

# 患者さんのコミュニティ広場

## ゆい（結）

第57号

発行月：令和3年10月

発行：新潟県立中央病院

患者サービス向上委員会 広報班

当院ホームページもご覧ください

<http://www.cent-hosp.pref.niigata.jp>

### もくじ

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1 … 各種お知らせ    | 3 … 腎臓病教室のご案内 |
| 2 … 糖尿病教室のご案内 | 4 … 救急外来のご紹介  |

## 正面玄関で検温を実施しています！

新型コロナウイルス感染防止対策として正面玄関で検温を実施しています。機械の前を通り過ぎるだけで瞬時に体温を測っており、体温に異常がないか確認しています。

### ！！注意！！

- ・帽子や髪の毛でおでこが隠れないようご協力をお願いいたします。
- ・検温済カードは当日限り有効です。病院に備え付けのゴミ箱はありませんので、ご自宅で破棄していただくようお願いします。
- ・詳細な検温結果はお伝えいたしかねますのでご了承ください。
- ・通過するスピードが速すぎたり、カメラに顔が映らないとうまく測れないことがあります。立ち止まらず、ゆっくり通過するようご協力をお願いします。



## 来院時の注意

新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、患者さん及び付き添いの方へ以下のことをお願いしています。

●来院する際は手指消毒とマスクの着用をお願いします。

●来院前に自宅で体温測定し、以下の症状がある場合は各診療科受付に電話連絡をお願いします。

(37.5℃以上の発熱・咳・のどの痛み・強いだるさなど)

●検温を実施しておりますので、来院時は正面入口からお入りください。

●流行地域への外出は控えるようお願いします。

※詳細はホームページをご確認ください

当面の間、特別な事情を除き全病棟の面会を禁止しています。ご協力よろしくお願いします。



## 駐車場のご利用について

●長時間の駐車はしない

●駐車スペースを守る

※身障者用駐車スペースはお身体が不自由な方のためのスペースですのでご理解をお願いします。

●誘導員がいる場合にはその指示に従う

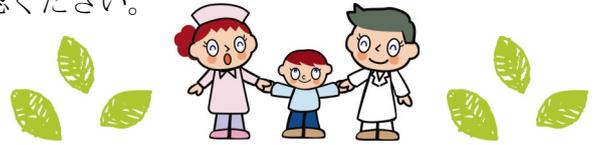
※冬季は積雪のため駐車スペースが狭くなります。常に除雪はおこなっておりますが、作業が間に合わないこともございます。他の利用者のためにも、ご協力をお願いします。

# 院内教室のご紹介



中央病院で開催している教室をご紹介します。今回は糖尿病教室と腎臓病教室の2つをご紹介します。現在は新型コロナウイルスの影響で中止しているものもありますが、この他にも様々な教室を開催していますので詳細はホームページをご確認ください。

## 糖尿病教室のご案内



### 糖尿病教室での運動療法の紹介

糖尿病の治療には、食事療法・運動療法・薬物療法の3本の柱があります。

糖尿病の運動療法では、「運動」と身構えたりせずに、どんなことでも意識して「体を動かす」機会を増やすことから始めることが大切です。

#### 運動の効果

#### 体を動かすことで血糖値が下がる！

- ・筋肉でブドウ糖や脂肪を使い、運動後の血糖値が下がる
  - ・インスリンの働きが良くなり、毎日の血糖値が下がる
- 高血圧や脂質異常症などの改善効果があります



#### どんな運動をすればいい？

- ・有酸素運動（ウォーキング・ジョギング・サイクリング）
- ・レジスタンストレーニング（スクワット・腹筋・腕立て）が効果的です。

#### 運動の注意点

- ・空腹時を避け、実施可能な時間をつくること
- ・合併症がある場合は主治医と相談しましょう



#### 「今よりも10分多く体を動かすこと」からやってみましょう！

運動療法といっても難しいことはありません。まずは自分で意識しながら、できることから取り組んでみましょう。

**対象者** : 糖尿病と診断されている方ならどなたでも参加可能。ご家族の同伴も大歓迎。

**開催日時** : 第1又は第2木曜日 13時~15時40分

**場所** : 新潟県立中央病院 2階 講堂2・3

**参加費** : 集団栄養指導料（3割負担240円 R3.10月現在）

**持ち物** : ・糖尿病テキスト、災害時マニュアル、糖尿病手帳、お薬手帳（外来でお渡ししたもの）※  
・食品交換表（売店で販売）  
※当院受診者以外は当日配布します。

**予約方法** : ・当院受診中の方は、主治医より糖尿病教室予約をしてください。

・上越地域の診療所（登録医）に受診中の方は、診療所から糖尿病教室参加申込書を当院患者サポートセンターにFAX(025-524-3232)してください。

問い合わせ先 新潟県立中央病院患者サポートセンター又は糖尿病看護認定看護師 武田 TEL025-522-7711(代表)

## 腎臓病教室のご案内

腎臓病教室は、慢性腎臓病の患者様とご家族を対象に、腎臓病と治療についての知識を深めていただくための教室です。年に4回、腎臓内科医・薬剤師・栄養士・看護師がお話しさせていただきます。

慢性腎臓病は、残念ながら完治させることができません。病気との付き合い方として『今以上に悪化させない！』ことが大切になります。そのためにはご自身の病気を知り、食事療法・内服治療・日常生活における自己管理がとても大切です。そして、ご家族のサポートも必要になりますので、ご本人だけでなくご家族の参加もお願いしています。私たちは、この腎臓病教室が皆様にとって病気と向き合い、うまく付き合っていこうと思えるきっかけの場になることを願っています。

腎臓病教室では、各講義の後に質問時間を設けています。少人数で行うため“ちょっと聞いてみたいこと”などの質問も聞きやすいと思います。ご自身のために、腎臓病教室に興味のある方は是非受講されてみてはいかがでしょうか？詳細は当院ホームページか内科外来の案内をご覧ください。受講を希望される方は当院内科外来にお問い合わせください。皆様のご参加をお待ちしております。

※新型コロナウイルス感染症対策のため各回限定5組とし、換気やアルコール消毒など感染予防対策に努めます。また感染状況により教室を中止する場合がありますが、その際はご連絡いたします。



### 腎臓病教室 のながれ



時間	内容	担当
13:00～13:20	受付	
13:30～14:00	腎臓の病気と治療について	医師
14:00～14:40	食事療法について	管理栄養士
14:40～14:50	休憩	
14:50～15:10	薬物療法について	薬剤師
15:10～15:30	透析療法について	透析室看護師

**対象者**：腎臓の機能低下を指摘された方ならどなたでも参加可能。ご家族の同伴も大歓迎。

**開催日**：12月2日(木) / 3月3日(木)

**場所**：新潟県立中央病院 2階 講堂1

**時間**：13時30分～15時30分 ※13時20分までにお越しください

**参加費**：集団栄養指導料（3割負担240円 R3.10月現在）

**持ち物**：①筆記用具 ②メモ帳

**予約方法**：内科外来までご連絡ください。

問い合わせ先 新潟県立中央病院内科外来 Tel.025-522-7711(代表)

# 救急外来のご紹介



当院の救急外来は、上越地域で唯一の三次救急の指定を受けています。24時間体制で救急車の受け入れや、時間外の患者さまの診察など多岐にわたる緊急性の高い初期診療にあたっています。一人ひとり患者さまの状態をいち早く把握し、採血や心電図、レントゲン・CTなどの検査や、薬剤・酸素投与などの処置を迅速に行います。また緊急で手術や心臓カテーテル治療、内視鏡の処置等につなげられる体制も整えています。多数の患者さまが同時に来院された際は「トリアージ」という重症度・緊急度に応じた診療の優先順位をつけてご案内する取り組みも行っています。

診療後には必要に応じて各専門科と連携し、引き続き専門的な治療が必要な場合は入院または外来通院へつなげていきます。



本来、私たち救急外来のスタッフは出会わないほうがよい存在です。ここに来られる皆様は突然の不慮の事故やご病気の悪化などで痛みや辛さ、不安などを抱えていると思います。治療が最優先とは考えておりますが、大変な状況にも寄り添い、少しでも安心して診療が受けられるよう心がけております。



現在、新型コロナウイルスの影響により、私たちも感染対策に細心の注意を払っています。感染が疑われる方には必要に応じ「抗原検査・PCR検査」等を行います。受診される患者さまとそのご家族には、状況によりお待ちいただく場合があります。何卒ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

## ご自身で受診される皆さまへ

※受診前は診察券をお持ちの方はお手元にご準備して、必ずお電話でご相談ください。

※受診時には「健康保険証・診察券・お薬手帳」をお持ちください。

(お子様の場合は「母子手帳」もお持ちください。)