

information

●外科外来(乳腺外来)からのお知らせ

昨年12月から、担当医が変わりました。

毎週月曜日 池内 医師
毎週金曜日 入江 医師

※どちらも13時30分からとなります。

●1月から診療体制が変わります

常勤医師が変わります。

外科 甲 利幸 医師(着任)

※外来診療体制の変更の詳細については、院内広報誌や病院ホームページでその都度お知らせします。

●TQM(総合的品質管理)活動報告会

市民の皆さま多数ご参加ください。

日時 1月10日(土) 9時15分~
場所 高島市ガリバーホール



十びょういんたより

安心安全な出産をお手伝いします
「助産師指導外来」
当院では平成20年9月から助産師指導外来を行っています。
本来妊娠・出産は病気ではなく正常な経過をたどるものです。しかし、妊婦さんを取り巻く環境はさまざまであり、中には独り悶々と悩んでおられる方も少なくありません。また、糖尿病を合併されていたり、上のお子さんを帝王切開で出産されていたりと、医学的にさまざまなリスクを持った妊婦

ご覧いただきありがとうございます
「病院職員の作品展覧会」



高島病院では、昨年11月11日から3週間「職員の作品展覧会」を開催しました。今回初めての試みで作品が集まるかどうか心配していましたが、外来正面待合周辺は様々な部門の作品が集まり、市民の皆さんにも観ていただくことができました。最近は何の職場も

「ワーク・ライフ・バランス」を言われていますが、看護職では特に力を入れて取り組んでいます。趣味を持つことや人とのふれあいを大切に仕事と生活のバランスを保つことはやりがい感を増し離職防止につながることもなります。陶芸品を出品した看護師は「仕事でつらい事があっても、手をかけた作品が焼きあがった時はうれしく、また仕事も頑張れるんです。」と言っていました。次回も作品展覧会が継続できるように計画していこうと思っています。(看護部行事担当委員長 山川 章子)

きめ細かな保健指導を心掛けています。オリジナルのパンフレットをお渡しし、週数によっては分娩監視装置をつけてお母さんのお腹の張りや赤ちゃんの様子も観ていきます。妊婦さんからは「助産師さんだと尋ねやすい」「専門的な内容なので納得できる」「心配なことを聞いてもらえたからホッとした」という感想をいただいています。
妊娠・出産は女性の一生の一大イベントです。元氣な赤ちゃんを安全に、そして安心して出産していただくお手伝いをさせていただきますので、ぜひご利用ください。(吉岡 千晴)



お酒の上手なつきあい方 ~飲み方の軌道修正しましょう!~

○休肝日は週2日!
飲み会が多い週は、普段の量を控えめに。また、強いお酒は薄めて飲んだり、水と交互に飲むなど、工夫することで体への負担を少なくできます。
○つまみを食べながら飲む
つまみを食べると、アルコールが与える胃への負担を減らせます。また、お酒を口に運ぶペースが落ちるので、血中アルコール濃度の上がり過ぎを防ぎます。ただし、脂っ

Table with 2 columns: Drink Name and Amount. Includes categories like 日本酒, ビール, 焼酎, ウイスキー, ワイン.

この時期、新年会等でお酒を飲む機会が多くなりますが、お酒と上手につき合えていますか? 適量のお酒は、食欲を増進させたりストレスを解消したりしますが、飲み過ぎると、肝臓病や心臓病、糖尿病、肥満などの原因となります。飲酒の機会が増える時期だからこそ、体に負担をかけない飲み方をこころがけましょう。
《お酒のミニ知識》
Q. お酒を飲むとよく眠れる?
A. アルコールには寝つきをよくする効果がありますが、深い眠りを妨げてしまう作用もあります。さらにアルコールの血中濃度が低下する時期には、逆に目覚めさせる作用があり、結果的に睡眠の質が低下します。
寝酒は、熟睡感が得られず、ますます不眠に悩まされるといふ悪循環になりかねないので避けましょう。

お酒と上手につきあおう!
適量は百薬、飲み過ぎは百厄



生活習慣を見直すポイント

ストレッチ

股関節痛、膝痛の予防にヒップリフト



寝る前に、1つトレーニングを行ってみましょう。
仰向けに寝て、両膝を立てます。おしりを床から浮かせていきます(腰が反らない程度にします)。反動をつけずに、ゆっくりと上げ、ゆっくりと下ろします(呼吸は上げるときに吐きます)。
そうすると、おしりから太ももの裏側の筋肉が使われている感じがわかると思います。
股関節痛、膝痛の予防に効果的なトレーニング方法です。
腰や膝に痛みが出る場合は、無理に行わないようにしましょう。

『お父さんのための健康講座』参加者募集!!

いきいきと楽しく充実したセカンドライフを過ごすためには、健康が一番。同世代の方と一緒に楽しく歩きましょう。
▼対象 市内の概ね60~65歳の男性
▼日程
第1回 1月18日(日) 9時30分~正午 安曇川ふれあいセンター ウォーキング(約5.2km)
第2回 2月15日(日) 9時30分~13時 安曇川ふれあいセンター お口の健康管理とお父さんのための料理教室
第3回 3月8日(日) 9時30分~正午 マキノ健康福祉センター ウォーキング(約5km)
▼参加費 200円(調理実習費)
▼申込方法 1月15日までに健康推進課または各保健センターへ

健康相談や乳幼児の健康診断などの日程は、「たかしま健康だより」が市のホームページをご覧ください!

連絡先

各種健診や食に関する相談、健康に関することなどお気軽にお電話ください。

- マキノ健康福祉センター ... ☎(27)1128
●今津保健センター ... ☎(22)5101
●安曇川保健センター ... ☎(32)4413
●朽木保健センター(住民課) ... ☎(38)3111
●高島保健センター ... ☎(36)8008
●新旭保健センター(健康推進課) ... ☎(25)8110