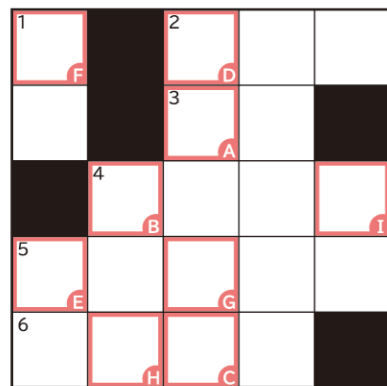


外来担当医一覧表 2025年1月1日現在

		月	火	水	木	金	土
1診	循環器科	三浦	新名		山崎		
	内科1診			小澁		佐々木	【完全予約制】 佐々木
2診	内科2診	和久	第1・3・5 長戸路 第2・4 本田	三宅	和久	小澁	
	脳神経外科		佐久間	福島医大		福島医大	
3診	内科3診				本田		
	内科4診	三宅	和久	添田	添田	添田	【完全予約制】 三宅
5診	内科5診	ドック 健診	ドック 健診	ドック 健診	ドック 健診	ドック 健診	
6診	消化器・ 一般外科	山本	叶多	産本	星野	第1・3・5 ※山本 第2・4 ※星野	【完全予約制】 ※山本 ※叶多
	整形外科	家田	黒崎	家田	森	黒崎	森
7診	脊椎脊髄病 専門外来			※竹内 ※佐藤			
	透析	腹膜透析外来		第2週 透新センターへ お問い合わせください。			

※都合により変更もしくは休診になる場合もございます。詳しくはホームページ又はお電話にてお問い合わせください。



クロスワード

< タテのヒント >

1 健康法としても注目されている。全身を動かすことで体を柔軟に導き筋力や持久力の低下予防が期待される。インド発祥の修行法。

< ヨコのヒント >

- 日本の伝統的な菓子。羊羹や饅頭、餅菓子などのこと。
- 全ての色の可視光線が乱反射された時に人が知覚する色。無彩色。純粋、清潔などの意味もある。
- わが白河が誇る名物の一つ。中華種を豚骨、醤油などで味つけたスープに入れたもの。寒い時に食べる〇〇〇〇は格別。
- 20床以上の入院施設のある科学的かつ組織的な医療を提供する医療機関の事。
- ある対象を改めて変化させる事。不完全なところをよりよいものにする事。

こたえ



スタッフ募集中

詳しくはホームページをご覧ください。

託児所もあります



医療法人社団 恵周会 **白河病院**

〒961-0092 福島県白河市六反山10-1 TEL **0248-23-2700**

● 無料駐車場がございます。(収容台数は約150台です。ご利用ください。)

ホームページ
https://www.shirakawa-hp.jp/main/

お支払いは現金以外にPayPay、各種クレジットカードがご利用可能です。



医療法人社団 恵周会

白河病院 だより



ご利用ください。 便利で安心 **無料送迎**



前日の予約が必要となります

0248-24-6699

送迎予約
専用番号

利用したい前日の8:30~14:00の間にお電話ください。

- 交通事情及び予約状況により多少遅れる場合がございます。
- 曜日によってお迎えにいけない場所や希望の時間に行くのが難しい場合があります。

送迎マップ



外来を受診される皆さんへ

受付時間

(月~金) **8:30~11:30**

(第1・3・5土曜) **8:30~11:00**

日曜、祝日、第2・4土曜はお休みです。再診のかたは午前7:00から受付する事が可能です。

受付場所

1階正面受付 受付係がおりますのでお気軽にどうぞ。保険証をご持参ください。

外来担当医

最終ページの一覧表をご覧ください。

発熱等の症状のある方は、**必ず**受診される前にお電話にてご相談ください。

0248-23-2700

新年のご挨拶

病院長ご挨拶



理事長兼病院長
和久 昌幸

新年あけましておめでとうございます。
皆様が健やかに新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。
旧年中は当院に賜りました数々のご厚情とご支援に対して、職員一同心より御礼申し上げます。
旧年中は新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザウイルスの流行期に発熱外来を始め、当院入院、面会等に当たり大変ご迷惑をおかけしました。深くお詫び申し上げます。
さて、今年はいよいよ「2025年問題」の年となります。国民の約3人に1人が65歳以上、約5人に1人が75歳以上となると予想されています。来る高齢化社会をどう乗り切るかは、医療においても深刻な問題です。その中でも一番私達が頭を悩ませているのが、約38万人と試算されている医療・介護の深刻な人材不足です。医療でも自動診断など人工知能の進歩には、目を見はるものがありますが、医療の特殊性としてマンパワーは外せません。
当院でも、人と人とのつながりを常に大事にしております。今後も地域に根ざした医療を目指し、なお一層の努力をしていきたいと思っております。
本年もご指導、ご支援を賜りますよう、どうぞよろしくお願い申し上げます。

看護部長ご挨拶



看護部長
宮川 真紀

謹んで初春のお慶びを申し上げます。
新型コロナウイルス感染症が流行して以来、5類感染症となった今も面会制限等で患者様およびご家族様にはご不便をお掛けしております。特に高齢者等重症化リスクの高い患者様への感染を出来るだけ防げるよう、院内でも引き続き感染症対策を徹底いたします。
さて、当院は昨年11月より1病棟を障害者施設等一般病棟としての運用を開始致しました。厚生労働大臣が定める重度の意識障害者、何らかの疾患などで重度の肢体不自由や意識障害となられた患者様、人工呼吸器管理を必要とされる患者様など様々な病態の患者様が療養されております。当院の看護部の理念は、「人々の人権を尊重し、笑顔と優しさのある質の高い看護を提供します」と掲げております。スタッフ一人一人がこれらを念頭に置き、患者様から頼られ安心した入院生活が送れますよう推進して参ります。
今年一年が皆様にとって、素晴らしい年となりますよう祈念いたしまして新年のご挨拶とさせていただきます。

新任医師紹介

小澁 敬治 医師

プロフィール

出身地 千葉県
(白河市に住むまでは山梨県に住んでいました)

卒業大学 秋田大学(1998年卒)

趣味 読書・釣り

特技 人の話を興味を持って聞くこと

担当 内科全般を広く診れる様、日々努力しております。



メッセージ

まだ、白河に住み始めてから日は浅いのですが、とても親切な方が多く、また、面白い方にも多く会うことができました。街は、とても暮らしやすく、ずっとこの街で仕事をしながら生活をしていこうと考えています。
そんな、素敵な所に住まれている方の健康維持のために、苦しみ対しては共感を持ち、適切な医療を誠意をもって行う医師であるように努めます。

近隣クリニックご紹介

こんにちは。すずき内科クリニック院長の鈴木紘史です。当院は平成10年に白河市大に開業し、30年近く地域のかかりつけ医として、地域のニーズに応じた診療を行ってまいりました。現院長である私の専門は総合診療で、10年間、最先端の大学病院と僻地医療の現場で研鑽を積んでまいりました。総合診療を専門としている身として、当院では「断らない医療」を掲げております。もちろん当院での対応が難しい方に関しましては、白河病院さんをはじめとした各種医療機関と連携を取らせて頂きます。

特徴

当院の得意としているところとして
喘息・アレルギーと漢方診療があります。
アレルギー症状や長引く咳でお困りの方、また漢方診療に興味がある方はご相談下さい。



すずき内科クリニック

〒961-0051 白河市大森ノ内84-4
TEL 0248-24-4114

部署紹介 2F病棟

小山 師長

2階病棟は病床数が30床で、内科や外科を問わず主に急性期の治療を必要としている患者さんが入院される病棟です。入院することで日常生活動作が出来なくなってしまうだけ早い段階で、自宅への退院を見据えた多方面からのサポートをきめ細かく出来るようスタッフ一同努力しているところです。
看護スタッフは約25名で、明るくアットホームな雰囲気であることや、一人一人が働きやすい環境となるようお互いがサポートし合えるチームワークが自慢の部署です。



栄養だより

冬は風邪や感染症への注意が必要ですが、実は心の病も引き起こしやすい季節と言われています。冬や春に不調になることを最近「冬バテ」・「春バテ」と表現する傾向です。これは、寒暖差などによる自律神経の乱れが原因ですが、日照時間も関係していて、日照量が不足すると脳内で働くホルモンの一種「セロトニン」の分泌量が減ってしまいます。このセロトニンは幸せホルモンとも呼ばれ、感情や精神面、睡眠などに関係し、自律神経を整える働きがあるため、十分に太陽の光を浴びていないとセロトニンの合成が低下してしまい、「冬バテ」をきっかけに、疲れやすく気分が落ち込むといった悪循環につながります。

しかし、セロトニンは日光を浴びるだけでなく、**食事によって増やす**ことが出来ます。そのポイントは、セロトニンの材料となる「**必須アミノ酸のトリプトファン**」と「**ビタミンB6**」の摂取に、セロトニン合成の効率を上げる「**炭水化物**」を加えることです。つまり、バランス良く主食・主菜・副菜をそろえて食事をすることで必要とされるセロトニンの材料は摂取できます。特に、朝にこれらを摂ると、日中はセロトニンに変化し、夜には睡眠を促すメラトニンが分泌される仕組みです。

良い睡眠の準備は、朝食から始まっているのですね。睡眠の質は免疫力にも影響を与えます。そこで食事のバランスですが、これは

《栄養3・3運動(厚生労働省推奨)》を参考に「1日3食」×「3色」を取り入れると簡単です。

「3色」とは、栄養素の働きの分類であり、見た目の色ではなく「3色食品群」のことです。栄養素の働きで3つに分類されています。いわゆる3大栄養素です。

黄色：炭水化物 …… 働く力のもとになる ←セロトニン合成の効率を上げる
赤色：たんぱく質 …… 体を作るのもとになる ←トリプトファン・ビタミンB6
緑色：ビタミン・ミネラル・食物繊維 …… 体の調子を整える

～冬の体調管理も、やはり「1日3食バランス良く」が基本です～

さて、NHKの2024年度後期連続テレビ小説「おむすび」の放送が、2024年9月30日から始まりました。平成元年生まれのヒロインが、栄養士として、人の心と未来を結んでいく、栄養士に光を当てた物語です。これまでも食をテーマにした朝ドラはありましたが、その多くが昭和前後を舞台に、テーマは「食べることは生きること」でした。今回、令和という時代の食・令和を背景にした物語のテーマは「食べることは、あなたの未来をつくること」で、管理栄養士・栄養士の職業が表舞台に立ちます。皆さんがこのドラマを通して、いつの間にか沢山の栄養学の知識がすり込まれていることが楽しみです。このドラマを通じ、栄養・食の重要性や管理栄養士・栄養士の活動への理解が深まることを期待し、公益社団法人日本栄養士会は、このドラマを応援しております。是非ご覧ください。



白河病院栄養科では、季節の行事に合わせ、病院食で患者様に行事食を提供しております。

これからの時期2月には、節分・バレンタインデーを計画しております。

入院生活の中での楽しみにして頂けるようこれからも継続してまいります。

また、皆様に配布している白河病院のカレンダーには、季節の食材・レシピがわかりやすく掲載されておりますので、是非ご活用下さい。