

Information

# おしらせ

## 肺炎を予防しましょう!

年齢が上がるほどに、どうしても体力や免疫力は下がり、肺炎に罹るリスクは高くなります。肺炎を予防するには、細菌やウイルスがからだに入り込まないようにすること、からだの免疫力を強めること、予防接種を受けることが重要です。

### 成人用肺炎球菌ワクチン予防接種のご案内

接種日時:月～金 14:00～16:30  
 料金: ●令和2年度助成対象の方 4,700円  
 (65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳)  
 ●上記以外の方 8,250円  
 ※事前に受付またはお電話にて予約が必要です。  
 受付時間(月～金 8:30～17:00)

## 外来診療担当表

受付時間 13:30～16:30  
 診察時間 14:00～17:00

### 内科

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	休診	休診	休診	休診	休診	
午後	第1,3,5 五十嵐一俊 第2,4 石井雄士	五十嵐一俊	五十嵐一俊	石井雄士	石井雄士	休診

### 泌尿器科

※月2回(主に第2、第4)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午後			吉田徹			

### 外来透析

通常透析	9:00～
夜間透析	17:00～

※外来透析診療は、昼/夜の2部制  
 ※臨時透析可能(要予約)

### 特別診療

禁煙外来	担当医:窪島真吾	第1・3・5水曜日 14:00～
整形外科	担当医:植村涉	月1回 火曜日 15:00～16:30

## 編集後記

夏がやってきますね。  
 私も炭酸飲料が大好きなので、  
 飲みすぎに気を付けます!!  
 広報誌が皆さんのお役に立てたら  
 うれしいです。  
 次回もお楽しみに!

地域連携室 長谷部

企画制作

医療法人 新光会 村上記念病院  
 広報委員会

〒958-0034新潟県村上市松山204番地1

☎0254-52-1229(代)

ホームページ <http://murakamikinen-hp.jp/>



村上記念病院 広報誌

2020年7月発行  
**創刊号**  
 (Vol.1)

# めもりん

Memory



村上記念病院 外観:ドローン撮影 事務長 黒坂  
 2020年6月1日

※当院ではドローンの特徴を活かし災害対策に役立てています。

## 掲載内容

- 健康コラム  
 上手な水分補給で元気に夏を乗り越える方法
- シリーズ部署紹介  
 こんにちは! 医事課です!
- 特集  
 認可保育園きららの歩み

はじめまして  
**めもりん**です!

当院にイメージキャラクター「めもりん」が誕生しました。新光会理念【HEART】を胸に、広報を中心に活動していきます!地域の皆さまと村上記念病院がより信頼と安心でつながるよう、がんばりますのでよろしくお願いいたします!

イメージキャラクター





## 上手な水分補給で元気に夏を乗り越える方法

毎日、暑い日が続きますね。「そうそう、水分補給はだ・い・じ！」とキンキンに冷えたジュースやスポーツドリンクをぐびぐび飲んでおられませんか？  
とっても美味しい清涼飲料水。でも…水分補給にはコツがあるんです。  
ここでは

- ①良かれと思った清涼飲料水。気を付けないと思わぬ病気が心配!?
- ②これで安心。正しい水分補給のコツ

をテーマに当院の看護師と管理栄養士がお教えします。

### ① 良かれと思った清涼飲料水。気を付けないと思わぬ病気が心配!?

これからは暑い日が続く為、熱中症予防として、清涼飲料水を摂取する機会も増えてきます。また、炭酸飲料水やビールなどもおいしく感じ飲みすぎると……清涼飲料水や炭酸飲料水にはたくさんの砂糖が含まれているため、カロリーも高く糖尿病になる危険性が出てきます。すでに糖尿病の方は血糖値が安定せず血糖コントロール不良になる可能性もあります。糖尿病性腎症により、透析を受けている人も少なくありません。透析患者さんは特に水分摂取に気を付ける必要があります。皆さん飲みすぎに注意しながら暑い夏を乗り切っていきましょう。

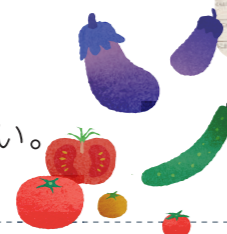


透析センター  
看護師長 小田 祐子

### ② これで安心。正しい水分補給のコツ。

脱水症を予防するには、喉が渇いていなくても水分を摂取することが大切です。食事の時以外にも、10時、15時、夕食後など、定期的に水分を摂取する習慣を付けましょう。また飲み物だけではなく、きゅうり、トマト、なすなどの夏野菜やスイカや桃などの果物にも水分が多く含まれています\*。旬な食品からも水分補給ができますのでぜひ取り入れてみてください。

\*通院中の方は、かかりつけ医、薬剤師、管理栄養士までご相談下さい。



栄養科  
管理栄養士 片野 佑美



## Series 部署紹介

こんにちは! 医事課 です!



### 笑顔と親切・丁寧な対応を心がけています。

私たち医事課は外来の受付や会計など病院窓口を担当しています。正面玄関に入ってすぐの受付におりますので、皆さまが少しでも安心して当院をご利用いただけるよう笑顔と親切・丁寧な対応を心がけています。何かご不明な点がございましたら、受付にてお気軽にお声がけください。



市岡 佐藤 小池



### 広報委員より質問です!

好きな食べ物は何か?

- 佐藤…『オムライス』
- 小池…『ちまき』
- 市岡…『メロン』

好きな季節は?

- 『絶対、夏! 海に行けるので♡』
- 『春。新緑がキレイだから☆』
- 『夏。村上大祭があるので👏早くコロナが収束しますように👏』

疫病退散にご利益がある  
あまびえちゃん



## 特集 認可保育園きららの歩み

The licensed nursery school Kirara's history

KIRARA

### 2020年4月1日OPENしました!!

開園してはや3か月が経ちました。地域の皆さまのご理解とご協力を頂き、子どもたちは健やかにのびのびと育っています。そんな笑顔あふれる明るいエネルギーをどうぞ、ご覧ください!

### ふせ園長より一言 きらら

子どもたちも園生活に慣れて施設内にはにぎやかな声と楽しい笑い声が響いています。最近は暑い日も多く、タライに水を張り、大喜びの子どもたちです。7月に入ると七夕。みんなの願いをかけた大きな大きな笹を玄関に飾ります。ぜひ一度、遊びにいらしてください。

