

スタッフ募集中！！ 妙高病院では一緒に働いていただける職員を募集しています

職種	①看護師（パート）	②看護助手（非常勤）
業務の内容	外来診療補助業務	病棟看護補助業務 ・食事の介助、洗面の介助等
勤務時間	8:30～17:15の間の5時間50分程度 ご相談下さい	7:30～9:30 又は 17:45～20:45
賃金	日額 6644円～10903円	時給 845円～
雇用期間	随時受付、ご相談ください	
お問い合わせ	新潟県立妙高病院 看護部長 高橋 TEL 0255-86-2003	



職種	③事務補助（障害者の方限定）		
業務の内容	経営課事務補助業務 ・印刷物の作成、各種書類作成、パソコン入力業務、電話対応 など		
勤務時間	9:10～16:00（5時間50分）		
賃金（月給）	155,700円	雇用期間	随時受付、ご相談ください
採用条件	以下の2点の要件を満たす方を採用します。 ・身体障害者又は精神障害者手帳の交付を受けている方 ・自力により通勤ができかつ介助なしに職務遂行が出来る方		
お問い合わせ	新潟県立妙高病院 経営課 植木 TEL 0255-86-2003		

外来診療のご案内

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	受付時間	診療時間	適用
内科	1診 午前 岸本 午後 岸本	午前 田中	午前 佐藤 午後 佐藤	午前 櫻井 午後 岸本	午前 佐藤 午後 田中	8:30～15:30	9:00～12:00	主に予約診療担当
	2診 午前 櫻井 午後 櫻井	午前 櫻井 午後 櫻井	午前 田中	午前 岸本	午前 岸本		13:30～17:00	新患・予約・健診担当
	3診			岸本			8:30～14:00 10:30～11:30 13:30～14:30	主に予約診療担当
神経内科		中央病院 田部				8:30～14:00	13:30～14:30	
小児科	中央病院 須田	中央病院 丸山	中央病院 医師	中央病院 医師	中央病院 医師	8:30～11:30	9:00～12:00 (13:30～15:00)	午後受診希望の場合は事前にご連絡ください
整形外科	中央病院 中臺/鈴木		東條	中央病院 大塚	中央病院 望月	8:30～11:30	10:00～12:00	
眼科			中央病院 五十嵐			8:30～14:30	14:00～15:00	
泌尿器科			中央病院 医師			8:30～14:30	14:00～15:00	担当医 片桐 水澤
耳鼻咽喉科		中央病院 医師				8:30～14:30	14:00～15:00	担当医 黒木 佐藤 土屋 野々村
皮膚科		石田				8:30～11:00	9:00～11:00	

妙高病院便り
vol.16



発行日：平成27年 1月 8日
発行元：新潟県立妙高病院
住所：妙高市大字田口147-1
TEL：0255-86-2003

年末年始の食べ方飲み方は？

楽しい機会が増えるこの時期はついつい食べ過ぎ、飲み過ぎ
栄養バランスも悪く体重が増える・・・
食べた分体重は増えますがどのくらいのカロリーオーバーかというと・・・

体重1kg=7000Kcal～7200Kcal

※1日233kcal×30日(1カ月)で1kg太る！！ということになります

(ただし基礎代謝により個人差あり)

では、年末年始に食べる物のカロリーは？



ショートケーキ
342kcal



雑煮（餅2個）
345kcal



ビール ジョッキ
（570ml）
202kcal



にぎりずし
518kcal



栗きんとん（40g）
101kcal



缶チューハイ
（350ml）
90kcal



☆ちょっとした工夫でおいしい
物を楽しみたいですね。
(管理栄養士 片桐)

健康でいるために決められた
1日のアルコール基準量が純アルコールで20g。
これは お酒なら1合、
ビールなら中瓶1本、
焼酎なら60cc
に該当します。

1時間に代謝できるアルコールが7gで、
3時間で代謝完了するのが理想です。
なぜ3時間かというアルコールの代謝が行われた後
に、食べたものの代謝が行われるからなのです。余った
エネルギーは中性脂肪になりやすく脂肪肝や体重増加
につながります。

冬の感染症と予防について

冬に感染症が流行する理由

1. 乾燥した空気

空気が乾燥するとウイルスの水分が蒸発して比重が軽くなり、空気中にウイルスが漂い続け、感染の機会が多くなります。

(湿度が40%以下の時、ウイルスは30分間漂うと言われています)



2. 免疫力の低下

ウイルスと闘い私たちの体を守ってくれるのが免疫力です。寒くなり体温が低下すると体の代謝が低下し、ウイルスや細菌に対する抵抗力も下がります。冬は夏に比べて水分を積極的に取らなくなり、体の水分量が少なくなります。喉や気管支の粘膜が乾燥して、本来粘液でウイルスや細菌の侵入を防いでいる喉や鼻の粘膜が傷みやすくなり、感染しやすくなります。



***冬はインフルエンザやノロウイルスなどによる感染性胃腸炎が流行するシーズンです。これらは多くの場合、ウイルスや細菌に触れた手などを介して感染が拡大します。**

冬の感染症の予防法

1. 手洗い



- 帰宅時、トイレ後、調理前、食事前に必ず手を洗いましょう。
- 石鹸をよく泡立て30秒間こすり、流水でよく洗い流します。
- ペーパータオルなど水分を拭き乾燥させます。

2. うがい



- 口や喉をこまめに洗浄し、ウイルスや細菌が体内に侵入するのを防ぎます。
- 特に帰宅時は必ずうがいをしましょう。

3. マスク



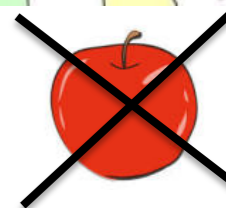
- 乾燥した空気から鼻や喉の潤いを守り、ウイルスや細菌の侵入を防ぎます。
- 流行時は人混みへの外出を控え、外出時にはマスクをしましょう。
- 咳やくしゃみなどの症状がある場合、しぶきなどを飛ばさないようにしましょう。周囲の人への感染予防「咳(せき)エチケット」です。

4. その他

- 部屋の湿度は50~60%に保つと効果的です。
- バランスの良い食事や十分な睡眠を心がけ、体調を整えましょう。
- 喉を冷やさないように、マフラーやハイネックの服を勧めます。
- 喉の粘膜を保護するため、マスクのほか、適度な水分補給と飴などを舐めましょう。

病院からのお願い! ~外からの持ち込みを防ぐために~

- 面会制限：発熱・咳などの症状がある人
学校・学級閉鎖措置中の学童
家族にインフルエンザ罹患者がいる人
入院患者への面会をお断りしています。
- 入院患者への食べ物の差し入れをお断りしています。
ご協力よろしくお願いします。



吐物や便など汚物の処理方法

吐物と便の処理は直ちに行うことが感染防止に大変重要です。まず、使い捨てマスクや手袋を着用して、ペーパータオルなどで取り除いた後、ビニール袋に入れて空気がもれないよう口をしっかりと閉じ密封しましょう。残った吐物と便にはペーパータオルをかぶせ、その上から50~100倍に薄めた市販の塩素系漂白剤(ハイターなど)をかけて、汚染場所を広げないようによく拭き取りましょう。

その後、塩素の揮発ガスが発生しますので、十分な換気を行ってください。但し、酸性タイプの漂白剤との併用は危険です。絶対にしないようにしてください。



冬に流行する主な感染症

感染症	原因	潜伏期間	好発年齢	症状
感染性胃腸炎	ノロウイルス	1~2日以内	なし	突然の嘔吐に続き、下痢や腹痛
	ロタウイルス	48時間前後	6ヶ月~2歳の乳幼児に多い	発熱、嘔吐で発症し、続けて下痢(頻回で米のとぎ汁の様な白色便)
インフルエンザ	インフルエンザウイルス	1~3日	なし	突然の発熱とだるさなどの全身症状、喉の痛みや咳などの呼吸器症状
RSウイルス	RSウイルス	4~6日	なし(乳幼児で重症化)	軽い鼻かぜ程度(低年齢ほど細気管支炎や肺炎など重症化)
A群溶血性連鎖球菌咽頭炎	A群溶血性連鎖球菌	2~5日	なし(幼児や学童が多い)	突然の発熱・喉の痛み・全身倦怠感、吐き気や嘔吐を伴うことも