

昭和伊南総合病院基本理念 **わ げん あい ご**
和 顔 愛 語



広報

ほほえみ



<https://sihp.jp> E-mail: info@sihp.jp 〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂3230番地 TEL0265-82-2121(代) FAX0265-82-2118

編集発行人／昭和伊南総合病院 広報委員会

高校生看護師体験 を開催しました

8月3日、4日の2日間、看護師を目指す高校生を対象に「看護体験」を開催しました。両日とも多くの高校生に参加していただき、看護の仕事や病院の役割について学びながら、実際の看護を体験していただきました。

はじめに、「看護とは何か」をテーマに、看護の基本的な考え方や歴史について説明しました。近代看護の基礎を築いたフローレンス・ナイチンゲールの活動にも触れ、病気を「治す」こと（キュア）だけではなく、患者さんの不安や苦痛に寄り添い、その人らしい生活を支える「ケア」が看護の大切な役割であることを伝えました。



体験では、手浴・血圧・脈拍測定など、実際の看護技術に触れてもらいました。高校生同士で患者役と看護師役を体験することで、看護師の声かけや相手を思いやることの大切さを実感している様子が見られました。また、手術室の見学・体験や院内各部署の見学、ヘリポート見学などを通して、病院では看護師だけでなく、多くの職種が連携して患者さんを支えていることについても学んでいただきました。



さらに、先輩看護師との交流では、看護師を目指したきっかけや仕事のやりがい、学生時代の経験などについて話を聞き、高校生からも進路や看護師の仕事について積極的に質問が寄せられました。

参加した高校生からは、「実際に体験することで看護師の仕事がより身近に感じられた」「患者さんへの声かけの大切さが分かった」「看護師になりたいという気持ちがさらに強くなった」などの感想が聞かれました。

今回の2日間を通して、高校生の皆さんが「看護」という仕事の魅力ややりがいを感じ、将来の進路を考えるきっかけとなれば嬉しく思います。

昭和伊南総合病院看護部では、これからも地域の皆さんや次世代を担う高校生に向けて、看護の魅力を伝える活動に取り組んでまいります。

参加してくださった高校生の皆さん、ありがとうございました。皆さんの未来を心から応援しています。



⚠ 毒ヘビにかまれたら ⚠

◆日本の主な毒ヘビ◆ 日本の毒ヘビ咬傷被害で最も多いのはマムシであり、次いでヤマカガシ等が挙げられます。

【マムシ】

平地から山地に広く生息しています。体長40cm～60cm、頭部は上から見ると三角形に近い形をしています。胴体が太く背中に独特な銭形斑紋(写真)があります。個体によって色・模様の濃淡・サイズにバリエーションがあります。一見すると別のヘビに見える場合もあるため、識別には注意が必要です。特に無毒のヘビの幼蛇(赤ちゃんヘビ)と間違えてかまれてしまった事故もあります。体長が小さくても出血性の猛毒をもっていることは忘れないでください。赤ちゃんは卵から孵化した状態で8月～9月頃に生まれます。また初夏から秋にかけての繁殖期は気が立って攻撃性が高まるため最も注意が必要です。



▲マムシ

【ヤマカガシ】

水辺や田んぼ周辺に広く生息する、日本で最も強い毒を持つ毒ヘビの一種です。体長は60cm～120cm程度で頭部はアオダイショウやシマヘビに似た丸みを帯びた形をしています。体色は黒と赤(オレンジ)の鮮やかな市松模様(写真)や、赤みが少なく緑がかった個体や全体的に黒っぽい個体まで様々です。他の毒ヘビには珍しく2種類の異なる毒(上顎の奥の短い牙から分泌される毒と首の後ろから分泌される毒)を持っています。



▲ヤマカガシ

応急処置

〈応急処置のステップ〉

①安全な場所へ移動し、安静にする

ヘビから離れ、安全な場所へゆっくり移動します。走るなどの激しい運動は毒の回りを速めます。速やかに医療機関を受診してください。

②すぐに119番通報する

毒ヘビにかまれた部位の周りが広く腫れたり、息苦しさ、めまい、吐き気などを感じる場合は救急車を要請するなど、一刻も早い医療機関の受診が必要です。抗毒素血清という解毒剤を使用する事がありますが、毒ヘビの種類によって抗毒素血清が異なるので、ヘビの特徴(色・模様・長さ)など種類が分かる情報も伝えてください。

③かまれた手足を動かさず、安静にする

毒の広がりを遅らせるため、かまれた手や足はできるだけ動かさず、心臓と同じ高さか、それより低い位置に保ちます。

④アクセサリや衣類をゆるめる

腫れが広がると血流が滞るため、指輪や時計、きついズボンなどは速やかに外します。

⑤傷口を水で洗う

傷口を水道水(きれいな水)と石鹸で優しく洗い流します。



◆口で毒を吸い出すのはNG

口の中の傷などから毒が入り、かえって危険です。

◆患部を冷やすのはNG

氷などで冷やすと血流が悪くなり、組織の壊死が進む恐れがあります。

◆きつく縛るのはNG

きつく縛りすぎると神経・血管の損傷や壊死のリスクがあります。

◆傷口を切開するのは危険

ナイフなどで傷口を切開することは、感染や組織損傷などの危険があるため行わないでください。

(薬剤部医薬品情報管理室)



第14回 ほほえみ祭 開催のお知らせ



地域の皆さんと共に楽しめる病院祭を今年も開催します！

日 時／令和8年10月17日(土) 午前10時～午後1時 場 所／昭和伊南総合病院

内 容／医療講演会、ヘリポート見学ツアー、救急車展示、手術室見学、バザー、看護師・薬剤師体験、縁日コーナー、健康クイズ、骨密度・体組織測定、キッズダンス・タヒチアンダンス・ゴスペルソング・赤穂高校器楽部発表、豚汁サービス、キッチンカー・フードコートコーナー（からあげ、焼きたてパン、ジェラート、バインミー）など



お問合せ／ほほえみ祭実行委員会事務局(内線3617)

暮らしにプラス

食べやすい食事ってどんなもの？

加齢や病気等、様々な理由で食べる力が弱まった方は通常の食事ではむせたり、飲み込みにくかったりと食事に困難さを感じることがあります。安全に食事を摂るために食事の形や柔らかさ(食事形態)を工夫し、食べる力に合わせることはとても大切です。

では、一般的に食べにくい食事形態とはどんなものでしょうか。

パサパサ：ぱさつきやすい…パン

ボロボロ：ばらけやすい……ご飯粒、そばろ

サラサラ：むせやすい……水、お茶

ペラペラ：はりつきやすい…のり

ベトベト：粘り気が強い……餅



👉 これらを食べやすくするための工夫

- ▶ 水分を含ませてパサつきを防ぐ
- ▶ 柔らかく煮込む
- ▶ ゼリー状にする
- ▶ とろみを付けてばらけるのを防ぎ、ゆっくりと流れるようにする
(とろみが強すぎるとかえって飲み込みにくくなるがあるので注意)



食事の工夫が負担とならないよう、すべて手作りではなく、市販の介護食やパウチのゼリー等を利用していただいてもよいと思います。多くの方が安全に食事を楽しんでいただけるよう参考にしてみてください。(参考書籍：はつらつコラム)



リハビリテーション技術科 言語聴覚療法

第3回 糖尿病教室やってみようコース開催のご案内

● 日時／令和8年11月10日(火) 午後2:30～4:40

● 場所／昭和伊南総合病院 6階講堂

● 内容／・講義「糖尿病で骨がもろくなる!?
～糖尿病と骨粗しょう症との意外な関係～」
リハビリテーション科 山口医師
・カンバセーションマップ

申し込み不要で
どなたでも参加いただけます。
お気軽にご参加ください



連絡先／臨床栄養科 ☎ 0265-82-2121

昭和伊南総合病院 外来科別担当医師一覧表

令和8年9月1日現在

受付時間は原則 8時00分～11時00分（再来受付機は 7時45分～） ※診療科によって異なる場合があります。

		月	火	水	木	金
内 科	1診	飯 塚 (循環器)	信 大：唐 澤	高 木 (循環器 高血圧)	飯 塚 (循環器) (第4・5：休診)	高 木 (循環器 高血圧)
	2診	午後：一 瀬 (完全予約制)	午前：一 瀬 午後：伊 藤 (要予約)	信大：仁科 (血 液 完全予約制)	一 瀬	伊 藤
	3診	桃 崎	梶 山 (消化器)	堀 内 (消化器)	梶 山 (消化器)	堀 内 (消化器)
	4診	油 井 (脳神経 完全予約制)	信 大 (血液)		信大：高山 (内 分泌 完全予約制)	信大：小川 (内 分泌 完全予約制)
	5診	小 原 (血 液 完全予約制)	かん のう (腎 臓 完全予約制)	信大：橋本 (腎 臓 完全予約制)	小 原 (血 液 完全予約制)	信大：田中 (肝 臓 完全予約制)
	6診				ペースメーカー外来 (循環器：完全予約制)(第4・5のみ)	
	7診	長 崎		長 崎		信大：呼吸器 (完全予約制)
	皮膚科 診察室				野口 (リウマチ膠原病内科)	
・消化器内科：当日受付時間10時00分まで ・血液、腎臓、肝臓、内分泌、リウマチ膠原病内科の初診は紹介のみ ・脳神経内科は初診受入不可 ・リウマチ膠原病内科は皮膚科診察室にて診察いたします						
小児科	1診	森 本 (完全予約制)	鈴 木 (完全予約制)	信大：柴崎 (完全予約制)	信大：新美 (第1・3のみ) (完全予約制)	信大：中山 (完全予約制)
	2診	鈴 木	森 本	森 本	信大：那須野 (完全予約制)	信大：柴 (完全予約制)
	3診				鈴 木	森 本
外 科	1診		吉 村 (消化器 一 般)	午後：信大 (心臓血管外科 完全予約制)	消化器外科 (消化器 一 般)	吉 村 (消化器 一 般)
	2診	森 川 (乳 腺 呼吸器)	森 川 (第1・3・5) (乳腺・呼吸器) 信 大 (第2・4 午前のみ) (呼吸器外科：完全予約制)	森 川 (乳 腺 呼吸器)		森 川 (乳 腺 呼吸器)
	3診		北 原 (消化器 一 般)		北 原 (消化器 一 般)	唐 澤 (第1・3・5) (消化器・一般)
・受付終了時間：11時30分まで ・火曜日：そけいヘルニア外来13時30分～15時00分 北原 (第1・3・5) / 吉村 (第2・4)						
整形外科	午前	休 診	休 診	小 林	休 診	城 倉
	午後			休 診	城 倉	城 倉
◎水曜日：完全予約制 ・初診は紹介のみ ・木、金曜日：午後受付時間 14時00分～16時00分						
形成外科	午前	休 診	休 診	休 診	信 大：柳 澤	休 診
	午後				休 診	佐 治 (第4)
◎金曜日：完全予約制						
脳神経外科		市 川	村 岡	休診・手術日	信大：藤 井	村 岡
皮膚科		休 診	小 口	小 口	休 診	小 口
泌尿器科		小 泉	小 泉	小 泉	信大：塩 崎	小 泉
・木曜日：要予約 ・受付時間：9時00分～11時00分						
眼 科		信 大：時 光	信 大：清 水	信 大：清 水	信 大：清 水	信 大：清 水
・受付終了時間：木曜日のみ10時30分まで 診察時間：9時00分～11時00分						
耳鼻科		休 診	信 大 (午後)	休 診	信大 (午後) (第1・3)	信 大 (午後)
・受付終了時間：16時00分まで 診察時間：14時00分～ (診察開始時間を変更する場合があります)						
ペインクリニック		休 診	休 診	休 診	大 房	休 診
◎要予約 ・初診は紹介のみ						
リハビリテーション科	午前	山 口	吉 村 (信 大)	山 口 (第3・5)	山 口	山 口
	午後	山 口	山 口	山 口	山 口	山 口
◎要予約						
歯 科		朝比奈	朝比奈	朝比奈	朝比奈	休診・手術日
			(14:30まで)	岸 (第1・3)	安田 (開田高原歯科診療所)	
◎完全予約制						
産婦人科		休 診	休 診	休 診	休 診	休 診

※予約の変更・キャンセル等は、平日
14:00～17:00に各ブロック受付へご
連絡をお願いいたします。

※都合により休診となる場合がございます。

※休診のご確認は院内掲示板、病院ホーム
ページまたは電話でご確認ください。

電話:0265-82-2121(代)
病院ホームページ <https://sihp.jp>



熱中症対策をお願いします

- 涼しい服装や帽子・日傘を使う
- こまめに水分・塩分補給をする
- 乳幼児には特に注意する
- 飲酒を控える
- 初期症状(食欲低下、倦怠感、めまいなど)を見落とさない
- 危険信号(めまい、筋肉痛、頭痛、吐き気)が現れたらかかりつけ医を受診する



詳しくは環境省の情報サイトをご覧ください
<https://www.wbgt.env.go.jp/>

