



# 高原病院広報誌 ひがのぼる

第2号

令和2年10月15日  
発行：国民健康保険高原病院  
宮崎県西諸県郡高原町大字西麓871番地  
Tel：0984-42-1022 FAX 0984-42-2415  
編集：広報部

地域に密着した医療を提供し、  
安心して暮らせるまちづくりに貢献します。

こんにちは  
高原町立病院  
です

地域と共に  
創立70周年  
1950~2020

あなたの思いを  
大募集!

病院に関する出来事や思いを  
作文・手紙・日記など形式は自由  
たくさんのご応募お待ちしております

## 外来リハビリテーションを再開しました!

筋肉や関節の痛みで悩んでいませんか?  
運動についてご相談はありませんか?



当院では理学療法士が、  
マッサージ機・温熱・光線・電気などの治療、  
運動指導・運動機能訓練を行います。



リハビリ室の様子



理学療法士4名・助手2名

新型コロナウイルス感染拡大防止対策の為 **予約制**とさせていただきます

## 2020 高原病院 年度 外来担当医一覧

受付時間 午前8:00~11:30 午後13:30~16:30

※担当医が急きょ変更になる場合がございます。来院前にホームページやお電話にてご確認くださいませようお願いいたします。

※土曜日は午前診療のみ。日曜日、祝祭日は休診  
(但し、救急の患者さんはこの限りではございません)

※正面玄関は、8時に開錠・17時15分に施錠します。時間外は夜間通用口にて対応いたします。 令和2年10月1日現在

診療時間	診療科	月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ~ 12:00	内科	長島	長島	長島	長島	長島	長島
		蛭原	蛭原	蛭原	蛭原	蛭原	
		高岡	高岡		網谷		
				山下	不定期	山下	
午後 14:00 ~ 17:00	外科	池田	池田	池田	池田	池田	池田
		午前のみ	8:30~9:00	8:30~9:00	8:30~9:00	8:30~9:00	8:30~9:00
				幸本			
		莫根	莫根		莫根		
		午前のみ	午前のみ		午前のみ		
	循環器科		濱田				
			※ 慶子前				
	肝臓内科						池田
							池田
							池田
	呼吸器科						森山
							※ 慶子前 (慶子前)
	訪問診療	池田	池田	池田	池田	池田	午前のみ

## 新型コロナウイルス 感染対策実施中

マスク着用をお願い



下記に当てはまる方は来院前に電話  
でお問い合わせください。

1. 発熱のある方 (37.5度以上)
2. 症状のある方  
(頭痛・咳・痰・鼻水・喉の痛み・倦怠感  
・強いだるさ・息苦しさ・嗅覚味覚異常  
・関節痛・下痢など)
3. 家族や職場等に肺炎で治療をされて  
いる方がいる
4. 渡航歴・国内移動歴がある
5. コロナ流行地域からの移動・接触  
のある方

発熱や症状のある患者様には、  
車内待機や院内駐車場に設置  
している発熱外来診察室(コンテナ)  
での対応となる場合もございます  
のでご了承ください。  
必ず**マスク着用**での来院をお願い  
いたします。



## 御提供のお礼



「絆」フェイスシールド ご提供：施設利用者の皆さん  
(ミュージズの虹、ミュージズの朝高崎)



折り鶴の「大銀杏」  
ご提供：川野和子さん(町内上籠)

玄関ホールに飾らせていただいています。ご提供ありがとうございます。

明るく元気な職場です  
一緒に働いてみませんか?



## 看護助手スタッフ

募集中!

まずはお気軽にお問い合わせください。担当 花牟禮 秀隆(事務長)

## 後記

広報誌第2号を発行させていただきました。地域住民の皆様にご覧いただける病院を目指し、情報発信していきます。今年度は高原病院開院70周年です。当院への思い出やエピソードのある方は、ぜひお聞かせください。職員一同、初心を忘れず信頼回復・経営改善に取り組んでいきます。「ひがのぼる」をご覧いただき、高原病院を身近に感じていただければ幸いです。





## 糖尿病を知れば怖くない 怖いのは糖尿病に対する無関心

### 糖尿病 について



内科部長  
蛭原弘明 医師

糖尿病の原因としては、  
①食事の欧米化・高カロリー化②運動不足③加齢などがあげられます。  
血糖を下げるインスリンは膵臓から分泌されています。  
日本人は欧米人と比べ、膵臓から分泌されるインスリン量は50~70%です。欧米人よりも膵臓の働く力は弱く、その為洋食は日本人には合わず“日本食（和食）”がふさわしいと言えます。朝、昼の食事は活動中に消費されますが、夜間の食事はそのまま蓄えられます。よって、朝食、昼食はしっかり食事を摂り、夕食はやや軽めにするのが良いと考えます。  
糖尿病の診断、治療は20年前とは大きく様変わりしています。昔は食事や運動療法が中心で、糖尿病が悪化することが多かったようです。治療薬も3種類程しかなく、効果がなかったらインスリン注射を行っていました。それでも悪化する患者は後を絶ちませんでした。現在は、治療薬も6~8種類に増え、患者個人の体質に合わせた治療薬の選択ができるようになり、インスリン注射に移行することも少なくなりました。薬の組み合わせにより、インスリン注射を止めることも可能です。  
これから、まだまだ新薬が開発され、患者、医師双方に希望と喜びがあります。検査も進み、インスリン分泌量を測定することが出来るようになりました。  
糖尿病も他の病気と同様に早期診断・早期の薬物治療導入が、血糖コントロールを良くし、糖尿病の合併症を予防し、健康な人と変わらない寿命を達成することが出来るようになってきました。糖尿病が気になる方、ぜひ当院へお越し頂きたいと思えます。当院は、糖尿病療養指導士の資格を有するスタッフもいますので、気軽にご相談ください。

## 糖尿病で怖いのは 「合併症」

### 早期診断 早期治療



糖尿病療養指導士 4名

現在、当院は行政と連携し宮崎県が実施する「西諸地域糖尿病性腎症化プログラム」に取り組んでいます。これは、糖尿病性腎症（糖尿病合併症の一つ）が悪化し透析になるのを防ぐため、腎症の早期発見と進行を遅らせる取り組みです。当院では、糖尿病の方に「糖尿病連携手帳」をお渡ししています。外来を受診する際は、必ず手帳を受付に提出してください。また、年に1回は眼科受診を行いましょう。当院には、糖尿病療養指導士が4名います。（外来看護師2名・臨床検査技師1名・理学療法士1名）生活での不安、治療や検査、病気に関する疑問等ある方は、気軽にご相談ください。

糖尿病療養指導士 外来看護師 中西 春代

### 糖尿病の合併症

治療しておけばよかった

手帳は、  
通院先のかかりつけ医・  
かかりつけ眼科医で  
お尋ねください。

糖尿病連携手帳

脳梗塞

腎症

心筋梗塞

網膜症

神経障害

特定健診

や

# 高原病院

に

長寿健診

は

お任せ  
ください!

こんな困ったはありませんか?

近くで健診をしたい

土曜日に  
受診したい

これからも元気で  
働きたい

生活習慣を見直す  
きっかけがほしい

自分の健康状態  
を確認したい

日頃の生活が  
不摂生で心配

ご不明な点は  
お気軽にご相談ください



特定健診、長寿健診の受診を推奨しています

事務室スタッフ

当院は、ほほえみ館健康づくり推進係と連携し、健診の受診推奨を行っています。予約は必要ありません。月曜日から土曜日まで受診できます。なお、冬季は、新型コロナウイルスの感染拡大が懸念されます。お早めの受診をお勧めします。

事務室 山路 富志子

### インフルエンザワクチン予防接種開始しました

令和2年10月1日より開始

ご高齢の方や慢性疾患をお持ちの方がインフルエンザにかかると、重症になる危険性が高くなるため注意が必要です。ワクチンを接種することであなた自身だけでなく、ご家族やご友人など、周りの方に対しても感染を防ぐことにもつながります。

予約なしでOK

平日・土曜日接種可能

注意  
事項

- ・接種は診療時間内に限ります
- ・高校生以上(高校生は保護者同伴)
- ・医師の診断により接種ができない場合がございます
- ・在庫状況によって接種できない場合がございます



※ご不明な点等ございましたら当院へお問い合わせください

お問い合わせ・ご相談は

国民健康保険 高原病院

TEL 0984-42-1022

URL <https://takaharu-hp.com>

