

～在宅医療・介護の連携拠点～

# 宇陀市医療介護あんしんセンターから

問 医療介護あんしんセンター (☎ 85・2500/IP ☎ 88・9480/FAX 85・2501)

電話番号の間違い注意!

## 「免疫と栄養」についての勉強会を開催しました!



免疫力とは…

ウイルスや細菌などから体を守る防御システムのことで、免疫力が下がると、体を守る力が弱まっているので、病気にかかりやすくなります。

医療介護あんしんセンターでは、市内の通所介護・訪問介護事業所の担当者と定期的に、介護・福祉・医療に関する研修や会議を開催しています。12月15日には、宇陀市と「健康づくりに関する包括連携協定」を締結している大塚製薬株式会社の社員を講師として招き「免疫と栄養」をテーマに勉強会を行いました。介護の現場で働く専門職が免疫力について学ぶことで高齢者のケアに活かしていきます。

～感染症にかからないためには、免疫力を高める体づくりが大切です。皆さんも今一度、生活習慣を見直し免疫力を高めましょう。～

### 免疫力を上げる

- 笑う
- 適度な運動と休養
- 体を温める
- 口腔ケア
- 栄養バランスのとれた食事 (良質なタンパク質、ビタミン、乳酸菌、発酵食品などを多く摂る)

- 睡眠不足、不規則な生活
- 強いストレス、ネガティブな思考
- 激しすぎる運動
- 野菜、タンパク質不足
- 寒さや乾燥
- 加齢

### 免疫力を下げる

## 新型コロナウイルス関連の情報について



## 家庭内のコロナ感染を防ぐコツ

問 健康増進課 (☎ 82・3692/IP ☎ 88・9087)

ご家族に「咳や発熱」など感染の疑いがある場合は、同居の方は以下の点にご注意ください

- 可能な限り他の同居者と部屋をわけましょう
- 世話をする人はできるだけ1人に決めましょう
- できるだけ全員がマスクをしましょう
- こまめにうがい・手洗いをしましょう
- 日中はできるだけ換気をしましょう
- 取っ手、ノブなどの共用する部分を消毒しましょう
- 汚れたりネンや衣類はこまめに洗濯しましょう (わける必要はありません)
- ごみは密閉して捨てましょう



発熱等の症状があるときの受診について…まずはかかりつけ医に電話で相談しましょう。

かかりつけ医が休診の場合は…

奈良県新型コロナ・発熱患者受診相談窓口 ☎ 0742・27・1132 に連絡し指示を受けてください。

# 宇陀市立病院から

病棟の休診日: 土・日・祝日・年末年始

## 外来診療日程表

(1月1日現在)

初診受付および予約外の診療受付は、午前8時から午前11時までとなっています

診療科	曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
内科 (循環器内科) 消化器内科)	1診	久保	築瀬 (やなせ)	築瀬	中上 (なかうえ)	福智 (ふくち)
	2診	小林	松倉	丸山	丸山	松倉
	3診		松島	奥	前川	前川
	4診	経堂 (きょうどう)		林	林	林
	初診	【第1・3・5週】中上 【第2・4週】松島	阪本	中川	奥田	藤原
	午後	糖尿病教室 指定日 (午後2時30分～) 北館2階 栄養指導室 ハートメーカー外来 松倉 (予約) 【第2週 (午後2～3時)】	腎臓外来 丸山 (予約) 毎週 (午後2～3時) 禁煙外来 松島 予約制 (午後2時～)			
外科	午前	中辻	越智	中辻	中辻	中辻
婦人科	午前		南淵 (なぶち)	南淵	休診	南淵
	午後	休診	更年期外来 (予約)	更年期外来 (予約)	休診	南淵 (予約)
整形外科 ※1診は奈良肩・肘センターを兼ねています。	1診	水振 (もんどり) (予約)	【午前】水振 (予約)	仲川 (一部予約)	水振 (一部予約)	仲川 (予約)
	2診	森本 (一部予約)	藤井 (予約)	近藤 (予約)	森本 (予約)	上野 (予約)
	3診	島岡 (一部予約)	上野 (一部予約)	【第2・4週】島岡 (予約)	門野 (予約)	井上 (一部予約)
	4診	今中 (予約)		倉田 (一部予約)	奥本 (一部予約)	今中 (一部予約)
	5診		【午後】骨粗鬆症 仲川 (予約)		近藤 (一部予約)	梅垣 (午前)
ペインクリニック外来	整形外科 4診	休診	渡邊 (わたなべ)	休診	休診	休診
耳鼻いんこう科		木村	休診	【第1・3・5週】伊藤 【第2・4週】植田	休診	金田 (かなた)
		補聴器外来 (予約) 【第2・4週 (午前)】				
眼科	1診	安森 (やすもり)	安森	安森・丸岡 ※診察受付/10:30まで	(10時まで) 松浦 (10時から) 安森 ※診察受付/10:30まで	【第1週】松浦 【第2～5週】安森・丸岡
皮膚科	午前	宮川	濱田	休診	休診	福田
脳神経内科	1診	拾尾 (じゅうお)	拾尾 (新患・一部予約)	山田	拾尾	拾尾
	特別外来	【午後】 (予約制)	【午後】 (予約制)		【午後】 (予約制)	【午後】 (予約制)
泌尿器科		夏目	夏目	夏目	夏目 (新患のみ) ※診察受付/10:00まで	大西
小児科	午前・午後	岸本	矢田	岸本	岸本	岸本
予防接種 (午後1時～2時)		予約制	予約制	予約制	発達相談外来 (予約制) 午後1時～2時	予約制

◎腎透析については、内科外来で受付しています。  
◎小児科の診察は、小児科予約システムで予約が可能です。また、午後診察は、午後2時から開始、受付時間は午後1時～4時です。  
◎整形外科に限り、当日の8時30分から10時までの間に、昼からの診察を電話予約することができます。(予約人数には、限りがあります)

■糖尿病教室 2月は中止します。

■骨粗鬆症教室 2月は中止します。

### 骨粗鬆症外来 (完全予約制) ぜひご利用ください

- ◆火曜日 (仲川医師) 13:00～16:00 (初診予約は、13:30・14:00・14:30の3人)
- ◆金曜日 (梅垣医師) 9:00～11:00 (再診のみ)

【予約方法】地域連携課へ電話予約 (☎ 85-1201)

【予約時間】休院日を除く午前9時～午後4時

### 面会の方へのお願い

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、以下の場合を除き、面会は全面禁止とさせていただきます。

- 重症・急変等で医師・看護師から来院要請があった場合
- 入退院・転院で付き添いが必要な場合
- その他、医師が必要と判断した場合

### 職員募集 (薬剤師・看護師・看護助手等)

詳しくはこちらから➡

問 経営企画課 (土・日・祝日を除く午前9時)



宇陀市立病院 ☎ 82・0381 <http://www.city.uda.nara.jp/udacity-hp>