

宇川診療所通信

令和2年11月25日号

NO.28 〒627-0242 京都府京丹後市丹後町久僧 417

京丹後市国民健康保険直営宇川診療所

電話 0772-76-0210 ホームページアドレス <http://www.ichigaoen.com/ukawa/>

皆様こんにちは。今年も残すところ約1ヶ月となりましたがいかがお過ごしでしょうか？新型コロナウイルス感染症・インフルエンザの同時流行が心配される中、予防対策をしっかりとし、感染予防に努めましょう。

～新型コロナウイルス感染症 感染拡大防止の取り組み～

国の補助金を活用し、新型コロナウイルス感染症の院内での感染拡大を防ぐため対策をおこないました。内容としては以下の内容になります。今後も感染防止に取り組んでいきます。

- ・受付、薬局、歯科、通所リハビリでの飛沫防止パネルの設置。
- ・受付、診療室、通所リハビリ室前に足踏み式手指消毒液設置。
- ・1階外来トイレ・診療室 3階トイレ・通所リハビリ室の水道をセンサー式へ。
- ・空気清浄機設置（歯科室）



■受付（パネル） ■通所（昼食時パネル）



■足踏み式手指消毒



■センサー式水道

～歯科より～

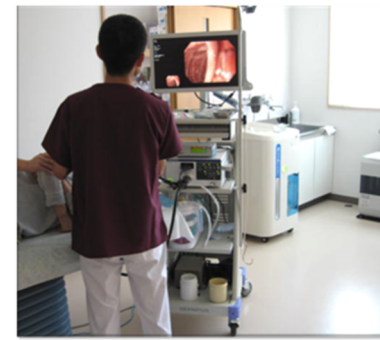
コロナがおさまらないなか、これから寒くなりインフルエンザが流行する季節になりました。診察室の衛生に気を付け、手指消毒、パーテーション、空気清浄機、ビニールカーテンを新たに設置し、安心して受診して頂けるように、感染対策を万全にしていきます。また口の中を清潔に保つことは、虫歯・歯周病の予防だけでなく、インフルエンザ、コロナの予防にもつながります。口の中をきれいにし健康であるため、歯の定期検診もぜひ受けましょう。



★歯科診察室の入口に、歯科スタッフが使ってみて良かったと思う、おススメの歯ブラシなどを展示していますので、来院された際はぜひお立ち寄りください。



～上部消化管内視鏡システム（胃カメラ） 導入後 42 名の方が内視鏡検査されました～



H30年8月に導入後、11月時点で42名の方が当院にて内視鏡検査を受けられました。（検査時間は約5分程度）市の検診のバリウム検査で2次検診が必要と指摘された方、日頃胃の調子が悪くて気になっている方、胃がん検診を希望される方など、お気軽にお申し付け下さい。安心して近くで待ち時間なく検査を受けていただけるようになりました。

～ インフルエンザ予防接種 65 才以上の補助 12/28 日まで ～

京丹後市に住所を有する方で満65歳以上の方の市からの助成は12/28日（月）までの期日となっておりますのでお早めに接種をお勧めいたします。

～12月（内科） 休診・代診のお知らせ～

■12月7日（月）**休診**

■12月18日（金）**代診**：午後2時～4時（弥栄病院より安原医師）

※変更になる場合がありますので事前にご確認下さい。

～消防避難訓練実施～

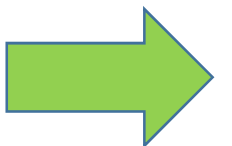
11月に消防避難訓練を実施しました。どのような状況でも職員1人1人が的確な行動がとれるように今後も訓練を重ねていきたいと思っております。



～年末年始休みのお知らせ～

- 内科 12/30（水）午後～ 1/3（日）
- 歯科 12/29（火）～ 1/4（月）
- 通所 12/31（木）～ 1/3（日）

裏面もご覧ください。





11月も中頃になり、朝夕がめっきり寒くなりました。

日本の冬と言えば、こたつとみかん。しばらくくつろいでいると思わずウトウトしてきて、「ベッドまで行くの面倒だし布団がひんやりしてるから、このままちょっと寝ちゃおう！」となった経験、あなたもあるのではないのでしょうか？ しかし、こたつで寝ることは体に以下の悪影響を及ぼします。

- カラダがだるくなる（深い眠りに付けず、疲れがとれない。首や肩のこり、だるさに繋がる）
- 脱水症状（汗による「体の冷え」や、口腔や鼻粘膜が乾燥することによる「ウイルスへの抵抗力の低下」。ひどい場合は脳梗塞・心筋梗塞などになり死に至る）
- 低温やけど こたつが冷えた体を温めて「ホッ」と一息つける場所であると思います。しかし、一歩間違えると体に深刻な影響を及ぼすことをぜひ心に留めていただきたいと思います。

【寒さに負けるな！肩こり体操】

1：首の体操 次の1～4を2回ずつ繰り返す。

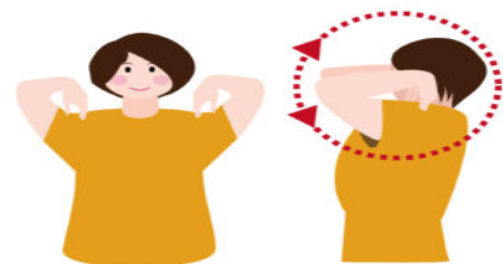


ポイント

- 必ず息を吐きながら、ゆっくりと動かす。
- 勢いや反動をつけない。できるだけ首全体や背筋を伸ばすと効果的。
- 目を開けて景色を見ながら行うとさらに効果がある。

2：肩に手をのせて肘でマルを書く運動

運動のめやす：前方向に10回転、後ろ方向に10回転
両手ではなく片方ずつでもOK♪



※1・2の運動は無理には行わず、痛みのない範囲で少しずつ行いましょう。

理学療法士：東 小百合

～通所リハビリテーション（デイケア）11月誕生日会メニュー紹介～



厨房より
お誕生日おめでとうございます！
朝から厨房の中も大忙し！！
今日のご馳走は何かなあ～？
来年も元気に誕生日会をしましょうね(^_^)



●巻き寿司

揚げ出し豆腐 茶わん蒸し
なすの胡麻和え 杏仁豆腐



●大根のいりごきご飯

チキンカツ 煮物盛り合わせ（厚焼きたまご、里芋、人参）
キャベツとかまぼこの酢の物 茶わん蒸し 抹茶ゼリー



外来（内科・歯科）無料送迎もありますので必要な方は事前にお電話下さい。

- （月～金）上宇川 9：45 下宇川 10：00
- （月・水・金）間人方面 10：30
- （火・木）蒲入・伊根方面 10：30

社会福祉法人 はしうど福祉会
京丹後市国民健康保険直営

宇川診療所

内科・外科
整形外科

診療時間

	月	火	水	木	金
9時～11時30分	○ 10時開始	○	○	○	○
14時～16時	○	○	○ 16時-18時	○	○

※上部消化管内視鏡システム（胃カメラ）を導入しました

歯科
歯科口腔外科

診療時間

	月	火	水	木	金
9時～12時	○	○	○	○	○
15時～17時	○ 18時まで	○	○ 18時まで	○	休診

※歯科は完全予約制です。まずはお電話ください。

休診日：土曜日・日曜日・祝日 受付時間：8時～診療時間の30分前まで

〒627-0242 京都府京丹後市丹後町久僧417
お問い合わせ
0772-76-0210
宇川診療所 検索