

私たちは、地域の方々に質のよい医療を提供し、信頼される病院を目指します。

茶の間におじゃま!!

二井宿わくわく交流館に行ってきました。



当院では、町内5つの地区の茶の間（地域サロン）を訪問し、病院で行っている活動やサービスの紹介、専門職からの普段の生活で役立つためになる話をさせて頂いています。9月は当院の管理栄養士と医療連携相談室が高島町二井宿地区の茶の間にお邪魔をして食事の観点からフレイル予防についてお話をさせて頂きました。

フレイルとは、健康を保つための配慮が今まで以上に必要な高齢者の状態を差し、加齢により心身の活力が低下し介護が必要になる手前の状況のことです。

食事の観点からフレイル予防には魚や肉、野菜、卵などの10品目をバランス良く摂ることが大切で、その中から様々な栄養を摂ることが健康維持の秘訣になります。茶の間の皆さんからは活発な質問や意見が出されました。皆さん、食事への関心が高く、常日頃から色々食べていらっしゃる方が多かったです。

今後も皆さんの地区にお邪魔をして健康づくりのお手伝いをさせていただきます!!



サポート入院のご案内

急性期病院で入院の対象とならなかったが在宅での療養が困難な方に入院していただき、必要な医療やリハビリなどを提供し、1日でも早く自宅で安心して生活ができるようにサポートします。



主な症状

軽度の肺炎、脱水症、尿路感染症、圧迫骨折、褥瘡などの早期治療を目的とし、当院の医師より入院が可能と判断された方が対象となります。

基本的なルール

- ・入院希望の場合、かかりつけの先生からの診療情報提供書が必要になります。
- ・症状によっては事前に診察や検査が必要になります。
- ・ベッドの空き状況により即応出来ない場合があります。

【お問い合わせ】 公立高島病院 医療連携相談室 0238-52-1500

教えて先生!! -No.1-



保健機能食品（健康食品）について理解を深めよう

公立高畠病院 内科医長 神部 裕美

「内臓脂肪を減らすのを助ける」「コレステロールの吸収を抑える」など機能性を表示できるものを保健機能食品といい、「特定保健用食品（消費者庁長官が許可した内容を表示）」、「栄養機能食品（科学的根拠が確認された栄養成分を一定の基準量含んでいれば栄養成分の機能を表示可）」、「機能性表示食品（事業者の責任において機能性を表示）」の3つがあります。最近健康被害が問題となった紅麹サプリメントは「機能性表示食品」でした。保健機能食品の表示は一見とても効果があるように期待してしまいがちですが、いずれも共通して言えることは、それだけを飲んだり食べたりして健康になれるというものでは決してないということです。また、100%安全な食品も存在しません。中には高額な商品もあるようで経済的負担が大きくなるリスクもあります。また、サプリメントに過剰な期待をして医療機関への受診が遅れ、適切な治療を受ける機会が失われることは避けなければなりません。服用している薬がある場合は購入する前に主治医や薬剤師に相談することも大切です。上手に保健機能食品と付き合っていくには理解を深めることも大事に思います。消費者庁のウェブサイトにて機能性表示食品について情報が公開されているので使用を検討する前に検索してみてください。

興味のある方は
こちらから→
消費者庁
「機能性表示食品」



減塩レシピ

栄養管理科



白身魚のラビゴットソースがけ

*材料（2人前）

- ・タラ 2切れ ・塩 ひとつまみ ・酒 小さじ1
- ・小麦粉 大さじ1 ・サラダ油 適量
- A [・トマト 20g
- ・きゅうり 10g
- ・玉ねぎ 20g ・フレンチドレッシング 20g

*作り方

1. タラに塩をまぶし、酒をかけておく。
2. 1に小麦粉をまぶして、熱した油で焼く。
3. Aの野菜を全て粗いみじん切りにする。フレンチドレッシングを加えて混ぜ、ラビゴットソースの完成。
4. 焼いたタラに3をかけて完成！

(1人前) カロリー160kcal 塩分0.9g



☆減塩のポイント☆

「ラヴィゴット」はフランス語で「元気を出させる」という意味。みじんぎりにした野菜と酸味を効かせたソースを合わせて作ります。

焼き鯖や蒸し鶏、サーモンや白身の刺身など様々な料理に合うソースです♪

フレンチドレッシングがない時は、酢・塩・オリーブオイル・砂糖で簡単に作れます。

酢の酸味があるため、塩分を控えてもさっぱり美味しく仕上がります！

新型コロナウイルスワクチン接種について



- 【料 金】 15,570円(税込)
※65歳以上の方は、3,500～4,000円程度(助成適用)。
- 【接種期間】 令和6年10月1日から令和7年3月31日までの平日のみ
- 【接種時間】 受付：午後2時45分
接種開始：午後3時
体調確認のため、接種後15分間は、院内で待機をお願いいたします。
- 【持ち物】 診察券又はマイナンバーカード・保険証
- 【予約方法】 完全予約制 電話予約または受診時にお声がけください。
- 【その他】 60～64歳の一部の方への助成適用など、新型コロナウイルスワクチン接種に関する詳細な情報は、当院ホームページをご覧ください。

インフルエンザ予防接種について

- 【料金】 注射：1回目 3,700円(高校生以上)又は3,600円(中学生以下)
2回目：3,100円
※13歳未満の方は2回接種、13歳以上の方は1回接種になります。
- 経鼻：8,700円(1回のみ接種 対象者：2歳から中学生まで)
※鼻に噴霧するタイプ(経鼻)のワクチンを取り扱っております。
数に限りがございますので、当院では原則、中学生以下の接種とさせていただきます。
希望する方は、必ずご予約をお願いいたします。
- 【助成】 1回目の接種に限り、市町村より助成が出ます。詳細は当院ホームページをご覧ください。
- 【接種期間】 令和6年10月1日から ※ワクチンが無くなり次第終了となります。
- 【接種日】 高校生以上：平日及び第2・4土曜日
中学生以下：①毎週火・水曜日 午後3時から
②第2・4土曜日 午前9時から(小・中学生対象)
- 【持ち物】 ①母子健康手帳及び助成金支給申請書(中学生以下の方のみ)
②診察券又はマイナンバーカード・保険証
- 【予約方法】 中学生以下は電話予約 高校生以上は予約不要です。



来院時はマイナンバーカードを持参ください。

当院では、今後予定されている健康保険証の廃止に向けて、今のうちからマイナンバーカードの保険証利用をお願いしております。

令和6年9月から病院正面入口にマイナ受付の専任職員がおります。どうぞ安心してご来院ください。

初めてマイナンバーカードで受付される方や操作が不安な方は、職員と一緒にマイナ受付を行ってみましょう!!

基本診療体制

受付時間

午前の部 8時30分～11時30分（内科、小児科は正午まで） ※土曜日は全科11時30分まで
 ※再来機での受付は8時から行います。

午後の部 1時30分～3時30分（内科・産婦人科・小児科・皮膚科）

診察開始時間

午前の部 9時 午後の部 2時



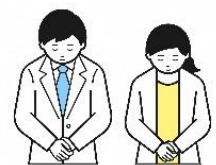
		月	火	水	木	金	土(午前) 第2・4
内科	午前	○	○	○	○	○	○
	午後						
外科	午前	○	○	○	○	○	-
	午後	※休診ですが、救急の場合は対応いたします。（検査・手術等がない場合）					
整形外科	午前	○	○	○	○	○	○
	午後	※休診ですが、救急の場合は対応いたします。（検査・手術等がない場合）					
産婦人科	午前	○	○	○	○	○	○
	午後				-		
小児科	午前	○	○	○	○	2・4週	○
	午後		○ 予防接種15時～ (予約制)				
泌尿器科	午前	○	○	○	○	○	○
眼科	午前	○	○	-	-	-	-
皮膚科	午後	-	○	-	○	-	-
人工透析	午前	○	○	○	○	○	○【毎週】

※処置、学会等の都合により休診となる場合がありますので、予約がない方は電話にてご確認されることをお勧めいたします。（TEL 0238-52-1500）

※さらに詳しい内容をお知りになりたい方は当院ホームページに「外来診療体制」（月ごと）を掲載しておりますのでご確認ください。

整形外科・皮膚科の受診についてのお願い

整形外科・皮膚科は患者様の増加により大変混み合っております。予約以外での受診の場合は、その日受診できるかどうか、必ず電話でご確認ください。



公立高島病院

〒992-0351 東置賜郡高島町大字高島 386

TEL 0238-52-1500

<https://takahatahospital.jp/>



公立高島病院

Facebook



公立高島病院

Instagram

