

	月	火	水	木	金	土	日/祝祭日
午前 受付時間 8:30～ 11:30	小林利男	小林利男	内藤 梓	小林利男	内藤 梓	総合南東北病院	
	整形外科・内科	整形外科・内科	消化器内科・外科	整形外科・内科	7/8.15.22.29診療 消化器内科・外科	心臓血管外科	
		内藤 梓		内藤 梓	眼科7/1磯野寛	内藤 梓	
		消化器内科・外科		消化器内科・外科	眼科7/8.15.22.29 榎本彩乃	第2.4土曜日診療 消化器内科・外科	
午後 受付時間 13:30～ 16:00				八木正樹	予約制（事前に電話または窓口で ご予約下さい）		休診
				7/14のみ診療 小児科			
	北原正樹	小林利男	内藤 梓	小林利男	内藤 梓	小林利男	
	内科・形成・ 皮膚・禁煙	整形外科・内科	消化器内科・外科 14:30受付終了	整形外科・内科	7/8.15.22.29診療 消化器内科・外科	第1土曜日診療 整形外科・内科	
(水曜は 14:30まで)	緑川博文	内藤 梓		内藤 梓		内藤 梓	
	7/4のみ診療 心臓血管外科	消化器内科・外科		消化器内科・外科		第2.4土曜日診療 消化器内科・外科	
	7/4月曜日午後 (14:00～16:30)			八木正樹		小鹿山博之	
				7/14のみ診療 小児科		7/16診療 内科・脳外科	

※都合により診療時間や医師の変更がある場合がありますので、詳しい診療案内等はお問合せ下さい。
電話53-2415 電話受付時間 8：30～17：00

※日曜・祝祭日・年末年始の休日の当番医は0248-23-9909（しらかわ情報センター）で確認いただけます。

※火・木曜日午後の整形外科（小林利男先生）は集団コロナワクチンの接種実施により不在となる場合がありますので事前にお問い合わせください。

梅雨明けから要注意！「かくれ脱水」

まだ体が暑さになれていない梅雨明けから急増するのが「脱水症」。最近では自覚を持ちにくい「かくれ脱水」になる人が多いという。

かくれ脱水に気付くための4チェック項目

- ①握手してみる→手が冷たくないか
- ②舌をみる→乾いてないか
- ③皮膚をつまむ→皮膚がすぐ元に戻るか
- ④親指の爪の先を押す→赤みがすぐ戻るか

脱水症の対策3原則

- ①規則正しい食生活...睡眠時間の確保、色とりどりの食事など
- ②暑熱環境を避ける...外出時の肌の露出に注意
- ③こまめな水分補給...8回/日、2時間おきを目安

誰でもかかる可能性のある脱水症。体調管理も仕事のうち。少しでも具合が悪く感じたら無理はせず、水分補給を心がけて涼しい場所で適度に休んで体調を整えましょう！

～編集後記（広報委員のつぶやき）～

7月になり本格的な夏がやってきましたね！！
急な暑さに体調を崩しやすくなるため体調管理に十分に気をつけこまめな水分補給を心がけましょう。
皆さん、一度しかない今年の夏も思いっきり楽しみましょう！！

広報委員会 鈴木

◆個人情報保護方針に基づき、写真等は了承を得て掲載しています



回覧用



No.4282-ISO 9001
No.E2123-ISO 14001
ISO9001・ISO14001 認証取得

◆泉崎南東北診療所
◆泉崎南東北
リハビリテーション・ケアセンター
住所：泉崎村大字泉崎字山ケ入56
電話：0248-53-2415

◆泉崎南東北居宅介護支援事業所
◆泉崎南東北訪問看護ステーション
住所：泉崎村大字泉崎字山ケ入101
（泉崎村総合保健福祉センター内）
居宅電話：0248-54-1888
訪問看護電話：0248-53-3533

<http://www.izumizaki-rehabili.com/>

ホームページも随時更新中なので、ぜひご覧ください！

◆胃がんについて

「早期発見，早期治療で“がん”から身を守りましょう。」

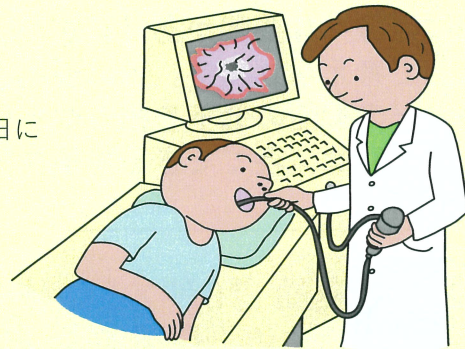
胃がんとは，胃粘膜から発生する悪性腫瘍のことで，その進展度から早期がんと進行がんとに大別できます。「早期がん」はがん細胞による浸潤が胃壁の粘膜下層までで止まっているのに対し，「進行がん」は浸潤が胃壁の固有筋層以下の深部にまで及んでいます。

肉眼的な形から「早期がん」は，Ⅰ型：隆起型，Ⅱ型：表面型(表面隆起型・表面平坦型・表面陥凹型)，Ⅲ型：陥凹型，二つ以上の型が混合する混合型に分類され，「進行がん」は，Ⅰ型(腫瘍型)，Ⅱ型(潰瘍限局型)，Ⅲ型(潰瘍浸潤型)，Ⅳ型(びまん浸潤型)に分類されます。特に進行がんのⅣ型は，がん細胞が胃壁の組織内に広い範囲にわたって浸潤をひきおこすタイプのがんで「スキルスがん」とも呼ばれています。このがんは進行が早く胃がんの中でも悪性度の高いがんです。

胃がんの診断法には，胃内視鏡検査，バリウムによる胃X線検査，胃組織検査などがあります。胃がんの確定診断は最終的には内視鏡で病変部の組織の一部を採取して調べることになります。

胃がんは早期発見，早期治療で治癒率は向上しますので，胃痛，胸やけ，腹部膨満感等の自覚症状がなくても定期的に(年に一度は)内視鏡検査もしくは胃X線検査による検診を受けられたほうが良いでしょう。

泉崎南東北診療所では，毎週火曜日，水曜日，木曜日，第二・第四土曜日に内藤 梓先生による胃内視鏡検査(胃カメラ)を実施しております。詳しくは受付までお問い合わせください。



《お知らせ》

新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、次のような取り組みを行っております。ご理解とご協力をお願いいたします。

【診療所】

- 診察を受ける方および付き添いの方全員のマスク着用、手の消毒、検温をお願いしております。
- 診療所内の消毒と換気を毎日実施しております。

【老健施設】

- 原則として、入所者への面会・外泊を禁止しております。
- 通所リハビリ利用者に毎日の体調確認と検温を実施しております。
- 施設内および送迎車両の消毒と換気を毎日実施しております。



通所リハビリ

6月の風景



梅雨の花や生き物を紙で作成し皆で6月の風景を作りました♪

もう少しで雲ができるよ★



リハビリテーション

なかなか便が出ない…と悩んでいませんか？



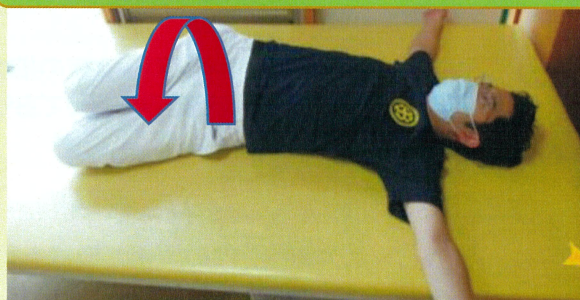
便秘には様々な要因がありますが、便が出にくいという事は『腹筋や骨盤周囲の筋力低下』も一因として考えられます。特に運動不足や加齢なども腹圧を思うようにつけられない、腸の動きが弱いなどの機能の低下を招きやすいといわれています。そこで今回は、寝てできる排便体操をご紹介します。しっかり動かし便秘を予防しましょう！

①膝抱え運動 10秒×5セット



ゆっくりと息を吐きながら膝が胸につくように動かし、おなかを見ます。
《腹筋群》

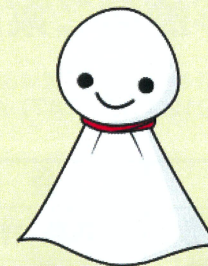
①体幹ひねり運動 左右10回



両手を伸ばし膝を立てます。肩を付けたまま膝を左右へゆっくりと倒します。
《腸への刺激》



入所



何になるのかな？
楽しみだ！！



立派に成長してね！！



綺麗に飾りつけ出来ました！！

