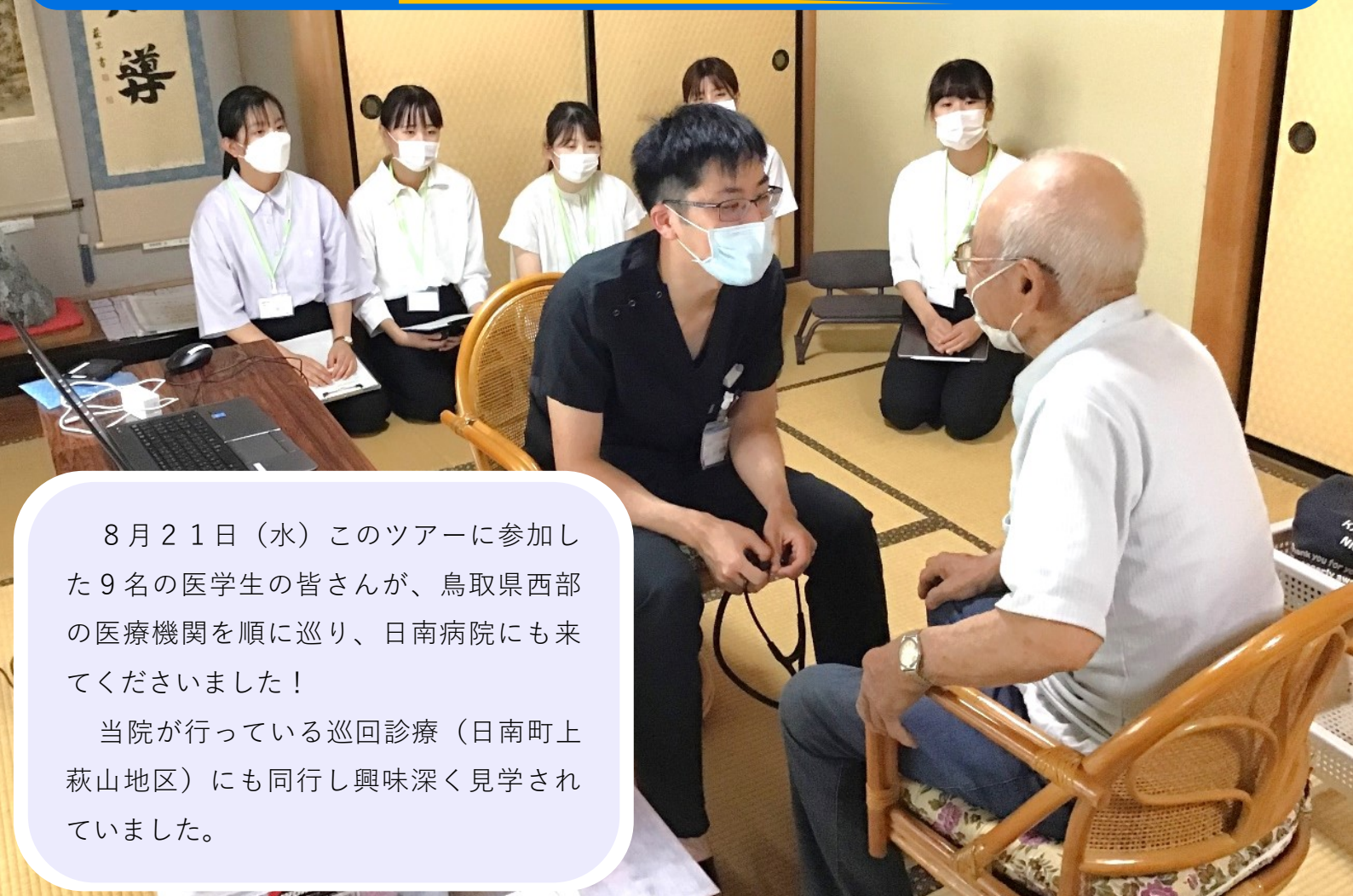




『とっ通りの総合診療医と地域医療にふれるツアー』

医学生が来院！



8月21日（水）このツアーに参加した9名の医学生の皆さんが、鳥取県西部の医療機関を順に巡り、日南病院にも来ていただきました！

当院が行っている巡回診療（日南町上萩山地区）にも同行し興味深く見学されていました。



1日で西部の自治体病院や診療所を巡る、盛りだくさんのツアーでしたが、当院での経験が皆さんの糧となれば幸いです。

昼食時には医学生と大塚医師、谷口医師がランチミーティングを行いました。



10月
開始!!

インフルエンザ予防接種 コロナウイルス予防接種

のお知らせ

【平日の接種】 大人（高校生以上）

予約不要

午前（インフルエンザ予防接種のみ）

午前中、コロナウイルス
予防接種は行いません。

期 間：令和6年10月1日（火）～令和7年1月31日（金）

受付時間：8時00分～11時30分

接種時間：9時00分～終了まで

対 象 者：当日診察がある方

（体調不良で受診された方の接種はできません）

■ 事前の予約は不要です。

■ 午前の診察受付の際、予防接種の受付も行ってください。



午後（インフルエンザ予防接種・コロナウイルス予防接種）

■10月の午後は、月から金曜日（週5回）コロナウイルス予防接種を行います。

【午後】 10月1日（火）～10月31日（木）				
月	火	水	木	金
コロナウイルス予防接種				

■11月以降の午後は曜日ごとに接種ワクチンが変わります。

【午後】 11月1日（金）～1月31日（金）				
月	火	水	木	金
コロナ	インフル	インフル	コロナ	インフル

・コロナウイルス予防接種（週2回） ・インフルエンザ予防接種（週3回）

自費接種料金（税込）
（助成対象外の方）

■ インフルエンザ予防接種
4, 310円

■ コロナウイルス予防接種
15, 300円

受付時間：13時45分～14時45分

接種時間：14時00分～終了まで

対 象 者：接種希望者

当院ではインフルとコロナ
の同時接種は行いません。
今年度のワクチンは十分確保
しております！



■ 2つの予防接種の予約は不要ですので、受付時間内にご来院ください。

■ 体調不良（発熱等）の方は、医師の判断により接種できない場合があります。

【月・木曜日の接種】小児（中学生以下）

予 約 制

インフルエンザ予防接種

期 間：令和6年10月3日（木）～令和7年1月30日（木）

曜 日：月曜日・木曜日（週2回）

接 種：13時30分～15時30分

予 約：平日、下記の時間帯にお電話でご予約ください。

13時30分～17時00分

82-1239（小児科直通番号）

（つながらない場合は代表番号：82-1235）



小児科のインフルエンザ
の予約をしたいと思います。



【土曜日の接種】小児・大人

予 約 制

インフルエンザ予防接種

実施日：①10月26日（小児・大人）

②11月23日（小児のみ）

接 種：9時00分～11時30分

予 約：82-1235（代表番号へおかけください）

土曜日のインフルエンザ
の予約をしたいと思います。



【接種当日の持ち物】

- ① 診察券
- ② 各市町村より送られた予診票（助成対象の方）

* 助成対象外の方は当院で予診票を準備しておりますので、来院されてからご記入ください。

予診票の色【例】	インフルエンザ予診票	コロナウイルス予診票
65歳以上の方 * 64歳以下の特定疾患をお持ちの方	青色	白色
小児（中学生以下）	黄色	—

※日南町の場合

- ③ 母子手帳（中学生以下の小児）

※お忘れになると、接種できない場合があります。

- ④ お薬手帳（コロナウイルス予防接種をされる方）



8月2日（金）第2回目の健康教室を行いました。今回は運動編と食事編ということで、今回は理学療法士の運動編をご紹介します。



★運動の効果

急性効果：食事によって血糖値が上がってくるとすい臓からインスリンが分泌されて、血糖値を下げようと働きます。食後に運動をするとインスリンを使わない経路で血糖が低下するので、すい臓はインスリンを出そうと頑張らなくてもよくなり休むことができます。また、高血糖状態を予防できるので三大合併症予防につながります。

慢性効果：食後の運動で血糖が下がるので少しのインスリン分泌でより血糖を低下させられる体になっていきます。また、インスリンの効き目が良くなるため、使用している経口血糖降下薬の量を減らすことができる可能性もあります。

★目標の立て方

すぐに実施できて継続できそうなものを短期目標に設定し、長期目標につなげていけるようにします。

例）短期目標：食後にラジオ体操をする
長期目標：5kg痩せる



★自分に合った運動方法

①体脂肪を減らしたい人

筋力訓練と有酸素運動を行うと効果的です。筋力訓練はスクワットや腹筋などがあり、有酸素運動はウォーキングや自転車こぎなどがあります。



②関節が痛い人

関節が痛い人の運動療法（膝）

大腿四頭筋（太ももの前の筋肉）

1. あおむけで片方の足を曲げて、片方は足首を上にあげて膝を伸ばす。
2. 伸ばした方の足を、足首を上にあげたままゆっくり上げ下ろしする。
10回×3セット



関節が痛い人の運動療法（腰）

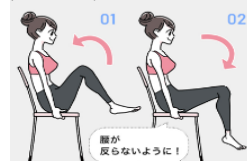
仰向け腹筋

1. あおむけで両膝を曲げて、両手は伸ばす。
2. おへそを覗くように頭を上げる。この時必ず息を吐きながらゆっくり行う。
10回×3セット



椅子腹筋

1. 椅子の横をつかみ腰を少し丸めた状態にする。
2. 両脚を持ち上げる。この時必ず息を吐きながらゆっくり行う。
10回×3セット



※関節に炎症所見がある方は医療機関の受診をしましょう。

③血圧が高い人

ウォーキングや自転車こぎなどの有酸素運動が効果的です。運動によって血管内皮機能が改善され血圧が低下するといわれています。

④活動が少ない人

- ・座っている時間を短くしましょう。
- ・一日一歩でも多く歩きましょう。
- ・昨日よりも一つ多く家事をしましょう。
- ・食後30分後にラジオ体操第一をしましょう。



★運動の注意点

- ・糖尿病の代謝コントロールが極端に悪い場合は医師と相談しましょう。
- ・血圧が高い方や心疾患等お持ちの方は状態に合わせて行いましょう。
- ・関節疾患をお持ちの方は痛みのない範囲で負荷を調整して行いましょう。

1日看護師体験のご紹介（2）

夏休みを利用して医療・看護に興味のある学生が当院へ看護師体験に来られました！
8月は高校と大学の学生が当院を希望し、体験されましたのでその様子を紹介します。

米子北斗高等学校

8月6日（火）

コロナウイルスなどの感染を防ぐ防護服などを実際に着用してみたり、午後の訪問看護に同行し体験しました。



鳥取看護大学

8月7日（水）

日向ぼっこをされている患者さんとお話したり、食事の介助を職員から教わり実際に体験しました。



看護サマーセミナー

こちらは大学で看護を学んでいる学生を対象としたサマーセミナーで、3つの大学から1名ずつ体験に来られました。その様子を紹介します！

鳥取看護大学

8月21日（水）



こちらの学生さんは8月7日に来られ、今回2回目の体験でした。入院患者さんの体調確認に訪室したり、午後は訪問診療にも同行し、患者さん宅での医師と看護師の様子を見学しました。

島根大学

8月27日（火）



午後は、訪問看護に出かけました。外来看護師と一緒に患者さん宅へ向かい、処置などを実際に見学、体験しました。病院外での看護師の姿も実際に見て学んでいました。

鳥取大学

8月29日（木）



患者さん一人一人の状態に合った形状の昼食を、間違いの無いよう配膳します。汁物やお茶でむせやすい方には、とろみ剤を適量混ぜて食べたり飲んだりしていただく様子も見学しました。

ふれあい夜市

町は大きな
ホスピタル
日南病院



病院から看護師、リハビリテーション科職員、事務員などが運営スタッフとして参加しました！



チーム師長



司会したよ♡



驚愕の焼きそば700食！
黙々と準備しました💦



夜な夜なうちわを作りました☆何個見つけられたかな？



多彩な資格を持つ看護師
森澤先輩に着付けてもらいました



甘くておいしいかき氷とワッフルワッフル🎵



2024年8月10日（土）

18人でふれあい夜市のお手伝いに行きました。
準備から片付けまで、普段とは違う場所で普段とは違う
人たちと、触れ合うことが出来てとてもいい経験が
出来ました。また、何かの機会があれば
出張お助け隊に向かいたと思います。

日南町商工会のみなさん、ありがとうございました



診療の曜日が違って、当院へご相談ください！

◆腰の調子が悪いけど、金曜日じゃないから、整形外科が無い日だわ・・・。



◆子どもが熱を出したけど小児科がない日だから町外へ行かなきゃ・・・。

週に1回または2回しかない診療科では、曜日が合わらず受診に困ったことはありませんか？

平日の診療時間内は、次のような対応が可能です！

- ①整形外科における外科医師の対応
- ②小児科における内科医師の対応

お体がつらい中、町外の医療機関まで行かれていた方はぜひ一度、当院へご相談ください！

日南町の皆さん、子育て中の皆さんやお子さんを日南病院として支え、今後も応援して参ります。

ご相談は、**電話：0859-82-1235**まで

※土・日・祝日や、17時以降の診察、相談内容によっては対応が難しい場合もあります。ご了承ください。



第4回 健康教室開催のお知らせ

【テーマ】健康に関すること

(詳細は、後日ちゃんねる日南やSNS等でお知らせします)

参加費無料、参加申込不要、個別相談可：ぜひご参加ください！

日時：令和6年10月18日(金)

13時30分～14時30分

会場：健康福祉センター 研修室

講師：看護師

職員募集

(随時募集中！)

正職員、会計年度任用職員（フルタイム、パートタイム）

令和7年4月採用の職種もございます。詳しくは病院ホームページをご覧ください。

【正職員】

- 看護師 若干名
- 臨床検査技師 1名
- 介護支援専門員 1名
- 介護福祉士 3名
- 事務員 1名

【会計年度任用職員】

(フルタイム)

- 医療事務員 1名
- 介護職員 若干名

(パートタイム)

- 医療助手パート 1名(薬剤補助業務)
- 看護職員 若干名
- 薬剤師 1名
- 運転士 1名

募集動画
(YouTube)



求人情報
お問い合わせ
フォーム



日南病院
ホームページ



病院見学も
実施中！
申込フォーム



診察の予約・変更の電話は**午後2時～5時の間**にお願いします



巡回診療は10月16日(水)受付時間:14時～15時30分 つるぎ会館(上萩山) 診察のない方もぜひお越しください

- ・診療 9:00～12:00(開扉7:30、受付8:00～11:30)
- ・整形外科、眼科は予約優先になっていますので、当日受診希望の方は、来院前に電話をお願いします。
- ・**せき、鼻水、のどの痛み、発熱、嘔吐**などがある方は**必ず事前に電話でご相談ください。**
- ・新型コロナウイルス感染症対策のため病棟への面会は一部緩和となっていますが、**前日までに予約が必要です。**オンライン面会などの方法もありますので、ご希望の方は病院看護師に電話でご相談ください。



日南町国民健康保険

日南病院

〒689-5211

鳥取県日野郡日南町生山511-7

TEL: 0859-82-1235

FAX: 0859-82-1341

HP: <https://nichinan-hospital.jp/>



病院に対するご意見
ご要望、広報誌に対
するご意見など、お待ち
しています。

入力

フォーム →

