なかゆくい

のげゆくい

医療法人　野毛会
もとぶ野毛病院

2025年6月号
（第124号）

～もくじ～

＊創立38周年について
＊6月の研修医について
＊ふれあい看護について
＊暑熱順化について
＊6月外来医師不在のお知らせ
＊6月外来担当医師予定表

～もとぶ野毛病院創立38周年～

もとぶ野毛病院は、おかげさまで6月1日に38年を迎えることができました。
地域の皆さまの温かいご支援のおかげです。
心より御礼申し上げます。

6月の研修医スタート

6月は、金沢大学附属病院、赤穂市民病院、横浜栄共済病院より各1名の先生が研修を行います。当院の指導医の元、外来および病棟にて診療を行いますので、前年同様引き続きよろしくお願いします。

金沢大学
附属病院
Dr O,Y

赤穂市民
病院
Dr K,S

横浜栄
共済病院
Dr S,K

～ふれあい看護～

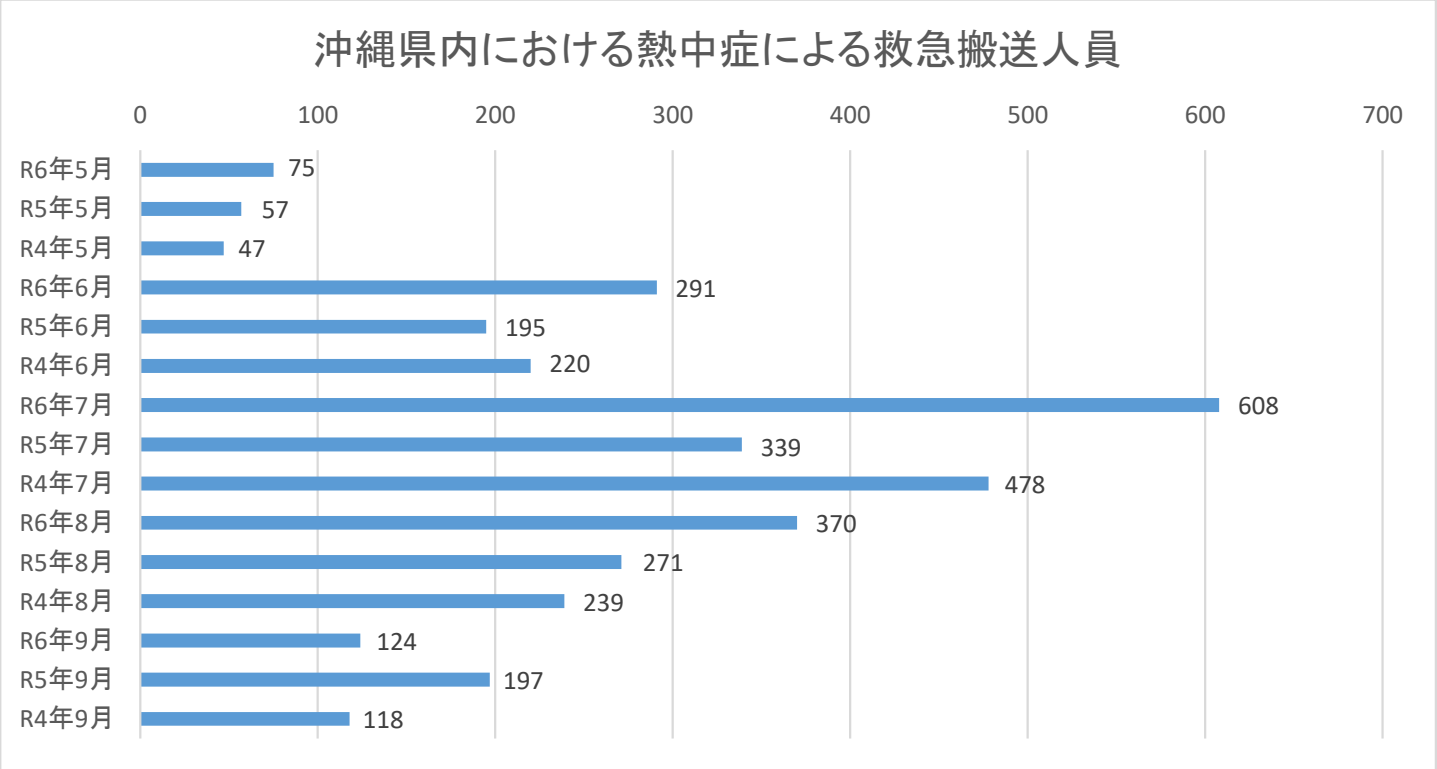
「看護の日」にちなんで、5月22日に数年ぶりのふれあい看護を開催いたしました。
今回は、本部高校2名、北山高校4名、名護高校4名、北部農林高校4名、辺土名高校4名の計5校18名の学生にご参加いただきました。
血圧測定や個人用防護具の着用体験、患者の食事見学、看護師の体験談等を体験してもらいました。
「参加して良かった」や「貴重な体験をする事ができた」、「あこがれが強くなりました」など様々な意見や感想をいただきました。
今回、ふれあい看護にご参加いただきありがとうございました。来年度もどうぞよろしくお願いいたします。

暑熱順化

5月に入り気温がだんだんと上がってきており熱中症のリスクが高まります。熱中症の対策の一貫として暑熱順化について説明いたします。

①暑熱順化（しょねつじゅんか）とは
身体が暑さになれることで、暑さに強い身体を作ること。

②気温が高くない時期でも発生する
以下のグラフにあるように、暑さに慣れていないと5月には熱中症で緊急搬送される人がいます。



③数日休むと暑熱順化の効果はなくなる
暑熱順化をしても、数日休むと効果がなくなるため、長期休暇あけの人は注意が必要です。

④暑熱順化トレーニング
日常生活の中で無理のない範囲で汗をかくようにし、数日～2週間ほどで暑熱順化する。
1.歩く・走る（帰宅時にバス停から歩くも可）
歩く目安：30分　走る目安：15分　頻度目安：週5回

2.自転車
運動目安：30分　頻度目安：週3回

3.適度な運動（筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの）
運動目安：30分　頻度目安：週5回～毎日

4.入浴・サウナ
頻度目安：2日に1回

6月外来医師不在のお知らせ

- ◆出口　宝先生　　6/3(火)13～16時
  6/10(火)AM
  6/11(水)AM
- ◆島袋 活子先生　　6/6(金)PM
- ◆平安山　直美先生　　6/13(金)

★介護者募集中★

＊18歳以上の元気な方
＊正社員・パートタイム
＊勤務時間
　日勤　（8：00～17：00）
　夜勤　（17：00～9：00）
　日勤常勤、時短勤務等のご相談にも応じます
詳しくは、ハローワーク又は
当院までご連絡ください！

6月外来担当医師予定表

	月	火	水	木	金	土
午前	脳外科・総合診療科 堀川 恭偉	脳外科・総合診療科 堀川 恭偉	循環器内科 東上里 康司	糖尿病・総合診療科 岡田 達夫	内科 平安山 直美	総合診療科 岩渕 達也※第1・第3週
	呼吸器内科 仲村 秀太	消化器内科 山中 祥弘	総合診療科 堀川 恭平	総合診療科 岩渕 達也※月1回程度	消化器内科 山中 祥弘	外科・総合診療科 出口 宝
	呼吸器内科 島袋 活子	総合診療科 堀川 恭平	呼吸器内科 島袋 活子	呼吸器内科 島袋 活子		総合診療科 常勤医1名※輪番制
	消化器内科 山中 祥弘			総合診療科 堀川 恭平	総合診療科 岩渕 達也※第1・第3週	
		外科・総合診療科 出口 宝	外科・総合診療科 出口 宝	外科・総合診療科 出口 宝	外科・総合診療科 出口 宝	
	整形外科 六角 高祥	整形外科 六角 高祥	整形外科 六角 高祥		整形外科 六角 高祥	
午後	総合診療科 堀川 恭平	呼吸器内科 島袋 活子	循環器検査(予約) 東上里康司※15:30迄	糖尿病・総合診療科 岡田 達夫	内科 平安山 直美	午後休診 第2・第4土曜日休診
	消化器内科 山中 祥弘	総合診療科 堀川 恭平	消化器内科 山中 祥弘	消化器内科 山中 祥弘		
			総合診療科 堀川 恭平	呼吸器内科 島袋 活子	呼吸器内科 島袋 活子	
	外科・総合診療科 出口 宝※16:00迄			総合診療科 岩渕 達也※月1回程度	総合診療科 岩渕 達也※第1・第3週	
				内科・リウマチ科 平野亜紀※6/19		
	整形外科 六角 高祥	整形外科 六角 高祥	整形外科 六角 高祥		整形外科 六角 高祥	

【 玄関のオープン時間 】
午前　8:30
午後　13:30
ご来院の際は、マスク着用・消毒のご協力をお願い致します。

【 診療時間 】
・午前の診察時間
8:30～12:30 （受付8:30～12:00)
・午後の診察時間
13:30～17:30(受付 13:30～17:00)

休　診
第2・第4土曜日
日曜日
祝祭日　年末年始

医療法人　野毛会　もとぶ野毛病院
〒905-0212　沖縄県国頭郡本部町字大浜880-1
TEL:0980-47-3001　　FAX:0980-47-3003
URL HTTPs://www.noge.or.jp/

発行担当者:比嘉　お問い合わせ先:iorihiga@noge.or.jp