

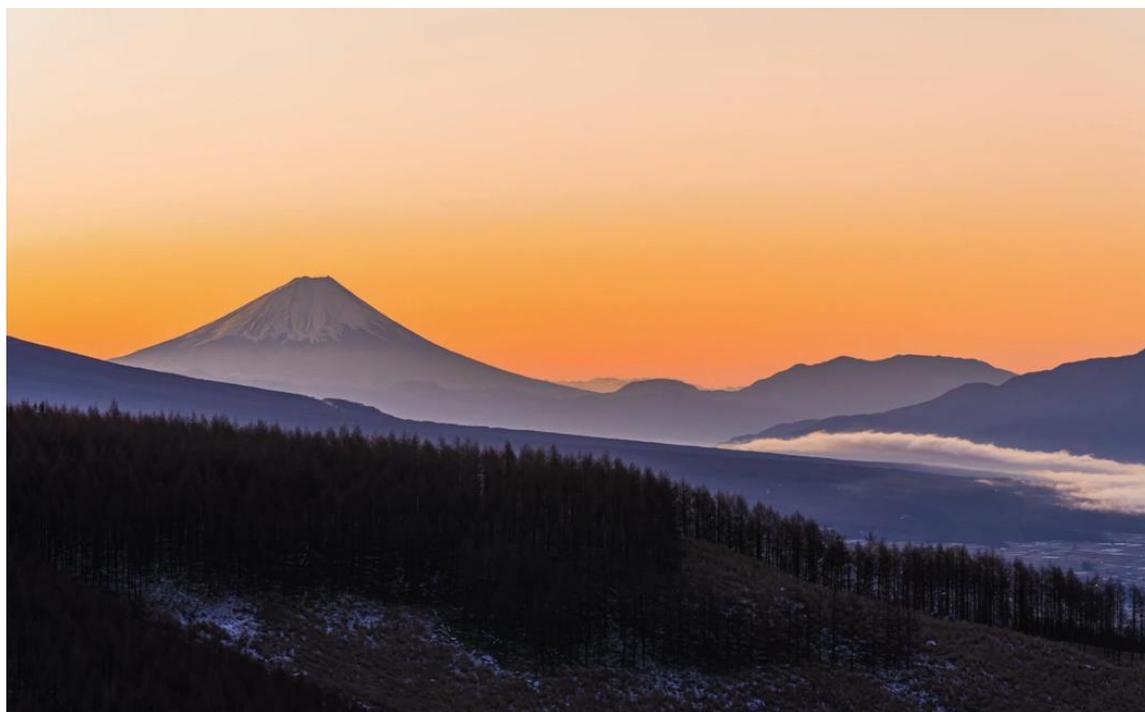
# 雪わり草

2022  
新春号



表題(愛称) 雪わり草

安曇野赤十字病院広報誌



写真解説/富士山

厳冬の中、早朝の富士山を霧ヶ峰富士見台から撮影しました。刻々と変わりゆく美しい朝焼けは厳かで新年の門出を祝うようです。

本年もどうぞよろしく

お願いします

本紙は病院と地域の皆様の懸け橋となるように  
情報を発信してまいります。

## 新年のご挨拶

新年を迎え皆さま益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。昨年は新型コロナウイルス感染症流行に翻弄された1年でした。地域社会と同様に当院の診療活動も多くの影響を受けました。また新聞などで報道されたように、新型コロナウイルス感染症への対応として帰国者・接触者・発熱外来の運営、軽症から中等症の患者さんの入院治療。そして流行状況に応じ入院病床の拡大を行ってまいりました。安曇野市のPOCセンターの敷地内設置と検査技師などの人的支援、さらには土曜日曜を利用しての院内での地域住民対象のワクチン接種をはじめ、安曇野市のワクチン接種の多くを担ったと自負しています。いずれも医師会、安曇野市や長野県との密な連携のもと、皆で議論を重ね知恵を出し合い病院職員一体となって対応してきました。このような活動に地域住民の皆さんからの多くのご支援があり感謝申し上げます。

3年目となる新型コロナウイルス感染症との戦いは依然続きますが、我々の使命である医療を通じた地域貢献を果たすべく、日々の業務を一步一步進めてまいります。地域の皆さまにも昨年同様のご支援賜りたくお願い申し上げます。



病院長 中野 武



# 寒い季節に気をつけたいこと



第二外来看護師長 宮田みゆき

寒さが厳しい季節です。

動脈硬化によって血管がもろくなっていると、血管が破れたり血管が詰まる病気になりやすくなります。その代表的な病気が脳卒中と心臓病です。日本人に多い病気で日本人の死因の上位にもなっています。どちらの病気も命にかかわる病気です。命が助かってからの人生を大きく左右するような障害が残ることが多い病気です。

身体を温めること、血液循環を良くすること、バランスの良い食事や十分な睡眠を取ることが大切です。水分をきちんと取って体を動かすことが大切です。体の清潔も血のめぐりを良くするためには大切です。お風呂をゆっくり楽しめると良いですね。コタツにあたりながら手足の指を動かしたり手首や足首を動かすだけでも血のめぐりが良くなりますよ。

## 新型コロナワクチン3回目接種のご案内

当院では安曇野市からの要請により、本年2月16日から3回目のワクチン接種を開始します。

- ・接種の対象となる方 3回目の接種券をお持ちの方
- ・ご予約 電話 安曇野市新型コロナワクチン接種コールセンター TEL 0263-31-0606  
WEB予約 安曇野市特設予約サイト <https://g202207.vc.liny.jp/top>
- ・接種会場 1階 外来ブロック
- ・ご注意ください 完全予約制となります(予約のない方は接種できませんのでご注意ください)。当院での予約や予約日時の変更・キャンセルはできませんので上記コールセンターに連絡をお願いします。

## ボランティア募集のお知らせ

患者さんをサポートするボランティアを募集しております。



○活動時間 平日 9:00～12:00

(応相談) 交替制で、月1回からの参加も可能です!

○対象:年齢、性別等は問いません

○内容:患者さんのサポート(精算機案内や車椅子介助)、裁縫、図書の整理 等

ご興味のある方、参加ご希望の方はお気軽にお問い合わせ下さい。

お問合せ先 安曇野赤十字病院 総務課 0263-72-3170(代表)

## トピックス topics



筑北中学校で出前講座を行いました

2021年12月17日、筑北中学校の生徒・教職員の皆様を対象に新型コロナウイルス感染症に対応した医療従事者の立場から人権をテーマにした講演を行いました。終了後には感謝の意を込めた合唱と寄せ書きを頂き、講師を勤めた当院職員も大変感激しておりました。筑北中学校の皆様のご対応に感謝申し上げます。

