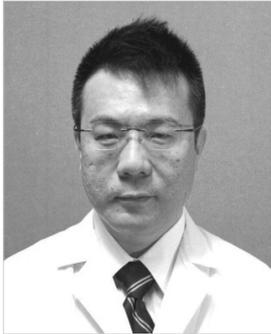


6月

良い睡眠を取って心も体も 健康に長生きしましょう

感染症内科部長
アスベスト疾患センター長

みずはし けいいち
水橋 啓一



日常生活の中には、良い睡眠をとる事が出来るポイントがいくつもあります。厚生労働省から健康づくりのための睡眠に関する指針が出されています。

第1条 良い睡眠で、からだもこころも健康に

第2条 適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを

睡眠薬代替りの就寝前の寝酒や喫煙、さらに夕食後のカフェイン摂取は睡眠の質を悪くするので避けましょう。

第3条 逆に良い睡眠を取ることが出来れば、生活習慣病予防につながる

例えば、睡眠時無呼吸症候群などは、生活習慣病（高血圧、糖尿病、不整脈、脳卒中、心臓病など）の原因の一部となることがあります。

第4条 睡眠による休養感は、こころの健康に重要

不眠が続く場合や眠っても休養感がなく、日中もつらい場合は、心のSOSかもしれません。

第5条 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を

必要な睡眠時間は人それぞれで、8時間にこだわる必要はありません。睡眠時間は年齢が上がると、自然にだんだんと短くかつ睡眠は浅くなりますが、昼間に眠くなければそれで十分です。

第6条 良い睡眠のためには、適切な環境をつくるのが重要

室温、湿度、音、明るさ、寝床でのながらスマホや高すぎる枕は控えましょう。寝る前の自分なりのリラックスの方法を工夫すること、例えばゆったりとしたぬるめのお風呂などが大切です。

第7条 特に若年代は、睡眠の質を悪くする夜更かしを避けて体内時計のリズムを保つ努力を

第8条 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を

日中の眠気は夜間の睡眠不足のサインです。

第9条 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠

目が覚めたら、朝寝床からすぐ離れる。寝床では読書、スマホなどはしないようお勧めします。

第10条 眠くなってから寝床に入り、一方休日でも、起きる時刻は原則として遅らせない。

第11条 いつもと違う睡眠には、要注意

第12条 眠れないなどの苦しみで、自己判断で薬を服用したりせず、専門家に相談を

富山ろうさい病院では無呼吸症候群専門外来を行っております。受診希望の方は、事前のご予約をお願いいたします。

富山ろうさい病院では、毎月、ケーブルテレビ「NICE TV」で放送中の行政番組「まちかど魚津」に、各診療科の医師が出演し、最新の医療情報を提供しています。

放送日程：2025年6月1日～6月15日

放送時間：①午前7時 ②午後1時 ③午後5時 ④午後10時

「(仮) お腹の緊急を要する病気について」

(出演者) 第二外科部長 庄司 泰弘



過去の放送はこちらのQRコードからも確認できます。



NICE-TV まちかど魚津

富山労災病院からのお知らせ



【過去の放送はこちらから】

URL <https://www.toyamah.johas.go.jp/movie/index.html/>

富山ろうさい病院院内イベントのお知らせ

富山ろうさい病院では、入院・外来患者さんやそのご家族の方の癒しとなるよう、毎月様々なイベントを開催しております。

6月は富山ろうさい病院バンドによるサマーコンサートと生活習慣病教室を実施いたします。

富山ろうさい病院バンドによるサマーコンサートについては、令和7年6月19日（木）14時から14時30分の日程で1階エントランスホールにて開催いたします。

整形外科部長の山上 亨先生を中心とし、4月に新たに入職した職員を含めた新メンバーで4曲披露させていただく予定としております。見て聴いて楽しんでいただけるコンサートにしたいと思います。ご家族やご友人などお誘い合わせの上是非お越しいただき、お楽しみいただければと思います。

生活習慣病教室については、令和7年6月25日（水）14時00分～15時00分の日程で2階採血室待合フロアにて開催いたします。第二健康診断部長の内山 華苗医師をはじめ当院の職員が「受けよう健康診断～健康診断で分かること～」（仮）をテーマにお話しいたします。こちらもお患者さんやそのご家族の方など皆さんのご参加をお待ちしております。



《富山ろうさい病院だより 2025年5月号の掲載内容訂正について》

2025年5月号3ページの「令和8年度富山ろうさい病院職員募集について」中の看護師採用試験日に誤りがございましたので、下記のとおり訂正いたします。

(誤) ~~令和7年4月19日（土）、5月17日（土）、6月21日（土）、7月19日（土）~~
(正) 令和7年4月26日（土）、5月17日（土）、6月28日（土）

なお、7月以降の試験日は未定ですが、できるだけ受験を希望される方のご都合に合わせて試験日を設定いたしますので、お気軽に当院総務課までご相談ください。

【富山ろうさい病院 院内公開講座・生活習慣病教室のお知らせ】

《院内公開講座》

日 時 令和7年7月30日（水）
14時00分～14時45分
場 所 1階総合受付横フロア
テーマ 暑い夏を乗り越えるための予防対策（仮）
講 師 決定次第お知らせ致します。

市民の方・施設の方・ヘルパーの方
皆さんのお越しをお待ちしております。

《生活習慣病教室》

日 時 令和7年6月25日（水）
14時00分～15時00分
場 所 2階採血室待合フロア
テーマ 受けよう健康診断
～健康診断で分かること～（仮）
講 師 決定次第お知らせ致します。

参加される方は、2階外来受付で
お声掛けください。

「面倒見の良い病院」の実現に向けた取組について

当院は今年度も「面倒見の良い病院」の実現を目指し、様々な取組を行ってまいります。

そのひとつとして、院内で勤務する全職員を対象とした接遇研修を行うこととしました。この研修は『スマイルアップセミナー～「面倒見の良い病院」になるために、一人ひとりができること～』をテーマに、株式会社ハートデザインの中村 清美接遇トレーナーを講師としてお招きし、まずは管理職向けのスタートアップ研修を令和7年4月18日（金）に行いました。今後は、令和7年5月19日（月）から7月22日（火）の期間で全9回開催し、全職員がいずれかの日に必ず受講することとしています。

職員一人ひとりが接遇スキルの向上とブラッシュアップ（磨き上げ）により、「面倒見の良い病院」の実現に向けて、取り組んでまいります。

なお、今年度も9月頃に入院患者さん及び外来患者さんを対象とした患者満足度調査を実施する予定です。患者サービス向上と病院運営改善に向けた大切な調査ですので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。



株式会社ハートデザイン 中村 清美氏



令和7年4月18日の研修風景

がん患者さんご家族のための交流サロン「あっぷるサロン」のお知らせ

日時・場所：令和7年5月9日（金）、7月11日（金）、9月12日（金）、11月14日（金）、
令和8年3月13日（金） 13時30分～15時30分 2階ボランティアルームにて開催
予約不要、参加費無料ですので、お気軽にご参加ください。

【富山ろうさい病院 奨学金貸与制度のお知らせ】

富山ろうさい病院では、大学や専門学校に在学している方へ向けて、専門の勉強をしながらより有意義な学生生活を送れるよう奨学金を貸与しています。学校を卒業し資格取得の上、奨学金を受けた期間以上当院で勤務すれば、奨学金の返還が免除となります。

奨学金制度による奨学金貸与を希望される方は、当院総務課（TEL：0765-22-1280）までお問い合わせください。皆さまのご応募をお待ちしております。

《看護学生対象の奨学金貸与制度》

月額4万円を奨学金として貸与いたします。貸与期間は最大3年間（36ヶ月）になります。

《薬学生対象の奨学金貸与制度》

月額5万円を奨学金として貸与いたします。貸与期間は最大6年間（72ヶ月）になります。

受付時間		一部を除き、午前は8時15分～12時。午後は予約の方のみ。(専門外来の診療時間は各科異なります。)						
診療時間		8時30分～12時					専門外来・備考	
階	科	専門診療	月	火	水	木	金	
2階	内科	初診	川崎	八木	平井(孝)	久保	石田/藤井	最新のご案内については、右のQRコードから富山ろうさい病院外来診療のご案内をクリックすると確認できます。  『肝臓外来』 村石 (水)13時30分～15時 村石 (金)13時30分～15時 『睡眠時無呼吸症候群外来』 水橋 (火)9時30分～11時30分 要予約 『脳神経内科』 渋谷 (月)13時30分～16時 『リウマチ・膠原病』 山口 (水)再診のみ 杉森 (土)月2回 9時30分～13時30分
		糖尿病・内分泌	村上	瀧川	村上		小林	
		消化器内科	八木/西水	西水	金/菅井	八木	金	
		呼吸器内科	平井(孝)/水橋	川崎	水橋	川崎	平井(孝)	
		腎臓・高血圧	絹野			絹野		
		脳神経内科	渋谷(PM)	久保	温井		久保	
		リウマチ・膠原病		小野瀬	山口		小野瀬	
	循環器内科	福田	桑原	藤井	藤井・片岡	桑原		
人工透析室	絹野	絹野	絹野	絹野	絹野			
1階	外科	初診・内視鏡外科	庄司	経田	庄司	角谷	経田	『乳腺外科』は第2・4週(水)のみ午後の診療が可能。要予約 9時30分～17時 <完全予約紹介制> 初診の方は紹介状をお持ちください。 通院中で予約のない方は予約をお取りください。 『脊椎外来』 関 (月)10時～11時30分 『関節外来』 平岩 (金)午前 『足の外科外来』 浦田 第2・第4(木)午前 初診の方は9時～の診察となります。 初診は11時まで / 大学医の診療日は10時～ 『物忘れ外来』 休診 『しびれの外来』 (火)・(水)午前 要予約
		消化器外科	中村	庄司	経田		中村	
		乳腺外科	中村	庄司	経田		中村	
	呼吸器外科		北村					
	整形外科	初診	山上	峯	山上	山上	峯	
		脊椎	関					
		関節	峯		伊藤		平岩	
		リウマチ		平野				
	形成外科	篠川	篠川	篠川	篠川	篠川		
	脳外科	1診	新田	朴	朴	新田	大学医	
2診		大学医	新田	木谷	朴			
2階	皮膚科	森(修)	森(修)	森(修)	森(修)	森(修)	火曜日は11時30分まで	
1階	泌尿器科	初診・尿路感染	木村	石浦/木村	新倉/石浦	新倉/木村	木村	『尿路結石外来』 (月)午前 『排尿障害外来』 (金)午前 『尿路結石破砕センター』 (月)～(金)午前
		癌・腹腔鏡手術	新倉/木村	木村	新倉	新倉	新倉	
		排尿障害	石浦	石浦	石浦	木村	石浦/木村	
2階	婦人科	初診	中野	内山	松本	内山	山之内	『母乳外来』 (火)・(木)・(金)13時30分～要予約 『助産師外来』 休止 『妊婦健診』 休止 再診 (月)のみ午後診あり
		再診	中野	内山	松本	内山	山之内	
		婦人科検診		内山	松本	内山	山之内	
2階	リハ科	9時～12時	山上	峯	山上	山上	峯	<完全予約紹介制> 初診の方は紹介状をお持ちください。 通院中で予約のない方は予約をお取りください。
		8時30分～10時	朴	新田	新田	朴	朴	
1階	麻酔科	森(-)・河田	森(-)・河田	森(-)・河田	森(-)・河田	森(-)・河田		
2階	メンタルヘルス外来(精神科)					五十嵐	9時～12時 要紹介予約	
	健診部	健康診断・人間ドック	長谷部/内山	長谷部/初道	長谷部/内山	長谷部/初道	長谷部/初道	健康診断および各種ドックを受けられる方は要予約。
		脳ドック専門	(木谷)	(木谷)	木谷	(木谷)		『脳ドック専門』 (月)～(木)午前 ※水曜日以外は書面対応
アスベスト疾患センター	水橋	水橋	水橋	水橋	水橋	12時30分～ 要予約		
1階	核医学診断センター					國田/松村	(木)13時～16時	
	放射線科	治療				高松(繁)	14時～ 要予約	
		読影	出町	出町	出町	出町	出町	
	がん相談支援センター セカンドオピニオン	石浦	石浦	石浦	石浦	石浦	要予約	

◎救急診察室による「発熱外来」のお知らせ

発熱等の症状で受診される場合、救急診察室で診療を行います。【時間】平日：9時～16時 【受診方法】電話による予約(0765-22-1280)

TEL番号	(0765)22-1280(病院代表)	(0765)22-1354(総合サポートセンター)
FAX番号	(0765)22-5475(病院代表)	0120-935-631(総合サポートセンター)

～6月の休診～ (内科)久保 23日 (整形外科)山上 4・5日 (リハビリテーション科)山上 4・5日
(麻酔科)森 5・6日

発行：独立行政法人労働者健康安全機構 富山ろうさい病院総合サポートセンター
富山ろうさい病院だよりは、当院ホームページにも掲載しています。
(URL <https://www.toyamah.johas.go.jp/dayori/>)



富山ろうさい病院だよりのバックナンバーはこちらのQRコードからも確認できます。