

患者さんに
役立つちょっと
いい話

相澤病院 医療連携 かわら版

2021.3 NO.5

感染対策に正しい手洗いを

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう

正しい手の洗い方

手洗いの
前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのぼすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗いします。



6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、
清潔なタオルやペーパータオルで
よく拭き取って乾かします。



厚労省 検索



かかりつけ医をもちましょう！ 相澤病院・相澤東病院の登録医について

今日の医療環境では、ひとつの診療所や病院のみで、診断から治療、経過観察が終了するまでのすべてを行うことは難しくなっています。そこで、相澤病院では積極的に近隣の医療機関と連携・協力し医療にあたっています。（地域内完結医療）

また、症状が安定している方や、退院後に訪問診療が必要な方には、ご希望に応じてご自宅に近い診療所・病院をご紹介します。（かかりつけ医）

相澤病院では、地域医療を共に担っていただく先生方を中心に登録医になって頂き、地域の病院や診療所との連携で、患者さんの安心につながる医療を行っています。当院の登録医につきましてはホームページでご紹介しています。



ご家族で健康チェックを！！ 相澤健康センターのご案内

<1日ドック>

多忙な方におすすめの日帰りドックです。基本的な検査や胃カメラが受けられます。検査後は、館内のレストラン「ヒカリヤ」でナチュラルランチを。

<PET 検診>

一度で、全身のがんを検査いたします。PET 検査は安全性が高く、従来の検査だけではわからなかった小さながんの発見も可能となります。

<2日ドック>

さらに充実した検査項目で、CT など詳細な検査をする 1 泊 2 日ドックです。お食事はレストラン「ヒカリヤ」で、夜は客室でゆっくりとおくつろぎください。

<胃内視鏡検診>

時間が無いが胃カメラだけ受けてみたい、検診は受けているけど、胃カメラも受けてみたい、そんな方にお勧めです。

<脳ドック>

脳卒中を引き起こす要因となる脳動脈瘤や脳血管の狭窄などの早期発見に。生活習慣病をお持ちの方や、ご家族に脳卒中の既往歴がある方に。

<健康診断>

法定健診や生活習慣病のチェックなど、必要な検査項目を手軽に受けられるコースです。

<女性検診>

女性特有のがんや、気になる病気をチェックいたします。女性専用の待合室で快適にお過ごしいただけます。



お申し込みは相澤健康センター
(0263-34-6360) まで

自宅でチャレンジ③ 背骨を柔らかくする運動！

相澤東病院 健康教室で実施している運動の一部です。背骨を動かすことで、姿勢が良くなります！



四つ這いの状態から、肘をしっかり伸ばして、写真のようにお尻をのぞき込むように動かします。脇腹が縮んだり伸びたりする感覚を意識して行いましょう！

※痛みが出る場合は中止して下さい。

