

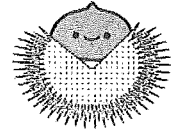
公立浜坂病院・介護老人保健施設ささゆり・

はまさか訪問看護ステーション・はまさか居宅介護支援事業所 広報誌

第12号

平成24年10月発行

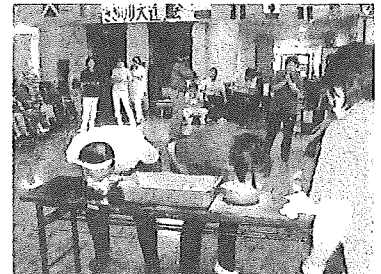
すまいる



↑ 玉入れ



↑ 応援合戦



↑ 障害物競走

9月12日にささゆりで運動会を行いました。

利用者による玉入れや順送球、職員による応援合戦などを行い、楽しく過ごしていただきました。

最後の成績発表では、互いの健闘をたたえあいました。

公立浜坂病院 基本理念

1. 信頼される病院

医療の質を高め、安全管理の徹底を図ることにより、安心して受診できる病院をめざします。

2. 患者様中心の医療

患者様一人一人を尊重し、安らぎのある療養環境をめざします。

3. 地域への貢献

保健・医療・福祉機関との連携を図り、地域医療の発展をめざします。

4. 職員の自己研鑽

自らを高める努力を続け、医療にいかします。

带状疱疹後の神経痛について

带状疱疹は、潜伏していた**带状疱疹ウイルス**が何らかの原因で活性化され、知覚神経を伝って神経支配領域の皮膚に感染し、紅斑と水泡ができ、数が増えてきます。急性期の痛みはウイルス感染の炎症によるものであり、慢性期の痛みは神経の変性によるものです。2～3週間で痛みはなくなりますが、約20%の人は3ヶ月以上、中には数年続く人もいます。

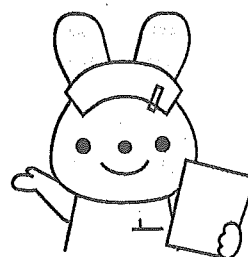
<Kさんの例>

首から肩にかけて水泡が多数でき、痛みが始まりました。水泡が破れ、びらん、かさぶたができ、最後に瘢痕が残りました。痛みがひどくなり、時々激痛が走り、異常感覚（アロディニア）も出現してきました。某開業医の先生より痛みの治療のため麻酔科・疼痛外来に紹介されてきました。鎮痛薬の投与、神経ブロック等の治療にて1週間後には激痛はなくなり、異常感覚も次第に治ってきました。

このように最近**带状疱疹後神経痛**の治療が発達し、水泡期より早期に治療を開始すれば痛みも長引かなくて済みます。带状疱疹後神経痛でお悩みの方、麻酔科外来で気軽にご相談ください。

インフルエンザワクチン接種ご予約案内

今年もインフルエンザの流行する季節が近づいてきました。インフルエンザは、通常の風邪とは異なり症状の重症化が特徴です。当院にてインフルエンザワクチン接種の予約を受け付けていますので、ご希望の方は、受付3番窓口、又は電話（一般の方の電話予約は、13時以降）にてご予約下さい。小児科の方は小児科外来でお問合せください。



※再診予約でご来院の患者様は、受診前に各科でご相談下さい。

	一般	小児（中学生まで）
接種日	平成24年10月9日から平成25年1月31日の間の月曜日～金曜日（祝祭日・年末年始を除く）※小児科は水曜日午前のみ	
受付時間	接種日当日の 13:30～14:00	接種日当日（毎週水曜日）の 8:30～11:30
接種時間	接種日当日の 14:00～接種終了まで	接種日当日（毎週水曜日）の 9:00～接種終了まで
接種場所	内科外来	小児科外来
接種回数	1回	2回（13才以上は1回）
接種費用	4,000円（内税） ※美方郡内に住所を有する65歳以上の方については、ワクチン接種が一部公費負担で受けられ、自己負担額は2,000円となります。	1回目 4,000円（内税） 2回目 1,000円（内税） （13才以上1回のみ 4,000円） ※当院で1回目を接種されていない方の2回目の接種費用は、4,000円となります。



季節の変わり目！体調の変化に気を付けましょう

～風邪の予防と対策・食事のポイントについて～

公立浜坂病院 栄養科



<風邪、インフルエンザの症状は？>

- ◎くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、全身の不快感、発熱、頭痛、悪寒、筋肉痛、食欲不振、せき、たんなどが風邪のおもな症状です。風邪は医学的に「風邪症候群」といい、いくつかの症状の総称です。
- ◎インフルエンザとは、インフルエンザウイルスによる急性感染症の一種です。冬の寒さで抵抗力が弱っていて、空気が乾燥する時期にインフルエンザウイルスは猛威をふるいます。発病すると高熱、筋肉痛など風邪と同じような症状が現れます。
- ◎風邪やインフルエンザをこじらせてしまうと抵抗力が落ち、**気管支炎や肺炎**を引き起こします。肺炎は肺が炎症を起こす病気で、悪化すると命に関わる可能性があるため、風邪やインフルエンザを甘く見て悪化させないように気を付けましょう。

<風邪の原因は？>

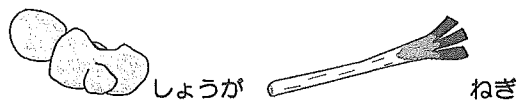
- ◎風邪の原因の多くはウイルスによるものです。風邪はそれらが鼻や喉の粘膜に付着し、炎症を起こすことによります。風邪の症状である、くしゃみやせきは体内のウイルスを体外に追い出そうとするためのものであり、発熱は高温に弱いウイルスの繁殖を抑えて免疫力を強くするためのものです。せきや熱は身体によくはない印象がありますが、ウイルスに負けないための仕組みなのです。

<風邪の予防と対策は？>

- ◎風邪の予防は、手洗い、うがいの励行と、バランスの良い食事、十分な睡眠をとること等です。風邪にかかってしまったら、**栄養、保温、安静**が早く治すためのポイントです。食事の面では胃腸も弱っているので、お粥やスープなど消化のよいものがオススメです。平熱より高い体温は、エネルギーを余分に消費することになるため、お粥などの糖質や果物で補給することも大切です。さらに汗をかくことにより脱水症状になりやすいので、水分はこまめにしっかり摂りましょう。なお、塩分が濃い物や辛い味付けのものといった刺激のある食事は炎症を悪化させ、せきの原因となるので控えたほうがよいでしょう。

<風邪の症状に対するオススメ食品>

☆鼻水や鼻づまりなどの症状に
(発熱、殺菌作用がある食品)



☆発熱や関節痛などの症状に
(保温、エネルギー、水分補給が必要)



☆せきやのどの炎症などの症状に
(せきを沈める作用がある食品)



☆腹痛や下痢、吐き気などの症状に
(保温、エネルギー補給が必要)



公立浜坂病院

外来診察 担当医師 (平成 24 年 10 月 1 日～)

※網掛部分=変更

			月	火	水	木	金
総合診療部	内科	一診	小佐見光樹	松岡 学	阿江 竜介	小佐見光樹	廣谷 茜
		二診 (予約)	松岡 学	阿江 竜介	河崎 雄司	松岡 学	小佐見光樹
		三診			廣谷 茜		河崎 雄司 (呼吸器)
	外科	森川 剛志 (10時開始)				森川 剛志	
整形外科				山本 勝彦 (午後診あり)			黒田 均 (午後診あり)
耳鼻咽喉科				兵庫医大応援医師 (午後診あり)	兵庫医大応援医師 (午後診あり)	兵庫医大応援医師 (午後診あり)	兵庫医大応援医師 (午後診なし)
麻酔科(疼痛外来)			尾原 秀史 (午後診のみ)		尾原 秀史		
禁煙外来				阿江 竜介			
小児科					太田垣綾美 (9時開始)		

※担当医師が変更となる場合があります。

※毎週月曜日の森川医師の外科は10時から診察開始となります。

※3才児健診のため、12/5は耳鼻咽喉科の午後診が休診となります。

受付時間 (全科とも初診受付は8:30～)

診療科	受付時間
内科 (月～金曜日)	午前 8:00～11:30
外科 (月・木曜日)	午前 8:00～11:30 ※月曜日のみ 10:00 診察開始
整形外科 (火曜日)	午前 8:00～11:30 午後 1:00～2:00
整形外科 (金曜日)	午前 8:00～午後 2:00
耳鼻咽喉科 (火～金曜日)	午前 8:00～11:30 午後 2:00～4:30 (診察開始 2:30～) ※金曜日午前のみ
麻酔科 (月・水曜日)	午前 8:00～11:30 (水曜日) 午後 1:00～3:00 (月曜日)
禁煙外来 (火曜日)	午後 1:30～ 3:00 (診察開始 午後 2:00～)
小児科 (水曜日)	午前 8:00～11:30 (診察開始 午前 9:00～)

救急対応について

平日の時間外及び土・日曜日、祝祭日、
年末年始に診療を希望される場合は、
事前にお電話にてご連絡ください。
午後9時までの受診にご協力をお願いします。

【発行】公立浜坂病院

・住所 〒669-6731

兵庫県美方郡新温泉町二日市 184-1

・TEL (0796) 82-1611

・FAX (0796) 82-3203

・ホームページ <http://www9.ocn.ne.jp/~hamasaka>

・E-mail byoin@town.shinonsen.lg.jp

皆様からのご意見・ご感想を待っています。