



# 春夏秋冬

病院理念『地域に信頼される病院』を目指します

1. 患者さんの視点に立った優しい医療

1. 安全な医療  
携

1. 職域間の連携と和

1. 地域医療福祉機関との緊密な連



## 熱中症対策をしましょ



暑さでぼーっとする。めまいがする。大量の汗をかく。手足がつる。顔が青白くなる。筋肉痛。いずれも熱中症のサインです。見逃さず早めに気付いて涼しい場所に移動したり水分補給したりすることが大切です。水分補給の際には、水だけでなく、適量のスポーツドリンクを飲みましょう。汗で出てしまう塩分を補うため塩あめなどの摂取も効果的です。十分な睡眠を取って、体調を整えることが大切です。ただエアコンを使用する際は、適温に設定し室内を冷し過ぎないように注意しましょう。一方、気温だけで判断することは禁物です。曇り模様でも湿度や放射熱が高いと熱中症になる危険性があります。環境省がホームページ上で公表している、熱中症の起きやすさを示す「暑さ指数」をチェックしましょう。風が弱かったりする日や、照り返しが強い場所も注意が必要です。紫外線対策のため、日焼け止めの目安は「PA++、SPF30以上」で、2～3時間おきに塗りなおし、加えて日傘やサングラスの着用を心掛けましょう。

## 急性胃腸炎が流行っています！

急性胃腸炎は非常に激しい嘔吐や下痢などに襲われます。治療法としてはウイルスを抑える薬があるわけではなく、一般的にはウイルスを身体から出し切れれば自然によくなっていきます。脱水がひどい場合には点滴をすることにより症状が改善します。しかし、小さなお子さんや高齢の方、体力の弱っている方などでは注意が必要です。下痢や嘔吐による脱水、吐いたものを喉に詰まらせる危険などがあります。生ガキなどの二枚貝が感染源となり、人の手などを介して感染が多く、給食や飲食店などでの集団食中毒の原因にもなります。また、保育園や幼稚園、小学校などで集団感染が発生し、感染が広がらないよう十分に注意しましょう。

### 予防方法としては

- ・調理器具をこまめに洗う
- ・下痢や嘔吐のときは調理をしない
- ・食品はできるだけ加熱する
- ・手洗いをしっかり行うこと
- ・手洗いうがいをこまめにする



# 頭部MRI・MRA検査のお知らせ



## 頭部MR検査の目的

日本人の死因4位とされる脳血管疾患や脳卒中と呼ばれる病気に不安を感じている方は多いでしょう。親や親戚が脳梗塞、脳出血、くも膜下出血を患ったことがあるという方なら、なおさらそのリスクが気になるはず。現在、特に自覚症状があるわけでもなく、これらの病気が気になるような方は、頭部の検査を試してみることをおすすめします。

**料金 15,120円(税込)**

検査内容：頭部MRI検査 + 頭部MRA検査

## MRI検査とは？

脳MRI検査によって分かる病気は、脳出血、脳梗塞、くも膜下出血などの脳卒中、動脈瘤、多発性硬化症などです。

MRI(核磁気共鳴画像法)は電磁波を当てることで脳の内部を3次元画像としてモニターに映し、異常を調べることができる技術です。断層像を得ることも簡単にできるため、病変部の位置や進展範囲を目で見て判定できます。MRI装置ではX線による被爆もありません。

## MRA検査とは？

脳MRA検査によって分かる病気は他に、脳梗塞、もやもや病、閉塞性動脈病変などです。MRA(磁気共鳴血管画像)はMRIを用いて、脳内の血管の様子だけを映し出し、詳しく観察できる技術です。コンピュータグラフィックを使って3次的に血管の様子を観察することにより、くも膜下出血の原因となる脳動静脈奇形や動脈病なども早期に見つけることができます。

## 最新MRI機器を導入！！

笛吹中央病院では2年前に最新のMRI機器(SIMENS社MRI 1.5T 超電導型MAGNETOM Aera)を導入いたしました。



## 高精密な画質！

超高分解能撮像により画質が良くなりました。

## 静かな検査！

従来より70%以上の音の削減により負担を軽減したやさしい検査が可能となりました。

お問い合わせ・お申込み

健康管理課直通 055-262-2236



## ◎良質な睡眠をとるために◎

暑い夏の夜、寝苦しい夜を快適に過ごすため、  
良質な睡眠をとる方法を紹介します！！



神経伝達物質のセロトニンが分泌され心身を活動的にし、適度な疲労が良い睡眠につながります。



### 3度の食事を決まった時間に摂る

朝起きたら1時間以内に食事をして、3度の食事を決まった時間に摂ることで体内時計のリズムが整い夜の熟睡につながります。



### 15分程度の昼寝をする

15分程度の昼寝でリフレッシュし午後の活動量が上昇します。適度な疲労が夜の睡眠の質を高めます。



### 就寝前のカフェインは禁物

何か食べるときは2時間前までに。カフェインは脳の覚醒を促し睡眠の妨げになります。



### 就寝1～2時間前は、 パソコンやスマホの使用を控える

ブルーライトが朝日と似た波長のため、睡眠障害の原因となります。画面の照度を下げるとブルーライトを軽減する効果があります。

**生活習慣を改善しても不眠が続く場合は主治医に相談しましょう！！**



## 夏野菜の夏バテ予防効果

夏も本番になると、体がだるい、食欲がない、やる気が起きない…などの夏バテの症状が出てくる方も多いのではないのでしょうか。旬の夏野菜には、夏バテの予防や改善に有効な栄養素が含まれています。



【ゴーヤ(ニガウリ)】豊富に含まれるビタミンCはキャベツの2倍です。また、苦味成分モモルデシンには血糖値や血圧を下げる作用、食欲を増進させる働きや調整作用があります。

【トマト】酸味のクエン酸やリンゴ酸が胃酸の分泌を促し、食欲を増進させる効果があります。

【キュウリ】主成分の90%は水分ですが、ビタミンA・B群・Cや、ミネラル、食物繊維なども豊富に含んでいます。カリウムが豊富で利尿作用があるので、むくみ解消にも。また、体の熱を取り除く作用や、アルコール代謝を促す働きもあります。

【オクラ】オクラのネバネバ成分は、ガラクトサンやペクチンなどの食物繊維によるもので、整腸作用やコレステロール低下作用があります。また、ビタミンCやB1、鉄分も含むので、夏の体力増強に効果的です。

【枝豆】枝豆のタンパク質に含まれるメチオニンには、アルコールの分解を促し肝機能を助ける働きがあるため、飲み過ぎや二日酔いの防止に効果的。また高血圧の原因となるナトリウム(塩分)の排出を助け利尿作用を促すカリウムを多く含んでいます。



# 外来担当医表

★ 受付時間：午前8:00-12:30(月～土) 午後13:30-17:00(月～金)  
 ★ 診療時間：午前9:00-13:00(月～土) 午後14:00-17:30(月～金)

平成30年7月1日～

	月	火	水	木	金	土	お知らせ	
内科	午前	山口 大久保 北村	福田 大久保 小林	新田 大久保 阿部	福田 山口 堀越 (山梨大学)	新田 小林	野中(診療開始9:30～) 小林(第1・4週) 大久保(第2週) 尾崎(第3週)	土曜日の小林医師・大久保医師・尾崎医師は予約制です。外来窓口にお問い合わせ下さい。 【内科医専門一覧】 ・消化器内科 小林、福田、野中 ・呼吸器内科 山口 ・糖尿病内科、内分泌内科 大久保 ・神経内科(認知症) 新田 ・血液内科 阿部 ・循環器内科 堀越(山梨大学)
	午後	新田 野中 (受付16:00まで)	山口 新田	福田 野中 (受付16:00まで)	小林 大久保	尾崎 新田 野中 (受付16:00まで)		
外科	午前	石井	田中 (受付11:00まで)	石井	石井 (受付10:00まで)	石井 西山 (診療開始11:00から)	第1・3・5 田中 第2・4 石井 (乳腺・甲状腺外科) 中山(山梨大学)	火曜日午前の受付は11:00までとなります。 木曜日の受付は10:00までとなります。 金曜日午前の石井医師は受付10:30まで、西山医師は診療時間11:00からとなります。
	午後	西山		西山 第2・4 田中	長沼	田中		
(関節治療センター) 整形外科	午前	真島 高山(定) 山本	片桐 真島 (診療開始9:30から)	高山(拓) 高山(定)	片桐 高山(定) 山本	時吉 (受付10:00まで) 片桐 (診療開始10:00から) 真島	※1 高山(拓) 帝京大学 ※1 時吉 (受付10:30まで) ※1 柏口 (野球肘外来) ※1 星加 (スポーツ専門外来)	午後の診療は、予約制となっております。 土曜日※1は不定期の為、事前に診療日のご案内をしています。 外来窓口にお問い合わせ下さい。
	午後	片桐 (下肢スポーツ疾患専門外来) ※予約制 (診療開始15:30から)	高山(拓) ※予約制 (診療開始15:00から)	高山(拓) ※予約制	真島 ※予約制	高山(拓) ※予約制 第1・3・5 真島 ※予約制 (診療開始14:30から)		
小児科	午前 午後	磯貝	磯貝	磯貝	磯貝	磯貝	磯貝	毎週月～金曜日(木曜日除く)14:00～15:00 予防接種・乳幼児健診は予約制です。
眼科	午前 午後	深澤 (受付11:30まで)	深澤 検査・外来手術 ※予約制 深澤	平井 (山梨大学)	深澤 検査・外来手術 ※予約制 深澤	深澤 検査・外来手術 ※予約制 深澤	深澤	午後の予約診療につきましては、外来窓口にお問い合わせ下さい。
耳鼻科	午前	中澤 (診療開始9:30から) (受付11:30まで)		中澤 (診療開始9:30から) (受付11:30まで)	高橋 (山梨大学)	中澤 (診療開始9:30から) (受付11:30まで)		月・水・金曜日の診療開始時間は9:30から、受付は11:30までとなります。 月曜日午後 補聴器外来(不定期・月2回)予約制
脳外科	午前 午後		三枝 (頭痛外来) (第4週目のみ受付12:00まで)			三枝		月曜日の午後は予約制です。 第4週火曜日のみ受付は12:00までとなります。
皮膚科	午前 午後		保証 (山梨大学)			三井(山梨大学) (診療開始14:30から) (受付16:00まで)		金曜日の午後、受付時間は16:00までとなります。

## 交通アクセス



石和温泉駅より 徒歩で20分 車で5分

## 【診療科目】

内科・外科・消化器内科・消化器外科  
 呼吸器内科・整形外科・脳神経外科・小児科  
 眼科・耳鼻科・皮膚科・麻酔科  
 リハビリテーション科  
 血液浄化センター(人工透析)

## 【設備】

マルチスライスCT装置、マンモグラフィ  
 MRI装置、超音波装置、骨密度測定装置  
 内視鏡、外科用イメージ、連続血管撮影装置、  
 総合リハビリテーション施設

## 【病床数】

総病床数 150床(一人当たり8㎡)  
 血液浄化センター 18床

## 医療法人康麗会 笛吹中央病院

〒406-0032 山梨県笛吹市石和町四日市場47-1

電話(代表) 055-262-2185  
 FAX(代表) 055-262-5985  
 URL(ホームページ) <http://www.fch.or.jp>

## 編集後記

7月に入り夏も本格的になり気温も高く、蒸し暑い季節になりました。海水浴やバーベキューなど外での楽しいイベントが増えてきます。このような時期は脱水や熱中症等の症状が多くあります。こまめな水分補給を行い、体調の変化に十分気を付けてください。皆様が元気に夏を過ごせますよう職員一同心より願っております。

## 広報委員会

委員長：田中 暢之  
 編集長：網野 龍  
 柿崎・松坂・鈴木  
 井川・清水(啓)  
 兵道・佐藤(真)  
 樋口・三枝・小田切  
 藤原・近辻

## 携帯QRコード

