



# 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

- 1. 職域間の連携と和
- 1. 地域医療福祉機関との緊密な連携



## インフルエンザ予防接種

### インフルエンザ外来が始まりました

昨年はインフルエンザワクチンの製造量が少なく、当院でも不足気味となり接種したくても時期が遅くなる傾向にありました。そのため患者様や受診者様にご迷惑をおかけしました。今年には新たな取り組みとして「インフルエンザ外来」を開始致しました。予防接種ご希望の方はインフルエンザ外来にお越しいただき、お待たせすることなく接種していただけるようになります。

詳細は以下の通りです。  
ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

#### 一般、高齢者

##### 実施期間

平成30年10月16日(火)～平成30年12月(予定)

##### 実施時間

火曜日、木曜日 受付 13時30分～14時  
問診 13時40分～14時  
接種 14時～

土曜日 受付 10時45分～11時30分  
問診11時～11時30分  
接種11時30分

接種場所 外来処置室

##### 【料金】

・一般3,780円(税込)16歳以上～65歳未満の方  
(注)中学生以下は、予約制(小児科)となります。

・高齢者540円(税込)65歳以上の方  
※一部市町村によって価格が変わります。  
※山梨県外の方は、対象になりません。  
希望される場合は、一般料金3,780となります。

#### 小児1歳～15歳

##### 実施期間

平成30年10月15日(月)～平成30年12月(予定)

接種場所 小児科外来(完全予約制)

##### 予約方法

電話もしくは総合受付窓口で予約受付致します。

TEL: 055-262-2185

平日 14時から17時  
土曜日 9時～12時

##### 【料金】

・1歳～12歳 (2回接種)  
1回目 2,700円(税込)  
2回目 2,160円(税込)

13歳～15歳(1回接種)  
3,780円(税込)

問い合わせ : 055-262-2185

## 運動のためのストレッチ

夏の暑さが落ち着き、体を動かしやすい季節となってきました。これから運動を始めようとする人が増えてくると思いますが、急に運動を始めると怪我につながる可能性が高くなります。ストレッチには大きく分けて2種類のストレッチがあり、それぞれ効果が違うため、用途に分けて行う必要があります。

一つ目は動的ストレッチといい、身体を大きく動かして動きの中で筋肉を伸ばしていくストレッチ方法です。代表的な例としてはラジオ体操が挙げられます。動的ストレッチは体を温め、動きやすい状態を作り出すことができます。

二つ目は静的ストレッチといい、ゆっくりと筋肉を伸ばしていくストレッチ方法です。硬い身体を柔らかくするために、一方向の一動作に対して、脱力しつつゆっくり行うようなストレッチです。

運動前に静的ストレッチを長時間行うと十分に力が発揮されにくくなるため、動的ストレッチを行うようにしていくことで運動効果が発揮されやすくなります。ストレッチを正しく使い分けて、怪我無く、健康的な身体作りをしていきましょう。

動的ストレッチ		静的ストレッチ	
筋肉の柔軟性と温度向上	目的	可動域向上・老廃物を流す	
ケガの予防・パフォーマンス向上	効果	心身のリラックス・疲労回復	
運動前	実施時間	運動後・就寝前	

軽い体操:緩やかですが、大きな動きで筋や関節をほぐします。



## 天気の変化で不調を感じる「気象病」

「雨の日は頭が痛くなる」等、天気によって引き起こされる体調不良は近年認知されるようになってきました。

原因の一つとして、気圧や気温、湿度などの急激な変化に人体が対応しきれないことが挙げられます。内耳など気圧を感じるセンサーからの信号により自律神経系のバランスが交感神経優位となり、それがストレス刺激となってさまざまな体調不良を起こすと考えられています。

また、気圧の低下により人体の押される力が減り血管が拡張しやすくなるのも原因だと考えられています。

主な症状

- ・頭痛
- ・めまい
- ・耳鳴り
- ・関節痛
- ・気管支ぜんそく ……など



血流をよくする耳マッサージ

- 1: 耳を上下横に5秒ずつ引っ張る
- 2: 耳の横をつまみ、軽く引っ張りつつ後ろに向かって5回ゆっくり回す。
- 3: 耳の下に親指を当て、上の人差し指を当てて上下に折り曲げる。  
この状態で5秒キープする。
- 4: 耳全体を手で覆い、後ろに向かって円を描くように5回ゆっくり回す。



レントゲン

放射線技術科



# 最新機器

9月導入!!!



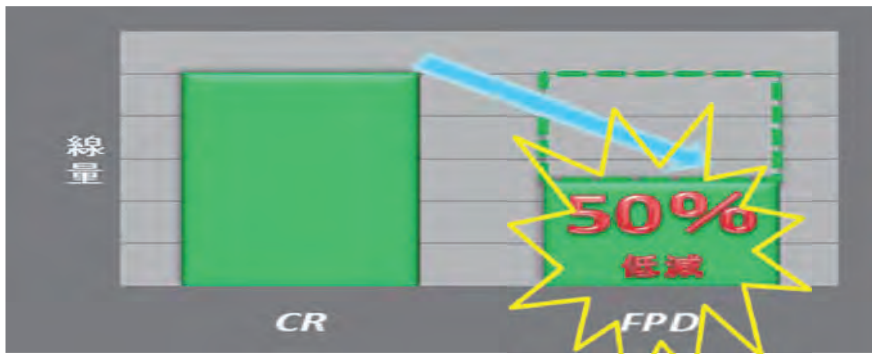
このたび、当院の放射線技術科では、マンモグラフィ装置に続き、一般撮影装置(レントゲン撮影装置)もフラットパネルディテクター(FPD)を導入いたしました。

X線一般撮影(レントゲン撮影)は、フィルム写真から電子化されたコンピューテッド・ラジオグラフィ(CR)へと変化し、放射線被ばく低減や画質の向上が図られてきました。さらに、FPDでは優れた性能と最新の画像技術により、従来のCRシステムと比較して以下のような特徴があります。

## フラットパネルディテクター(FPD)・画像処理システムの特徴

### ✓放射線被ばくが低減

従来のCR装置よりも50%程度放射線被ばくが低減することが出来ます。



### ✓高画質・高精細な画像を提供

FPDの優れた性能と最新の画像処理技術により、より高画質でノイズの少ない高精細な画像を提供できます。これにより、正確な診断に必要な画像を提供できます。



従来处理



ダイナミック処理

画像にノイズが少なく、腰椎がより鮮明に描出されています。



従来处理



ダイナミック処理

人工股関節の構造がより詳細に描出されます。

\* ダイナミック処理(Dynamic Visualization II)  
変換された3次元情報から人体の厚みの異なる部位や構造物を認識し、コントラストと濃度を調整します。

妊娠中の方、検査に不安のある方は検査を受ける前に  
放射線技師にご相談ください!!

# 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9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	阿部 野中(診察開始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。 【内科医専門一覽】 ・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 ・脳神経内科(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 (受付10:30まで) 西山 (診察開始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、西山医師は診察時間11:00からとなります。
	午後	西山		西山 第2・4 田中		田中		
(関節治療センター)	午前	真島 高山(定) 山本	片桐  真島 (診察開始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 (診察開始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 (上肢スポーツ専門外来)	午後の診察は、予約制となっております。 土曜日※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 (診察開始15:30から)	高山(拓) ※予約制 (診察開始15:00から)	高山(拓) ※予約制	真島 ※予約制 高山(定) ※予約制	高山(拓) ※予約制 第1・3・5 真島 ※予約制 (診察開始14:30から)		
小児科	午前	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。
	午後	磯貝	磯貝	磯貝		磯貝	磯貝	
眼科	午前	深澤 (受付11:30まで)	深澤	平井 (山梨大学)	深澤	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。
	午後		検査・外来手術 ※予約制 深澤		検査・外来手術 ※予約制 深澤	検査・外来手術 ※予約制 深澤		
耳鼻科	午前	中澤 (診察開始9:30から) (受付11:30まで)		中澤 (診察開始9:30から) (受付11:30まで)	高橋 (山梨大学)	中澤 (診察開始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
	午後		三枝 (頭痛外来) (第4週のみ受付12:00まで)			三枝		
脳外科	午前							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。
	午後	三枝 ※予約制(認知症外来)		三枝				
皮膚科	午前		保延 (山梨大学)					金曜日の午後、受付時間は16:00までとなります。
	午後					三井(山梨大学) (診察開始14:30から) (受付16:00まで)		

## 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、マンモグラフィー  
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

医療法人社団協会 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

地域の皆様、お変わりなくお過ごしでしょうか。  
日中は暖かく夜は寒い、寒暖の差がある時期になってきますので羽織るものを一枚持つなど体調に気を付けてください。  
これからの時期インフルエンザや胃腸炎が流行することが予想されます。うがい手洗いを心がけて体調管理をしっかりしましょう。

## 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  
藤原・小田切

## 携帯QRコード

