



# 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



## 新年のご挨拶



新年あけましておめでとうございます！

本年も皆様が健康で幸せな日々を過ごすことが出来ることを祈念しております。そして、私たち笛吹中央病院職員一同、地域の皆様の健康増進に寄与し「愛し愛される病院」になれるようにいっそう努力することをお約束します。

笛吹中央病院は、平成14年10月の設立から17年目を迎え、笛吹市医療圏に於いて、必要不可欠な病院として成長してきました。昨年は日本医療機能評価の2回目の更新認定を受けることが出来ました。これは、病院が適切な医療を提供するための機能を備えているかを審査するもので、一般病院としては笛吹市医療圏で、笛吹中央病院のみが認定されています。また、昨年以來救急医療、紹介患者受け入れの充実をはかるべく職員一同で努力しており、救急車の受け入れ率は飛躍的に高くなっています。今年も、笛吹市医療圏の救急医療にさらなる貢献を果たしたいと思っています。

今年も、市民の皆様により満足していただけるよう、職員それぞれが、接遇、外来・入院環境の改善、専門性の向上などに努力していくつもりです。

皆様のご支援とご協力をよろしくお願い申し上げます。

院長 尾崎由基男



# お薬手帳のお話

## ●お薬手帳は1冊にまとめましょう。

病院ごとに手帳を分けている方がいますが、使い方が違います。1つにまとめることで副作用や重複の有無を確認できます。

## ●サプリメントのことも記入！

市販薬やサプリメントでの重複もよくあることです。市販薬やサプリメントのことも記入しておくことで安全です。

## ●普段から持ち歩くようにしましょう！

事故や急な体調の変化で救急受診する場合に飲んでいる薬がわからないとすぐに治療にとりかかれぬ場合があります。飲んでいる薬からどのような持病があるかを判断し、それが診断に役立つかもしれません。

## ●血液検査の結果を貼る！

時系列ごとに検査データを貼っておけば、お薬を服用してからの変化を読み取ることができ、お医者さんもお薬の調整をしてくれることがあります。臨床検査値は従来、薬局薬剤師にとって不足しがちだった情報の1つです。

## ～こんなふうに活用しましょう～

### 受診記録を残す

- どのような症状で病院に駆けつけたのか
- お薬を服用してからの効き具合
- お医者さんや薬剤師さんに聞きたいこと



## ノロウイルスについて

ノロウイルスは毎年11～1月に流行する、感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。主にヒトの手指や食品などを介して感染し、おう吐、下痢、腹痛などの症状を引き起こします。ノロウイルスの治療薬や予防のワクチンはなく、感染力が非常に強く、感染者の吐物やふん便中に含まれる数百万～数億個のうち、わずか10～100個程度で感染すると言われていています。感染すると、1～2日で発症。吐き気、おう吐、下痢、腹痛などを引き起こし、発熱することはありません。通常、これらの症状が1～2日続いた後、自然に回復しますが、高齢者や子供の場合は、1日に20回以上の下痢をおこし、脱水など重症化する可能性があります。



## 防ぐためには

### 1、手洗いをしっかり行いましょう

手洗いは手指に付着しているノロウイルスを減らす最も有効な方法です。帰宅時や調理を行う前、食事前、トイレの後に、流水と石鹸による手洗いを行いましょう。



### 2、食品はしっかり加熱して!!

食事はなるべく火を通したものをいただきましょう。特に貝類(主に牡蠣、シジミ、アサリなどの二枚貝)はしっかり加熱した状態であれば感染しません。二枚貝を食べるときは、中心部まで十分加熱調理(85～90℃で90秒以上)しましょう。一般的にウイルスは熱に弱く、加熱によりウイルスは失活します。

### 3、調理器具や手で頻繁に触れるものを清潔に保つ。

熱湯消毒やアルコール、次亜塩素酸による消毒を行う。(ただし次亜塩素酸ナトリウムは金属を腐食(さび)させる性質があるため包丁などの消毒には適しません。また、次亜塩素酸系の消毒剤は人体への刺激が強いため、手指・体の消毒には絶対に使用しないでください。)

# 冬の寒さもいよいよ本番！！

## 寒さ対策は万全ですか？



冷えはちょっとした不調と思われがちですが、多くの病気の根源に冷えがあるのではないかと注目されています。冷えの自覚症状や生活環境は人によって違うので、自分の毎日の生活のなかから自分にあった対処法を見つけることが大切です。

### ★主な原因として

#### ○自律神経のバランスが崩れる

自律神経は交感神経と副交感神経の2つの神経から構成されています。内臓を動かす働きのほか、体温の調整などを行う働きがあります。何らかの原因で自律神経のバランスが崩れると、交感神経が血液を筋肉に集中させ、全身を緊張状態にさせます。血液には熱を全身に運ぶ働きがあり、筋肉に血液が集中することで全身の血管中の血液が少なくなり全身の体温が下がってしまいます。

#### ○筋肉量が少ない

筋肉は熱を多く発生させます。その筋肉量が減ると身体が熱を生み出しにくくなり、冷えやすくなってしまいます。筋肉は加齢とともに減る傾向があり、女性は男性よりも筋肉が付きにくくなっているため、高齢者や女性の方が冷え性になりやすいと言われているのはそのためです。

#### ○血管の収縮機能が衰えている

人は寒さを感じると、熱を奪われないように血管を収縮させます。それは、冷たい外気にさらされ血流を少なくして体温を保とうとする機能が備わっているからです。しかし、加齢とともにその機能が弱くなり、寒さを感じても血管を収縮できなくなってしまいます。その結果、体温を奪われ身体が冷えてしまうのです。



### ★主な対策として

#### ○適度な運動

筋肉量の低下を防ぎましょう。簡単にできる運動としては「つま先立ち運動」があります。足裏を床につけた状態からつま先立ちになる動きを繰り返すだけで、ふくらはぎの筋肉がポンプのような働きをして全身の血行がよくなり身体が冷えにくくなります。

#### ○温かい食事を取る

温かい食べ物や、発汗作用のある食べ物を意識して食事に取り入れるようにしましょう。また、かぼちゃ、ナッツ、魚類、卵にはビタミンEが多く含まれており、ビタミンEには血行を良くする働きがあるので、身体を冷えにくくすることができます。また豚肉、大豆、唐辛子などに含まれているビタミンB1も冷え性対策に効果的です。

#### ○血管を温めるように服を着る

首や手首、足首など太い血管が走っている部分が露出しないような服装を心がけましょう。太い血管を温めることで全身に温かい血液が巡り、身体を冷えにくくすることができます。

# 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12月25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) 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	高山(拓)  山本	片桐  真島 (診察開始9:30から)	高山(拓)  高山(定) (診察開始9:30から)	真島  片桐  山本	時吉 (受付10:00まで)  片桐 (診察開始10:00から)  高山(定)	※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	高山(定) ※予約制	高山(拓) ※予約制		
小児科	午前 午後	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	平井 (山梨大学)	深澤	深澤	午後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)	検査・外来手術 ※予約制 深澤	中澤 (診療開始9:30から) (受付11:30まで)	検査・外来手術 ※予約制 深澤	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) (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

新年あけましておめでとうございます。  
昨年は地域の皆様に大変お世話になりました。  
今年はさらに愛し愛される病院を目指し、頑張っていきます。  
インフルエンザも流行し始めてきたので、マスクの着用などの予防をしっかり行い、体調管理には十分お気をつけ下さい。  
本年も笛吹中央病院を宜しく願い申し上げます。

## 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  
藤原・小田切

## 携帯QRコード

