



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



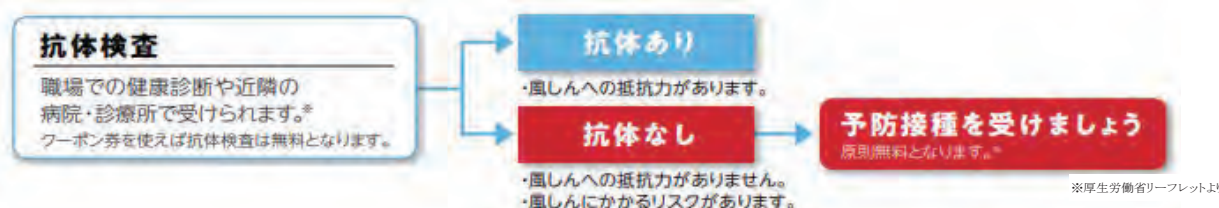
風しん抗体検査・予防接種クーポン券

風しんの予防接種は現在、予防接種法に基づき公的に行われています。しかし、公的な接種を受ける機会がなかった1962（昭和37）年4月2日～1979（昭和54）年4月1日の間に生まれた男性は、抗体保有率が他の世代に比べて低く（約80%）なっています。

そのため、2022年3月31日までの期間に限り、上記生年月日の男性を風しんの定期接種の対象とし、市区町村からクーポン券を送付します。

対象の方には、クーポン券を利用して、まず抗体検査（血液検査）を受けていただき、抗体検査の結果、十分な量の抗体がない方は定期接種の対象となります。

※2019年度は1972（昭和47）年4月2日～1979（昭和54）年4月1日に生まれた男性にクーポン券を送付します。なお、2019年度にクーポン券が送付されない対象者も、市区町村に希望するとクーポン券を発行し、抗体検査を受けられます。



● 当院にて抗体検査および予防接種希望の場合

◇ 抗体検査

笛吹中央病院（健康管理課）へお申込み下さい。

予約なしでの検査も可能ですが、事前にご連絡いただくと、比較的待ち時間が少なくご案内できます。なお、健康診断とあわせて受けることも可能です。結果は1週間ほどで窓口か郵送で受け取りとなります。

055-262-2236（健康管理課）

◇ 予防接種

抗体検査の結果、抗体が少なくワクチン接種の対象になった場合に限り、予防接種が受けられます。

予約が必要となります。お電話または外来受付にて1週間前までに予約をしてください。（ワクチン取り寄せのため）

055-262-2185（外来受付）

持ち物・・・本人確認書類（保険証・免許証など）
クーポン券

※クーポン券に記載されている市区町村と住民票の市区町村が同一でないと検査はできません。

風しんとは・・・

感染者の咳やくしゃみ、会話などで飛び散るしぶき（飛沫）を吸い込んで感染します。小児は発熱、発疹、首や耳の後ろのリンパ節が腫れて数日で治ります。まれに高熱や脳炎になって入院することがあります。成人は高熱・発疹の長期化や関節痛などの重症化の可能性があります。また、妊娠早期の妊婦が風しんウイルスに感染すると、出生児が先天性心疾患・白内障・軟調を特徴とする先天性風しん症候群を発症する可能性があります。

市区町村から送付されるクーポン券

この機会にクーポン券をぜひご利用ください。
ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

見本

| 抗体検査 | 1 | 2 | 3 | 4 |
|------|----|----|----|----|
| 検査料 | 0円 | 0円 | 0円 | 0円 |
| 検査料 | 0円 | 0円 | 0円 | 0円 |
| 検査料 | 0円 | 0円 | 0円 | 0円 |
| 検査料 | 0円 | 0円 | 0円 | 0円 |

【夏の冷え対策】

これからの暑い時期は冷房の使用や冷たい物を食べる機会が増えると思います。

しかし、それらは体を冷やす原因となるため冷えによる体調不良を起こさないように対策し、暑い夏を乗り切りましょう！



〈原因〉

①冷房

冷房の効いた室内では体温を一定に維持しようと血管が収縮し、血液の流れが悪くなります。また、外と室内の温度差に対応しきれず自律神経が乱れることから冷えに繋がります。

②冷たい食べ物・飲み物

冷たい物を食べることで内臓の冷えにつながり、お腹を下す原因にもなります。

〈対策〉

①食事

温かい食べ物を食べることで体の内側から温まります。冷たい食事だけでなく、温かい汁ものや温野菜を取り入れるなど工夫しましょう。



②入浴

37～38度のぬるめのお湯に15分程度つかることで体が温まり、リラックス効果につながります。

【熱中症とは】

体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温上昇やめまい、けいれん、頭痛などの症状を起こす病気のことです。



熱中症を予防するには？

①暑さを避ける

外出時にはなるべく日陰を歩く、帽子や日傘を使う。家の中では、ブラインドやすだれで直射日光を遮る。扇風機やエアコンで室温・湿度を調整する。



②服装を工夫

外からの熱の吸収を抑え、体内の熱をスムーズに逃がす服装。インナーを着たほうが肌とインナー、インナーとアウターの間に空気の層ができ外からの熱気を遮断してくれます。

③こまめな水分補給

暑い日には知らず知らずのうちに汗をかき、体内の水分が失われているもの。のどが渇く前からこまめに水分補給しましょう！また、汗をかくと、水分と一緒にミネラルやビタミンも失われます。水分補給だけではなく、ミネラルも補給するようにしましょう。





夏の節電対策



今年も暑い時期になってきました。暑さや熱中症対策としてエアコンなどをつけている家庭がほとんどだと思います。しかし、そこで気になるのは電気代。そんな夏の気になる節電対策をご紹介します。

●エアコンの使い方をマスターしよう

夏場、もっとも電力使用量が多い家電のひとつであるエアコン。…とはいうものの、エアコンなくして暑い夏を乗り切れることはできません。そこで、エアコンの設定や環境を見直して、節電のポイントをみつけましょう。



①設定温度は28℃に
温度設定を1℃高くすると約13% (約70W) の消費電力の削減になります。

②風量の設定は「自動」
エアコンにはさまざまな風量設定がありますが、節電を考えるなら「自動」設定に。「弱風」にしたほうが省エネになると思われがちですが、風が弱いと室温を設定温度に近づけようとフル稼働し続ける、効率の悪い運転になってしまいます。「自動」に設定しておけば、そのときの状況に適した最も効率のよい風量で運転を行います。

③ふき出し口の向きは水平か上向きに
冷気は下にたまる性質があるので、下向きにしてしまうと冷気が部屋全体に行き渡りにくくなってしまいます。

④送風モードでカビ対策
エアコン内部の結露防止のために、エアコンを停止する前の10分間程度、「送風モード」で運転しましょう。

⑤部屋の環境を見直そう
エアコンのふき出し口の下に家具等を置いていませんか？
冷気が遮断されていると、室内の冷房効果が低下してしまうので注意が必要です。



⑥フィルター掃除で約4%の節電
フィルターが目詰まりしていると、それだけで約4%の無駄な電気代がかかるといわれています。毎日エアコンを使用する時期は、2週間に1度を目安にお掃除をしましょう。

⑦室外機にも注目
室外機の前や上に物を置かないようにしましょう。また、直射日光を避け、すだれ等で日よけを作るのがより効果的です。

●扇風機を上手に活用しよう

①エアコンと扇風機の併用
エアコンの設置されている壁と向かい合わせの壁の隅に扇風機を設置します。エアコンの冷気が一番たまりやすい場所に扇風機を置くことで、部屋全体の空気が循環します。

②扇風機+窓で風の通り道をつくる
涼しい時間帯などエアコンをつけるまでもないけど暑いと感じるときは扇風機を上手に活用しましょう。扇風機を風の出口となる窓やドア側に、部屋の空気を押し出す向きで設置します。

●効果的に打ち水をしよう

水をまくと、水が蒸発するときに周辺の熱を吸い取るため、周りの空気の温度が下がって涼しくなります。ただし、日中の暑い時間帯に打ち水をすると、水が勢いよく蒸発して温度が上がり、逆に蒸し暑く感じることもあるので注意です。



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)

令和元年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 | 大久保 阿部 野中(診療開始9:30～) | 福田 山口 堀越 (山梨大学) | 新田 小林 大久保 | 阿部 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・池岸 ・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) ・腎臓内科 池岸 |
| | 午後 | 新田 池岸 野中 (受付16:00まで) | 山口 新田 | 福田 新田 | 小林 大久保 | 尾崎 池岸 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 (診療開始11:00から) | 第1・3・5 田中 第2・4 石井 | 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 中山(山梨大学) 乳腺・甲状腺外科 (受付16:00まで) | | 田中 | | |
| (関節治療センター) 整形外科 | 午前 | 高山(拓) 山本 | 片桐 山本 | 高山(拓) ※予約制 | 片桐 山本 | 時吉 (受付10:00まで) 片桐 (診療開始10:00から) 高山(定) | ※予約制 高山(拓) 帝京大学 ※1 時吉 (受付10:30まで) ※1 柏口 (野球射外来) ※1 星加 (上肢・肘・手・指専門外来) | 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。毎週月～金曜日の予約以外の受付は11:30までとなります。 |
| | 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 | 高山(定) ※予約制 | 高山(拓) ※予約制 | | |
| 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) | 島村 (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 | | 三枝 (頭痛外来) (第4週のみ受付12:00まで) | | | 三枝 | | |
| 皮膚科 | 午後 | | 保証 (山梨大学) | | 三枝 ※予約制(認知症外来) | 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。 |
| 内視鏡 | 午前 | 福田 小林 福田 | 野中 | 福田 野中 | 長谷川 小林 福田 長谷川 | 野中 石井・田中 石井 | 福田 | |

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 20床

医療法人社団協友会 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。
梅雨明けの知らせが待ち遠しい今日この頃、梅雨はまだ続きますが少しずつ暑くなる日々が夏の訪れを感じさせてくれます。
雨の日が続きますが、雨の日の有意義な過ごし方を見つけ体調管理に気をつけて夏に備えましょう。

広報委員会

委員長：田中 暢之
編集長：佐藤 真理
奈
柿崎・北村・鈴木
小田切・菅野・近辻
長田・樋口
外岡・三枝

携帯QRコード

