

# 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



## 自動再来受付機・自動清算機導入

8月より患者様の待ち時間軽減のため、自動再来受付機及び自動清算機を導入いたしました。今まで外来待ち時間調査で患者様から、待ち時間が長いとご意見を多く頂いており大変ご迷惑おかけしておりました。今回、自動再来受付機・自動清算機を導入し、待ち時間の軽減・ご自分の順番が分かるようシステム導入致しました。導入開始当初は、不慣れな点も多く、患者様に大変ご迷惑をおかけすると思いますが、ご理解とご協力をお願い致します。

### ○初めて受診される方・紹介状お持ちの方

外来受付での受付となりますので、直接外来受付へお越しください。



- 午前：AM8:00～受付開始致します。
- 午後：PM1:30～受付開始致します。
- ※受付開始時間前に来院されましたら、番号札をお渡し致しますので、外来受付にお声かけください。

#### 注意

※健康診断を受けられる方は、正面玄関入って右側が受付窓口となります。

### ○予約されている方

自動再来受付機に診察券を入れて頂き受付いたします。発行される受付票をお取りになり、診察室前でお待ち下さい。

※3ヶ月保険証の確認がされていない患者様につきましては、外来受付での対応となります。

### ☆自動再来受付機☆

#### ☆診察券☆

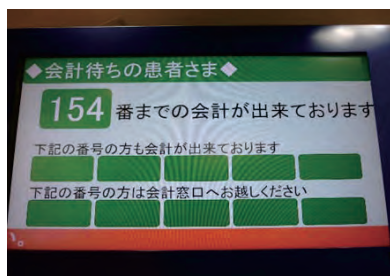


#### ○自動清算機

診察終了後、会計窓口へ外来診療ファイルをお出し下さい。番号が書いてある紙をお渡します。

計算が完了いたしますと、会計表示盤に番号が表示されますので、自動清算機にて清算して頂きます。

#### ☆会計表示盤☆



# 食中毒！！実は秋が最も多い



気温や湿度が高い夏が多いと思われがちな食中毒。実は夏だけではありません。一旦発症すると激しい下痢や嘔吐が起こるため抵抗力の弱い高齢者にとっては一步間違えると命に関わる可能性もあります。

## ☆ 原因と症状 ☆

◎夏バテが抜けず免疫力が低下

食中毒が最も多く発生しているのは9月～10月にかけての時期です。近年、酷暑が続いている影響などで9月に入っても夏バテを引きずり、体力が低下している人は少なくありません。さらに秋になると気温は低下し温度差に身体がうまく適応できず体調を崩しやすくなります。

◎野外調理での加熱不足も原因に

行楽シーズンである秋は、キャンプやバーベキュー、ピクニックなど野外での食事の機会が多くなります。加熱不足は食中毒の原因になります。また気温や湿度が高いと弁当の中で雑菌が繁殖し、食中毒を起こす原因になります。

☆ 食中毒にならない為に注意すべきことは ☆

### 「つけない」

手には様々な細菌が付着しているので調理や食事の前、残った食品を扱う前には十分に手を洗います。まな板などの調理器具もしっかり洗浄してください。

### 「増やさない」

最近の多くは高温多湿になると増殖が活発化します。しかし、10℃以下になると増殖のスピード鈍り、マイナス15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさない為には冷蔵庫を活用して、低温で保存することが需要です。

### 「やっつける」

ほとんどの食中毒は加熱によって死滅します。特に肉料理は中心部を75℃以上で1分間加熱するのが目安です。また包丁やまな板などの調理器具も洗浄後に熱湯で殺菌することを心がけましょう。



## 咳エチケット

RSウイルスや溶連菌をはじめ、感染症の感染経路の多くが咳やくしゃみなどのしぶきに含まれるウイルス・細菌を吸い込むことによって感染する「飛沫感染」です。手洗い・うがい・マスク、免疫力アップなどの対策に加え、ぜひ実行したいのが「咳エチケット」エチケットを正しく守って、みんなで感染症を予防しましょう。



### 1. マスクを着用する(口・鼻を覆う)

咳が出る時は、できるだけマスクをしましょう。鼻からあごまで覆い、隙間がないようにつけましょう。

### 2. ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

マスクがなくても咳やくしゃみが出そうになった場合は、ハンカチ、ティッシュ、タオル等で口を覆いましょう。

咳やくしゃみを受け止めた手は、すぐに洗いましょう。

### 3. 袖で口・鼻を覆う

マスクや、ハンカチ、ティッシュが使えない時は長袖や上着の内側で口・鼻を覆いましょう。

素手で咳やくしゃみをおさえると、その手で触ったドアノブなどに菌やウイルスが付着し、他の人に病気を移す可能性があります。

# スポーツの秋に起きやすい怪我とその予防

気候や気温が穏やかなこの時期は「スポーツの秋」といわれています。運動会や体育祭など、体を動かす機会が増えるため運動に取り組む時は怪我をするリスクについても理解を深めておきたいところです。今回は、運動をしている最中に起こりやすい怪我の種類と予防法についてご紹介します。



## ◎捻挫◎

捻挫は関節に大きな負担がかかることにより、関節を支えている靭帯・腱・軟骨などの組織を損傷する怪我のことをいいます。医学的には靭帯損傷と診断されます。捻挫をすると損傷された靭帯とその周辺に痛みや腫れを伴います。症状が軽いからといってそのまま運動を続けると悪化することがあるため、氷水で冷しながら患部を安静にするようにしましょう。

## ◎打撲(打ち身)◎

打撲は強くぶつかった時に起こる怪我のことで、内出血や患部の腫れなどが代表的な症状です。転倒した時や、ボールなどが強く当たった時に起こります。打撲の予防には捻挫と同じように体が柔軟に動くように運動前に入念なストレッチを行いましょう。

## ◎肉離れ◎

肉離れは筋肉が激しい収縮に耐えられなくなり、筋組織が断裂してしまう怪我です。ふくらはぎや太ももを中心に、運動している最中に起こるという特徴があります。運動前にふくらはぎや太もものストレッチやマッサージを行い、筋肉をほぐしておきましょう。

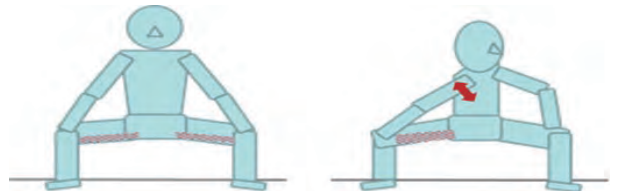
## 予防ストレッチ

膝を軽く曲げ前屈する。踵寄りに体重をかけ、上半身の力を抜いて両手を床に近づける。裏ももから腰にかけて伸びるのを感じながら20秒キープした後起き上がる。



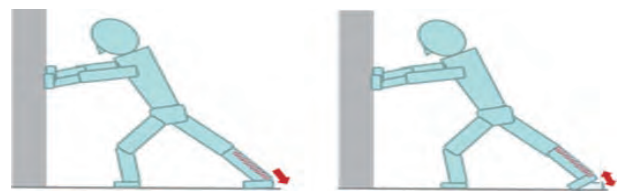
裏もも

足を左右に大きく広げ、つま先を外に向ける。両手を膝に置き、おしりを下げ、内ももが伸びるのを感じながら20秒間伸ばす。



内もも

足を前後に大きく開き、前足の膝を曲げ、後ろの足の踵は床につける。ふくらはぎが伸びるのを感じながら20秒間ストレッチする。次に後ろの踵を5cmほど床から浮かし、再び床につける動作を15回繰り返し、反対側も行う。



ふくらはぎ・アキレス腱



# 外来担当医表

★ 受付時間:(予約あり)午前8:00-12:30(月~土) 午後13:30-17:00(月~金)  
 (予約なし)午前8:00-11:30(月~土) 午後13:30-16:30(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10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	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。 <b>【内科医専門一覽】</b> ・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10:30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。 木曜日午前の受付は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 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(定) 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 (野球肘外来) ※1 星加 (上肢スポーツ専門外来)	
	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		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。 毎週月・火・木・金曜日の予約以外の受付は11:30までとなります。
小児科	午前 午後	磯貝	磯貝	磯貝		磯貝	予防接種・乳幼児健診は予約制です。 午前外来の受付は12:30までとなります。 午後外来の受付は17:00までとなります。	
眼科	午前 午後	深澤	深澤	深澤	深澤	深澤	担当医 (山梨大学)	
耳鼻科	午前 午後	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	検査・外来手術 ※予約制 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。
脳外科	午前 午後		三枝 (頭痛外来)		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	
皮膚科	午前 午後		第1・3・5 前島 第2・4 松崎 (山梨大学)				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 午後	福田 小林 福田	野中	福田 田中 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。  
 一段と日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みが秋の訪れを感じさせてくれます。  
 秋といえば食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋と様々なことが楽しめるので体調管理に気をつけて秋を堪能してみてくださいはいかがでしょうか。

## 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  
 長田・樋口  
 外岡・三枝

## 携帯QRコード

