



# 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. 医療水準向上のための研修と教育

- 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！

本年も皆様にとって素晴らしい年であることを祈っております。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」になれるよういっそう努力することをお約束します。

笛吹市医療圏では、高齢化が急速に進んでいます。できる限り長く社会生活を楽しんでいただくためには、地域の皆さまが知的能力、身体能力を維持することが必要になります。そのために、笛吹市医療圏の各医療機関は、サルコペニア(加齢による身体能力低下)や認知の予防、治療に取り組む予定です。

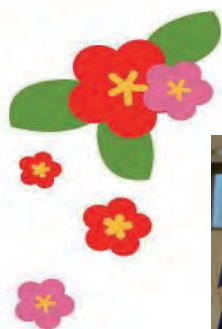
当院では、認知症サポート医、認知症ケア専門士、認知症キャラバンメイトが常駐し、これから増えていく認知症患者さんとの関わりを深めていく体制を整えています。また、毎月第3土曜日に「認知症カフェすびーち」を開始し、患者、家族、医療人が集まり、認知症について話し合う場を提供しています。

病気の性質によっては、治療、療養のために入院生活が必要になります。しかし、入院生活では普段の生活とリズムが違うことにより、ストレスが生じやすく、夜間の不眠、情緒の不安定、一時的な認知障害を招くことがあります。このような状態を少しでも改善するために、昨年2月より、毎週水曜日午後1時に院内デイケアを開いています。入院生活の中で、患者さん達がほんの数時間でもベッドを離れ、治療を忘れ、皆さんとの会話を楽しむ機会となっています。患者さんのお言葉では、日中の活動が増え、睡眠時間も長くなったと、効果が現れ始めているようです。

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



# 冬に気分が落ち込む「冬季うつ病」

## ●冬季うつ病とは

季節の変化が原因となる季節性うつ病のひとつ。  
秋から冬に症状があらわれ、春先になると自然に回復していきます。

## ●原因と特徴

冬季うつ病の原因は日照不足であるといわれ、日照時間の短い北国ほど、発症率が高いことがわかっています。  
一般的なうつ病と大きく異なるのは、過食・眠気といった症状が現れやすいことです。

## ●代表的な症状

- ・睡眠時間が長くなり、日中でも眠気がある。
- ・食欲が旺盛で、とくに甘いものや炭水化物が欲しくなる。
- ・気分が落ち込み、無気力となる。自己否定的になる。
- ・集中力が著しく低下し、日常の家事・仕事ができない。
- ・人付き合いが億劫になり、出不精になり活動量が低下する ……など



## ●対処法

- ・睡眠負債をためない。
- ・バランスのとれた食事を実践する。
- ・冬場の外出時には体力を温存する工夫をする。
- ・日光浴をこまめに行う。



## 笛吹市国保人間ドック・各種検診 受診・ご予約はお済みですか？

健診種類	受診期限
◇笛吹市国保人間ドック	2020年3月31日
◇笛吹市特定健康診査	2020年1月31日
◇笛吹市個別健康診査	
◇笛吹市個別がん検診 (胃がん・肺がん・大腸がん・肝がん・乳がん・骨粗鬆症)	

2次検査も可能な当院で年に一度の健康チェックをお勧めします！

※ 受診の際には、必ず笛吹市が発行する受診券が必要となります。  
受診券をお持ちでない方は、下記連絡先にお問い合わせ下さい。  
お問い合わせ先は、健康診断の内容により異なりますので、ご確認お願い致します。

健診種類	連絡先	電話番号
◇笛吹市国保人間ドック ◇笛吹市特定健康診査	笛吹市役所国民健康保険課	055-261-2043
◇笛吹市個別健康診査 ◇笛吹市個別がん検診	笛吹市役所健康づくり課	055-261-1901

ご予約は随時受け付けております。受診券発行後、下記連絡先にてご予約お待ちしております。

笛吹中央病院健康管理課

電話 055-262-2236(健康管理課直通)

055-262-2185(病院代表)

受付時間 (月～土) 8:30～17:00



## 冬の乾燥対策



### ☆冬に乾燥するしくみ

大気には水分が含まれますが、気温が高いほどおおくの水分を含み、気温が低いほど水分量が減ります。

そのため、冬は気温が下がり多くの水分を含めず空気が乾燥してしまいます。

暖房を使い部屋を暖めることで含める水分量は増えますが実際に水分がないため、湿度が上がらず乾燥に繋がります。

### ☆乾燥の影響

- ・風邪：乾燥により口や鼻などの粘膜が乾燥し、防御機能が低下することで体内にウイルスが入りやすくなります。
- ・脱水：夏のように汗をかいていなくても皮膚の乾燥によって水分が蒸発し体内の水が減っていきます。
- ・肌荒れ：肌から体内の水分が蒸発しやすくなり、肌荒れや皮脂の過剰分泌が起きたり、シミ・シワの原因にもなります。



### ☆乾燥対策

- ・加湿器：最適な湿度は50～60%と言われています。
- ・観葉植物：室内の乾燥を和らげる効果があります。また、球根の水栽培も水分が蒸発し室内の湿度を上げてくれます。
- ・コップに水を入れる：放置するだけで水が少しずつ蒸発するため狭い範囲の加湿に有効です。
- ・濡れタオルや洗濯物の室内干し：洗濯物の水分で湿度を上げてくれます。
- ・マスクの使用：ウイルスや乾燥を防ぐことができます。

## インフルエンザについて



### ☆インフルエンザの典型的な症状

咳やのどの痛みなどの呼吸器症状や高熱、全身のだるさ食欲不振などの全身症状が強く、頭痛や関節痛、筋肉痛などの症状を伴います

38度以上の高熱が3.4日持続した後解熱しているいくという経過が一般的です。

### ☆予防接種は受けましたか

流行前の予防接種が大切です

予防接種には発症を抑える効果、重症化を防ぐ効果があります

### ☆インフルエンザの治療薬

内服薬・吸引薬・点滴薬があります

早期の段階で使用すると高い効果が期待できます

発症後48時間以内に開始することがよいとされています

### ☆日常生活でできる予防

咳や鼻水を介する飛沫感染、接触感染によって感染します

飛沫感染とは：感染している人の咳、くしゃみにより発生した飛沫を吸い込む

接触感染とは：感染した人が触った直後のドアノブなどに触り、そのまま目、鼻、口に触る



# 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2年1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。 【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10:30まで)	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(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させていただきます。 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。
	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	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。	
	午後	磯貝	磯貝	磯貝		磯貝		
眼科	午前	深澤	深澤	村田	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。 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		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)		
	午後		三枝 (頭痛外来)		三枝 ※予約制(認知症外来)		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		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。	
	午後				三井(山梨大学) (診療開始14:30から) (受付16:00まで)			
内視鏡	午前	福田 小林 福田	櫻井	福田 田中	長谷川 小林 福田	野中 石井・田中	福田	
	午後	第1・3・5 石井	櫻井	野中	長谷川	石井		

## 交通アクセス



## 【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

新年明けましておめでとうございます。  
新しい一年が地域の皆様にとって素晴らしい一年になりますようにお祈り申し上げます。  
今年も地域の皆様のお力添えになれるよう努めて参りたいと思います。  
本年もどうぞよろしくお願い致します。  
生活リズムが崩れやすい時期でもあるので規則正しい生活を心掛けましょう。

## 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  
長田・樋口  
外岡・三枝

## 携帯QRコード

