外来診療担当医表

			月	火	水	木	金	土
午前診	9:00〜12:00	内科	日馬院長（消化器内科）	戸上（内科）	日馬院長（消化器内科）	松田（内科）	坂井（内科）	日馬院長（消化器内科）
					松田（循環器内科）			
		整・外・他	劉（整形外科）	佐倉（整形外科）	小林（整形外科）	小林（整形外科）	逸見（整形外科）	松田（総合）
			小林（整形外科）			鈴木（皮膚科）第3週のみ		
午後診	13:30〜17:00		劉（整形外科）		川端（形成外科）			
夜診	17:00〜20:00	内科	坂井（内科）	日馬院長（消化器内科）	日馬院長（消化器内科）	向井（内科）	松田（内科）	
		整・外・他	小林（整形外科）	曲直部（整形外科）	松田（総合）	小林（整形外科）	逸見（整形外科）	

交通案内

★京阪「寝屋川市」駅下車　車6分　寝屋川消防署前
★旧国道1号線　交差点　「石津元町」より　車3分
★「寝屋川市」駅より、京阪バス「太間口」方面行き
「石津元町」下車すぐ
★タウンくる「石津南町」下車　徒歩5分

お願い　月に1度は必ず保険証の提示をお願いいたします。
検診を受けられる方も、保険証をご提示ください。

患者さんの個人情報保護について

当院では、患者さんに安心して医療を受けていただくために、安全な医療をご提供するとともに、患者さんの個人情報の取り扱いにも、万全の体制で取り組んでいます。

個人情報の利用目的について

当院では、患者さんの個人情報を別記の目的で利用させていただくことがございます。これら以外の目的で利用させていただく必要が生じた場合には、改めて患者さんからの同意を頂くことにしておりますのでご安心下さい。

個人情報の開示・訂正・利用停止等について

当院では、患者さんの個人情報の開示・訂正・利用停止等につきましても、「個人情報の保護に関する法律」の規定に従って進めております。

医療法人全心会　寝屋川ひかり病院
〒572-0025　寝屋川市石津元町 12 番 20 号
電話：072-829-3331
フリーダイヤル：0120-29-3336
FAX：072-829-3339
ホームページ：http://www.neyagawahp.com/

寝屋川ひかり在宅センター

寝屋川ひかり訪問看護ステーション

看護師が訪問し、寝たきりなどの不自由があり、自宅で療養したいといった方々のご家庭を訪問し、介護指導や介護相談を行います。

TEL：072-829-3351
FAX：072-812-2083

寝屋川ひかりケアプランセンター

ケアプラン作成の他、利用者が安心して介護サービスを利用できるように支援するための施設です。

TEL：072-812-2081
FAX：072-812-2083

通所リハビリテーション

従来のリハビリテーションを医療保険ではなく、介護保険を利用して受けられるサービスです。短時間でのリハビリテーションを受けることが可能です。

医療法人　全心会

寝屋川ひかりだより

第49号
2023.8
発行

CONTENTS

熱中症に気をつけよう！・・・・・・・2ページ
夏バテ防止メニューのご紹介・・・・3ページ
外来診療担当医表・・・・・・・・・・4ページ

～病院理念～

1. ひかり輝く心身であれ　2. 患者さまの立場になって考えよ　3. 責任を持って行動せよ

基本方針

1. 相互理解　医療と看護を受ける側、提供する側の相互理解を深め、患者さま本位の医療と看護を提供します。
2. 高質安全　常に時代に即応した高質で安全な医療と看護を提供します。
3. 地域貢献　地域住民の方の救急医療及び健康増進に貢献します。
4. 医療連携　他の医療機関、介護施設との連携を図り、健康と福祉を支援します。
5. 品質改善　医療サービスにおける品質マネジメントシステムに適合し、その有効性の継続的改善を図ります。

患者様の権利

1 平等な医療　公平に、適切でかつ良質な医療を受ける権利があります。
2 個人の尊厳　尊厳ある個人として、その生命・身体・人格が尊重されます。
3 自己決定権　説明を十分に受けた後、その検査法、診断、治療法に対して自由に選択、決定する権利があります。
4 セカンドオピニオン　医師や医療機関を自由に選ぶ権利があり、また別の医師の意見を求める権利があります。
5 個人情報の保護　診療上の個人情報を守られる権利があります。
6 医療の情報開示　ご自分の症状や医療の内容に関して、必要な情報を求める権利があります。

患者様の責務

1 情報提供　適切かつ迅速な医療を受けるために、自らの身体状況等、必要とされる情報を可能な限り正確かつ迅速に医療提供者に伝える義務があります。
2 時間的協力　医療提供者から十分な情報提供を受けるために、本人及びご家族の時間的協力が必要です。
3 意思表示　医療提供者から十分な医療情報の説明を受けた上で、診断･治療方針の決定について、自らの意思を明らかにする必要があります。
4 医療・療養環境　全ての患者様が適切な医療を受けられるように、患者様相互のより良い医療･療養環境に配慮する義務があります。
5 治療費支払　治療費等の医療サービスの対価を遅滞なく支払って頂く義務があります。

熱中症に気をつけよう！

・熱中症はうまく体温調節ができなくなることで起こります。
・体温調節に影響が出てくる気温は『37℃』、湿度は『75%以上』。
・室内でも、気温がそんなに高くない場合でも熱中症になると言えます。

【初期症状】

・めまいや失神、血圧低下に伴う立ちくらみ。
・痛みが伴うお腹やふくらはぎの痙攣。

【中等症状】

・大量の汗、頭痛、吐き気・嘔吐
・体がだるい、39℃前後の熱。

【重症症状】

・汗が出ない。・意識混濁、反応が鈍い。
・皮膚が赤く火照った状態、40℃以上の熱。

【熱中症にかかりやすい状況】

・梅雨明け頃　・急に暑くなった日　・風が弱い、または無い日。
・午前中では10時頃、午後は13～14時頃　・暑さに体が慣れていないとき
・気温が高い日　・湿度が高い日（気温が低くても注意）

【熱中症にならないために】

1.睡眠不足や体調が悪い日などは暑い日中の外出や運動を控える。
2.通気性のよい服装、帽子をかぶるなど服装に注意する。
3.こまめに水分補給をし、のどが渇く前に水分をとる。
4.子どもや高齢者、持病のある人は特に予防を心がける。

【熱中症になってしまったら】

1.涼しい日陰やクーラーの効いた室内に移動させ安静にする。
2.衣服をゆるめて休む。
3.氷や冷たい水で濡らしたタオルを手足に当てる。無い場合はタオルやうちわで扇ぎ、体を冷やす。
4.水分を補給する。水分だけでなく、汗によって失われた塩分も補給する必要がある。スポーツドリンクなどで少しずつ何回かに分けて補給する。

NEYAGAWA HIKARI HOSPITAL Vol.49 2023.8

夏バテ防止メニューのご紹介

夏バテしやすいシーズンになりました。そもそも、夏バテとは何でしょう？

夏バテには定義がありません。
食欲不振、むくみ、立ちくらみ、めまい、無気力、だるさ、イライラなどの症状を総称して夏バテと呼びます。

【夏バテの原因】

・栄養不足、水分不足
・消化機能の低下
・自律神経の低下

夏バテは食事などから改善できます。
次のポイントを踏まえてメニューを考えましょう。

【食事のポイント】

・エネルギーづくりを助ける、ビタミンB_1、B_2を摂りましょう。
　例）豚肉、いわし、大豆製品など
・疲労回復にクエン酸を摂りましょう。
　例）梅干し、ゆず、酢など
・香味野菜を使って、食欲増進。
　例）にんにく、ねぎ、生姜など

【夏バテ防止メニュー】

①豚しゃぶと梅おろし冷やしうどん
ポイント
・豚肉（ビタミンB1豊富）でエネルギー代謝をサポート
・梅干し＋大根おろしでクエン酸＆消化促進
・ネギや生姜を薬味に加えて食欲アップ
作り方イメージ
1.豚肉をさっと茹でて冷水で冷やす。
2.茹でたうどんに大根おろし、刻んだ梅干しをのせる。
3.上から豚肉を盛り、ネギや生姜を添えて冷たいつゆをかける。

毎年、厳しい暑さが続きますが、毎日の食事に工夫を取り入れて、元気にこの夏を過ごしましょう！