

# 外来診療担当医表

令和元年 10月1日より

		月	火	水	木	金	土
午前診	9:00	日馬 (消化器科)	元廣 (循環器内科)	日馬 (消化器科)	阪井 (内科)	阪井 (内科)	日馬 (消化器科)
	12:00	劉 (整形外科)	南院長 (外科)	習田 (整形外科)	習田 (整形外科)	南院長 (外科)	南院長 (外科) (第2・4・5週)
午後診	13:30	劉 (整形外科) 再診	宮嶋 (心療内科) (通常14:00~)	中尾 (形成外科)			
	17:00	習田 (整形外科)	秦 (泌尿器科)	石神 (皮膚科)	習田 (整形外科)	南院長 (外科)	習田 (整形外科) (第1・3週)
夜診	17:00	阪井 (内科)	日馬 (消化器科)	日馬 (消化器科)	元廣 (循環器科) (通常17:30~)	阪井 (内科)	
	20:00	習田 (整形外科)	松本 (外科) (通常17:30~)	南院長 (外科)	習田 (整形外科)	南院長 (外科)	

\*10/1 ~ 木曜日の午前診 (日馬 Dr) が阪井 Dr. と交代します。  
 \*4/1 から土曜日の午前診の外科が第2・4・5週が南院長  
 第1・3週が習田 Dr になります  
 \*土曜日の内科は2診制となります。  
 \*火曜日の夜診の泌尿器科は午前診になります。  
 \*木曜日の内科 (元廣 Dr) は 17時半から診察開始になります

## 交通案内



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できます。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と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44号  
 2019.10  
 発行

## トピックス

- 秋に気を付けたい病 ..... 2ページ
- 食中毒 ..... 2ページ
- 季節性感情障害 (SAD) ..... 3ページ
- インフルエンザ ..... 3ページ
- 外来診療担当医表 ..... 4ページ

柿は、古い文献にもその名を見ることができ、奈良時代にはすでに販売されていたそうです。昔から「柿が赤くなれば医者が青くなる」といわれ、ビタミンCとビタミンAが豊富に含まれているので、風邪予防、疲労回復、老化予防、美肌効果が期待できます。そして柿の葉も、最近ではお茶として飲まれる人も増えています。柿の葉もビタミンCが豊富。しかも熱に強いので、破壊されずに吸収できるメリットがあります。また、鼻炎対策としても効果が期待できます。おやつやお食事にぜひ取り入れてみてください。

### ～ 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。



## 秋に気をつけたい病

**気になったらまずは、受診のお問合せをお願いします。**

暑い夏が過ぎ、秋は過ごしやすい季節だと思われがちですが、朝晩の冷え込みなどで、気温や湿度などが急激に変化すると体調を崩しやすくなります。特に免疫力の弱い子供や、高齢者は重症化してしまうこともあります。そのため今回は、秋に流行する病気についていくつかご紹介したいと思います。

## 食中毒

夏は気温が高く食べ物がいたみやすく、ウイルスも増殖しやすい季節であり食中毒に警戒している方が多いと思われます。しかし、意外にも、食中毒が最も多く発生しているのは9~10月にかけての時期だといわれています。

秋は行楽シーズンで、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。調理の際、加熱が足りないと食中毒の原因菌を十分に殺菌できず、発症のリスクが高まります。

### 発症すると...

腹痛や下痢、嘔吐や発熱が起こります。下痢や嘔吐が続くと、体内の水分が失われ脱水状態になります。経口補水液やスポーツ飲料などを飲み失われた水分を補給することが大切です。

### 秋に注意したい食中毒の主な原因

- ・カンピロバクター菌 (鶏肉に多い)
- ・腸管出血性大腸菌 (O-157 などの腸管出血性大腸菌)
- ・サルモネラ菌 (肉や生卵に多い)
- ・腸炎ビブリオ菌 (魚介類に多い)
- ・ウェルシュ菌 (カレー、シチューなどを常温で寝かせた際に増加)
- ・自然毒 (野草、キノコ類など)

なお危険な状態におちいる前に医療機関に受診することが大切です。当院でも受診出来ますので、まずはお電話などお気軽にご相談をお願い致します。

### 食中毒防止の「食中毒予防 3 原則」

#### ①食べ物に原因となる細菌をつけない

調理する前に手をよく洗う事をこころがけます。お食事を用意するご家族や介護者の方は、特に細菌が付着しやすい生肉や青魚、卵の殻を触った後や、まな板に置いた後は、その手やまな板をよく洗うことが大切です。

#### ②細菌を増やさない

生肉や鮮魚を買ってきたら、すぐに冷蔵庫にしまうこと。これが細菌を増やさないための大原則です。買い物の際にも生魚や鮮魚は最後に買い物かごに入れるなど注意をしましょう。

#### ③細菌を減らす

生肉を調理した場合などに加熱が不十分で、食中毒を発症することが多くみられます。生野菜にも食中毒の細菌が付着している場合があります。特に葉物野菜などは1枚ずつ丁寧に洗い、ヘタの部分も念入りに洗うことも大切です。

## 季節性感情障害(SAD)

### 原因

夏に比べ日照時間が減少することで「セロトニン」と呼ばれる脳内物質が生産されづらくなるため、秋から冬にかけての季節は、うつ病になりやすいことが指摘されています。毎年秋から冬にかけてうつ症状が現れ、春先ごろになるとよくなるというパターンを繰り返す(周期性)のが特徴です。

### 症状

季節性ではない普通のうつ病と似ており、「抑うつ、気力の低下、倦怠感等」があります。また、非季節性のうつ病においては、眠れなくなり食欲もなくなるのが一般的ですが、季節性うつ病の場合は、長時間眠っても睡眠不足を感じて睡眠時間が長くなる「過眠」や食事が甘い物や炭水化物に偏り、チョコレートや白パン、甘いお菓子といった高炭水化物の食品が食べたくてしかたなくなり、食べすぎる「過食」などが伴う場合もあります。

### 対策

#### 1. 太陽光に多く当たること

冬は日が短くなるので、自宅や職場の照明を明るいものに取り替えることも効果的と言われています。

#### 2. 運動の習慣化

運動を習慣化することで心身にもたらされる改善効果は大きく、気持ちをコントロールする神経伝達物質のひとつ「ドーパミン」が分泌され、落ち込んだ気分やイライラ症状を改善する効果を得られると言われています。

#### 3. 心療内科等を受診する。

吐き気や頭痛、全身倦怠感、胃痛、過敏性腸症候群などの**身体の症状**があり、その背景に何か心理的なきっかけが思い当たる場合。理由の思い当たらない体の不調など**身体疾患が認められないが身体になんらかの症状がある**などのお悩みは、心療内科で相談してみてください。

※当院にも「心療内科」がございます。詳しくは裏面の「診療担当医表」を参照して下さい。

## インフルエンザ

秋から冬の寒い季節にかけて注意しておきたいのがインフルエンザウイルスです。近年では新型インフルエンザウイルスの登場や重症化しやすいハイリスクグループ(65歳以上の高齢者・5歳未満の小児・肥満・妊娠中・基礎疾患のある方など)への懸念からワクチンの予防接種が推奨されています。

### 症状

一般的な風邪とは似ていますが、急激に症状が現れることが多く熱や倦怠感、寒気、頭痛、のどの痛み、鼻水、吐き気、関節の痛みなどが強く現れます。

### インフルエンザかな...と思ったら

すぐに診察を受けましょう。発熱などの症状が消えるのを早めたり、ウイルスの増殖を抑制する薬などを服用し、感染を拡散させないよう療養する事が必要です。一般的なインフルエンザの潜伏期間は、およそ3日から7日だといわれています。主な症状が無くなったとしても、発症後から数日はウイルスを排出しています。学校保健安全法では「発症した後5日を経過」かつ「解熱した後2日を経過」は学校へは出席せずに療養を行うと定めているくらいで、感染力が強いウイルスですので十分な療養が必要です。

### 予防

- ① 日常的な手洗いうがい
- ② マスク着用
- ③ 十分な休息と栄養
- ④ 予防接種
- ⑤ 人ごみを避けるなど

### 予防注射

当院でも例年11月頃より行っております。予約制となっておりますのでまずはお電話でのご相談をお願いします。インフルエンザのウイルスは、毎年、モデルチェンジし続けるウイルスなので、ワクチンは、100%有効という訳ではありません。しかし、予防効果は高く、重症化して入院する人を減らすこともできますのでオススメです。