

		月	火	水	木	金	土	日
総合診療科	9:00~12:00	中尾		中尾				
内科	9:00~12:00	玉置	上野・山崎 玉置 ※第2・4週	有安	玉置	玉置 上野・小瀬川	上野・山崎	
	10:30~12:00							
	14:00~16:00			有安	13:00~16:00 井上(第2・4週)	小瀬川		
	14:00~17:00	上野	玉置		武田・大野			
循環器内科	14:00~17:00		黒井 ※受付16:30まで	塩野 ※受付16:30まで				
呼吸器内科	9:00~12:00	久米		久米	久米			
	14:00~17:00		久米			久米		
外科 消化器外科	9:00~12:00	金川	小畑	野上(浩)	金川・赤井	野上(浩)	小畑	
	10:00~12:00			赤井				
	14:00~16:00					小畑		
	14:00~17:00	手術	金川	種村 (第1・3・5週)	手術			
	16:00~17:00					野上(浩) (第1・2週)		
肛門科	9:00~12:00	金川			金川			
	14:00~17:00		金川					
プラセンタ	9:00~12:00	金川			金川			
	14:00~17:00		金川					
眼科	9:00~12:00	戒田・谷口	戒田 谷口(手術)	戒田・谷口	戒田・谷口	戒田・谷口	日赤	
	14:00~17:00	戒田・谷口	戒田 谷口 戒田(手術)		谷口(手術)	戒田(手術)		
耳鼻 いんこう科	9:00~12:00				森中※受付11:30まで (第1・3・4・5週)	箕輪(第1・3・5週) 横山(第2・4週)	横山(第1・3週) 箕輪(第2週) 福田(第4週)	
	14:00~16:30	箕輪						
	14:30~16:00					横山(第2週)		
皮膚科	9:00~12:00	西口(第1・3週) 上中(第2・4週) 三木田(第5週)		鎗山(第1・3・5週) 三木田(第2・4週) ※受付11:30まで		稲田(第1・4週) 鎗山(第2・5週) 橋本(第3週)	9:00~11:30 三木田(第1週) 稲田(第2週) 西山(第3・5週) 鎗山(第4週)	
	10:00~12:00		梅原	上門 ※受付11:30まで	梅原		上門(第1・3週) ※受付11:00まで	
泌尿器科	10:00~12:00	吉川				若宮 梅原 (完全予約制)		
	14:00~17:00				梅原 (完全予約制)			
脳神経外科	9:30~12:00						出原(第1週) 宗田(第2週) 下岡(第3週) 石田(第4週)	
	14:00~17:00			藪内				
リウマチ科	14:00~16:00	西村(第1・2・5週)						
リハビリテーション科	9:00~12:00	上野	中尾	楠見	平野	小畑	玉置	
専門外来	肛門外来	リウマチ外来	糖尿病外来	甲状腺外来	肝臓外来	膠原病外来 人工透析外来	アレルギー・ 呼吸器外来	炎症性腸 疾患外来
	金川 月・木曜日午前 火曜日午後	西村 月曜日午後 (第1・2・5週)	有安・小瀬川 水・金曜日	有安 水曜日	武田 木曜日午後	大野 木曜日午後	久米 月・木曜日午前 火・水曜日午後	大野 木曜日午後

※すべての科目が予約制となりました。※診察時間等の変更等もありますので、ご確認下さい。

のがみ泉州リハビリテーションクリニック	月	火	水	木	金	土	日
整形外科	9:00~12:00	野上倫昭 野上雅史	西村 装具 野上倫昭	野上倫昭 初診 西村	西村	野上倫昭 野上雅史	田中(第1・3・5週) 飯盛(第2・4週)
	16:30~19:00						
	17:00~19:00	野上雅史		西村		野上雅史	
内科	9:00~12:00				大野(基) (フル検診)		
	16:30~19:00	大野			大野		
リハビリ	9:00~12:00	○	○	○	○	○	
	14:00~15:30	物療	物療	物療	物療	物療	
	17:00~19:00	物療	物療	物療	物療	物療	



-発行-  
2020年1月

-編集-  
野上病院  
院内新聞委員

泉南市樽井1-2-5  
TEL 072-484-0007

第52号

## 2020年 年頭所感

新年明けましておめでとうございます。今年はずみ年で正確に干支を表すと「庚子」となり、変化が生まれることを意味しています。新しいことにチャレンジするにふさわしい年といえます。新病院が完成してから早くも2年半が経過し、順調なスタートが切れたと自負していますが、まだまだ改善すべき事は多々あり、患者さん、職員の皆様のご意見を取り入れて更に質の高い病院づくりに励みたいと思っています。

去年は台風19号、20号により関東、甲信、東北地方に甚大な被害がもたらされました。大規模災害に対する自助、共助、公助を含めた総合的な対策が必要とされることです。医療、福祉分野においても、通信、停電、移送、人工透析など十分な対策を立てておく必要があり、当院においても様々な角度から災害対策が練られているところです。

また明るい話題として、ラグビーワールドカップ日本ベスト8に進出、新天皇陛下ご即位、吉野彰氏ノーベル化学賞受賞などが挙げられます。

今後日本は超高齢化社会に突入し、少子高齢化による労働人口が激減しますが、その対策の一つとして外国人労働者の獲得が挙げられています。折しも日本でも外国人

入管法が成立、昨年4月より外国人労働者が受け入れやすくなりました。私と福祉部部長の加治屋とで昨年フィリピンを訪問し、日本での介護職を希望する46人と面接、4人の受け入れを決めました。様々な準備期間を経て本年4月には日本に来て働く事になっています。

さて、今年目標として「ワンチーム」を挙げたいと思います。この標語は去年のラグビーワールドカップでベスト8に進出するという快挙を果たした日本代表のスローガンで、2019年新語流行語大賞を受賞した言葉です。「ワンチーム」は団体や集団で一つのことをやり遂げるために、全員の力を合わせて一丸となって成し遂げるといった意味合いをもった言葉です。病院も同じで、患者さんの幸せのために職員が一丸となってあらゆる方策を考えて実行する「ワンチーム」を作りたいと思います。

末尾に本年が皆様にとって最良の年になることを祈願して2020年度の年頭所感と致します。



理事長  
野上 浩實

# インフルエンザについて

西田 昌弘



例年11月～12月に流行が始まり、1月～3月にピークを迎えます。インフルエンザはウイルスがのどや気管支、肺で感染、増殖し発症する病気です。

症状としては、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。

併せて、普通の風邪と同じようにのどの痛み、鼻汁、咳等の症状が出ます。

## インフルエンザウイルスの潜伏期間と兆候

潜伏期間はわずか1～2日と言われています。非常に短いのが特徴です。インフルエンザの前駆症状としては

- 身体のだるさ
- 強い悪寒
- 鼻腔内の乾燥

といったものがあります。こういった前駆症状を感じない間に、高熱やひどいだるさ、筋肉痛、関節の痛みなどいわゆるインフルエンザの症状が出てきます。この発症の急激さが通常の風邪とは異なります。

## 潜伏期間中も感染する？

インフルエンザウイルスは飛沫や接触により感染するため、発症したことが確認されると学校への出席を停止するよう、学校保健安全法という法律で定められています。感染してしまったら出来るだけ他人へ感染させないよう配慮したいものです。

実は、インフルエンザウイルスは発症する一日前から感染力を持っていると言われています。この感染力は、発症後一週間程度まで持続し、特に発症してから3日ほどは感染力がピークに達すると考えられています。

## 出来るだけ感染を防ぐために

予防接種を受けても感染することがありますが、予防接種を受けていると症状が比較的軽く、発熱も38度に達しないこともあるようです。このため、症状がインフルエンザの典型的症状でなくても、感染している可能性があり、周囲の人に感染させてしまう危険性があります。特に子供やお年寄り、妊婦さんや基礎疾患をお持ちの方がおられる場合は、普通の風邪の可能性が高いように思っても、大事をとって医療機関を受診し、必要に応じてインフルエンザの検査を受ける習慣をつけましょう。

## 厚生労働省のHPによるインフルエンザウイルス予防法



- 1 流行前のワクチン接種
- 2 飛沫感染対策としての、咳チェック
- 3 外出後の手洗い等
- 4 適度な湿度の保持
- 5 十分な休養とバランスの取れた栄養摂取
- 6 人混みや繁華街への外出を控える

## バランスの取れた栄養摂取に適した食べ物

- |        |            |       |
|--------|------------|-------|
| 1 にんにく | 2 ヨーグルト    | 3 納豆  |
| 4 長芋   | 5 鶏肉       | 6 小松菜 |
| 7 生姜   | 8 みかん等の柑橘系 | 9 リンゴ |
| 10 舞茸  | 11 はちみつ    | 12 味噌 |



これらの食材を意識しながら、バランスよく摂取し、インフルエンザに負けないように予防しましょう。

# 冬場の入浴はヒートショックにご注意を!

理学療法士 吉田 将大

皆さんヒートショックという言葉をご存じでしょうか?ヒートショックとは温度差が激しい部屋を行き来した時に起こる身体異常の事です。失神して気を失ってしまったり、ひどい時には「心筋梗塞」や「脳梗塞」を引き起こす原因になります。ヒートショックは健康的な高齢者でも多く誰でもいつ引き起こすかわからないために非常に厄介です。これからの季節が特に注意しなければいけません。そこで消費者庁が発表している予防法をご紹介します。

## 1 入浴前に脱衣所や浴室を暖める

ヒートショックは急激な温度差による身体異常が主な原因です。脱衣所に暖房器具を設置したり、入浴前に一度シャワーのお湯で浴室の温度を上げておくことで暖かい部屋と寒い部屋の温度差を小さくしましょう。



## 2 湯温は41度以下でお湯につかる時間は10分以内にする

一気に全身をお湯につけると血圧が急に上り、体に負担がかかります。ぬるま湯でかけ湯をしたり、半身浴などで徐々に体を暖めましょう。また、10分以上の長湯も体が温まることで脳に血液が行き過ぎてしまい、体温が上昇し、のぼせの原因となります。10分経ったら一度湯船を出て休憩などを取りましょう。



## 3 浴槽から急に立ち上がらない

急に立ち上がることで立ち眩みや貧血などの症状が出る危険があります。また、湯船の水圧の影響により血圧が急に下がる危険があります。湯船の縁等で体を支え、ゆっくりと立ち上がるようにしましょう。

## 5 入浴前に同居人に一声掛けて見回ってもらう

もし倒れた時に見つける人は家族しかいません。たいていの人は入浴時間が決まっています。それを超えるような異常な時間入浴しているようであれば、不審に思って様子を見に来てくれる可能性があります。

## 4 飲酒後や食後すぐの入浴は控える

飲酒後の入浴は血圧が下がりやすく、また食後は摂取した塩分の影響や胃に血液が集中するなどの原因で血圧が上がったり下がったりします。そのため食後すぐの入浴は血圧の上がり下がりさらさら激しくしてしまう可能性があります。食後1時間程度を目安に入浴を行いましょう。

## 6 精神安定剤、睡眠薬などの服用後の入浴は避ける

どちらのお薬も眠気を促すお薬です。入浴中に意識を失うとそのまま溺れてしまう危険があります。

寒い冬、お風呂で温まりたくなるものですが、重大な事故につながる危険のあるヒートショックに注意してくつろぎのバスタイムにしてください。