

外来診療日割表

野上病院

平成22年9月現在

科目	時間	月	火	水	木	金	土	日
内科	9~12	林	上野	石橋(糖尿)	林	川口・林	上野	/
	2~5	上野	林(プラセンタ)	石橋(糖尿)川口	川口・大野(基)武田(肝臓)	/	/	/
循環器科	9~12	葭川	葭川	葭川	/	/	葭川	/
	2~5	/	/	/	/	葭川	/	/
外科	9~12	金川	小畑	院長	金川	院長・大川	小畑	/
	2~5	手術	大川	金川	手術	小畑(2~4時)院長(4~5時)	/	/
女性外来	5:15~6:45	/	/	金川	/	/	/	/
眼科	9~12	鈴木・岡崎	/	/	岡崎	鈴木・岡崎	京大(第1・3)	/
	9~11:30	/	鈴木・岡崎	鈴木	/	/	日赤(第2・4・5)	/
	2~4	/	/	/	岡崎	/	/	/
	2~5	鈴木・岡崎	/	/	/	手術	/	/
耳鼻咽喉科	9~12	大野(聡)	/	大野(聡)	大野(聡)	箕輪	山根	/
	2~5	大野(聡)	大野(聡)	/	森中	/	/	/
皮膚科	9~12	石黒	/	西山	/	石黒	交替	松中(第1)
泌尿器科	9~12	/	/	/	楠見	/	稲垣(第1・3)上門(第2・4)	/
	10~13	西澤	/	/	/	/	/	/
脳神経外科	9~12	/	/	/	寺本	/	平山	/
リウマチ科	2~4	/	/	西村	/	/	/	/
リハビリテーション科	9~12	坂口	坂口	西村	平野	坂口	川口	/
リハビリ	9~12	○	○	○	○	○	○	/

※内科・循環器科・外科の診察は、一部予約制となります。※診察時間の変更等もありますので、ご確認ください。

のがみ泉州リハビリテーションクリニック

科目	時間	月	火	水	木	金	土	日
整形外科	9~12	野上(倫)	西村(野上) 西村(野上)	野上(倫)	西村	野上(倫)	岡野(第2・4)田中(第1・3・5)	/
	4:30~7	野上(倫)	/	/	/	野上(倫)	/	/
	5~7:30	/	理事長	西村	/	/	/	/
内科	9~12	/	/	/	/	(プール検診)	/	/
	5~7:30	大野(基)	/	上野	/	林	/	/
リハビリ	9~12	○	○	○	○	○	○	/
	2~3:30	物療	物療	物療	物療	物療	/	/
	5~7	物療	物療	物療	/	物療	/	/



-発行-  
2010年9月  
-編集-  
野上病院  
院内新聞委員  
泉南市榑井1-2-5  
TEL 072-484-0007

熱中症 予防について

暑処を過ぎても一向に涼しくなる気配は感じられず、連日猛暑が続いている。熱中症で病院に運ばれたり亡くなった人は記録的な数になっている。

人類は体温を保つために体内で熱を生み出し、脂肪層で体温を保つことにはたけているが、高温に弱い宿命にある。高温になると、汗をかいたり血管を拡張させて熱を放散させるしかない。日本の夏は高温多湿で、汗をかいても蒸発しにくいスチームサウナに入っているようなものである。特に体温調節機能の弱くなった高齢者や乳幼児ではまめに水分補給が必要となる。また汗の中には塩分が多く含まれており、水分と同時に塩分の補給も必要である。熱中症になると、脱水、電解質の喪失、高体温などがあげられるが、重症化すると意識障害、血圧低下し死に至る。

治療としては、塩化ナトリウムを含んだ補液と高熱では保冷材による冷却が必要となる。家庭においては市販されているOS1（ナトリウムをおおく含む飲料水）が有効である。まだまだ9月も残暑厳しいとの天気予報があり、熱中症には十分気をつけて頂きたい。



院長 野上浩實



健康長寿への道

(その2)



若いころと比べ年をとると面倒くさいと感じてくるが多々あります。したいことができない、しようとしても身体がついていけないなどと言って、だんだん守りの姿勢となってきます。頭ではわかっていても行動が伴わない。

口だけ達者でいざ実行できない。「医者からは間食するな、酒は飲むな、煙草をやめよ」とうるさく言われ「ストレスじゃ！ストレスじゃ！何が楽しみか！」いざ、開き直って「どか喰い、大酒のみ、煙草をぷかぷか」束縛されるのが嫌じゃ、自由にさせてくれ！

この世の中自由かい？自分の意思で生まれてきたのではなく、死ぬのは自分で死ぬのが永遠に生きられない。200歳で死にたい。いや500歳だと自分では決められない。しかし制限された中での自由はある。わずかせいぜい120年。

苦しみながら死にたくない。それなら生活習慣を正せば良い。そんなことはできない。面倒くさい。しんどい。人間身勝手だね。努力すれば必ず人生楽になるって。いずれにしろ若いころ楽ならば年取ってから苦勞する。若いころ苦勞すれば年取ってから楽になる。

だけど運もあるね！一生苦勞する人はどうだね？また一生楽してる人もいるよ。不公平でない？心配せんでもいい来世があるさ。お前さんをこの世に送りこんだ「もの」がいるさ。そう思うと気が楽だね。

だが大切なことは己を知ることだよ。どうしたらいい？ →【次回へ】  
内科 林 達信