

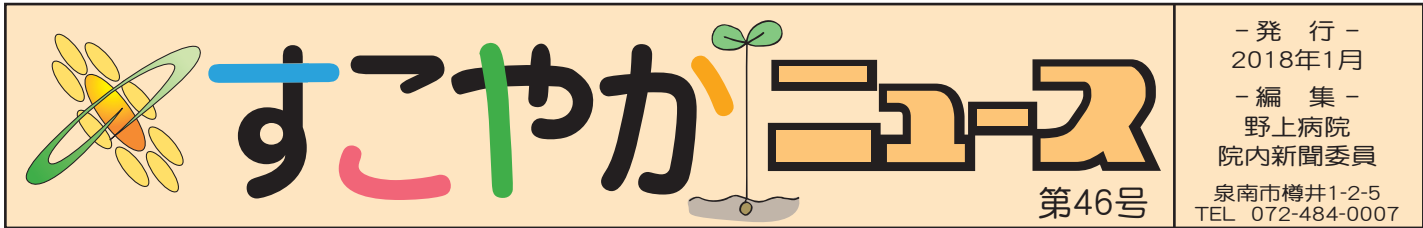
		月	火	水	木	金	土	日
総合診療科	9：00～12：00	中尾		中尾				
内科	9：00～12：00	玉置	上野・山崎 玉置	石橋	玉置	玉置 上野・有安	上野・山崎	
	10：30～12：00		※第2・4週					
	14：00～16：00			石橋		有安		
	14：00～17：00	上野	玉置		武田・大野(基)	生駒		
循環器内科	14：00～17：00	葭川	黒井 ※受付16:30まで	柏木 ※受付16:30まで				
呼吸器内科	9：00～12：00						久米(第1・3週)	
外科 消化器外科 肛門外科	9：00～12：00	金川・藤	小畑	野上(浩)	金川・小畑 藤・桂	野上(浩)	小畑	
	14：00～16：00	手術			手術	小畑		
	14：00～17：00		金川 藤(第2・4週)	桂				
	16：00～17：00					野上(浩) (第4週以外)		
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(手術)	京大(第1・3週) 日赤(第2・4・5週)	
	14：00～15：00			日赤(不定期)				
	14：00～17：00	戒田・谷口	谷口 戒田(手術)		谷口	谷口 戒田(手術)		
耳鼻 いんこう科	9：00～12：00				森中 ※受付11:30まで	箕輪(第1・3・5週) 横山(第2・4週)	横山(第1・3週) 箕輪(第2週)	
	14：00～16：30	箕輪						
	16：00～17：00						山根(第4週のみ)	
皮膚科	9：00～12：00	池田(第1・3・5週) 三木田(第2・4週)		濱本		奥平		松中(第1週)
	9：00～11：30						濱本(第1・3・5週) 原(知)(2週)川口(4週)	
泌尿器科	9：00～12：00		梅原	上門 ※受付11:30まで	梅原		上門(第2・4週) ※受付11:30まで	
	10：00～12：00	射場				岩橋		
	14：00～17：00	梅原			梅原	梅原		
脳神経外科	9：30～12：00						出原(第1週) 宗田(第2週) 菱川(第3週) 伊藤(第4週)	
	14：00～17：00			藪内				
リウマチ科	14：00～16：00	西村						
リハビリテーション科	9：00～12：00	上野	藤	中尾	平野	小畑	玉置	

専門外来	ブラセンタ外来	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 腎臓(人工透析)外来	呼吸器外来
	玉置	金川	西村	石橋・有安	有安	武田	大野(基)・生駒	久米

※すべての科目で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	整形外科医師 装具 野上倫昭	野上倫昭	整形外科医師	野上倫昭 野上雅史	田中(第1・3・5週) 濱(第2・4週)	
	16：30～19：00	野上倫昭						
	17：00～19：00			西村		野上雅史		
内科	9：00～12：00					大野(基) (フール検診)		
	16：30～19：00	大野(基)				大野(基)		
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		





インフルエンザ対策

インフルエンザと普通の風邪の違い

一般的な風邪の症状▶のどの痛み・鼻汁・くしゃみや咳 など
インフルエンザの症状▶38℃以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛等全身の症状・のどの痛み・鼻汁・咳などが突然現れる

インフルエンザの流行時期

流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。例年12月～3月頃に流行します。

インフルエンザにかからないためには

1) 流行前のワクチン接種

2) 飛沫感染対策としての咳エチケット

- ①咳エチケットやくしゃみを他の人に向けて発しないこと
- ②咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクをする
- ③手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うこと

3) 外出後の手洗い等

流水・石鹸による手洗いは、手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触感染を感染経路とする感染症対策の基本です。またアルコールによる消毒でも高い効果が得られます。

4) 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50～60%)を保つことも効果的です。

5) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

身体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

6) 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に御高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、疲労気味、睡眠不足の方は人混みや繁華街への外出を控えましょう。



インフルエンザにかかったら

医療機関へ早めに受診し、睡眠・水分補給を行いましょう。

インフルエンザにかかった時の外出

一般的に、インフルエンザ発症前日から発症後3～7日間は、鼻やのどからウイルスを排出するといわれています。そのためにウイルスを排出している間は、外出を控える必要があります。

参考までに、現在、学校保健安全法(昭和33年法律第56号)では

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては、3日)を経過するまで」をインフルエンザによる出席停止期間としています(ただし、病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めたときは、この限りではありません)。



しっかり予防し、免疫力をつけてインフルエンザにかからないよう気を付けましょう!

(参考資料:厚生労働省<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/qa.html>)



泉南市乳がん検診の委託医療機関

野上病院の乳がん検診のご案内

当院では「女性技師」がマンモグラフィー撮影を行います。

ご存知でしょうか? 泉南市在住で40歳以上の方は2年に1度700円で、乳がん検診を受けていただけます。また、当院では自費となりますが、該当しない方にも、乳がん検診を受けていただくことができます。

乳がん検診では問診・視触診・マンモグラフィー(乳房用エックス線撮影装置)検査を行います。マンモグラフィは乳がんの早期発見に欠かすことのできない、最も有効な画像診断の一つです。

お忙しい方も、思い立った時にご都合に合わせて近日中にでも乳がん検診を受けていただける状況です。月曜日・木曜日の午前中に予約制で受付させていただきます。

現在女性のがん発生の一位が「乳がん」
万が一ではなく



12に
備えるために*検診をうけましょう!

*女性の12人に1人が生涯のうちに1度は乳がん罹患する時代です。

ピンクリボン運動の乳がん検診の啓発活動により、

「乳がん検診=マンモグラフィー」が定着して久しいですが、

「マンモグラフィー=痛い」という情報が一人歩きして

受けたことが無い方のハードルを上げてしまっています。

痛みは人それぞれで、噂をほどは痛くなかった言っていた方が大半なので、声を大にしてお伝えしたいです。

もちろん痛みが強い場合は、なるべく負担が少ないように

配慮させていただきますので、ご安心ください。

先日、私がマンモグラフィーを撮影させていただいた女性とこんな話をしました。

「私は、乳がんを早く見つけてもらって、7年間無事にすごせたの。

毎年受けるこの検査で実感するけど、みんなにもちゃんと乳がん検診を受けてって言っているの。

もちろんあなた(撮影している私)もね。」

私自身も今年、市からの乳がん検診のクーポンが届く年齢です。

同年代の友人が乳腺外科を受診する際も、相談を受け無事を祈りました。

(彼女は手術を受けることになりましたが、元気になって家事に仕事に忙しくしています)

大切な家族、友人、そして私自身も、乳がん罹患する可能性があることを心におきなが

ら一人ひとり丁寧な撮影に努めています。

毎月の自己検診と併せて、乳がん検診も受けていただきたいと思います。

(自己検診の方法はj-posh.comに掲載していますので参考にしてください。)

初期乳がんは自覚症状がなく自己検診で触っても分からないため、

定期的な乳癌検診でマンモグラフィー検査を受けていただくことが乳がんの早期発見の一助になるのです。

診療放射線技師 中山 理栄子

