外来診療担当医表　野上病院

2019年4月1日より

		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・山﨑 玉置	有安	玉置	玉置 上野・小瀬川	上野・山﨑	
	10：30～12：00		玉置 ※第2･4週					
	14：00～16：00			有安		小瀬川		
	14：00～17：00	上野	玉置		武田・大野（基）			
循環器内科	14：00～17：00	葭川	黒井 ※受付16:30まで	松尾 ※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・河本	野上（浩）	小畑	
	10：00～12：00			外科医師 （第2・4週）				
	14：00～16：00	手術			手術	小畑		
	14：00～17：00		金川					
	16：00～17：00					野上（浩） （第4週以外）		
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	谷口 戒田（手術）		谷口(手術)	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 （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･5週）	
	14：00～16：30	箕輪						
	16：00～17：00							
皮膚科	9：00～12：00	三木田（第1･2週） 上中（第3･4週）		国本 ※受付11:00まで		稲田（第1･4週） 塔筋（第2週） 橋本（第3週） ※塔筋5･9･12月第5週 ※橋本8･11･1月第5週	9：00～11：30 三木田（第1週） 西口（第2・5週） 稲田（第3・4週）	松中（第1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11:00まで	
	10：00～12：00	吉川				樋口		
	14：00～17：00				梅原 （完全予約制）	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） 菱川（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
	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(基) 木曜日午後	久米 月・水・木曜日午前 火・金曜日午後

※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	整形医師 装具 野上倫昭	野上倫昭	整形医師	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） （プール検診）		
	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		

すこやかニュース

第51号

－発　行－
2019年4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

野上医療グループに新しく仲間が加わりました！

平成31年4月1日に新しく21名(看護師6名、理学療法士12名、事務職3名)が入職しました。
今後、彼らは一日も早く患者様の信頼に応えられるよう新人研修でのトレーニングを経て、
正式に各部署へ配属となります。

どうぞ皆様、今後の彼らの活躍にご期待ください。

アレルギー・呼吸器内科

ドクター紹介　**4月から常勤医師として外来診療を開始**

喘息、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、気管支炎、肺炎、慢性咳嗽など、気管支から肺の病気を診ています。
治り難く、長引く咳を経験したことはありませんか?
体動時に息切れ、安静時に胸苦しさなどを感じたことはありませんか?
喘息と言われたにもかかわらず、症状が消失したため、放置していませんか?
現在、あるいは過去にタバコを常用したにもかかわらず、症状がないため、放置していませんか?
健診を利用して定期的に胸部 レントゲン検査を受けていますか?
呼吸器疾患には重篤な疾患が隠れていることがあります。症状がある時は早めに診察を受けることをお勧めします。呼吸器疾患全般の診療をおこなっておりますが、外来診察のみのため対応には限界が生じることをどうかご容赦ください。

久米（くめ） 裕昭（ひろあき） 医師
(アレルギー・呼吸器センター長)

~略歴紹介~
富山医科薬科大学医学部卒
名古屋大学大学院医学研究科内科学第二講座修了
近畿大学医学部呼吸器・アレルギー内科、
地域医療連携学総合講座
●専門：日本内科学会認定医、指導医日本呼吸器学会専門医、
指導医日本アレルギー学会専門医、指導医

市・乳がん検診のご案内

新たに**阪南市**乳がん検診も
お受けいただけるようになりました。

対象者　40歳以上の女性（前年度受診していない方）

費用　泉南市　700円
阪南市　500円

内容　問診
医師による視触診
マンモグラフィ検査

ご予約・お問い合わせは
電話（072-484-0007）
または、
野上病院　受付まで

2019年 ゴールデンウィーク期間中の診療体制について

4月	27(土)	開院日
	28(日)	休診日
	29(月)	休診日
	30(火)	開院日
5月	1(水)	休診日
	2(木)	開院日
	3(金)	休診日
	4(土)	休診日
	5(日)	休診日
	6(月)	休診日

花粉症対策の食材(食品)について

管理栄養士　里村修司

ミントガム

ガムにはリラックス効果があります。咀嚼（よく噛む）運動には鼻づまり緩和効果があるそうです。ミントガムに使用されているペパーミントにはミントポリフェノールが含まれていて鼻づまりや鼻のムズムズ感、くしゃみなどを抑えてくれます。
ミントガムを噛むと鼻の粘膜に直接作用して呼吸を楽にしてくれます。

トマトなど

トマトやレンコンなどの野菜にはポリフェノールが含まれています。レンコンには、ムチンという粘膜を保護する成分、タンニン（ポリフェノールの一種）という免疫・抗酸化作用、食物繊維が豊富なので整腸作用もあります。トマトの皮に含まれるナリンゲニンカルコン(ポリフェノールの一種)には抗アレルギー作用があります。
※非加熱トマトの場合、アレルギー症状が出ることがあります。

チョコレート

チョコレートも発酵食品のひとつです。原料、カカオを発酵させて作られています。そんなチョコレートにはポリフェノールがたっぷり含まれています。ポリフェノールは苦みを伴う色素成分で、細胞の老化を防ぐ抗酸化作用が高い物質として研究が進められています。細胞の老化を防ぐということは、免疫力UP、アレルギー症状の緩和につながります。

ヨーグルトなど

ヨーグルトなどの乳酸菌は花粉症になる前に食べる予防食品です。ヨーグルトに含まれる乳酸菌には整腸作用があり、腸内環境を整え免疫力の活性化のお手伝いをすることにより体質改善をして花粉症を予防します。即効性は期待できないので毎日の積み重ねが大切です。

納豆などのにがり製品

納豆にはムチン（粘膜を保護する成分）、乳酸菌（腸内環境を整える成分）、セレンやたんぱく質、亜鉛といった成分が含まれており、アレルギー緩和や粘膜修復作用があります。
にがり(マグネシウム)には花粉症緩和の効果があります。

お茶

茶に含まれるカテキンなどの成分が花粉症のアレルギー症状を緩和する効果があると期待されています。ただし、お薬ではありませんので、継続的に長期間飲み続けることが重要とされ、これによって体質が改善し、症状が和らぐと考えられています。

これらの食材や食品を参考にして、花粉症に負けない身体を作りましょう！！