



今津病院だより

2013年11月号(第92号)

理念 隣人愛

私たちは、自らを愛するように隣人を愛し
隣人に尽くすことに誇りを持ちます

風邪の引き始めの対策

風邪とは、呼吸器系の炎症性の症状のことです。症状は、微熱、頭痛、発熱、悪寒、鼻汁の過分泌、咽頭痛、咳、声枯、食欲不振、下痢、嘔吐など。一般に、安静にして睡眠をしっかりとることは風邪に良いとされています。

風邪はひき始めの二日間が肝心です。「風邪引いたかも」と思ったら、体が変調を来たしてウイルスの力が充分発揮されていない間に、自分の免疫力・自己回復力を少しでも整え、体調の悪化やウイルスの増殖を抑えるのが重要です。

・風邪薬について

風邪薬は症状を緩和するものです。症状が出ていないうちに飲んでも無意味ですので、無闇に風邪薬を服用するのはやめましょう。

・入浴について

熱が出た場合、体温が38度以上の場合、体力を消耗してしまうので、お風呂は厳禁です。37度台以下の場合で気分があまり悪くない時には、長湯で無ければ入っても大丈夫です。

・食事について

食事はしっかり摂り、栄養補給に努めましょう。ビタミンCがいいとよく言われますが、実は科学研究では実証されていないそうです。それよりもニンニク・亜鉛・ハーブが効果アリとのこと。

・保湿について

保湿することでウイルスを抑えられます。加湿器などで湿度を50%以上に保ちましょう。また、2～3時間に一度は換気をし、室内の空気を入れ替えましょう。外出時などはマスクでのどや鼻のうるおいを保つことができます。家に帰ったら、うがいでのどをうるおし、手洗いでウイルスを洗い流しましょう。

・休息について

しっかり睡眠を取りましょう。睡眠中は、免疫細胞の活動が促進されます。十分な睡眠をとることによって免疫細胞が活性化され、風邪ウイルスを退治、回復を早めるのです。身体を温かくし、しっかりと深い、質の高い睡眠をとることが大切です。

お知らせ

● インフルエンザ 予防接種について

インフルエンザ予防接種を実施中です。
接種を希望される方は、当院受付までお申し出ください。

接種費用

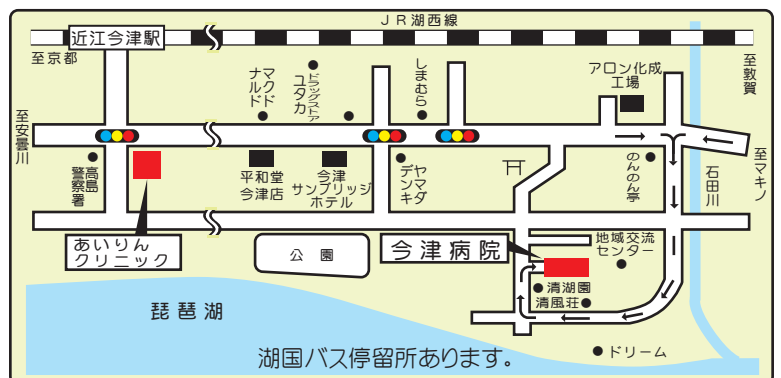
65歳以上、60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器

・ヒト免疫不全による身体障害1級の方
(いずれも高島市民) …1000円

一般 …3600円

生活保護世帯に属する方は、費用が免除されますが、手続きが必要です。各保健センター、健康推進課へお問い合わせください。

アクセスマップ



一般財団法人 近江愛隣園 今津病院

〒520-1605

滋賀県高島市今津町南新保87番地1

TEL:0740-22-2238・FAX:0740-22-5125

HP: <http://www.oumiairinen.org>

● 外来診療部門

	月	火	水	木	金	土 午前のみ
内科	安藤	大野 (初診受付11:00まで)	藤野	平井 (午後は急患のみ)	佐々木	交替
整形外科※3 リハビリテーション科	岸本	第1・3 岸本 第2・4 永山	第1・3 瀬本 第2・4 岸本	岸本	瀬本	瀬本 (小児側専門外来) 岸本
専門外来	皮膚科※2 藤本 消化器内科 安藤 泌尿器科 AMのみ 完全予約制 岩城 循環器内科 PMのみ 佐々木	循環器内科 大野 (初診受付11:00まで)	腎臓内科 藤野	泌尿器科 PMは完全予約制 岩城	皮膚科 第1・3・5 高山 第2・4 高橋 呼吸器内科※1 禁煙外来 ※1 島田	

※ 予約もお受けしています。電話でも受付できます。(☎0740-22-2238)

※1 呼吸器内科・禁煙外来は各月第1・2・3・5金曜日AM10:00～12:00

※2 皮膚科 毎週月曜日は14:30まで

※3 整形外科 8(金)午後休診 9(土)岸本Dr.休診

● 人工透析のご案内

1部(月～土)	8:30～
2部(月～土)	14:30～
3部(月・水・金)	17:00～

■ ベッド数 25台

※ 送迎についてはご相談下さい。

※ 臨時透析受付いたします。

透析センター直通電話番号 0740-22-2341

● 無料保健・福祉相談(予約制)のご案内

今月の相談日 19日(木)

相談時間 10:00～11:00

テーマ

『医療費の相談について』

22-5126(地域連携室直通)

● 受付時間・診察時間

	受付時間	診療時間
午前	8:30～12:00	9:20～
午後	13:30～15:30	13:30～

■ 休診日:日曜日・祝祭日 土曜日の午後は休診

訪問診療・訪問看護も行っております。

お気軽にご相談ください。

緊急時はお問い合わせください。24時間体制です。

● 訪問リハビリテーションのご案内

◆実施日 月～金(年末年始・祝祭日除く)

◆実施時間 9:00～17:00

◆完全予約制 詳しくはお問い合わせください。

当院は敷地内
全面禁煙です



5月より回復期リハビリテーション病棟開設しました

★★★各階に意見箱を設置しております。皆様のご意見をお待ちしております。(苦情は ☎ です)★★★