



今津病院だより

2016年11月号(第128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もちます

冬の痔

「冬になると痔が悪化する」と言われていますが、ご存知でしょうか。なぜ冬に悪化するのか、原因と対策を紹介します。

冬に痔が悪化する大きな原因は、下痢や便秘による肛門粘膜への刺激ということになります。

では、下痢や便秘の原因はというと、お腹を冷やしてしまったり、寒くなることによって水分摂取量の減少、年末年始のイベントなどでの食生活の乱れなど。また、疲労・ストレスなど、精神的なものも原因となります。これに加え、体が冷えることによる血行障害からくる免疫低下、抵抗力の低下が、傷ついた肛門の回復を遅らせることとなりますので、冬は痔のリスクが増大する時期なのです。

対策は、やはりこれらの原因を軽減していく事になります。体、特に下半身を冷やさない。バランスのよい食事・こまめな水分補給・乳酸菌や食物繊維の摂取。適度な運動・自分なりのストレス解消・十分な睡眠などなど。

鋭い方はお気づきかと思いますが、これらの対策は、痔だけではなく冬に流行る多くの病気の予防にも役立ちます。健康な生活を送る上での参考にしていただければ幸いです。

季節の豆知識

● コウノトリ



る機会は希少であると言えます。

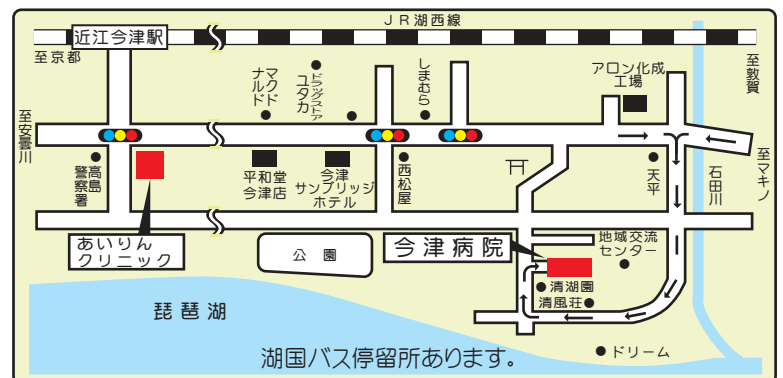
聞くとところによると、毎年のように滋賀県内の様々な場所に飛来しているという情報もありますので、見かけることもあると思いますが、近づきすぎたり驚かせたりしないよう配慮しましょう。捕まえたり傷つけると罰せられますのでご注意ください。



10月の中頃、今津病院のすぐ近くに、コウノトリが飛来し数日間観察することができました。

コウノトリは、特別天然記念物に指定されている鳥です。国内の純野生のコウノトリは1971年を最後に観察されなくなりました。現在国内にいるコウノトリは、中国やロシアから譲り受け、人工繁殖させた子孫です。そのほとんどは、兵庫県北部にある『兵庫県立コウノトリの郷公園』内やその付近に生息しており、20羽余りだけが国内や、一部海外へ渡っている状況であり、このように近所で見られ

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 (消化器内科)	大野 (初診受付11:00まで)	藤野 (腎臓内科)	平井 (午後は急患のみ)	佐々木 (循環器内科)	交替
整形外科※3 リハビリテーション科	岸本	岸本	瀬本	岸本	瀬本	瀬本 (小児側弯専門外来) 第2・4 岸本
専門外来	皮膚科※2 ～14:30 藤本 泌尿器科 午前のみ 完全予約制 岩城 循環器内科 午後のみ 完全予約制 佐々木			皮膚科 ～14:30 第1・3・5 加太 第2・4 高山	泌尿器科 10:00より診察 午後は完全予約制 岩城 呼吸器内科※1 禁煙外来 ※1 10:00～12:00 第1・2・3・5 島田	

※ 電話で予約もお受けしています。※前日まで (☎ 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 14:30まで

※3 整形外科 10(木)16(水)午後休診 18(金)19(土)25(金)休診 26(土)瀬本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

● 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。

● 無料保健・福祉相談(予約制)のご案内

今月の相談日 17日(木)

相談時間 10:00～11:00

テーマ

『社会保障制度の情報と利用について』
22-5126(地域連携室直通)

● 糖尿病及び生活習慣病教室のご案内

毎月第1水曜日13:30～14:30

糖尿病・生活習慣病についての

知識や治療法に関するの教室を開きます。

ご希望の方は、受付又は

外来看護師、担当医にお尋ねください。

● 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

