



今津病院だより

2017年10月号 (第139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

秋バテ

夏バテはよく耳にしますが、秋バテはご存知でしょうか？

秋バテは、夏バテで表れる食欲不振などに加え、めまいやだるさ、頭がボーっとするなどの症状が秋口に表れる症状を指します。

この秋バテは、昼夜の温度差が原因と思われがちですが、夏場の暑さなどによる体力の減退や、暑さ対策（エアコンの設定温度や服装、冷たい食べ物など）を涼しくなってもそのまま習慣的に続けてしまうことによって、さらなる体力の減退、自律神経の乱れが原因と考えられています。

秋バテの対策としては、エアコンを外気温からかけ離れた（5℃以上）設定をしない、冷たいものを食べすぎないなど体を冷やしすぎないように注意することが大切です。また、湯船にゆっくり浸かって血行を良くしたり、軽い運動を定期的に行い、夏場に落ちた体力を戻すことも効果的でしょう。食生活においても、鮭やサンマ、イモ類、根菜類、栗や梨などの果物など、秋にならでの食材を利用することで、免疫力を回復する効果があると言われています。

夏バテを引きずっていたり、秋バテになると、免疫力も低下し、風邪などの病気にかかりやすくなります。病気になるとさらに免疫力が低下し、体力が衰えますので、異変を感じたら早めに受診されることをおすすめします。

お知らせ

● インフルエンザ予防接種について

10月1日よりインフルエンザの予防接種の予約の受け付けを開始しました。

希望される方は、ご予約の上、月～金曜日の診察時間内にお越しください。

料金は、一般の方は4,000円、高島市に住民登録のある65歳以上の方は1,300円
ご予約・お問い合わせは、窓口・お電話へ。

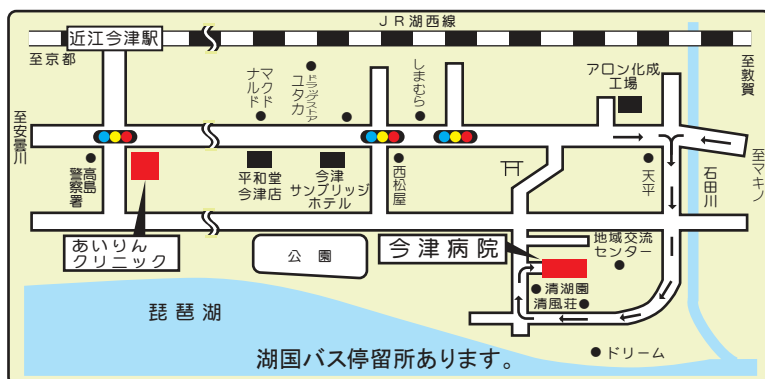
季節の豆知識

● 紅葉と楓の違い

運動会シーズンも終わり、そろそろ涼しいから少し肌寒いと感じる季節になりましたね。そろそろ山では葉が色を変え始める頃、紅葉狩りなど行かれると思いますが、「モミジ」と「カエデ」ってどう違うのかと考えたことはないでしょうか。モミジを漢字で書くと「紅葉」が一般的ですが「黄葉」と書く場合もあり、この場合は字が示す通り、赤く染まる葉を「紅葉（こうよう）」、黄色に染まる葉を「黄葉（こうよう、おうよう）」などと言うそうです。

このように、「もみじ」という言葉は本来、特定の樹木の名称を表す言葉ではなく、葉が色づいた状態を表す言葉であり、その語源は「紅葉する」の意味を持つ「もみつ」という動詞からきていると言われています。

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 | 安藤三男 (消化器内科) | 大野慶人 (初診受付11:00まで) | 藤野文孝※4 (腎臓内科) | 平井直子 (午後は急患のみ) | 佐々木靖之 (循環器内科) | 交替 |
| 整形外科※3 リハビリテーション科 | 岸本郁男 | 岸本郁男 | 瀬本喜啓 | 岸本郁男 | 瀬本喜啓 | 瀬本喜啓 (小児側弯専門外来) 第2・4 岸本郁男 |
| 専門外来 | 皮膚科※2 ~14:30 藤本徳毅 泌尿器科 午前のみ 完全予約制 岩城秀出洙 循環器内科 午後のみ 完全予約制 佐々木靖之 | 神経内科 隔週 鵜沼恒夫 10月は3・17・31 | | 皮膚科 ~14:30 加太美保 | 泌尿器科 10:00より診察 午後は完全予約制 岩城秀出洙 呼吸器内科※1 禁煙外来 ※1 10:00~12:00 島田一恵 | |

※ 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 AM10:00~12:00

※2 皮膚科 14:30まで ※4 腎臓内科 4(水)午後休診

※3 整形外科 18(水)・20(金)・21(土)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

『社会福祉施設の紹介』

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

10月4日(水)

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。

● 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。

● 平成29年7月開設

通所リハビリテーションのご案内

◆実施日 火・木(年末年始・祝祭日除く)

◆実施時間 8:30~12:30

◆詳しくはリハビリテーション室へ
お問い合わせください。

当院は敷地内
全面禁煙です

