



# 今津病院だより

2020年9月号 (第173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

## 冷えによる体調不良から身を守ろう

冷え症は寒い時期の代表的な症状ですが、夏場では服装や食事が「冷え」に対して無防備になりがちで、低めの温度のエアコンや冷たい飲み物、食べ物などにより、体温の低下や血行不良を起こす人が多く見られます。

9月に入り、体には夏の疲れが溜まっているうえ、昼夜の気温変化も激しくなります。季節の変わり目には、しっかりとした体調管理をしないと「冷え」による思いがけない体調不良につながります。

### ★「冷え」と「自律神経の乱れ」に注意

エアコンを長時間使用していると、自律神経系の交感神経が働き、体温を体の中から逃がさないように血管が収縮します。このため血流は悪化して、冷え症を起こすのです。また、自律神経の乱れは、他にも基礎代謝や新陳代謝を低下させてしまいます。

### ★こんな症状があったら生活を見直そう

- 身体がだるい、やる気が起こらない
- なかなか寝付けない、眠りが浅い
- 消化不良を起こしている
- 手足や腹、腰の周りが冷たい
- 食欲がない

### ★健康を取り戻すポイント

冷えから身を守るためには、体を温め、血行を改善することが大切です。次のポイントを参考にして、健康維持に努めましょう。

#### ●生活の心得

首、手、足から冷えるので、その部分の保温をしっかりとしましょう。

いつまでも夏用の寝具・パジャマは使わないように注意しましょう。

エアコンの使用は暑い日だけにして、設定温度も高めにしましょう（外気との温度差は5度以内）ウォーキングやストレッチなど軽い運動を心がけましょう。

38～40度くらいのぬるめの湯でゆっくりと半身浴をして、体の芯から温めましょう。

十分な睡眠をとりましょう。

#### ●食事の心得

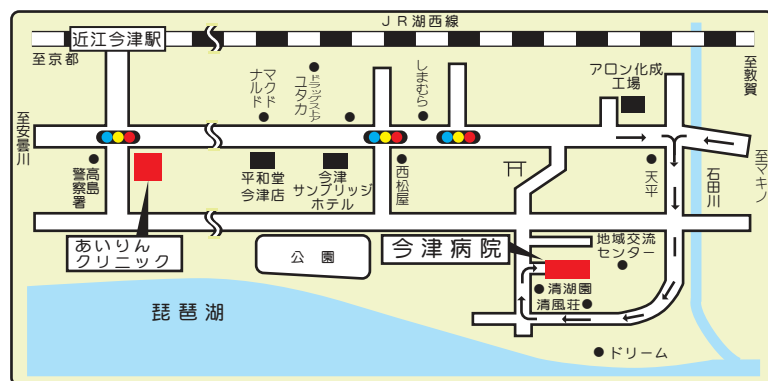
栄養バランスのとれた食事をとりましょう。

体を内側から温める食材をとりましょう。

体を温める食材としては、ニンジン、カボチャ、ダイコン、カブなどの根菜類、ヤマイモ、サトイモ、サツマイモなどの芋類、シソ、ショウウガ、ニンニク、ネギ、タマネギなどの薬味野菜があります。

疲労回復力をアップさせるビタミンやミネラル、抗酸化物質、酵素、良質なたんぱく質が豊富な食材をとりましょう。これらは牛肉や豚肉に多く含まれています。

## アクセスマップ



## お知らせ

### ● 面会禁止について

新型コロナウイルス再流行のため、面会禁止となっております。

詳しくは窓口までお問い合わせください。

ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

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	佐々木靖之 (循環器内科)	平井直子 (午前のみ) 初診受付11:00まで	第1・2・4・5 藤野文孝 (腎臓内科) 第3 平井直子	交替 (急患のみ)
整形外科 リハビリテーション科	岸本郁男 午前は完全予約制	岸本郁男 午前は完全予約制	藤田晃史	岸本郁男 午前は完全予約制		
専門外来	皮膚科~14:30 第1・2・4・5 高橋聡文 第3 藤本徳毅  泌尿器科 午前のみ 完全予約制 岩城秀出洙		神経内科 隔週 鵜沼恒夫 9月2・6・30	循環器内科 第2・4 午前のみ 完全予約制 佐々木靖之  皮膚科~14:30 山口明彦	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 9:30~15:30 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 10:00~12:00

## ● 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 27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 17日(木)

相談時間 10:00~11:00

テーマ

『地域の福祉サービスに関する情報』

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。

## ● 通所リハビリテーションのご案内

◆実施日 火・水・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

