



# 今津病院だより

2021年9月号 (第185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

### ● 新型コロナウイルス予防接種について

当院では新型コロナウイルス予防接種の予約の受け付けを行っております。

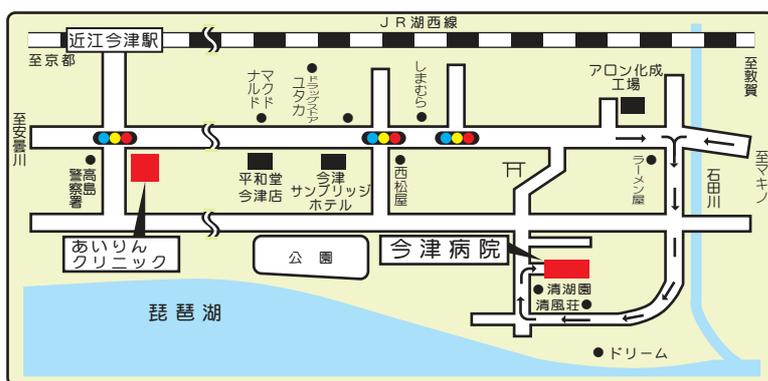
接種を希望される方は、電話（0740-22-2238）で予約をお取りください。

電話受付時間：AM8:30～PM5:00

### ※予約前にご確認ください※

- ・ 8月末現在の予約状況は、約2週間後以降の接種となっております。
- ・ 8月末現在、ワクチンはファイザー製です。（状況により変更される可能性があります。）
- ・ 18歳未満の方は当院で接種できません。
- ・ 接種時間は月～木曜は13:30、金曜は13:45からとなっております。午前中や、夕方等の接種はできません。
- ・ 初回予約で、2回目（3週間後）の予約もお取りします。
- ・ 予定時間に来院されていない場合は、接種できない場合があります。

## 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※1	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※2 リハビリテーション科	瀬本喜啓	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	瀬本喜啓	
専門外来	皮膚科~14:30 第2・4 高橋聡文 第1 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1・15/29	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 禁煙外来 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 内科 14(火)午後休診

※2 整形外科 21(火)休診

最新の診察変更情報→

(当日等の急な  
変更は非対応)



● 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 30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 16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)

● あいりん つむぎ地域包括  
支援センターのご案内

高れい者あんしん・なんでも相談窓口

◆電話 0740-22-2282

◆実施日 月~金 (年末年始・祝祭日除く)

◆実施時間 8:30~17:15

● 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

