

おのころ 通信

聖隷淡路病院
〒656-2401
兵庫県淡路市岩屋38
TEL(0799)72-3636
FAX(0799)72-5071
ホームページアドレス
<http://www.seirei.or.jp/awaji/>
発行責任者 長田 裕
編集責任者 白井義隆



聖隷精神（隣人愛）を継承し、
地域に根ざした医療・福祉に貢献する

淡路市 乳がん検診・ 子宮がん検診が 始まりました!



6月より、淡路市乳がん検診・子宮がん検診
が始まりました。当院では、同時に両方の検診
が受けられます。是非この機会にご利用ください。自覚症状がな
いうちの定期的な検診で、健康な状態を維持していきましょう。

この検診は、淡路市が市民に対し補助を出し実施されるものです。
ご希望の方は、市から事前に問診票をお取りよせください。

期間:北淡・一宮地区6~9月まで 津名・岩屋・東浦地区9~1月まで

☆乳がん検診☆ (自己負担金:2,000円、クーポン:無料)

受診日:月・金曜日 午後1:30~

☆子宮がん検診☆ (自己負担金:1,200円、クーポン:無料)

受診日:月~金曜日 午後2:00~

完全予約制です。お気軽にお電話でご予約ください。
お待ちしております。

TEL:0799-72-3636(受付時間:8:30~16:30)

淡路市の問診票をお持ちでない方で希望される方は、負担金
が変わりますが、当院の婦人科検診を受診いただけます。

(事務課 小松 佳史)



熱中症にご注意!

熱中症は高温多湿の場所で激しく運動や仕事をした場合、塩分や水分が不足したり、体温が異常に上昇して起きます。熱中症は暑さによって起こる障害の総称で、「熱けいれん」「熱疲労」「熱射病」の3つに分かれます。原因と症状は「熱けいれん」は塩分不足により四肢や腹部に痛みを伴う筋肉の収縮がおきます。「熱疲労」は発汗で水分と塩分が失われたために脱力感、めまい、頭痛、嘔気、顔面そうはくになります。「熱射病」は発汗による体温調節が出来なくなり、体温上昇による中枢神経系障害(頭痛、めまい、意識混濁、意識不明)、40℃以上の高温をきたします。以前は「日射病」という名称が使われていましたが、家の外で直接日に当たらなくても、体に熱がこもると同様の症状が起こることがあるため現在は熱射病という名称がつかわれています。

脱水症の兆候

元気がなく、動きが鈍くぐったりしている。朝起きたら喉がからからになっている、尿が濃い。口の中が粘ついている。唇がひび割れ、舌が乾燥してテカテカしている。

眼が落ちくぼみ、皮膚が乾燥して弾力が無くなっている、といった症状があったら脱水症です。

☆水分補給で予防

1. 水分(水)をとることは絶対に必要です。
2. その時、塩分を一緒にとると吸収、回復が早くなります。
3. そこに糖分を加えるとさらに効果的です。
4. それらを、活動前、途中、直後、後と少量ずつ、ゆっくり、こまめに取って下さい。

(看護師 大柴 千草)



緩和ケア相談窓口

がんなどの病気でお困りのことがありましたら、是非ご相談ください。

担当者:緩和ケアチーム(医師、看護師、訪問看護師、薬剤師、リハビリ、医療相談員など)

相談場所:1F 医療相談室 ※電話相談も可能です

相談日時:毎週木曜日(8時半~16時)

診察をご希望の方は、外来受診:黒田医師担当外来へお越しください。

黒田医師担当外来については裏面医師担当表にてご確認ください。

(緩和ケアチーム)

お知らせ

- 金曜日午前の産婦人科診療が追加されました。お気軽にご利用くださいますよう、ご案内致します。
 - 人間ドック 全国健康保険協会 健康保険生活習慣病予防健診、淡路市乳がん・子宮がん検診、淡路市国保特定健康診査等、各種健診を行っています。
- 人間ドック・各種健康診断・予防接種ご希望の方はお気軽にお問合せください。
- TEL: (0799) 72-3636 (平日8:30~17:00)

医師担当表 2013年7月

●午前診療● (祝・日休診)

診療科	月	火	水	木	金	土
内科 1	佐藤	—	佐藤	佐藤	佐藤	交代制
内科 2	白石	白石	白石	—	白石	
外科	黒田	大森	—	黒田	大森	
整形外科	吉原	吉原	吉原	吉原	—	
産婦人科	—	山本	—	岩崎	山本	
皮膚科	—	—	てい 鄭	—	—	

●午後診療●

総合診療科	大森	長田	長田	長田	黒田	—
産婦人科	山本	山本	依藤	岩崎	山本	—
皮膚科	—	—	—	—	てい 鄭	—

- 土曜日は内科、外科、整形外科、皮膚科の医師が交代で診察いたします。担当医については、お電話でお問い合わせください。
- 内視鏡検査は、火曜日と木曜日に行っています。
- 土曜日午前中の皮膚科診療は、13日・27日となります。
- 救急対応や手術等のため診療受付時間が変更となる場合がございます。予めご了承ください。

外来受付時間 午前 7:30~11:30 診療は 9:00~ (祝・日休診)
午後 13:30~16:30 診療は 14:00~ (祝・土日休診)

☆急病者様は、お電話にてご連絡ください。Tel.(0799) 72-3636

入院面会時間：20:00まで

ドクターおのころの ちよこつばなし

口内炎の予防方法

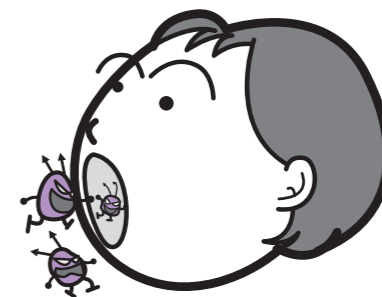
口内炎は、口の中や舌の粘膜に起こる炎症の総称です。口内炎には、誤って口の中を噛むことや魚の骨などが刺さって傷ができることで起こるものと、傷以外の原因で起こるものの二つがあります。

傷が原因で起こる口内炎は、口の中が不衛生な状態で起こりやすく、さらに唾液の分泌量が少ないと口の中の細菌が洗い流せず治りにくくなります。

傷以外が原因で起こる口内炎としては、新陳代謝の低下によるものがあります。口の中の粘膜は絶えず新しいものへと再生を繰り返していますが、疲労やストレスで新陳代謝が低下すると、粘膜がただれやすくなります。その他にはウイルスやカンジダ（カビの一種）の感染による口内炎があります。また、全身性エリテマトーデスやベーチェット病などの病気で口内炎を発症するケースもあります。

口内炎の予防方法

1. 口の中を噛まないようにゆっくり落ち着いて食べましょう。またよく噛むことで唾液の分泌が多くなり、口内炎の予防になります。
2. 口の中を乾燥させないように水やお茶などをこまめに摂りましょう。
3. 入れ歯や矯正器具の不具合があれば調整し、虫歯はきちんと治しましょう。
4. 食後は必ず歯磨きをし、口の中を清潔に保ちましょう。ただし、誤ったブラッシングは口腔粘膜を傷つけ口内炎を引き起こすことがありますので、正しいブラッシングを身に付けましょう。
5. 口の中に傷が出来た場合は殺菌成分を含んだうがい薬を使用しましょう。
6. ストレスを分散させ、夜更かしは避け、規則正しい生活を心がけましょう。
7. バランスの取れた食事を摂りましょう。
8. 原因不明の口内炎が頻回にできる場合は、食物アレルギーがないかどうか調べましょう。食べたものすべてについて、口内炎が発生したかどうか記録することをお勧めします。一般的な病原食物としては、チョコレート、豆類、貝類、甲殻類、麦類、そば、トマト、柑橘類、パイナップル、りんご、ミルク、チーズ、からし、酢、ソースなどがあります。
9. 歯磨き粉に含まれるラウリル硫酸ナトリウムが口内炎の原因となることがあります。疑われる場合はラウリル硫酸ナトリウムを含まない歯磨き粉に変えてみましょう。
(内科医師 白石 勉)



●無料定額診療事業のお知らせ●

当院は社会福祉事業法にある「無料低額診療事業」を実施している病院です。経済的理由等により医療サービスを受けられない方への支援を積極的に推進する事業所です。制度の利用については、医療相談室へご相談ください。

医療相談室（社会福祉士：島田） TEL：0799-72-3640