

聖隷袋井市民病院の今が分かる情報満載



コスモス便り



病院理念

「私たちは、患者と同じ視線を持ち、地域に信頼される病院を目指して歩み続けます」



内科診療のご案内

当院の内科は、一般内科と専門外来（心臓血管外来、認知症外来等）があります。

対応可能な症状

発熱、咳・痰、胸やけ、腹痛、食欲不振、動悸、
高血圧、高脂血症、不整脈、体重減少、しびれ、
ふるえ、体がふらつく等

※上記以外の症状でもお気軽にお問合せください。



にしだ じゅん
内科部長 西田 淳

一般内科では風邪の初期症状（発熱や咳・痰）や、高血圧や高脂血症などの対応をしております。また、検診結果のご相談なども行っています。当院では対応できない症状や専門的な精密検査、治療が必要になった場合はお近くの開業医さんや総合病院と連携し、対応させていただきますので、お気軽にご相談ください。

また、当科に受診する際は、紹介状がなくても初診時に係る特別の料金（選定療養費）はかかりませんので、お悩みの症状があればお気軽にご相談ください。

リハビリテーション情報

当院の作業療法室には昇降式の台所があります。台が昇降するため、実際の自宅環境に合わせた練習ができ、調理が行いやすい高さを探すなど自宅環境調整にも役立ちます。また、車椅子に乗りながらも作業が行えるため、立位が取れない方でも調理が行えるなどニーズに合わせた介入が可能となります。

退院前に自宅と同様の環境で練習することで、退院後のイメージが持て本人の自信と家族の安心が得られると思います。

その他、リハビリ室用具や運動などリハビリに関する質問等がありましたら、当院リハビリスタッフにお気軽にご相談ください。



受付時間

午前8:30～午前11:00まで / 午後1:00～午後2:30まで

診療時間

午前9:00～午後5:00まで

休診日

土曜日・日曜日・祝日・年末年始

午後受付時間は、担当医の休診などにより変更する場合がございます。予めご了承ください。

お問い合わせ

TEL.0538-41-2777

〒437-0061 静岡県袋井市久能2515番地の1



糖尿病に対する運動

糖尿病とは、血糖値を低下させるインスリンの分泌障害もしくは、分泌はされるが効かなくなることによって慢性的な高血糖症状を呈する疾患です。糖尿病は、心筋梗塞や脳梗塞などの重篤な合併症を引き起こす非常に危険な疾患です。糖尿病の治療は、薬物による治療、食事による治療、運動による治療がありますが、今回は運動について紹介していきます。

運動効果

- ①血糖値を下げる
- ②肥満の改善
- ③心肺機能の向上・血液循環の改善
- ④ストレス解消・気分転換

運動の種類

ウォーキングや、自転車などの有酸素運動が効果的であると言われています。

※冬季は血圧が上昇しやすいため、服の枚数や時間帯(日中)で寒暖の差が少なくなるように調節しましょう。



運動の強度

脈拍測定が出来る方は1分間に100~120回程度の運動、脈拍測定が出来ない方は、軽く汗ばむか、話していても息が切れない程度の運動を選択しましょう。

運動の時間・頻度

食後1~2時間の間に20~30分程度の有酸素運動を、1週間に3回実施すると効果的であると言われています。

運動をする上での注意点

ブドウ糖やあめ玉、水分を携帯しながら実施しましょう。合併症のある方は医師の指示に従って進めていきましょう。(散歩程度は可)息をこらえるような運動(無酸素運動)は止めましょう。

糖尿病に対する運動は継続することが大事になります。まずは短時間、低頻度でもかまいませんので継続して実施してみましょう。

「インフルエンザワクチン予防接種」のご案内

- 接種対象者** 16歳以上の方(高校生以上)
- 接種期間** 2015年11月2日(月)~2016年1月29日(金)
上記期間の月・水・木・金曜日 13:30~14:30
- 申込方法** 予約制とさせていただきます。
直接当院窓口にてお申し込みの場合は、初再診受付までお越しください。電話で申込む場合は、**事務課医事係TEL0538-41-2777**までご連絡ください。
※ワクチンが無くなり次第、受付を終了します。
- 接種料金** 一般の方 **5,380円**(税込)
高齢者等の対象者(接種当日65歳以上の方)で袋井市に住居票がある方
自己負担 1,000円(税込)
※袋井市以外に住居票のある方で予防接種を希望される方は、**事務課医事係TEL0538-41-2777**まで、お問い合わせください。

事業団理念
キリスト教精神に基づく「隣人愛」



聖隷福祉事業団について

聖隷福祉事業団は、結核が死にいたる病として恐れられていた昭和初期の時代に、ひとりの結核を患う青年をお世話することから始まりました。創立以来、「人」と「地域」への幸せを第一に考え、患者本位の医療に取り組んで参りました。この袋井の地でも、今まで育んできた聖隷精神を受け継ぎ、病院理念でも表現してきました通り、「私たちは患者と同じ視線を持ち」、地域の皆様に貢献できる病院を目指して参ります。

外来医師担当表

受付時間 午前受付/午前8:30~午前11:00まで
午後受付/午後1:00~午後2:30まで

診療時間 午前9:00~午後5:00まで

診療科	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
脳神経外科	午前 宮本	宮本	宮本 原野	宮本	原野
	午後 宮本 原野 <small>認知症外来 予約制</small>	宮本	宮本 原野	宮本 <small>予約制</small>	原野 <small>予約制</small>
内科	午前 岡田	岡田/清水 <small>交代制</small> ★1	西田	岡田	岡田/清水 <small>交代制</small>
	午後 西田	小出 <small>心臓血管外来 第1・3週</small>	西田 <small>第2・4・5週</small>	渡邊 <small>心臓血管外来 第2・4週</small>	堀尾 <small>10:00開始</small>
整形外科	午前 二橋	二橋	二橋	二橋	二橋
	午後 二橋	二橋	二橋 <small>予約制</small>	二橋 <small>予約制</small>	
放射線科		中村 <small>紹介予約制</small>			

★1...第1-3週 岡田 / 第2-4-5週 清水 ※担当医の休診などにより変更する場合がございます。予めご了承ください。

外来診療について

当院では、紹介状がなくても受診可能ですが、かかりつけ医がある方は、かかりつけ医からの紹介状をできるだけご持参ください。

紹介状により当院の医師は、患者さんの状態を適切に把握することができます。

その他、お薬手帳などもなるべくお持ちください。

アクセス

- バスご利用の場合
 - 袋井駅前バスターミナルから
1番のりば/秋葉中遠線・可経の杜線
「市民病院前」下車(乗車時間約15分)
- お車でお越しの場合
 - 東名袋井インターから約5分
 - 東名掛川インターから約15分

聖隷袋井市民病院
〒437-0061
静岡県袋井市久能2515番地の1
TEL.0538-41-2777
FAX.0538-41-2813

