

## 尾西記念病院の風景

新緑が目まぶしい季節となりました。  
尾西記念病院の中庭も草木が芽吹き、4月～5月の間は白とピンクのハナミズキがとても綺麗です。



ハナミズキの花に見えるのは、実は葉の一種で、ほんとうの花は中心部にあります。開花後に新緑がでて、暑い夏にはまぶしい日光を遮る緑陰をもたらします。秋になるとやがて紅葉し、赤く染まる葉や実を楽しむことができます。当院の中庭はデッキになっていて、病院にいながらも季節の移ろいを感じることができます。可愛らしいお花の鉢植えもごさいますので、皆様ぜひご覧になってください。

## 生活習慣病予防～運動編～

生活習慣病の原因の一つに「運動不足」があります。適度な運動で、生活習慣病を予防しましょう！

### 有酸素運動が効果的

有酸素運動とは、軽～中程度の負荷を継続的にかける運動のことです。体に多くの酸素を取り入れることができる有酸素運動は、呼吸器・循環器の機能や新陳代謝をアップさせ、血中のLDLコレステロール・中性脂肪・体脂肪の減少が期待できます。

### <簡単にできる有酸素運動>

○ウォーキング ○ジョギング ○サイクリング  
○水泳 ○エアロビクス など  
有酸素運動は、無理せず20分以上続けられることがポイントです。



自分のペースで毎日続けましょう。

### ウォーキングをはじめよう

ウォーキングはお金もかからず、手軽にできるのでおすすめです。楽しく話しながら続けられるのも良いですね。  
注) 気温が高い時は、危険が伴う可能性もあるので早朝などの涼しい時間帯に行いましょう。

### <期待できる効果>

○心臓・肺の機能向上 ○肥満の解消や予防  
○動脈硬化の促進を抑制 ○糖尿病の症状軽減  
○高血圧の改善 ○骨粗しょう症の予防

### <運動するときの注意点>

○適度に水分を摂る。  
○循環器疾患などがある人は軽い運動からはじめる。  
○体調が悪くなったり、強い疲労感がある場合は中止し、医師に相談する。

**運動は毎日続けることが大切です。駅やバス停まで早歩きしたり、階段を使ったり、日常生活にうまく取り入れましょう。**

ご予約・変更のお電話は平日の  
12:00～16:00の間に承っております 0586-62-2221

## 発熱の患者様へ

発熱の患者様はお電話にてお問合せいただきますようお願いいたします。尾西記念病院 0586-62-2221 (直接の来院はご遠慮願います)

数日間の熱発や倦怠感・嗅覚障害がある方、濃厚接触者の方の体調不良等、**新型コロナウイルス感染症を疑う場合は「受診・相談センター」にご相談ください。**

### 電話相談窓口【受診・相談センター】

昼間 AM8:45～PM5:00

0586-52-3850

夜間 上記時間外(緊急時のみ)

052-856-0315

当院はPCR等検査無料化事業には参加しておりません。(診察の上、医師が必要と判断した場合のみ検査を実施しております)

## いつまでも健康な膝でいるために知っておきたい 変形性膝関節症のお話

### 変形性膝関節症とは

関節のクッションである軟骨が、加齢や筋肉量の低下などによりすり減って、膝に痛みが生じる病気です。女性に多くみられ、高齢者になるほど罹患率が高くなります。骨が変形したり、関節をおおっている関節包(かんせつほう)と呼ばれる繊維膜の内側に炎症が起こるため、黄色味がかかった粘り気のある液体が分泌され、「膝に水がたまった」状態になります。

【主な原因】関節軟骨の老化、肥満、骨折 など

### 変形性膝関節症の症状

【初期】動いたときや立ちあがったときに膝が痛む・休むと痛みがとれる

【中期】正座や階段の昇降が辛くなる

【末期】じっとしていても膝が痛む・膝がまっすぐに伸びず、変形する

### 予防方法～日常編～

- 肥満の方はダイエットをする
- 正座は避け、椅子を使う
- 洋式トイレを使う
- 膝を温め、血行を良くする など

### 予防方法～運動編～

- 太ももの前の筋肉を鍛える
- ウォーキング●体操
- プールで歩く など

### 膝の負担にならないよう、無理のない範囲で行いましょう

変形性膝関節症は、初期から強い痛みがある方もいれば、レントゲンを撮るまで気づかない方など、人それぞれ症状が異なります。気になる症状がある方は、整形外科医へ相談してみましょう。



## クールビズ実施中

尾西記念病院では、節電及び地球温暖化対策のためクールビズ(COOL BIZ)を実施しています。

院内の室温は28.0℃となります。

ご理解をお願いします。



| 診療科名          | 時間 | 月           | 火                         | 水                         | 木                                    | 金                  |                           |
|---------------|----|-------------|---------------------------|---------------------------|--------------------------------------|--------------------|---------------------------|
| 総合診療科<br>(外科) | 午前 | 9:00～12:00  | 多羅尾 信                     | 多羅尾 信                     |                                      | 多羅尾 信              | 多羅尾 信                     |
|               | 午後 | 14:00～16:00 |                           | 多羅尾 信                     |                                      | 多羅尾 信              |                           |
| 外科            | 午前 | 9:00～12:00  |                           |                           | 宮本 康二                                |                    | 宮本 康二                     |
|               | 午後 | 14:00～16:00 | 宮本 康二                     |                           |                                      |                    | 宮本 康二                     |
| 内科            | 午前 | 9:00～12:00  | 國枝 武文<br>内科・呼吸器内科         | 國枝 武文<br>内科・呼吸器内科<br>(初診) | 國枝 武文<br>内科・呼吸器内科                    | 國枝 武文<br>内科・呼吸器内科  | 國枝 武文<br>内科・呼吸器内科<br>(初診) |
|               |    |             | 赤地 和範<br>消化器内科            | 赤地 和範<br>消化器内科<br>胃カメラ    | 三浦 英里子<br>内分泌内科                      | 赤地 和範<br>内科(第1.2週) | 赤地 和範<br>消化器内科            |
|               |    |             |                           | 河合 洋美<br>内科・内分泌内科         |                                      |                    |                           |
| 整形外科          | 午前 | 9:00～12:00  | 岩山 立樹                     | 國立 真以                     | 岩山 立樹                                | 國立 真以              | 岩山 立樹                     |
| 眼科            | 午前 | 9:00～12:00  | 中村 幸生                     | 中村 幸生                     | 中村 幸生                                | 中村 幸生              | 中村 幸生                     |
|               | 午後 | 14:00～16:30 | 中村 幸生<br>眼鏡・コンタクトは<br>予約制 | (手術)                      | 中村 幸生<br>眼鏡・コンタクトは<br>予約制            | (手術)               |                           |
| 耳鼻いんこう科       | 午前 | 9:00～12:00  | 戸田 潤二                     | 戸田 潤二                     | 戸田 潤二                                | 戸田 潤二              | 戸田 潤二                     |
|               | 午後 | 14:00～16:30 | 戸田 潤二                     | 戸田 潤二<br>めまい外来<br>(予約制)   | 戸田 潤二<br>(第2.4.5週)<br>小児耳鼻科<br>(予約制) | 戸田 潤二              |                           |
|               | 午後 | 13:00～14:00 |                           |                           | 中島 務<br>(第1・3週)<br>(予約制)             |                    |                           |
| 皮膚科           | 午前 | 9:00～12:00  | 紀平 麻帆                     |                           | 安田 佳世                                |                    |                           |
| 泌尿器科          | 午前 | 9:00～12:00  |                           |                           | 勝田 麗美                                | 小谷 俊一              |                           |

## 6月分カレンダー



| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |

休診することがあります。お電話にてお問い合わせください。

尾西記念病院

TEL 0586-62-2221 (代)

FAX 0586-62-1223

〒494-0018 愛知県一宮市富田字宮東1718番地1

訪問看護ステーション  
びさい

TEL 0586-62-2225 (代)

FAX 0586-62-4007

介護保険相談センター  
びさい

TEL 0586-62-1631 (代)

FAX 0586-62-1223

通所リハビリテーション

TEL 0586-62-2123 (代)

FAX 0586-62-2124