

尾西記念病院通信



2022年
8月

NO.134

8月の診察日のお知らせ

当院はお盆の期間中もカレンダーの通り診察します。
※一部診療科にてお休みをいただくことがございます。
(お電話にてお問い合わせください。0586-62-2221)

医師休みのお知らせ

8 / 9(火)	内分泌内科	河合 洋美 医師
8 / 10(水)	皮膚科	安田 佳世 医師
8 / 12(金)	呼吸器内科	國枝 武文 医師
8 / 15(月)	内科	赤地 和範 医師
8 / 25(木)	整形外科	國立 真以 医師

(代診: 岩山 立樹 医師)



皮膚科外来からのお知らせ

当院の皮膚科は9月末をもちまして終了させていただきます。
何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。

耳鼻科外来からのお知らせ

第1・第3週午後診察の 中島 務 医師 の診察は、9月末をもちまして終了させていただきます。長い間ありがとうございました。
※戸田医師の診察は変わらずございます

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

院内ギャラリー

今井きみ先生作品

当院には、思わずほっこり(^^)とするような絵手紙の展示がございます。モチーフは季節のお花や果物、行事にちなんだものが多く、カラフルな色彩の絵に添えられたメッセージを読むと、懐かしかった夏の思い出が蘇ることと思います。

場所: 入口付近のロビー
(探してみてください)



今日は何の日

8月7~8日は立秋(2022年は8月7日)
暦の上では秋ですが、まだまだ暑い季節です。立秋以降は残暑と呼ばれ、少しづつ秋の気配が感じられるようになっていきます。日中は暑さが厳しいため、クーラーの効いた部屋で過ごしたり、冷たいものを食べたり飲んだりすることで自律神経が乱れがちです。熱中症には気をつけながらも、適度に汗をかくことも大切です。暑さから身を守るために、毎日の気温と湿度を把握し、熱中症指数が高い時には無理をせず早めに休憩をとるようにしましょう。

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。



発熱の患者様へ

発熱の患者様はお電話にてお問合せさせていただきますようご協力をお願いいたします。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)

春夏秋冬 管理栄養士のダイニングキッチン



今年は早々と梅雨が明け、30℃を越える 三浦管理栄養士
猛暑日が増えて来ました。扇風機だけでは乗り切れない現状で、クーラーを適正温度にして過ごすことが大切です。クーラーの設定温度は冷えすぎないように注意が必要です。あまり動かずクーラーで冷えた室内にいと、厳しい暑さの屋外に出たとき温度差で体が**寒暖差疲労**を起こしてしまうことがあるので注意が必要です。日中の暑い屋外では運動を避け、室内での運動が良いでしょう。ウォーキングに出かけるときは早朝や日が落ちて涼くなった時間帯にしましょう。暑さで食欲がなくなり、冷たい物ばかり食べていては余計に疲れやすい体になってしまいます。毎日の食事で**バランスの良い栄養を摂り、しっかり寝ること!**これで暑い夏を元気に過ごしましょう。

毎日の食事、特に夕食で取り入れたいものは暖かい食べ物や飲み物。夕食時には**暖かい物を1品でも食べる**ようにしてください。内臓まで冷え切ってしまうと免疫力が落ちてしまいます。おにぎりだけ、そうめんだけと炭水化物に偏りがちです。肉、魚、卵、豆腐など**たんぱく質を毎食摂る**ようにしてください。たんぱく質が減ると筋肉量も減っていきます。おにぎりの具を鮭・ツナにしたり、麺類を食べる時は卵・肉を加えたりしてください。活動前後や暑さで火照った体には夏野菜を食べるとよいでしょう。

暑さに負けない最強レシピ『夏野菜豚汁』

一品で野菜とお肉がいっぱい!おいしい♪



〈材料〉2~3杯分

豚バラスライス 300g
ナス トマト 南瓜 ピーマン ズッキーニ 紫蘇 オクラ
味噌(お好みの物) 25~30g
出汁 400ml

《作り方》

- ①豚肉を3cm程度に切り、鍋に入れる。
- ②鍋に火をつけて豚肉を炒める。
- ③ある程度豚肉に火が通ったら出汁を入れ、カットしたお好みの野菜も入れ一煮立ちさせる。
- ④弱火にして味噌を溶き入れる。
- ⑤中火にして一煮立ちする前に火を止める。

診療科名	時間		月	火	水	木	金
総合診療科 (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 内科・呼吸器内科	國枝 武文 内科・呼吸器内科 (初診)	國枝 武文 内科・呼吸器内科	國枝 武文 内科・呼吸器内科	國枝 武文 内科・呼吸器内科 (初診)
			赤地 和範 消化器内科	赤地 和範 消化器内科 胃カメラ	三浦 英里子 内分泌内科	赤地 和範 内科(第1.2週)	赤地 和範 消化器内科
				河合 洋美 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 (眼鏡は 完全予約制)	(手術)	中村 幸生 (眼鏡は 完全予約制)	(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 めまい外来 (予約制)	戸田 潤二 (第2.4.5週) 小児耳鼻科 (予約制)	戸田 潤二	
	午後	13:00～14:00			中島 務 (第1・3週) (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	

8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	31			

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