

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
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)

コロナワクチン接種はお早めに

国が示す新型コロナワクチン接種の実施期間は9月30日(金)
までです。国の方針により延期される場合もありますが、希望
する方は、接種券が届いたらお早目に予約しましょう。

予約:専用予約サイトまたはコールセンター(0586-52-7755)

予約には**接種券(接種券付予診票)**が必要です。

(※当院での予約・接種はしておりません)

カラダの基礎知識 動脈硬化を知ろう!

動脈硬化とは、その名のとおり「**動脈が硬くなる**」ことです。
血管は年齢とともに老化して硬くなっていきます。老化とい
うと、お年寄りをイメージするかもしれませんが、30歳頃には、
多くの人に軽い動脈硬化がみられ、40歳頃には、ほとんどの
人が動脈硬化状態といわれています。動脈硬化になると、血
管内にさまざまな物質がたまり、血液がスムーズに流れなく
なります。

動脈が硬くなると...

- 心臓に大きな負担がかかる ●血管が破れやすくなる
- 臓器、組織が正しく機能しなくなる

年齢とともに硬くなる動脈。でも、危険因子を減らせば、
進行を遅らせることができます。

動脈硬化5つの危険因子

- ①高血圧 ②脂質異常症 ③糖尿病 ④喫煙 ⑤肥満

動脈硬化予防のために!

- 禁煙 ●適度な運動 ●バランスの良い食事 ●適正体重の維持
- たかが動脈硬化とあなどってははいけません!

心疾患や脳血管疾患の多くは、動脈硬化が原因でおこります。
40歳を過ぎたら、定期的に血圧測定をして血管の状態に気を
つけましょう。

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

春夏秋冬 管理栄養士のダイニングキッチン



柘植管理栄養士

睡眠と食事

そろそろ夏の疲れが出てくる頃ですが、
皆さんしっかり眠れていますか?
疲れをとるためにはただ眠るだけではなく、質のいい睡眠が
重要です。睡眠の質を高めるためには、食事も関わってき
ます。

今回は食事から睡眠をサポートする方法をお伝えします。

睡眠の質を高めるための食事のポイント!!

★食事は就寝の3時間前までに

食事をとった後は、消化のために胃腸が活発的に動き睡眠を
妨げるので就寝の3時間前までに食べましょう。

どうしても遅くなってしまう方は、脂っこい料理、
食物繊維を多く含む料理はさけ、消化の良い
ものを食べましょう。

★睡眠の質を高めるトリプトファン

睡眠ホルモンであるメラトニンはトリプトファンからセロトニ
ンを経て作られます。トリプトファンは必須アミノ酸で、体内で合
成することができないので食べ物からとります。肉、魚、卵、
大豆などのたんぱく質に含まれており特に、バナナ、納豆、
豆腐、卵、牛乳には多く含まれているので取り入れましょう。

セロトニン・メラトニンが作られる仕組み



★朝ご飯を食べ体内リズムを整える

朝食は1日の始まりのエネルギー源で、食べることにより体内
時計がリセットされ睡眠リズムが整います。また、睡眠ホルモ
ンであるメラトニンは朝食後約14~15時間後に増え始め、入
眠しやすくなります。時間がない朝でも抜かずに食べましょう。

★就寝前に控えたい飲み物

コーヒー、緑茶、紅茶などのカフェインを多く含む飲み物には
脳を刺激し、目を覚ます働きがあります。この働きは摂取後
30分くらいから効きははじめ4~5時間ほど続くので就寝の5~6
時間前から控えるようにしましょう。
また、お酒は寝つきをよくしますが、
明け方の眠りが浅くなり質が下がる
ので、就寝の2~3時間前までに
楽しみましょう。

NG飲み物



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 (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	

9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