



## 年末年始診療のご案内

診療は下記の日程通りとなります

| 12/29<br>(木) | 12/30<br>(金) | 12/31<br>(土) | 1/1<br>(元旦) | 1/2<br>(月) | 1/3<br>(火) | 1/4<br>(水) |
|--------------|--------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|
| 診察           | 休            | 休            | 休           | 休          | 休          | 診察         |

## 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~PM 5:00 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)

## ヒートショック

冬場のブルツに要注意!

急激な温度変化により**血圧が乱高下し、失神や脳血管障害、心臓病**を起こすことを**ヒートショック**といいます。

ヒートショックはおもに**家の中の温度差**により起こります。10℃以上の差があることも!

### ヒートショックが起こりやすい場所

冬場の冷え込んだ ●浴室 ●脱衣所 ●トイレ  
極端な温度差がある場所は要注意!

### ヒートショックが起こるしくみ

血圧値の変化 →

暖かい室内: 血圧安定 →

寒い脱衣所: 血管が縮み血圧上昇 →

寒い浴室: さらに血圧上昇 →

熱い浴槽内: 血管が広がり血圧低下

※血圧の上昇で脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高まる

※血圧の急低下で失神のリスクが高まる

### ヒートショックになりやすい方

●65歳以上の高齢者

●肥満、睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある

●高血圧、糖尿病、動脈硬化がある

●一番風呂や熱い風呂が好き

●飲酒後に入浴する

### ヒートショック予防のポイント

浴室と脱衣所を暖める

浴室: 入浴前に浴槽のフタを外しておく

脱衣所: 暖房器具を置く

お風呂の温度は低めの38~40℃

長湯にも気を付けましょう

寒暖差が激しい11~3月はヒートショックが起こりやすい季節です。**生活習慣や住環境を見直してヒートショックを予防しましょう!**



## 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

### 冬の塩分に注意しましょう

厳しい寒さが続く季節となりました。冬になると血圧が高くなる方が増えてきます。高くなる原因は気温です。寒いと血管が収縮し血圧が上がります。しかし原因はそれだけではなく、塩分の摂取量も関係しています。寒くなると食べたくなるものはどんなものですか? おでん、ラーメン、うどん、味噌汁など、温かい汁物を思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。これらの汁物には塩分がたっぷり入っています。

およその塩分量(1人前)

- ★鍋物 すき焼き(約4~5g) キムチ鍋(約4~5g)  
ちゃんこ鍋(約3~4g)
- ★麺類 ラーメン(約6~7g) うどん(5~8g)  
カップ麺(約5~6g)
- ★汁物 味噌汁(約1.2g) コーンスープ(約1.4g)
- ★おでん ちくわ45g(約0.9g) はんぺん35g(約0.6g)  
大根95g(約0.3g)

日本人の1日の塩分摂取量の目標量は男性7.5g、女性6.5g未満です。

【塩分をとりすぎないポイント】

- ①麺類や鍋物の汁は飲み干さずに残しましょう。
- ②鍋物は素を使うものより、スープにつけて食べる水炊きやしゃぶしゃぶにしましょう。
- ③具たくさんにし、具材からのだしでうま味を増やし汁物の塩分量を減らしましょう。
- ④おでんは練り物に塩分が多く含まれているので、だしは薄味にし食べすぎに注意しましょう。

### 減塩おすすめレシピ ちゃんこ鍋



〈材料〉1人前 カロリー201kcal 塩分1.3g  
豚バラ肉40g 白菜(ざく切り)50g 人参(半月切り)20g  
しめじ(石づきをとりほぐす)20g 春菊(5cmほどのざく切り)20g  
濃い口しょうゆ8g 本みりん5g 昆布だし80g

〈作り方〉

- ①鍋で昆布だしをとる。
- ②①の鍋に具材を入れ煮込み、うま味をだす。
- ③最後に濃い口しょうゆ、本みりんを味付けし、5分ほど煮る。

## 尾西記念病院の風景



病院敷地内の南天の実が赤く色づきました。難を転ずる縁起の良い木として庭木等に植えられる南天の実には、咳を鎮めたり、のどの炎症を抑える効果があり、古くから薬用として使用されてきました。実際に、のど飴として製品化されています。また、葉には殺菌作用、防腐作用があるため、赤飯の上に乗せたり、おせち料理等に添えることがあります。縁起をかついだり季節感を彩るためにも重宝されています。

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

| 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>〔眼鏡は<br>完全予約制〕 | (手術)                      | 中村 幸生<br>〔眼鏡は<br>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<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              |                           |
| 泌尿器科          | 午前 | 9:00～12:00  |                         |                           | 勝田 麗美                                | 小谷 俊一              |                           |

## 12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