

尾西記念病院通信



2023年
1月

NO.139

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 (木)	12/30 (金)	12/31 (土)	1/1 (元旦)	1/2 (月)	1/3 (火)	1/4 (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)

免疫力を高めよう

免疫 = 疫病(病気)を 免れる

免疫力とは 空気中のウイルスや病原体など、さまざまな外敵
から私たちのからだを守ってくれる防衛システムのことで
誰もが生まれた時からもっており、なくては生きていけません。
全身にはりめぐらされた免疫システムは、健康な状態を維持し
ようと休むことなく働いています。病気を防いだり、私たちが元
気に毎日を過ごせるよう手助けをしてくれているのです。

免疫力が低下していませんか？

「風邪をひきやすくなった」「なんだか体調が悪い...」
免疫力は加齢や心身の状態で変化しますので、健康維持の
ために免疫力アップを心がけることが大切です。

体温と免疫力は密接な関係

平均体温が1℃上がると → 免疫力は約50~60%活性化

平均体温が1℃下がると → 免疫力は約30%低下

具合の悪い時に熱が出るのは、体温とともに免疫力をあげよ
うとする防衛反応といわれています。

低体温の人が増えています

低体温の原因の9割は「筋肉量の低下」。筋肉が少なくなると
体温・基礎代謝が下がります。寒くても体を動かしましょう。

免疫力を高めるポイント

・喫煙を控える ・飲酒は適度に ・質のよい睡眠 ・適度な運動
・ゆっくり入浴 ・バランスのよい食事 ・ストレスをためない
・腸内環境を整える など

免疫力を高める食事

健康的な免疫力を整えるには、お肉・お魚・緑黄色野菜・きのこ
発酵食品などを積極的にとり、バランスの良い食事をとることが
大切です。また、緑茶、ココア、赤ワイン等には抗酸化物質であ
るポリフェノールが含まれ、免疫力アップと同時に老化対策にも
なります。冷たいものを飲食すると身体を冷やしてしまうため、
なるべく温かいものをいただくようにしましょう。

※笑いには様々な効果がありますが、NK(ナチュラルキラー)

細胞が活性化し、免疫力があがるといわれています。

イライラ・クヨクヨせずに笑って過ごしましょう！

春夏秋冬 管理栄養士のダイニングキッチン



林管理栄養士

年末年始の過ごし方を見直しましょう！！

12月に入り、皆さんもバタバタと忙しい日々を送っているかと思
います。クリスマスごろからだんだんと食生活が乱れ、お正月
が開けたら体重が2~3kgも増えちゃった！！なんてことも...
どんなに気を付けたって誘惑に負けそうになるのが年末年始。
家族が集まれば飲んだり食べたりが増えてしまいますよね。
自分だけ食べないでおく事なんて、よっぽど意志が強い方しか
難しいかもしれません。ですが、年齢を重ねて基礎代謝が
どんどん低下してくると増えた体重を減らす方がもっと難
しいのです。体重が増える前に、今年の冬は対策を行い、
年末年始の過ごし方をぜひ見直してみてください。

① メリハリのある生活を心がける。

年末には徹底的に大掃除をしたり、時間のあるお正月だから
こそ、ウォーキングをしたり体操をしたりなど体を動かしてみ
るといいかもしれません。たくさん食べてしまった次の日は野菜
中心の軽めの食事にしたり、前もって予定が分かっている時
の前日には控えめの食事にするなどメリハリをつけた生活を
しましょう。「お正月が過ぎたら控えめにしよう。」では遅い
です！前後2日間で調整することが大事です！！

② 糖質を減らし、野菜の積極的摂取を心がける。

お正月にお餅やおせちは付き物ですが、どれも糖質たっぷり
です。お餅は市販のもので多くても2個までとし、野菜をたっ
ぷり入れたお雑煮にしてみてもいいでしょうか？また、おせ
ちも甘めに味付けされているものが多いので、食べ過ぎには
気を付けましょう。また、よく噛んで食べるのも早食いによ
る食べ過ぎを防ぐコツです。

③ 毎日体重計にのる。

年末年始に限らず、自分の身体を知る上でも毎日体重計に
のることはとても重要です。増えてしまった体重に目を背けず、
毎日ののることを習慣にしましょう。特に食べ過ぎたと感じ
た日こそ体重計にのってみてください。

「1年の計は元旦にあり」です。来年1年間健康で過ごす為
にもお正月の過ごし方を見直してみましょう。

食べすぎた翌日には...「大根おろしと卵の味噌汁」

材料 (2人分)

大根おろし(水分も) 1/2本
卵 1個
だし汁300ml
味噌 適量
ねぎ 少々



作り方

1. 鍋に大根おろしを水分ごと入れ、だし汁を加え火にかける。
2. 煮立ったら味噌を入れ、混ぜる。
3. 溶き卵をまわし入れ、ネギを入れる。

※大根に含まれるジアスターゼが食べ物の消化を助けるとともに腸を整えてくれます。

尾西記念病院からのお知らせ

当院は、3月末をもちまして、外来診療を終了させていただきます。ご迷惑をおかけしますが何卒ご理解の程お願い申し上げます。

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 (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	
泌尿器科	午前	9:00～12:00			勝田 麗美	小谷 俊一	

1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