



新年のご挨拶

小鹿野中央病院 院長 関口哲夫

新年明けましておめでとうございます。健やかに新年をお迎えのことと、お慶び申し上げます。瞬く間に、一年が過ぎました。また一つ、節目を超えることになりました。

昨年は、じえじえじえ、今でしょ、八重の桜、そして“輪”で締められました。余震は下火となりましたが、竜巻や集中豪雨、高波など、予想を超える自然の力を再認識させられました。2020年に東京オリンピックが開催されるのは喜ばしいことですが、首都直下型地震が気になります。大昔から、人は、自然と戦ってきました。文明、科学技術の進歩により、豊かになったがゆえに、人間同士の争いや、人に起因する災いと戦いへと様相が変わってきました。その最大の問題が、核や原子力であり、大量破壊兵器であり、自然環境破壊であります。世界中の人々に、足下の、“生きている地球”を意識してほしいものです。先進国では、価値観、生活スタイル、消費動向についての変化がみられます。高齢化が進み、自然豊かな小鹿野でこそ、そのような意識の転換、復古が可能と考えます。太平の時代、節度は日本の美德でありました。豊かさ、物と心との調和、バランスについて、考えさせられます。

子供の頃、季節がとても身近に感じられました。ほとんど、自給自足でした。隣近所で、助け合い、譲り合って生活していました。二十四節気とか、暦による様々な節目があり、意識されました。節分には豆まきをして、小豆ごはん、尾頭付きめざしを食べました。お彼岸には、ご先祖や戦没者のお墓参りがありました。十五夜には饅頭を供え、祭りなどの物日には、ごちそうを楽しみにしました。冬至には、ゆず湯に入り、年取りには、油揚げの乗ったお吸い物に小豆ごはんとかさんまとか。そこには、自然、ご先祖、地域と向かい合い、ゆっくり変わって行く景色がありました。農家は、気候、天気が頼りです。風や雲や夕日の変化を身体で感じ、自然への祈りは欠かさなかったようです。農耕民の末裔である私たちは、季節、節目を大切に、自然に対する感性を保持したいものです。

人生にも、いくつもの節目があります。成人、還暦、古希などは大きな節目です。10年先を意識した身体の管理、心の覚悟、お金の備えなど、心がけたいものです。

忙しくゆとりがないと、つい近視眼的になります。遠くから眺めると、細部は見えませんが、全体が見渡せます。自然と親しみながら、少しゆっくり生活して、豊かな人生とは何か、考えてみたいと思います。それは、足下に今あるでしょ、と気づくかもしれません。

未曾有の少子高齢化が叫ばれています。子供が、本当に少なくなりました。街中を歩く人が減ってしまいました。高齢化率は、30%を超え、3人に1人は65歳以上という状況が迫っています。年を重ねると、病気と老化は付きものです。あまり気にせず、仲良く付き合っていくことです。老いも病も“苦”であり、思うようにならぬものです。節目を意識して、早めに心の準備をする。ご近所の人と譲り合い支え合うことです。余計な心配事は、神様仏様にお任せして、心の平穏を保つことです。身体が喜び、元気が出ることを、毎日続ける。そのような姿勢が、長寿社会を生きる方策と言われるます。節ちゃんと譲ちゃんも忘れないでください。新年に臨んでの想いを述べさせていただきました。



年末年始の休診のお知らせ

町立病院の年末年始の休診をお知らせします。なお 1月2日(木)は「一次救急当番日」になります。

12月28日(土)～1月1日(元日)	休診
1月2日(木)	一次救急当番 (午前9時～午後6時)
1月3日(金)	休診

※ 1月4日(土)の「眼科は休診」となりますので、ご了承ください。



〈発行〉 国保町立小鹿野中央病院 〒368-0105 埼玉県秩父郡小鹿野町小鹿野300番地
電話(代表) 0494-75-2332 FAX 0494-75-3313

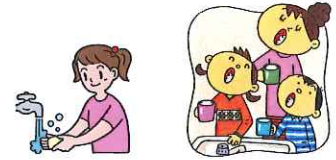
〈ホームページ〉 「国保町立小鹿野中央病院」で検索、または「小鹿野町」のホームページからどうぞ。



★★★ インフルエンザを予防しましょう ★★★

■ 手洗い・うがいの徹底

- 感染予防の基本は、まず手洗い・うがいです。不特定多数の人がさわるといふものに触れた後は、こまめに手洗いしましょう。また、外出後は、必ず手洗い・うがいをしましょう。



■ 「咳（せき）エチケットを心がける」

- 咳、くしゃみや発熱などの症状があるときは、マスクをしましょう。
- マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を覆い、周りの人から顔をそらし、できる限り1～2m以上離れましょう。
- 咳、くしゃみを抑えた手、鼻をかんだ手を洗いましょう。



■ 規則正しい生活習慣

- 日頃から十分な休養とバランスのよい栄養をとり、規則正しい生活をする事で体力や抵抗力を高め、感染しにくい健康状態を保ちましょう。

「インフルエンザかな？」という症状のある方へ

- 急な発熱と咳（せき）や、のどの痛みなどインフルエンザの症状がある場合には、早めの受診を心がけましょう。
- 妊娠している方、人工透析を受けている方、ぜん息や糖尿病などの持病のある方は、なるべく早く「かかりつけ医」に相談しましょう。

※ 当院でもインフルエンザ等の感染対策として、面会は家族・親戚のみ（15才以下を除く）とさせていただきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。
 なお、面会時にはマスクを着用し、1階受付で手続きをしてからお願いいたします。

☆☆ 明るい生活は健康管理から ☆☆

年に一度は「人間ドック」を受けましょう



- ① 健診日 **火～金 曜日** 〈受付〉AM 7:40～ 〈ただし、祝日・年末年始はお休みです。〉
 ※ 検査は午前中で終わり、希望者には医師による結果説明を、PM 1:30から行います。

- ② 費用 **38,850円**（税込み、入浴券と食事券付き）
 ※ 消費税の関係で平成26年4月から39,960円です。
 ※ 腫瘍マーカー等のオプションは、別途費用が必要です。
 ※ 各保険者によって補助制度がある場合がありますので、加入している保険者へお問い合わせください。
 （たとえば小鹿野町国保の場合25,000円補助〈要予約〉）



「入浴券」と「食事券」は、下記施設でご利用いただけます。
 ・国民宿舎 両神荘
 ・両神温泉 薬師の湯（火曜休館）
 ・西秩父料飲店組合の飲食店（食事のみ）

- ③ 予約方法 **お電話で、1週間前までにご予約ください。**（定員がありますので、ご予約はお早めに！）

※ご予約・お問合せ先：総合健診センター（直通電話）0494-72-7510



〈発行〉 国保町立小鹿野中央病院 〒368-0105 埼玉県秩父郡小鹿野町小鹿野300番地
 電話（代表）0494-75-2332 FAX 0494-75-3313

〈ホームページ〉「国保町立小鹿野中央病院」で検索、または「小鹿野町」のホームページからどうぞ。