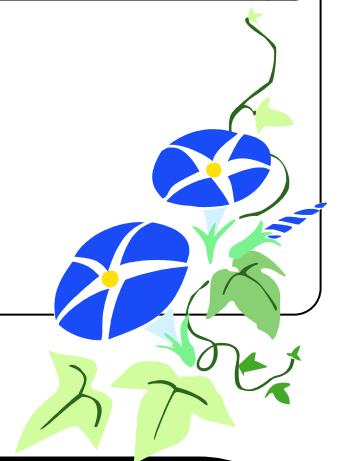




基本理念：地域に親しまれ信頼される病院

- 基本方針
1. 患者様中心の医療を提供します。
 2. 安心・安全な医療を提供します。
 3. 保健・福祉と連携した医療を提供します。
 4. 公共性と経済性を考慮し、健全な病院経営に努めます。



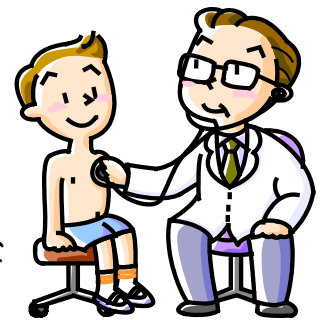
あなたの健康は大丈夫！

年に一度は「人間ドック」を受けましょう。

☆☆明るく楽しい生活は健康管理から☆☆

健康は生活の基本です。定期的に健康チェックを受けましょう。

人間ドックは検査項目が充実していますので、健康管理のため積極的な受診をお勧めします。



① 健診日 火曜日～金曜日 【受付】午前7:40～（ただし、祝日・年末年始はお休みです）

② 費用 39,960円（税込みで入浴券と食事券（800円）が付いています）

※腫瘍マーカー等の検査はオプションになります。

※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。（例小鹿野町国保の場合 25,000円補助 要申請必要）

※国保・後期高齢・協会けんぽ等の保険に加入の方で、町の補助制度をご利用の場合には、保健福祉センター内 保健課に申請してください。

（問い合わせ先 保健課 TEL 75-0135）

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、お早めに！！）

※ご予約・お問い合わせ先：総合健診センター（病院内）TEL 72-7510

外来からのお知らせ

休診のお知らせ

眼 科：8月19日（火）

婦 人 科：8月 8日（金）8月29日（金）

耳鼻咽喉科：8月25日（月）8月26日（火）

心療 内科：8月15日（金）

総合診療科：8月 8日（金）本間先生 8月19日（火）芦谷先生

8月14日（木）神山先生 8月27日（水）加藤先生

整形外科：8月11日（月）吉原先生 8月15日（金）関口先生

9月 1日（月）吉原先生

変更のお知らせ

整形外科：8月12日（火）吉原先生から関口先生へ

9月 2日（火）吉原先生から関口先生へ

よろしく申し上げます。



面会をされる方に：今まで面会の際にマスクを着用していただいていたおりましたが、インフルエンザ等感染のおそれも少なくなりましたので、マスクの着用は解除いたしました。ご協力ありがとうございました。

暑い夏をのりきるには！



体調をくずしやすい夏の健康管理

これから、まだ暑い日が続きます。熱中症予防や日頃からの健康管理に十分に気を配り暑さに負けない工夫をし、今年の夏を元気に乗り切りましょう。

★暑さであらわれる症状には

- 1 身体が疲れる：何となくからだのだるい、やる気が起きないなどの不調
- 2 胃腸の疲れ：汗をかくことによりビタミンや塩分の消耗が激しくなる。
- 3 神経の疲れ：ストレスによる疲労で体調を崩しやすくなる。

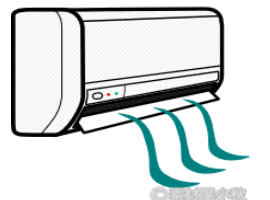
このような夏バテの症状を予防するには・・・

十分な睡眠を取ること、身体の疲れをほぐすことが大切です。

でも、夏の夜は寝苦しく、睡眠不足になりがちです。“睡眠”は消耗した体力の回復に欠かすことができません。・・・そんな時に！

★寝室の環境を整える

- ・クーラーを使用する時は、室内温度を28度位に保ち、風向きは天井向きにします。でも、一晩中冷房を効かせて寝ることはよくありません。
- ・布団をサラッとした肌触りの良いものを使用したり、シーツに糊をきかせることでも寝心地がよくなります。



★身体の疲れを取る入浴

- ・暑いからといってシャワーだけですませず、ぬるめのお風呂にゆったりつかり新陳代謝を高めましょう。入浴剤を使用しリラックス効果を高めることもよいことでしょう。

暑いから、汗をかいたからといって清涼飲料水やアイスなど冷たいものを取りすぎることは、かえって身体を冷やしすぎ胃腸を弱らせてしまいます。

胃腸を保護し、体力の維持を保つためには

★水分補給で気をつけること

- ・常温またはそれに近い温度の水や麦茶、緑茶を飲みましょう。
- ・食欲がないときでも水分補給と栄養がとれる野菜・卵スープなどは、ビタミンやタンパク質を補うことができ夏バテ予防になります。



★栄養バランスに気をつけ、食欲増進を促すこと

- ・朝食は1日の活力となります。暑いからといって朝食を抜いたりせず1日3食食べるように心がけましょう。
- ・野菜を食べましょう！野菜は1日350グラムが必要です。麺類を食べるときも具たくさんにするなど工夫をしましょう。
- ・辛味成分（唐辛子・ゆずこしょう・キムチなど）は胃液を分泌させて食欲増進に効果があります。



★適度に身体を動かす

- ・暑いと体を動かすことが億劫になりがちですが、だらだらした生活は身体のリズムや睡眠のリズムを乱すこととなります。涼しい時間に散歩をするなど、自分の体調に合わせて適度な運動を心がけましょう。

資料提供 独立行政法人 労働者健康福祉機構



〈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。