

# \* 外来受診される皆様へお願い \*



外来診療時間等につきましては、下記の『外来診療のご案内』のとおりです。

これ以外の時間帯の受診につきましては、緊急の場合を除き、**事前に電話でご連絡くださるようお願いいたします。**



妙高病院 電話番号

**0255-86-2003**

## ご本人が電話でお話しできないときは・・・

患者様の状態を把握のうえお電話ください。

- 1 氏名・生年月日・定期受診の有無
- 2 患者様の症状・いつ頃から発症したか

## すでに何らかのお薬を服用されているときは・・・

お薬手帳など内容がわかるものや、お薬をご持参ください。

受診の際は、**保険証をお忘れなく**・・・



## 外来診療のご案内

整形外科は火曜日も行います。内科外来は午後の診療も行い、受付時間も15時30分までです。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	受付時間	診療時間	適用
内科	1 診 ~10時 佐藤 午後 岸本	午前 田中	午前 坂田	~10時 佐藤 午後 岸本	午前 佐藤 午後 佐藤	8:30~ 15:30	9:00~12:00	主に予約診療 担当
	2 診 午前 岸本	午前 坂田 午後 坂田	~10:30 田中	午前 岸本	午前 岸本		13:30~ 17:00	新患・予約・ 健診担当
	3 診		午前 岸本			8:30~ 11:30	10:30~12:00	主に予約診療 担当
	4 診 午前 田中			午前 田中				
神経 内科		中央病院 田部				8:30~ 14:00	13:30~ 14:30	
小児科	中央病院 須田	中央病院 丸山	中央病院 医師	中央病院 医師	中央病院 医師	8:30~ 11:30	9:00~12:00 (13:30~15:00)	午後受診希望の場 合は事前にご連絡く ださい
整形 外科	中央病院 倉石/村山	東條	東條	中央病院 大塚	中央病院 高橋/中臺	8:30~ 11:30	10:00~ 12:00	
眼科			中央病院 五十嵐			8:30~ 14:30	14:00~ 15:00	
泌尿 器科			中央病院 医師			8:30~ 14:30	14:00~ 15:00	担当医 片桐 水澤 石川 藤
耳鼻 咽喉科		中央病院 医師				8:30~ 14:30	14:00~ 15:00	担当医 佐藤 土屋 森
皮膚科		石田				8:30~ 10:30	9:00~ 11:00	

# 妙高病院便り vol.18

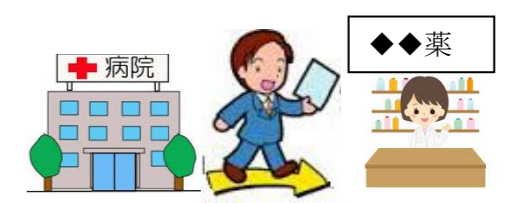


発行日：平成27年12月25日  
発行元：新潟県立妙高病院  
住所：妙高市大字田口147-1

## 行きつけの薬局があると便利です

風邪ひいた？頭痛い。◎◎病院受診。  
◎◎病院前の〇〇薬局で薬を受け取る。

腰痛い。+ 病院受診。  
+ 病院前の◆◆薬局で薬を受け取る。



さて、薬①と薬②を飲もう・・・。ちょっと待って！

いつも飲んでいる  
内科の薬と一緒に  
飲んで良いの??



もしかして、  
同じ成分??

同じ薬局で受け取れば、こ  
んな心配はありません。



お薬手帳を持つのも大切です。



入院する時もお薬手帳を、お忘れなく



# 冬の感染症と予防について

冬はインフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎などの感染症が流行するシーズン。これらは多くの場合、ウイルスや細菌に触れた手などを介して感染が拡大します。そこで、冬の感染症について流行する理由や予防などを中心に説明します。



## 冬に感染症が流行する理由

### 1. 乾燥した空気

空気が乾燥するとウイルスの水分が蒸発して比重が軽くなり、空気中にウイルスが漂い続け、感染の機会が多くなります。

(湿度が40%以下の時、ウイルスは30分間漂うと言われています)



### 2. 免疫力の低下



ウイルスと闘い私たちの体を守ってくれるのが免疫力です。寒くなり体温が低下すると体の代謝が低下し、ウイルスや細菌に対する免疫力も下がります。冬は夏に比べて水分を積極的に取らなくなり、体の水分量が少なくなります。喉や気管支の粘膜が乾燥して、本来粘液でウイルスや細菌の侵入を防いでいる喉や鼻の粘膜が傷みやすくなり、感染しやすくなります。

**\*冬はインフルエンザやノロウイルスなどによる感染性胃腸炎が流行するシーズンです。これらは多くの場合、ウイルスや細菌に触れた手などを介して感染が拡大します。**

## 冬の感染症の予防法

### 1. 手洗い



- 帰宅時、トイレ後、調理前、食事前に必ず手を洗いましょう。
- 石鹸をよく泡立て30秒間こすり、流水でよく洗い流します。
- ペーパータオルなど水分を拭き乾燥させます。

### 2. うがい



- 口や喉をこまめに洗浄し、ウイルスや細菌が体内に侵入するのを防ぎます。
- 特に帰宅時は必ずうがいをしましょう。

### 3. マスク



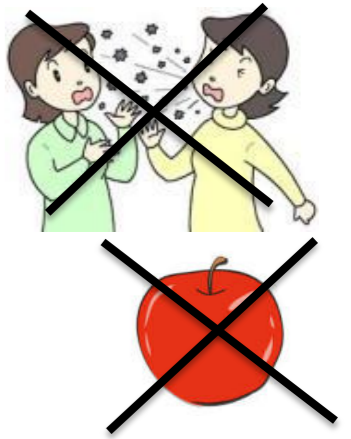
- 乾燥した空気から鼻や喉の潤いを守り、ウイルスや細菌の侵入を防ぎます。
- 流行時は人混みへの外出を控え、外出時にはマスクをしましょう。
- 咳やくしゃみなどの症状がある場合、しぶきなどを飛ばさないようにしましょう。周囲の人への感染予防「咳(せき)エチケット」です。

### 4. その他

- 部屋の湿度は50~60%に保つと効果的です。
- バランスの良い食事や十分な睡眠を心がけ、体調を整えましょう。
- 喉を冷やさないように、マフラーやハイネックの服を勧めます。
- 喉の粘膜を保護するため、マスクのほか、適度な水分補給と飴などを舐めましょう。

## 病院からのお願い! ~外からの持ち込みを防ぐために~

- 面会制限：発熱・咳などの症状がある人  
学校・学級閉鎖措置中の学童  
家族にインフルエンザ罹患者がいる人  
入院患者への面会をお断りしています。
- 入院患者への食べ物の差し入れをお断りしています。  
**ご協力よろしくお願いします。**



## 吐物や便など汚物の処理方法

吐物と便の処理は直ちに行うことが感染防止に大変重要です。

まず、使い捨てマスクや手袋を着用して、ペーパータオルなどで取り除いた後、ビニール袋に入れて空気がもれないよう口をしっかりと閉じ密封しましょう。

残った吐物と便にはペーパータオルをかぶせ、その上から50~100倍に薄めた市販の塩素系漂白剤(ハイターなど)をかけて、汚染場所を広げないようによく拭き取りましょう。

その後、塩素の揮発ガスが発生しますので、十分な換気を行ってください。

但し、酸性タイプの漂白剤との併用は危険です。

絶対にしないようにしてください。



## 冬に流行する主な感染症

感染症	原因	潜伏期間	好発年齢	症状
感染性胃腸炎	ノロウイルス	1~2日以内	なし	突然の嘔吐に続き、下痢や腹痛
	ロタウイルス	48時間前後	6ヶ月~2歳の乳幼児に多い	発熱、嘔吐で発症し、続けて下痢(頻回で米のとぎ汁の様な白色便)
インフルエンザ	インフルエンザウイルス	1~3日	なし	突然の発熱とだるさなどの全身症状、喉の痛みや咳などの呼吸器症状
RSウイルス	RSウイルス	4~6日	なし(乳幼児で重症化)	軽い鼻かぜ程度(低年齢ほど細気管支炎や肺炎など重症化)
A群溶血性連鎖球菌咽頭炎	A群溶血性連鎖球菌	2~5日	なし(幼児や学童が多い)	突然の発熱・喉の痛み・全身倦怠感、吐き気や嘔吐を伴うことも