

信楽中央病院からの便り



# 信楽中央

2016年冬号  
(第3号)

発行 2017年3月

編集 甲賀市立信楽中央病院

～地域密着型の病院を目指して～



～ 目 次 ～

肺炎球菌ワクチンの予防接種について	・・・P2
花粉症の対策と予防	・・・P3
男性も骨粗鬆症になる！	・・・P4
胸部レントゲン時の服装 Q&A	・・・P5
睡眠薬の正しい使い方	・・・P6
クリスマス限定ハンドベルコンサート	・・・P7
外来担当表	・・・P8

# 対象者の方へ！対象期間はあとわずかです！

## 肺炎球菌ワクチンの予防接種はもうお済みですか？

甲賀市内に住所を有する方で、かつ平成29年3月までに満65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の誕生日を迎える方は、今年度の肺炎球菌ワクチンの助成対象者となっています。

対象者の方へは年度当初（4月頃）に甲賀市からその旨の通知文書が届いていると思いますが、通常8,000円以上の費用がかかる予防接種が今年度なら、2,500円で接種することが可能で、大変お得な制度となっています。

また一度接種を行うと、その効果も約5年間と長きにわたり持続するため、インフルエンザ予防接種のように毎年接種を行う必要もありません。

まだ予防接種がお済みでない方は、**対象期間が3月末まで**となっておりますので、ぜひこの機会に接種をご検討下さい。

なお、この制度は今までに肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方のみを対象としているため、年齢要件での対象者の方でも、以前に肺炎球菌ワクチンを接種済の方は対象外となりますのでご了解下さい。

接種するには事前の予約が必要となりますので、病院1階受付窓口（事務所）でお申し込みいただくか、お電話でも予約可能ですので、どうぞお気軽にお問い合わせ下さい。

（肺炎球菌ワクチンはすべての肺炎を防ぐものではありません）

お問い合わせは、**信楽中央病院受付窓口** または ☎0748-82-0249 まで

# 今すぐ始めよう！花粉症の予防と対策

いよいよ花粉シーズンの到来です。

日本気象協会の発表によると、近畿の飛散量は例年を上回る見込みとのこと。花粉症を少しでも楽に乗り切るために「自分でできる花粉症対策」を紹介します。対策の基本は、

## ○花粉が体内に入らないようにすること。

- 花粉情報をチェックし外出を控える。
- 外出時は帽子、メガネ、マスク（普通のマスクでも水で湿らせたガーゼをはさむことで、かなり花粉をシャットアウトできる）、マフラー、ツルツル素材の上着を着用し完全防備を。
- 帰宅後は、手洗い、洗顔、うがいをする。

## ○室内に入る花粉を防ぐ。

- 帰宅後は玄関で花粉を払う。（粘着コロコロ、掃除機、消臭スプレーを活用）
- 洗濯物、布団は外に干さない。室内での飛散を防ぐ。
- スギ花粉は湿気を含むと重くなって落下するので、加湿器を利用し湿度を上げることで浮遊を防ぐ。

## ○室内での飛散を防ぐ。

- スギ花粉は湿気を含むと重くなって落下するので、加湿器を利用し湿度を上げることで浮遊を防ぐ。

症状が重い場合は、医療機関で早めに治療をして下さい。



# 男性も骨粗鬆症になる！ご存知ですか？！

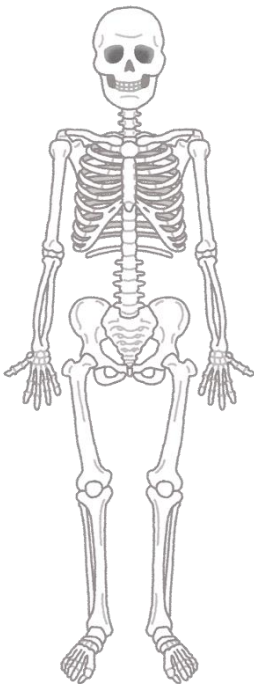
**事実 1** 男性でも加齢とともに骨量は減少し、脆弱性骨折（いつのまにか骨折）のリスクは増加する。

**事実 2** 男性では、骨粗鬆症を持っている人やそのため骨折する人は、女性の約 1/3 と推計される。

**事実 3** 骨折後の死亡リスクの上昇、生活障害の度合いは、男性が女性より深刻である。

当院では、骨密度検査を実施しております。

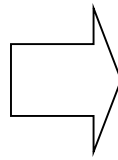
詳しくは、受付窓口もしくは診察室にてご相談ください。



参考文献 森 聖二郎：男性骨粗鬆症，  
基礎老化研究 34(3)；13-17, 2010

# 胸部レントゲン時の服装 Q&A

- Q) 胸部のレントゲンを撮る時に「上半身、肌着一枚になってください。」と言われますがどうしてですか？
- A) 写ってはいけないものが写って、病気が隠れてしまったり病気と間違えてしまったり、診断がしにくくなるからです。
- Q) では、こういった服装なら大丈夫ですか？
- A) 薄くて無地の服装であれば大丈夫です。  
 同じようなシャツでもプリントがあると次の写真（青矢印）のように写ってしまいます。



- Q) 女性の場合、ブラジャーなどの下着は外さないといけませんか？
- A) 下着も金具やボタンが付いているものは必ず外します。  
 外されても次の写真（赤丸：金具、黒矢印：ワイヤー）のように写ってしまい、もう一度撮ることになります。  
 エックス線による被曝も増え、時間も多くなってしまうため面倒に思わずに必ず外してください。



胸部レントゲンを毎回撮るわけではありませんが、受診の際はプリントが何もない無地のシャツ・肌着を着て来てください。女性であれば黒系のものであれば透けないため、よりいいかと思います。

必要であれば検査着も用意していますので遠慮なくお申し出ください。

# 薬のワンポイントアドバイス～睡眠薬の正しい使い方～



なかなか眠りにつけず、睡眠薬を服用されている方もいらっしゃるでしょう。睡眠薬は正しく服用すれば安全な薬です。正しい飲み方や注意点をしっかり理解しておきましょう。

## ☆お酒と一緒にダメ！



アルコールと睡眠薬の両方の作用が強まり、ふらつき、一時的な記憶障害、もうろう状態などの副作用が現われることがありますので、**お酒と一緒に服用しないで下さい。**

## ☆眠れず、もう1錠はダメ！



1錠飲んでも眠れない。かといつてもう1錠飲んでは、薬が効きすぎてしまいます。自分で判断して薬を増やすことはしないで下さい。睡眠薬にはいろいろな種類があるので、効果が無かった時は医師に相談してみてください。

## ☆適切な服用タイミングを守りましょう。

睡眠薬は自然な睡眠のリズムに沿って服用して下さい。夕方のうちから服用しても眠気は得られません。また、眠たくなるまで布団の中でテレビを見ながら…という方も多いと思いますが、**睡眠薬を飲んだら15分以内**に床に就きましょう。



# クリスマス限定ハンドベルコンサート

## 2016冬



平成28年12月10日(土)に信楽中央病院2階ロビーに澄み切った音色が響き渡りました。信楽で活動されているハンドベルグループ「ぽよぽよず」さんをお招きし、クリスマス限定ハンドベルコンサートを開催しました。

クリスマスソングや懐かしい楽曲を披露していただき、その音色で患者様、スタッフも心から癒されました！

**ありがとうございました！**



# 外来診療のご案内

			担当医師				
診療科・曜日			月	火	水	木	金
午前	総合診療外来 (内科・外科・ 小児科)	初診	中島	吉川	山口	今枝	木田
		再診 (予約)	—	中島	中島	—	中島
			今枝	—	今枝	—	—
			木田	—	木田	木田	—
			吉川	—	—	吉川	—
—	山口	—	山口	—			
午後	循環器内科(月曜日)		松本	—	—	—	—
	整形外科(火曜日)		—	浅鳶	—	—	—
	眼科(第2、4木曜日)		—	—	—	井島	—

受付時間・診療時間			
診療科	受付時間	診療時間	診察日
総合診療外来 (内科・外科・小児科)	午前8時00分～午前11時30分	午前9時00分～	月～金曜日
循環器内科	午後1時00分～午後3時00分	午後2時00分～	月曜日
整形外科	午後1時00分～午後3時00分	午後1時30分～	火曜日
眼科	午後1時00分～午後3時00分	午後1時30分～	第2、4木曜日

リハビリテーション外来	午前8時00分～午前11時30分	午前9時00分～	月・火・木・金曜日
-------------	------------------	----------	-----------

- 1 都合により担当医が変更になる場合があります。
- 2 月はじめと初診の方は保険証をご持参ください。
- 3 再診の方は診察券をご持参ください。
- 4 紹介状をお持ちの方はご持参ください。
- 5 リハビリテーション外来は診察後の施行となります。



信楽中央 2016年冬号(第3号)

編集・発行 甲賀市立信楽中央病院  
 広報委員会  
 〒529-1851 滋賀県甲賀市信楽町長野 473  
 電話：0748-82-0249  
 ファックス：0748-82-3060  
<http://www.city.koka.lg.jp/sch/>