



[公認イメージキャラクター：医師びよんず]

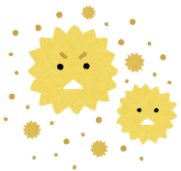
vol.09



広報誌 SUN (サン) は、～地域の皆様に愛され 信頼され 満足される 質の高い情報の提供～ を目指します。

ご自由にお持ちください
.....
Take Free

[特集] 花粉症のおはなし



今年も花粉症の時期に突入しました。花粉症持ちの人たちにはつらい時期です。今回は、くしゃみ、鼻水、鼻づまりをいくつかでも軽くする方法をお伝えします。

【花粉が多い日はどんな日？】

花粉が多く飛ぶのは、晴れた日、前日に雨が降った日、風が強い日です。こんな日は要注意です。

スギやヒノキの花粉は 300 km も飛ぶことがあり、周囲に木がなくても花粉は飛んでいます。

これに対し、カモガヤの花粉の飛散距離は短いため、近くの空き地の雑草を刈る、草むらのそばを通らないのは効果があります。



【どうしたらよい？】

大事なことは花粉を吸い込まない、持ち込まないことです。

まず、外に出るときはできるだけ花粉症用のマスクをしましょう。また、花粉を室内に入れないために、日中はできるだけ窓を開けないようにしましょう。洗濯物は部屋干ししましょう。

花粉が飛びやすいのは午後 1 時から 3 時ごろといわれており、早朝、夕方以降はこの限りではありません。空気清浄機は有用ですが、エアコンとフィルター掃除を忘れないようにしましょう。

帰宅したら、家に入る前には服をはらって花粉を落としましょう。手洗いと同時にうがい、できれば鼻洗いをして花粉を洗い流しましょう。鼻洗浄容器は一般の薬局で扱っています。

アレルギーの薬は一般の薬局で売っており、効く場合は市販薬で様子をみていただいて大丈夫です。

しかし、眠くなったり、効かない場合は耳鼻科を受診してください。

花粉症の時期が早く終わりますように。



[特集 2] 朝ごはん 食べていますか？



朝ごはんは、なぜ大切なの？

朝食を含め、1日3食食べることは、もともと体に備わっている生体リズムに合った食べ方です。

また、身体に必要な栄養を十分に確保するためにも1日3食が適しています。

特に朝食は、夜に消費された栄養を補い、脳を目覚めさせる役目があります。

朝ごはんを食べないと、 血糖値が高くなる！？



1日2回食は、3回食に比べ食後の血糖値が上がりやすいというデータもあります。

また、食事の間隔が空きすぎると体脂肪の合成が促され、太りやすくなります。

おすすめ朝ごはん！

主食、主菜、副菜をそろえた食事
で、1食でいろいろな栄養素がとれるのが理想です。

右の料理例から1品ずつ選んで
組み合わせた食事で、栄養バランス
の良い朝ごはんを心がけましょう！



(引用：栄養管理室発行「栄養だより」)

主食



主菜



副菜



「朝は時間がない」「朝は食欲がない」という方は・・・

バナナ1本、ヨーグルト1個、ゼリータイプの
エネルギー飲料、サンドイッチなどから朝ごはん
の習慣をはじめてみましょう！



[部門紹介] リハビリテーション室

当院のリハビリテーションは、主治医の指示の元、急性期の患者様や
長期臥床により日常生活が困難となった患者様へと幅広く対応し、整形
外科疾患の術後の方を中心に脳血管疾患や呼吸器疾患、がんの術後
や緩和ケアなどに関わっております。



私たちは、患者様の言葉に耳を傾け、患者さまやご家族が満足できるようなリハビリを提供できるよう日々精進しております。

また、退院後に安心して生活が送れるように、自宅でできるリハビリや日常生活動作の指導を行っており、必要に応じて退院前に自宅を訪問し、福祉用具や動き方等のアドバイス、福祉サービスの検討を行っております。

【リハビリテーション室 スタッフ一同】

一般外来受診のご案内

受付時間	内科・外科・整形外科	眼科・皮膚科		耳鼻咽喉科			
	初診：午前 8 時～午前 11 時 再診：午前 8 時～午前 11 時 30 分	午前 8 時～午前 11 時		午前の部	火曜日：午前 8 時～午前 11 時 木曜日：午前 8 時～午前 10 時 30 分		
				午後の部	全曜日：午後 0 時 30 分～午後 3 時		
休 診 日	土・日・祝日・年末年始(1 2 月 2 9 日から翌年 1 月 3 日まで)						
診 療 日		受付	月	火	水	木	金
	内 科	午前	○	○	○	○	○
	外 科	午前	○	○	○	○	○
	整 形 外 科	午前	○	—	○	○	○
	眼 科	午前	—	—	○※	—	○
	皮 膚 科	午前	○※	—	—	—	—
	耳鼻咽喉科	午前	—	○	—	○	—
		午後	○	○	—	○	○
※眼科・皮膚科・耳鼻咽喉科は、入院治療や手術等が必要な場合は、他医療機関への紹介を行います。 ※小児担当医が不在のため、原則 1 5 歳以上の方を診療対象とします。 ※4 月から、皮膚科診療日が月⇒木曜日に、眼科診療日が水・金曜日⇒火・金曜日に変更となります。							

紹介状について

整形外科受診に限り、紹介状(及び事前予約)が必要です。

内科、外科、眼科、皮膚科、耳鼻咽喉科の受診では紹介状をお持ちでなくても診察いたします。

なお、かかりつけ医がいっしゃる場合は、紹介状をお持ちいただくことで、不要な検査、診察等による負担を軽減することができますので、紹介状をお持ちいただくことをお勧めします。

診察券について

受診には診察券が必要です。忘れずにお持ちください。

また、紛失した場合は再発行となります。

再発行は有料（150 円）となります。

※旧石巻市立病院、開成仮診療所の診察券をお持ちの方は、受付時に提出してください。新しい診察券を発行します。

救急外来受診のご案内

当院では、平日の診療時間以外の夜間や土・日・祝日・年末年始、急な体調不良や不慮の怪我等への救急診療を行っています。時間外に救急診療を必要とする場合は、可能な限りお電話にてご連絡ください。（電話 0225-25-5555）

救急外来受付時間

平 日	午後 5 時～翌午前 8 時
土・日・祝日 年末年始	終 日

救急外来受付場所

救急受診の場合は、立体駐車場の 3 階から病院連絡通路を通して入館願います。

立体駐車場 3 階と病院本館 2 階が接続しており、病院本館へ入館してすぐの場所に、救急外来受付があります。

（詳細は裏面の施設図面をご覧ください。）

受診時の持ち物・お支払い

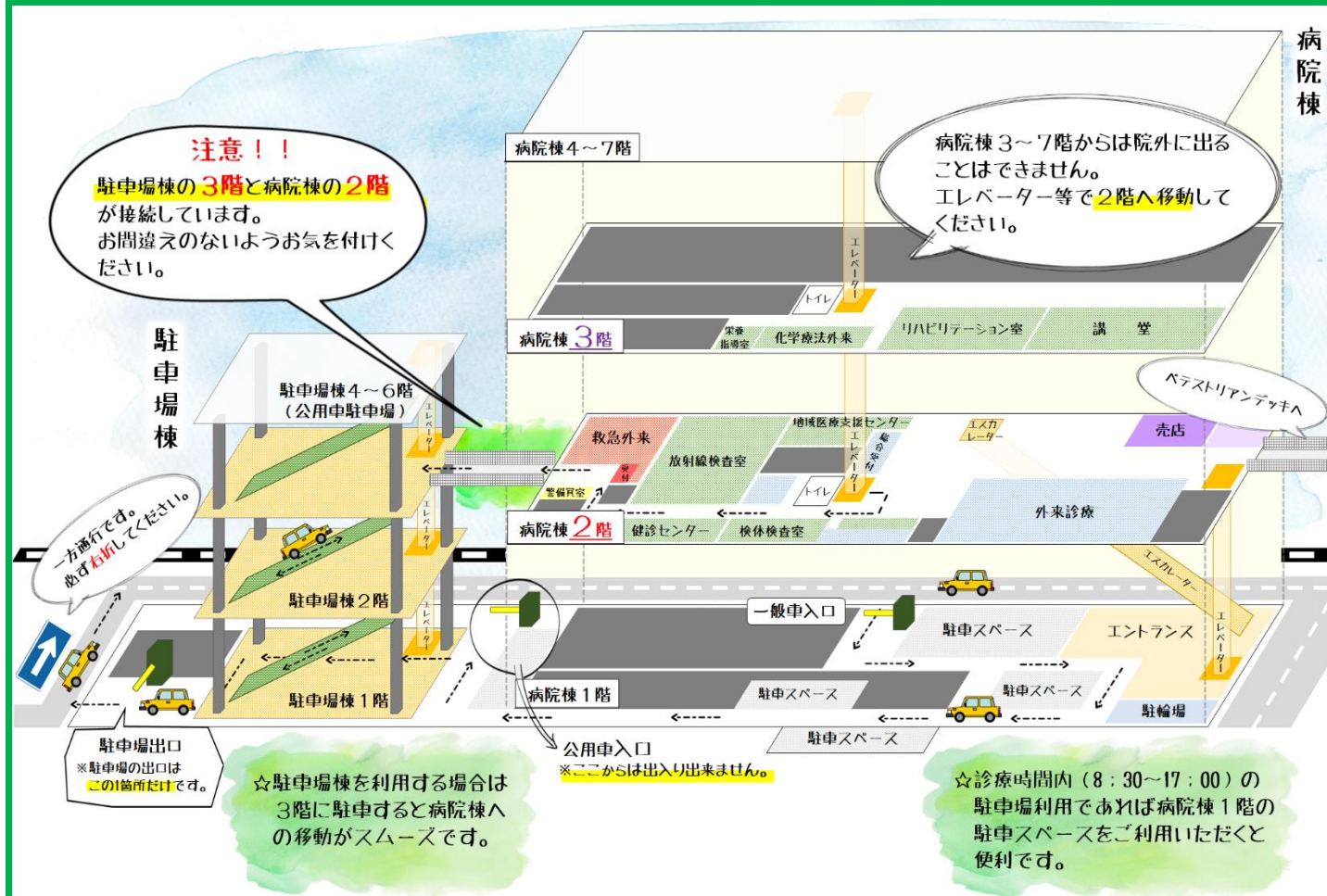
【救急受診時の持ち物】

保険証
当院の診察券（お持ちの場合）
お薬手帳
服用中の薬

【救急受診時のお支払い】

平日同様に診療費を計算しご請求いたします。
（場合によっては預り金対応として、概ね 5,000 円から 10,000 円程度の自己負担見込額をお預かりする場合があります。）

石巻市立病院 施設案内図



石巻市立病院公式ホームページにある「石巻市立病院 web マガジン」では、これまでに発行した広報誌SUNが確認できます。

もう一度読みたい気になる特集、興味のある特集などがございましたら是非 web マガジンをご覧ください。

《過去の特集》

- 第2号 ①肩関節のおはなし
- 第3号 ①インフルエンザを予防しよう
- 第4号 ①ほんとうは怖い骨のお話
- 第5号 ①在宅医療について
- 第6号 ①心臓弁膜症のお話
- 第7号 ①そけいヘルニアについて ②本当は怖い高齢者肺炎
- 第8号 ①認定看護師紹介 ②地域包括ケア病床を導入しました

石巻市立病院



石巻市立病院

〒986-0825

宮城県石巻市穀町 15 番 1 号

TEL 0225-25-5555

FAX 0225-25-5673



【石巻市立病院ホームページ・SNS QRコード】



【ホームページ】



【フェイスブック】



【ツイッター】

