

水戸病院だより

Mito Hospital News



第93号

2022年7月(夏号)

- 健康コラム「**からだを動かす運動をしよう!**」
- 暮らしに役立つ情報「**毎年の暑い夏にご用心!**」
- ちょっと教えて「**CS(ケア・サポート)セットの紹介!**」

医局レポート 赤ちゃんの診察

PICK
UP!

発熱専用外来

当院では一般患者様と別に
発熱患者と分けて
外来診療を行っております。

📷 オールドローズ バレリーナ(バラ科)

CONTENTS | 目次

- P2 健康コラム「赤ちゃんの診察」
- P3 リハビリ体操 ～いつでも、どこでもできる体操～
- P4 健康コラム「からだを動かす運動をしよう!」
- P5 暮らしに役立つ情報「毎年の暑い夏にご用心」
- P6 お知らせ「後期高齢者医療」
- P7 防災シリーズ(第3回:災害情報)・みちくさ:駕与丁公園
- P8 ちょっと教えて「CS(ケア・サポート)セットの紹介」
- P9 バトンタッチ放談・おばあちゃんの知恵袋
- P10 外来診療担当案内・施設のご案内

正信会 理念

病める人に寄り添った質の高い保健・医療・介護の提供

基本方針

- 地域に根差した信頼される施設づくりに励みます
- 思いやりの心を大切にすべての人の尊厳を守ります
- 新しい知識・技術を求め日々研鑽に努めます

TAKE
FREE

ご自由にお持ち帰り下さい

7月より外来診療費のお支払いにクレジットカード決済ができるようになりました。

※入院費等のお支払いはできません。

医局 レポート

DOCTOR
REPORT

正信会水戸病院
小児科医

藤原 崇

PICK
UP!

赤ちゃんの診察

こんにちは、小児科の藤原 崇です。今日は私の赤ちゃんの診察風景にご招待します。赤ちゃんを連れて診察に来られたお父さん・お母さん(おじいちゃん・おばあちゃん)にはいつもの風景ですが、ちょっとした解説付きです。

基本的には赤ちゃんはお母さんの胸を背もたれにして、正面を向いて座ります。これは、顔を左右に振っても隠れてしまわないようにするためでもあります。

私は、はじめは赤ちゃんには目を向けず、お母さんと受診に至るまでの症状や病歴を確認していきます。この間、赤ちゃんは「この人、誰?」といった感じで私を観察しています。少し時間が経ったところで、初めて赤ちゃん向き合います。

(私)「こんにちは、〇〇ちゃん。(聴診器を見せ、指で聴診器と赤ちゃんの胸を指し示しながら)これからモシモシするね。」

この時、赤ちゃんの手はできるだけ自由にしてあげてください。手足を押さえ付けられると、知らない人の前にさらされる感じで、恐怖が増すばかりです。

聴診器を胸にあてられると、大概の赤ちゃんはまずは手で押し返そうとします。でもそれは、聴診器を胸にあてられる行為が、赤ちゃんにとっては意味不明で、イヤなだけです。私が怖いのであれば身をよじて逃げようとしています。

いったんは赤ちゃんのするままに押し返されます。そのあと、別の方向から手を伸ばしてお腹を触ったり、少し力を入れて聴診器を押し当ててみたりを繰り返しながら、診察を進めていきます。赤ちゃんに私の指を握らせたまま診察をします。赤ちゃんが自分である程度コントロールできると感じられると恐怖心は和らぐものです。

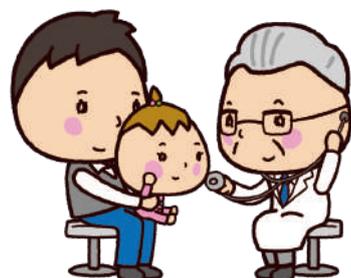
胸やお腹の診察が終わると、首、顔の順に触れていきます。そして、最後に口の中を見ますが、舌圧子を使いますので(赤ちゃんが慣れてくると舌圧子を使わなくても診察できるようになります)、この時だけは手を掴まえ、体とおでこををしっかり押さえてもらいます。急に動かれると、口の中に入れた舌圧子でけがをさせてしまいかねません。さすがにこの段階になると、泣いてしまう赤ちゃんも多いのですが、泣いている時間が短く、パニックになるほどでもないのです。診察が終わって、病状の説明やお薬の処方をする頃には、すぐに落ち着いてきます。

多少泣いても、パニックにならず、落ち着いて帰ることが出来れば、その日の診察の経験は赤ちゃんの記憶に残り、次回診察に来た時には少しは怖くなくなっているはずです。

以上、小児科藤原の赤ちゃんの診察風景でした。これからも赤ちゃんの診察がスムーズにいくよう、ご協力よろしくお願いいたします。



この記事は令和元年7月:82号の医局レポート「赤ちゃんとのコミュニケーション」と対になっています。ぜひ、古い記事の方もご一読ください。
当院ホームページよりアーカイブから過去の広報誌をご覧ください。





リハビリ体操

いつでも、どこでもできる体操

長引く
痛みへの
対処法

正信会水戸病院 リハビリテーション課

現代人を悩ます痛みといえば、“肩こりや腰痛、頭痛”があげられます。「頭痛になるほど、肩こりがつらい」「立ち上がる時、腰が痛い」「物を取る時に肩に痛みが走る」など、何かしらの痛みを抱えて生活を送っている方は多いと思います。

肩こりや腰痛は病気ではなく、症状の1つです。原因としては筋力低下や内臓の疾患、ストレスが原因で引き起こされることもあり、日々のマッサージ等で症状が改善することもあります。ご家庭でも簡単にできるマッサージやストレッチ方法を一部抜粋してご紹介します。



頭痛

頭痛といっても原因は頭部にあるとは限りません。猫背などの不良姿勢や首・肩こりにより、頭痛が引き起こされることもあります。



肩関節周囲炎

肩こりの原因として挙げられる僧帽筋

【ストレッチ方法】

右(左)手でイスを持ち、左(右)で写真のように頭を押さえます。

身体を左(右)側に傾け、30秒ストレッチします。



腰痛

腰痛の原因として挙げられる大腰筋

【触り方】

お臍から指4本分外側へまっすぐ指で押し込む。背骨に向かって押し込む方法を変える。

【マッサージ方法】

大腰筋に触れ腿上げを20回程度。

水戸病院ホームページより、体操のYouTubeをご覧ください。
力が強すぎるなどの無理なマッサージ、ストレッチを行うと、痛みが増強することがあります。
痛みが残る、変化がない場合などはリハビリテーションのスタッフへご相談ください。
※リハビリテーションを行う場合は当院受診が必要です。



(水戸病院リハビリサイト)

からだを動かす運動をしよう! ～健康のワンポイント～

年齢を重ねるにつれて身体の変化を感じる場合があります。早い方では30歳代で運動不足を感じる方もいます。健康を保つために必要なのは「運動」。

コロナ禍が続き、外出しづらいこともあります。令和3年7月～9月の緊急事態宣言を最後に外出制限の発出がありませんが、外出する際はマスク着用で感染予防に徹している世の中でもあります。

運動で消費エネルギーを増やすことで、生活習慣病を予防し、日常生活を送るために必要な筋力や心肺機能の維持が期待されます。また、ストレス社会においても認知症予防にも役立つ精神的効果もあるため、自身の世代に合わせて、無理せず続けられる運動ををしていきましょう。



若年層
女性

楽しみながら 続けられる運動を!

運動は健康や美容にも効果大!
心身ともに若々しく、いつまでもキレイでいたい

運動習慣のある女性は、健康的で輝いて見えるものです。ヨガやピラティスなど流行の運動を取り入れ、仕事や家事などからの開放感は、軽運動で効果は十分にあります。

- ウェアなど運動着のオシャレを工夫し、モチベーションを維持しましょう。
- 普段から体を動かすことが身近になるように。



中高年層
男性

「座り過ぎ」は危険! 若かりし頃を思い出して

1日8時間以上座っていたりしていませんか?
下肢の血流不足は全身への影響大です。

日本人の座位時間が長いことは、世界でも群を抜いています。座り過ぎはガンや糖尿病などの病気のリスクを増やす要因になるため、仕事中でも軽作業や休憩など、機会を見つけて動きましょう。

- 1日に30分～1時間に1回は立ち上がって歩きましょう。
- スマホや万歩計などを利用して歩数を測って歩くと意識的な行動にもうつります。
目標は1日8000歩!



若年層
男性

運動の習慣化! こまめに動きましょう

体重増加が目立つ世代に突入します。
体力があるうちに運動の習慣化をお勧めします。

コロナ禍によって運動不足になってしまっている方もいると思います。運動習慣がない方は、休日だけでもいいので軽いスポーツから始めてみませんか。



血圧が180/110mmHg以上の方は治療を優先するなど、健康面にも配慮しましょう。

- 体調にあわせて運動する時間を決めましょう。また、水分補給も欠かさないように。

中高年層
女性

筋トレで*ロコモ予防! 今からでも遅くない健康習慣

60歳以降も元気に動ける自身はありますか?
これまでの運動習慣で老後が決まってしまう。

ロコモは男女ともに、将来介護を必要とする要因の1つともいわれています。職場や外出先では、できるだけ階段を利用し、足腰を使うことをおすすめします。



友人などを誘い、一緒にジムや運動をする仲間がいるだけでも運動を楽しく続けられます。

*ロコモティブシンドローム
運動器である足腰の動きがおとろえたら、それがロコモティブシンドローム(運動器症候群)。将来介護になるリスクが高い状態のことです。



毎年の暑い夏にご用心!

～コロナ対策に隠れた脱水にご注意～

猛暑日という言葉聞いて、すでに馴染んでいるかと思いますが、高温多湿の日本の夏では、命にかかわる暑さになっています。

新型コロナウイルス感染症の流行で、日常生活でもマスク着用は当たり前のものと認識されていますが暑い夏は熱中症や脱水症などのリスクが更に高まる一因ともいわれます。

コロナの流行であまり知られていない「熱中症警戒アラート」というものが、昨夏に全国運用されています。この警戒アラートはどのようなものかを紹介するとともに、熱中症に気を付けることを簡単



熱中症警戒アラートとは?

熱中症警戒アラートとは、令和2年度に試験的に行われ、令和3年度より全国運用となりました。このアラートは、危険な暑さが予想される場合の呼びかけで、地震や線状降水帯のような緊急速報のようなものです。

熱中症は、気温上昇だけが原因ではなく、地面や湿度などの環境要因も大きく影響を与えています。季節問わず、新型コロナの感染予防で四六時中、マスクを着用していますが、湿度が高いと、汗の蒸発や体内に熱がこもりやすくなり、脱水を引き起こし、熱中症へと発展していく恐れがあります。

暑さの基準は?

1954年にアメリカで熱中症予防の提案され、現在国際的に使用されている暑さ指数(WBGT)があります。

これを元に環境省が、全国840か所の暑さ指数を予測と実況値を、熱中症予防情報サイト(環境省)より提供されており、パソコンやスマートフォンから見ることができます。

アラートが発表されたら?

熱中症アラートが発表されたら、次の予防行動を積極的にとるようにしましょう。

●屋外での活動を中止する

不要不急の外出はできるだけ避ける。エアコン等が設置されていない屋内での運動や活動等は原則、中止・延期をする。

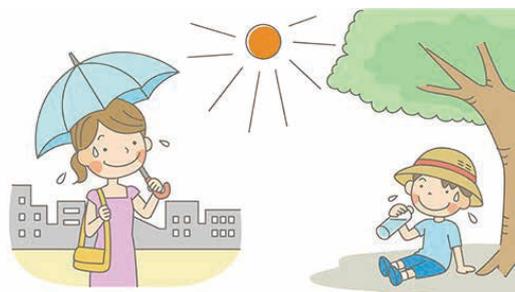
●熱中症リスクが高い人に声かけ

高齢者や子ども、障害者の方への呼びかけ

WBGT	日常生活での注意点	熱中症予防の指針
危険 31°C以上	高齢者においても安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい屋内へ移動する。	運動は原則禁止 特別な場合以外は運動を中止すべき。
嚴重警戒 28~31°C	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	嚴重警戒(激しい運動中止) 激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10~20分おきに休憩をとり水分・塩分補給を。
警戒 25~28°C	運動や作業をする際は定期的に十分な休憩を取り入れる。	警戒(積極的休憩) 熱中症の危険が増すので、積極的な休憩をとり、適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動は30分おきに休憩をとる。
注意 21~25°C	激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	注意(積極的に水分補給) 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。

熱中症の予防行動として、厚生労働省が示している「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントを心掛けましょう。

- 1)暑さを避ける
- 2)適宜、マスクを外す
- 3)こまめに水分補給をする
- 4)日頃から健康管理(食事や十分な睡眠等)をする
- 5)暑さに備えた体づくりをする



お知らせ

後期高齢者医療をお持ちの方へ

保険証が変わります

後期高齢者医療被保険者証
有効期限 令和4年7月31日
交付年月日 令和3年8月1日

被保険者番号 99999999

住所 福岡市博多区千代4丁目1番27号

氏名 後期 太郎 男
生年月日 昭和 5年1月1日

資格取得年月日 平成20年4月1日
発効期日 平成20年4月1日

一部負担金の割合 1割

保険者番号並びに保険者の名称及び印 福岡県後期高齢者医療広域連合

紫色の保険証は令和4年7月まで

後期高齢者医療制度では、一人ひとりに被保険者証が交付されています。失くしたり破れたりしたとき、または保険証が届かないときは、お住まいの市区町村で申請が必要となります。

- 令和4年8月1日と10月1日に更新されます。
- 75歳の誕生日の前月に届けられます。
- 医療機関等にかかるときは、窓口で被保険者証を提示してください。

後期高齢者医療被保険者証
有効期限 令和4年9月30日
交付年月日 令和4年8月1日

被保険者番号 99999999

住所 福岡市博多区千代4丁目1番27号

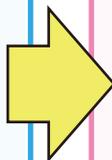
氏名 後期 太郎 男
生年月日 昭和 5年1月1日

資格取得年月日 平成20年4月1日
発効期日 平成20年4月1日

一部負担金の割合 1割

保険者番号並びに保険者の名称及び印 福岡県後期高齢者医療広域連合

【有効期間】
令和4年8月1日から
令和4年9月30日まで
保険証の色: 水色



後期高齢者医療被保険者証
有効期限 令和5年7月31日
交付年月日 令和4年10月1日

被保険者番号 99999999

住所 福岡市博多区千代4丁目1番27号

氏名 後期 太郎 男
生年月日 昭和 5年1月1日

資格取得年月日 平成20年4月1日
発効期日 平成20年4月1日

一部負担金の割合 1割

保険者番号並びに保険者の名称及び印 福岡県後期高齢者医療広域連合

【有効期間】
令和4年10月1日から
令和5年7月31日まで
保険証の色: 桃色

保険料の滞納がある場合は有効期間の短い保険証を交付することがあります。

令和4年10月1日から新たな負担割合が創設されます

窓口負担割合	令和4年9月までの負担区分
3割	<ul style="list-style-type: none"> ● 現役並みⅢ 同一世帯に住民税課税所得が690万円以上の被保険者がいる方 ● 現役並みⅡ 同一世帯に住民税課税所得が380万円以上の被保険者がいる方 ● 現役並みⅠ 同一世帯に住民税課税所得が145万円以上の被保険者がいる方 <p>※世帯に3割がいたら、同一世帯の被保険者は認が3割になります。</p>
1割	<ul style="list-style-type: none"> ● 一般・・・現役並み所得者、区分Ⅱ・Ⅰ以外の方 ● 区分Ⅱ・・・世帯全員非課税で区分Ⅰ以外の方 ● 区分Ⅰ・・・世帯全員が住民税非課税で世帯全員が0円である世帯に属する方 (公的年金等控除額は80万円として計算)

窓口負担割合	令和4年10月からの負担区分
3割	制度改正による負担割合の変更はありません。(左表の3割欄をご参照ください)
2割	<ul style="list-style-type: none"> ● 一般Ⅱ 同一世帯に住民税課税所得が28万円以上の被保険者がいる方で、下記①または②に該当する方 ① 単身世帯で「年金収入+その他の合計所得金額」の合計額が200万円以上 ② 複数世帯で被保険者全員の「年金収入+その他の合計所得金額」の合計額が320万円以上
1割	<ul style="list-style-type: none"> ● 一般・・・現役並み所得者、一般Ⅱ、区分Ⅱ・Ⅰ以外の方 ● 区分Ⅱ・・・世帯全員非課税で区分Ⅰ以外の方 ● 区分Ⅰ・・・世帯全員が住民税非課税で世帯全員が0円である世帯に属する方 (公的年金等控除額は80万円として計算)

病院に受診した際、保険証の提示をお願いしておりますが、受診受付の際は毎回、ご提示をお願いしています。患者様の資格喪失されて保険が変更になっていた(転職等)ということが多いため、病院側は保険証の確認をしています。保険証提示のご協力をお願いいたします。

防災士が伝えたい! 防災・減災特集

突然起こる災害に対して、普段どのように思っていますか。
もしもに備えて身の守り方やその術を覚えておきましょう。

「大丈夫だろう」と 思っていませんか?

防災士 伊藤康晴

シリーズ③「災害情報はどのように得るもの?」

夏を迎えると、台風シーズンや熱中症と自然の驚異を感じる季節になってきます。

ネット社会である現代、スマートフォンやパソコンが急速に普及している中で、非常に情報を得やすい時代ですが、逆を返せば、情報があふれているため、どれが正しいものなのかなど、個人それぞれの判断になってきます。

突然の地震や風水害に対して、情報が飛び交うようになった時、慌てて情報を探してしまうことになるため、情報収集をする方法をご紹介します。



災害時の情報は「ネットからの情報」が重要

【ネットが繋がりにくなる】

地震や風水害が発生すると、人はどこで発生しているか、台風だったらどのような進路なのかを、パソコンやスマホでネット検索をしますが、アクセス数が集中しています、つながりにくくなる恐れがあります。

【テレビやラジオの活用】

テレビやラジオなどでも随時情報が発信されます。

【日頃の備え】

なお、停電等を想定して、スマホはバッテリー充電をしておくことも大切です。

災害に備えるべきこと

お住まいの地域の「ハザードマップ」を活用しましょう。

災害が発生したとき、土砂災害や河川氾濫等の危険度が高いエリアを示した地図です。地図アプリがダウンロードできるため、予め見ておくことが大切です。

また、平時において家族間での連絡手段や、連絡が取れない場合は、どこで集まるか等、一度話し合っておきましょう。

災害が発生したときの情報収集の方法・手段

【災害時の無料Wi-Fi】

ネット環境がない時に役立つのが「00000JAPAN(ファイブゼロジャパン)」という無料Wi-Fiです。

大規模災害時に開放する公衆無線LANサービスで、最短でも災害発生後1時間で解放されます。

使い方を覚えておけば非常に便利なツールです。

被災してしまったら

災害で被災した場合、救助を必要とする場合は以下の手順になります。

- ①消防(119番)や警察へ
- ②ネットで被災情報を得る
- ③避難場所を検索する

私がお奨めするツールはTwitterで「警視庁警備部災害対策課」で、防災に関する情報が日々ツイートされています。防災情報を得るため、ぜひお役立てください。

*防災士・・・NPO法人日本防災士機構の認定資格で全国に約23万人。(令和4年5月現在)
災害に関する知識を持ち、行政や地域と協力して防災訓練などの活動しています。

次号(最終回)は「意外と知らない避難方法」です

寄り道で見つけたスポット

みちくさ

四季折々の自然を楽しめる駕与丁公園。自然を楽しみながらの散歩やピクニック、軽い運動からグラウンドでの野球利用も可能です。

公園や四季の花がたくさんあり、子どもから高齢者まで、一人ひとりに合わせて楽しめる場所です。気分転換にぜひ訪ねてみてください。



春の季節は講演を囲むように桜が咲き誇ります



子どもたちに人気の遊具



季節毎に楽しめるバラ園



公園のランドマークの風車



駕与丁公園(粕屋町)

糟屋郡粕屋町駕与丁3丁目2-1

CS (ケア・サポート) セットとは？

入院中に必要となる衣類やタオル、日用品類、紙おむつなどを日額定額制のレンタルにてご利用頂くサービスです。

当院では、令和4年2月より、CS(ケア・サポート)セットを導入することになり、現在多くの入院患者様にご利用いただいております。急な入院などで、身の回りのものがすぐに準備が間に合わないなどにはとても便利にご利用いただけるため、CSセットについてご紹介します。



※上写真はイメージです。

CSセットをご利用頂く利点とは？

CSセットとは、入院時に必要となる日用品を1日単位(選択付き)で貸出をするサービスです。

これまで、患者様やご家族様へはご入院時に日用品やタオルなどをご準備して頂くことや、毎日のお洗濯や洗い替えなどをご用意していただいております。

しかし、CSセット導入後は、入院準備や洗濯の回収、洗い替えなどが不要になることから利便性の高いサービスとなっています。

メリットは？

- 入院に必要な物品が提供されるため、入院時に各種用品をご準備・持参することなく、入院ができます。
- 入院中、衣類・タオル・日用品など補充する手間が省けます。
- 料金は日額定額制のため、使用した枚数に関わらず、毎日定額でお使いいただけます。(患者様の状態の変化に応じ、プラン変更をご相談させていただく場合があります)
- 専門業者による洗濯を施した清潔で安全な衣類やタオルなどをお使いいただけます。

CSセット導入後、変わったことは？

病衣のリース、クリーニングの委託業務が無くなったため、病院だけでなく、タオル類や下着なども含めたプランを選択していただけます。

クリーニングの委託業務がなくなりましたが、当院では無料でコインランドリーを利用することが出来ます。実際に自立した患者様にはご利用いただいております。

当院病棟はおむつの契約もCSセットのプラン変更が変わったため、今までのように使用枚数ではなく、日額定額制になります。また、CSセットで契約した分の料金に関しては、入院費とは別に『株式会社エラン』からのご請求となります。



介護医療院は、紙おむつの使用は今までと変わらず、入院費の中に含まれているため、おむつのプラン契約は必要ございません。

「CSセット」の申込み方法は？

ご入院前の説明において、患者様の状態に応じて、必要となるセットプランをご説明いたします。

詳細については、病棟スタッフよりお伝えいたします。申込希望の方は、別紙の申込書に必要事項をご記入の上、スタッフへお渡しください。



CSセット

<基本プラン>

CSプラン
+
サービス品

+

<オプション>

紙おむつプラン①
または
紙おむつプラン②



※上写真はイメージです。

入院時、日用品などの準備をすることなく、手ぶらで入院することができます。料金プランについては入院時だけでなく、状態が変化した際も、日割りでプラン変更が可能です。

左のQRコードより、水戸病院のCSセットの案内ページがありますので、ぜひご覧ください。



水戸病院 CSセットのご案内

- ①毎日の洗濯がなくなり、負担軽減
- ②緊急や短期の入院でもすぐに準備ができる
- ③安心して使える清潔用品が豊富

CSセットは1日の使用数量に上限はありません。入院生活に際して最適なプランをお選びください。





正信会水戸病院 1病棟

介護福祉士 酒井 奈緒

「すばらしき読書の世界」

こんにちは。1病棟に勤務しています酒井です。突然ですが、皆さんはスマホなど1日に何時間くらい触れていますか？私は数か月前まで、結構な時間さわっていました。ある時、高校生の息子より、「本を買いたいので本屋さんに連れて行ってほしい」と言われて、私も久々に何か読もうと思い、本を2冊購入しました。1冊は小説、もう1冊はエッセイ本でした。この2冊を読んでいくと、どんどん本の世界に引き込まれ、もっとこの2冊の作者の作品を読んでみたいと思い、1か月～2か月で10冊近く読み終わりました。ここ数年の自分を振り返ると、ゆっくりと読書する時間もなく、スマホ依存のようにスマホをさわっていました。

集中力はなくなり、年齢とともに老眼は悪化していました。このことに深く反省の念が湧いてきました。

本にはスマホ以上に想像力や集中力、心の安定感を育てる力があります。また、自分の手を使ってページをめくる高揚感があります。この高揚感は中高生の時に感じたものに似ています。最近では、本屋さんには本以外にもたくさんの文具などが販売されているところがあります。

さて、私の所属する1病棟は*地域包括ケア病棟なので、日々患者様の入退院があり、患者様の入れ替わりがあります。いろんな患者様と一人ひとりにあった介護をする時などにも、本の知識を取り入れることがあり、スムーズにいく事もあります。これからもたくさんの本に出会い日々精進し活用できたらと思っています。皆さんもぜひ素晴らしい本の世界に引き込まれてはいかがでしょうか。

コロナ禍にある昨今、外出先などでも人との会話は控える日々が続いていますので、本と出会う良い機会ではないでしょうか。

*地域包括ケア病棟

在宅での療養に不安があり、もう少しの入院治療で社会復帰できる患者様のため、医師や看護師、リハビリテーション等のスタッフより在宅復帰に向けた治療・支援を行います。また、専任の相談員が患者様の退院支援、退院後のケアのサポートいたします。入院期間は状態に応じて調整となりますが、60日を限度となっております。

「エアコン+扇風機」の
組み合わせ、最も効果的な使い方

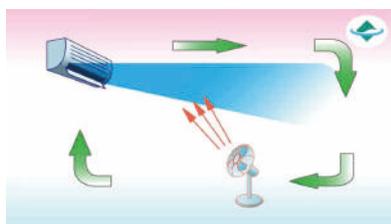
毎年暑い夏が来るたびに熱くなっていく気がしてなりません、皆様が、いかがお過ごしでしょうか。年を重ねるごとに気温が高くなっている印象があります。気象庁が公表している世界の年平均気温(1990年～2010年)は変動を繰り返しながら上昇しており、100年に0.73°C上昇しています。

「エアコンは扇風機と組み合わせて使うと効果的」という話はよく知られています。では、実際にどんな使い方をすると最も効率よく部屋を冷やせるのか、具体的な方法をご存じでしょうか？

●扇風機の使い方

室内温度のムラを解消するために扇風機を使います。扇風機はエアコンの風下に置くことが基本で、エアコンと向かい合い、頭は天井側に向けます。すると、エアコン風と扇風機の風が重なって、部屋内の空気がぐるぐると循環して回ります。

この2つの風の気流が生まれることで、体感温度も下がると言います。



教えて！
おばあちゃん
の知恵袋

外来診療担当医のご案内

令和4年7月1日～

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前 9:00 ～ 12:00	内科第1診察室	吉松 卓也	富安 幸博	増田 住博	富安 幸博	白橋 斉	吉松 卓也
	内科第2診察室	藏元 誠子 ^{たかこ}	猪野 祥史	[循環器内科] 吉松 卓也	猪野 祥史	富安 幸博	小田 太士 ^{たかこ} ※第1-3 王寺 裕 ※第2-4-5
	第3診察室	[九大循環器内科] 近藤 萌	[九大神経内科] 岡留 敏樹	河野 理子	[リハビリテーション科] (整形外科医師) 小牧 ゆか	森 匡平 ※第1-3	渡邊 豊吉
	第4診察室	尾林 秀幸					
	消化器検査	白橋 由美子 (白橋 斉)	藏元 誠子 ^{たかこ}	白橋 斉 王寺 裕 ※第1-3-5 白橋 由美子 ※第2-4	白橋 由美子	王寺 裕 (藏元 誠子 ^{たかこ})	白橋 斉
	小児科	藤原 崇・因てい子	因 てい子	藤原 崇	藤原 崇	藤原 崇	藤原 崇
	健診	富安 幸博	岩佐 一弘	白橋 由美子 ※第1-5 猪野 祥史 ※第2-4	藏元 誠子 ^{たかこ} ※第1 白橋 斉 ※第2-5	白橋 由美子	藏元 誠子 ^{たかこ} ※第1-3-5 猪野 祥史 ※第2-4
午後 13:30 ～ 17:00	内科第1診察室	白橋 斉	王寺 裕	藏元 誠子 ^{たかこ}	休 診	王寺 裕	休 診
	内科第2診察室	猪野 祥史		河野 理子		尾林 秀幸	
	第3診察室			尾林 秀幸			
	小児科	藤原 崇・因てい子	藤原 崇・因てい子	藤原 崇・因てい子		藤原 崇・因てい子	
17:00以降	当院医師または大学医師による交替制 (外来診療は平日19:00迄、土曜日は17:00迄。但し急患はこの限りではありません。)						

● 午前の健診や検査の担当医は、外来診療には入りません。 ● 都合により担当医が変更になる場合がありますのでお問い合わせください。

医師が訪問診療します 24時間365日対応

水戸病院では通院が困難な方のご自宅や施設へ医師、看護師が訪問を行っています。
ご利用を希望の方は当院までお問い合わせください。



施設のご案内

■ 正信会水戸病院 TEL(092)935-3755 / FAX(092)935-6626

〒811-2298 福岡県粕屋郡須恵町大字旅石115-483 (須恵高校前・新生バス停前)

URL <https://www.s-mito.org> E-mail info@s-mito.org



診療時間

月曜日・火曜日・水曜日・金曜日 / 9:00～19:00

木曜日・土曜日 / 9:00～12:00

木曜日・土曜日の午後、日曜日・祝祭日 / 休診

(急患はこの限りではありません)

介護医療院 ■ 水戸病院 介護医療院 TEL(092)935-3755 FAX(092)935-6626

介護老人保健施設 ■ ニューライフ須恵 TEL(092)937-1055 FAX(092)931-8695

訪問看護 ■ あすなる訪問看護ステーション
TEL(092)936-9653 FAX(092)936-9655

福祉用具貸与・販売事業所 ■ 介護ショップ よりそい TEL(092)957-7294 FAX(092)957-7295

健康診断・人間ドック ■ 水戸病院 健診センター TEL(092)935-3799

通所リハビリテーション ■ 水戸病院 通所リハビリテーション TEL(092)410-2003

居宅介護支援事業所 ■ ケアワイド21 TEL(092)957-3321 FAX(092)957-3322

訪問介護事業所 ■ あすなるヘルパーステーション TEL(092)935-3896

住宅型有料老人ホーム ■ コンフォート須恵 TEL(092)935-3850 FAX(092)935-3851

通所介護事業所 ■ コンフォート須恵デイサービスセンター TEL(092)935-4150

■ 発行:医療法人社団正信会 理事長 増田住博 ■ 編集:水戸病院 広報企画委員会 ■ 印刷:(有)清原印刷

(注)「水戸病院だより」に掲載しております患者さまの顔写真等につきましては、御本人・御家族さまの了解を得ております。