



# 佐野市民病院だより 秋号

第16号

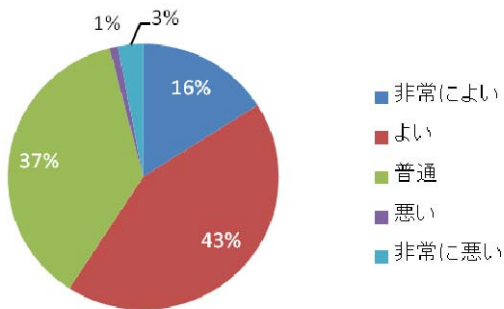
## 外来・透析患者さまを対象にアンケートを実施しました

アンケート実施期間：平成24年7月10日～13日

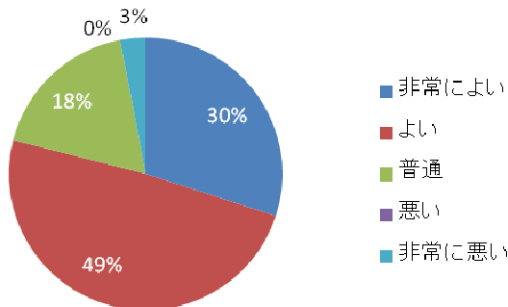
アンケート実施場所：佐野市民病院 各科外来・透析室

### ○外来各科○

#### 施設について



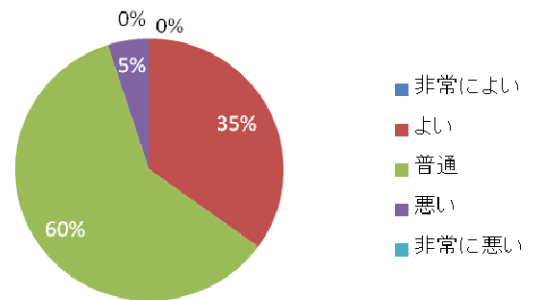
#### スタッフについて



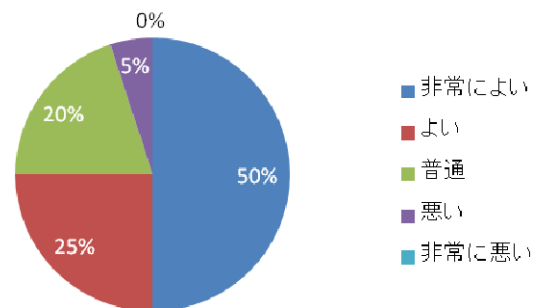
配布1000枚、回収693枚、回収率69.3%

### ○透析室○

#### 施設について



#### スタッフについて



配布43枚、回収20枚、回収率46.5%

### ●その他のご意見●

- ・待ち時間の短縮のため、自動精算機を設置してほしい。
- ・予約しているのに待ち時間が長すぎます、改善を望みます。
- ・救命救急医療の設備の充実を期待します。
- ・駐車場が非常に入れにくい。もっと広く入りやすくしてほしい。
- ・院内の案内について、字の大きさや縦・横まちまちで統一感がない。



ご協力いただき、ありがとうございました。  
皆さまのご意見を参考に業務改善に努めるとともに、より良い病院づくりに役立ててまいります。

# インフルエンザを予防しよう

インフルエンザの予防には、予防接種が有効ですが接種しても感染してしまうこともあります。  
生活の中で工夫してインフルエンザを予防しましょう。

## ①うがい・手洗いを習慣に！

インフルエンザウィルスは手や顔、衣類などにも付着しています。帰宅後は必ずうがい・手洗いをしましょう。

## ②マスクの使用！

通常のマスクではインフルエンザウィルスの侵入を完全に防ぐことはできませんが、3割程度は減らせるという報告もあります。マスクは吐く息で湿るので、吸う息に湿度と温度を与え、のどを保護します。

## ③適度な湿度を保つ！

インフルエンザウィルスは乾燥に強く、湿度に弱い性質があります。また、室内が乾燥していると、のどの粘膜が痛みやすくインフルエンザウィルスに侵されやすくなります。冬場は特に乾燥しやすいので、お部屋の湿度を50%~60%に保つよう心がけましょう。

## ④身体の免疫力を高める！

**<睡眠>** 疲れを取るには睡眠が一番です。質の良い睡眠をとるために、12時前には就寝しましょう。

**<食事>** 体力保持に、栄養バランスの良い食生活は欠かせません。肉・野菜などバランスのとれた献立と、旬の食材を摂るよう心がけましょう。

**<免疫力>** ストレスにさらされ続けると、免疫力が低下することは科学的に証明されています。上手な解消法を見つけてストレスに負けない心を作ることも効果的です。

## 生活の豆知識 < なぜ、野菜が体を温めるの? >

### 生活の豆知識

野菜に含まれるビタミンCやビタミンEは、冷え性に効果があるといわれています。ビタミンEは血行を良くするはたらきと、体内のホルモン分泌を調節するはたらきがあり、ビタミンCには、血液の主要な材料となる鉄分の吸収を促進、毛細血管の機能を保持するはたらきがあるのです。

## < 身体をあたためる食材 >

だいこん・かぼちゃ・にんじん・ごぼう・はくさい・かぶ・ねぎ・りんご・たまねぎ・しょうが・とうがらし・紅茶・ほうじ茶・黒砂糖・玄米 など



# ～\*市民講座をおこないます\*～

## ・10月「もっと知りたいくすりの話」

日時：10月18日（木） 16：00～17：00

講師：永倉 初江 先生（元神奈川県病院薬剤師会 副会長、  
当院 非常勤薬剤師）

病気を治すため、健康に過ごすため、くすりは体に何をするのでしょうか。くすりの成り立ちと、効く仕組み、くすりの上手な使い方、相互作用などを知り、あなた自身も治療に参加しましょう。医師・医療スタッフと皆さまがチームを組んで疾病に立ち向かうため、くすりについてわかりやすくご説明します。



## ・11月「あなたの腎臓 大丈夫ですか？」 ～放置すると怖い慢性腎臓病の話～

日時：11月22日（木） 16：00～17：00

講師：長田 太助 医師（獨協医科大学 循環器内科准教授、  
当院 非常勤内科医師）

糖尿病、高血圧など生活習慣病の合併症として、慢性腎臓病があることは意外と知られていません。しかし、その初期に見られるタンパク尿などのサインを見逃したり、放置したりすると血液透析が必要なほど腎臓の機能が低下したり、狭心症など心臓の病気まで合併したりするので

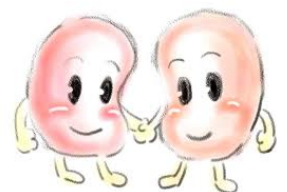
す。生活習慣病の魔の手から腎臓を守り、その機能を落とさないための基礎知識を皆さまと共有することがこの講座の目的です。

・10月、11月ともに

受講料：無料 定員：40名

会場：佐野市民病院 A棟5階研修室

申込：講座前日までに直接、またはお電話で地域医療連携室  
（TEL 0283-62-9024）まで



# 外来診療のご案内

<診療科目> 内科／循環器内科／呼吸器内科／消化器内科／消化器外科／  
外科／脳神経外科／麻酔科／小児科／婦人科／眼科／皮膚科／泌尿器科／  
耳鼻咽喉科／リハビリテーション科／整形外科／放射線科

<休診日> 第2・4土曜日／日曜日／祝日  
(第1・3・5土曜日は午前中のみ診療)

<診療予定> 事前にお電話でお問合せください。

予告なく診療予定が変更になる場合がございます。事前にお電話等でご確認をお願いいたします。また、診療の予約、キャンセル、変更は下記の時間帯に電話をお願いいたします。

電話での受付時間 月曜日～金曜日 14:00～17:00

電話番号 0283-62-5111 (代)

## ○人工透析○

<診療日> 月曜日～土曜日 (午前・午後)

<休診日> 日曜日 (※祝日は診療しております)

## \*\*\* 佐野市民病院 年報第1号(平成23年度)を 作成いたしました\*\*\*

この度、佐野市民病院 年報第1号(平成23年度)を作成いたしました。

この第1号には、佐野市民病院の理念及び指針をはじめ、各診療科の診療実績などが盛り込まれています。

今後も、福光院長のもと全職員一丸となり、真心のこもったサービスで患者さま第一の医療・看護・介護に努めてまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

年報第1号冊子をご希望の方は、①番受付にお申し付けください。

