

西脇病院のページ

【西脇病院の理念】

地域に信頼される良質な医療の提供

西脇市立西脇病院(☎22-0111)
ホームページ <http://nshp.jp/>



紫外線対策と食事

6月、7月は年間を通してもっとも紫外線の量が多くなります。この時期は梅雨と重なり曇りや雨の日が多くなりますが油断はできません。6月の紫外線量は12月の6倍です。曇りであっても12月の晴れの日の3〜5倍の紫外線が降り注いでいることになりま

す。紫外線に当たり日焼けすることによって肌の老化が促進され、シミ・ソバカス・シワといった肌トラブルの原因になります。日焼け止めクリームなどで外側からのケアも大切ですが、体の内側からのケアも欠かせません。きれいな肌を保つおススメ食材として

- ①コラーゲン合成を促すビタミンC(ブロッコリー・苺・キウイ・じゃが芋など)
- ②老化の原因となる物質を抑えるβカロテン(緑黄色野菜・南瓜・焼きのりなど)
- ③皮膚の新陳代謝を高めるビタミンB12(レバー・しじみ・さんまなど)

などがあり、これららの食材を積極的に摂取して、体の中から紫外線対策を始めてみませんか。

新しい先生を紹介します

静岡県浜松市から異動してきました。出身地は明石市です。早く皆さんに信頼されるように頑張ります。

整形外科医
田中 智浩先生

整形外科医
井口 貴雄先生

このたびは神戸大学付属病院より転勤して参りました。少しでも皆さんのお力になれるよう、元気に頑張ります。

脳神経外科医
長嶋 宏明先生

前任地は県立子ども病院です。地域の皆さんのお役にたてるよう頑張りますので、よろしく願います。

皮膚科医
濱岡 大先生

このたびは西脇病院で働かせていただくことになりました。皮膚のトラブル相談いつでもお待ちしております。慢性的な疾患も多い領域ですので、長

健康セミナーを開催します

西脇病院医師による「健康セミナー」を開催します。参加費は無料です。

▼とき 5月16日(月)
▼ところ 病院プロムナード(病院1階・2階廊下)
▼問合せ 病院総務課(病院内線367)

「はなみずきの会」のご案内
乳がんについて話し、ともに歩んでいきませんか。この会はどこの医療機関で治療を受けていても参加できます。事前の申し込みは不要です。

▼とき 5月28日(土)
▼ところ 病院講堂(2階)
▼対象 乳がん経験者およびその家族
▼内容 交流会および理学療法士によるリハビリ体操
▼費用 会員は無料
▼問合せ 地域医療連携室 相談支援センター(☎228070)

出身が加西市で、柏原病院に約6年間勤務していましたので、西脇市には、非常に親近感を持っています。今後、皆さんの役に立てるよう頑張ります。

泌尿器科医
玉田 博先生

出身が加西市で、柏原病院に約6年間勤務していましたので、西脇市には、非常に親近感を持っています。今後、皆さんの役に立てるよう頑張ります。

歯科口腔外科医
藤原 健一先生

健康バンザイ

西脇病院の医師が健康や病気に関するさまざまな情報を提供します。



木原 章雄 先生
心ココロの健康相談⑤
「よく眠るためのヒント」
精神科

夜型の生活を送る人が多くなり、睡眠に関する相談が増えてきました。生活のリズムを整えることで、不眠のほとんどは改善します。今回は、よく眠るためのヒントをいくつか紹介いたします。

まず、毎日同じ時刻に起床するようにしてください。前日なかなか寝付けなくても、積極的に遅寝・早起きすることで、その晩の寝つき、熟眠感が良くなることがあります。起床後、太陽の光を浴び、朝食をとると、体と心が活動に適した状態に切り替わります。昼間に軽い運動を行い、30分以上の昼寝をしないようにしましょう。夕方以降は、覚醒作用のあるカフェイン(お茶やコーヒー)やタバコを避けましょう。寝る前に温かいミルクを1杯飲むと、寝つきやすくなることがあります。寝酒は、睡眠の質を悪くするので良くありません。適切な睡眠時間は人それぞれです。日中の眠気で困らなければ、十分な睡眠がとれています。無理やり眠ろうとして床に就くと、かえって寝つきが悪くなることもあるので、眠たくなってから横になりましょう。

それでも不眠や眠気が改善しない場合や、激しいイビキ、足のむずむず感やびくつきなどの症状がある場合は、専門医による治療が必要になることがあります。現在の睡眠薬は、正しく使えば安全です。依存性のない新しいタイプの薬剤も登場しています。いつでもご相談ください。

診療科	月	火	水	木	金
内科	福永 秀行(腎臓)	木村 祥子(腎臓)	福永 秀行(糖尿)	福永 秀行(糖尿)	福永 秀行(糖尿)
専門外来1	小出 亮(消化器)	岩井 正秀(肝臓)	木戸 良明(糖尿・予約のみ)	岩井 正秀(腎臓)	平田 珠希(消化器)
専門外来2	船田 泰弘(呼吸器・予約のみ)	船田 忠洋	鈴木 琢真	吉川 健太郎(血液・予約のみ)	中井 健太郎(腎臓・予約のみ)
専門外来3	稲垣 忠洋	日下 聡	鈴木 琢真	武地 美保	来住 穂
内科(再診)	武地 美保	来住 穂	小出 稲垣 忠洋	木村 祥子	鈴木 琢真
総合内科(初診)	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
緩和ケア外来	成瀬 均(午後診・予約のみ)	土居 隆(午後診・予約のみ)	大柳 光正(予約・紹介のみ)	高橋 敬子(予約・紹介のみ)	土居 隆(予約・紹介のみ)
循環器内科	高瀬 伸明	高瀬 伸明	高瀬 丸岡 眞澄	木原 章雄	山本 昭雄
精神科	許 永龍	佐伯 啓介	許 永龍(第1・3・5水曜日 佐伯 啓介(第2・4水曜日))	許 永龍	佐伯 啓介
小児科	担当医	伊藤 卓資	山口 河合 俊	担当医	田中 智浩
外科	担当医	伊藤 卓資	山口 河合 俊	担当医	田中 智浩
乳癌外来(予約のみ)	担当医	伊藤 卓資	山口 河合 俊	担当医	田中 智浩
整形外科	佐藤 啓三	担当医	佐藤 啓三	担当医	深澤 高広
脳外科	伊藤 卓資	担当医	伊藤 卓資	担当医	伊藤 卓資
皮膚科	藤川 義明	藤川 義明	藤川 義明	藤川 義明	藤川 義明
泌尿器科	片岡 頌雄	杉山 武毅	片岡 頌雄	玉田 博	杉山 武毅
産婦人科	阿江 孝	阿江 孝	阿江 孝	阿江 孝	金田 憲照
眼科	尾崎 孝次	尾崎 孝次	尾崎 孝次	尾崎 孝次	尾崎 孝次
耳鼻いんこう科	米澤 宏一郎	原 聡	原 聡	原 聡	藤田 岳
放射線治療	坂口 俊也	坂口 俊也	坂口 俊也	坂口 俊也	坂口 俊也
放射線科	坂口 俊也	坂口 俊也	坂口 俊也	坂口 俊也	坂口 俊也
歯科口腔外科	谷垣 信吾	谷垣 信吾	谷垣 信吾	藤原 健一	谷垣 信吾

行事名	対象者	実施日時	場所
母子健康手帳の交付		月~金曜日(祝日を除く) 8:30~17:15	
3か月児健診	23年 1月生	5月10日(火) 13:00~14:00	健康づくりセンター
	23年 2月生	6月 7日(火) 13:00~14:00	
1歳6か月児健診	21年10月生	5月17日(火) 13:00~14:00	健康づくりセンター
3歳児健診	20年 4月生	5月27日(金) 13:00~14:15	健康づくりセンター
10か月児乳児相談	22年 7月生	5月26日(木) 9:30~11:00	健康づくりセンター
ポリオ集団予防接種	22年2月~23年1月生	5月11・12・16・26・30・31日 13:30~14:20	健康づくりセンター
健康相談	希望者	毎週水曜日 9:30~11:00	健康づくりセンター
こころの相談	健康づくりセンターに申込みが必要	5月 6日(金) 13:30~16:30	健康づくりセンター
献血	希望者	5月13日(金) 9:30~11:30	西脇消防署
		5月13日(金) 13:30~15:00	東播染工(株)
		5月13日(金) 16:00~16:30	みどり園
		5月30日(月) 10:00~12:00	西脇市役所
歯科訪問	歯科医院に遠隔圏離方(健康づくりセンター)に申込みが必要	5月30日(月) 13:00~16:00	西脇市役所
		5月25日(水) 13:30~15:00	自宅