

# 病院だより

新城市民病院

第 17 号

新城市民病院広報委員会

新城市字北畑 3 2 - 1

Tel 0536-23-7852 (総務課)

Fax 0536-22-2850

## 3人の医師着任!

4月1日付けで呼吸器内科の桐岡医師、消化器・外科の柴崎医師、平出医師が着任されました。今年度も常勤医師21名の体制で診療を行います。少しでも地域の皆様の御期待に添えるよう努めてまいりますのでよろしくお願い申し上げます。

## 707メール

|      |   |   |
|------|---|---|
| 氏名   | きりおか ともじ  |  |
|      | 桐岡 智二   |   |
| 役職   | 呼吸器科部長医師  |   |
| 前任地  | 江尻掖済会診療所  |   |
| 専門   | 呼吸器内科   |   |
| コメント | 呼吸器内科を中心に、内科医療を担当します。高齢者が多い中で、呼吸器疾患全てを一人で診ることは不可能と思いますが、パンクしない範囲で出来るだけのことをしたいと思っています。 |   |

|      |   |  |
|------|---|--|
| 氏名   | ひらいで たかのり   |  |
|      | 平出 貴乗   |  |
| 役職   | 消化器科・外科医師   |  |
| 前任地  | 磐田市立総合病院  |  |
| 専門   | 一般外科  |  |
| コメント | 笑顔で楽しく仕事をしたいと思えます。自分の存在意義を少しでも見つけられるよう頑張ります。お願いします。 |  |

|      |   |  |
|------|---|--|
| 氏名   | しばさき やすし  |  |
|      | 柴崎 泰  |  |
| 役職   | 消化器科・外科医師   |  |
| 前任地  | 聖隷富士病院  |  |
| 専門   | 一般外科  |  |
| コメント | 少しでも役に立てるようがんばりますのでよろしく申し上げます。<br> |  |

## 今月の出前・健康講座

天野看護師 in 大宮

4月10日(木) 13時30分

大宮老人クラブの方を対象に、脳神経外科外来の天野看護師が認知症のお話や予防体操など実践的な講座を行いました。



## 第5回院内発表会

3月22日(土) 9時

昨年引き続き今年も院内発表会を開催しました。日常の勤務ではなかなか知ることが出来ない他部署の取り組みについて熱心に発表が行われました。今後も各部署が市民病院の健全な運営を心掛け、来年は今年以上に充実した発表が出来るよう取り組んでまいります。



## まちの保健室

in 消防防災フェスタ

4月6日(日)

新しい消防署で行われた「消防防災フェスタ」にまちの保健室として参加してきました。血圧測定や簡単な健康相談などを実施しました。



# クレジットカード払いOK!!

外来や入院など、当院での医療費のお支払にクレジットカードが使用できるようになりました。納付書(診療費納入通知書)をお持ちになり、下記の窓口で「クレジットカード支払い」とお申し付けください。お支払い方法は1回払いのほか、分割払い(2~24回)も御利用いただけます。詳しくは総合窓口でお尋ねください。

| 受付窓口     | 受付時間  | 御利用いただけるカード  |
|----------|---|--|
| 1階 会計窓口  | 平日の午前8時30分から午後5時30分<br>(年末年始を除く)                          | VISA または MasterCard ブランドのカードが御利用いただけます。<br> |
| 1階 時間外受付 | 平日の午後5時30分から翌日午前8時30分<br>土曜・日曜・祝日・年末年始<br>(24時間受付しております。) |  |

## 外来通信

このコーナーでは、当院の各外来からの情報をお届けします。  
今回は耳鼻いんこう科から「乗り物酔い」についてのお話です。



行楽や遠足、修学旅行の季節になりました。楽しい旅行にするための豆知識として、乗り物酔いに強くなる方法をご紹介します。

車や船、飛行機などに乗っているとき、あるいは遊園地のジェットコースターやカーヒールアップなどに乗ったときに、顔面蒼白になり、生あくびや冷や汗が出たり嘔吐するなどの症状が起こります。

これ自体は病気ではなく体の防御反応(人体にとって危険な状態であることを知らせる警報装置のような役割)のひとつと考えられています。

乗り物酔いが起こる仕組みは、まだ完全には解明されていませんが、乗り物の速度や揺れなどについて、内耳の平衡器官(三半規管、耳石器)が感じ取る感覚と、目から入ってくる情報(車窓から見える景色など)を脳がうまくまとめられず、混乱してしまうことで起こると考えられています。

特に乗りなれていない乗り物に乗ると、そのとき得られる感覚が「異常な感覚」として捉えられ、乗り物酔いが起こりやすくなります。

めまいを起こしやすい人は、乗り物酔いにも十分注意する必要があります。

乗り物酔いを防ぐには、気の持ち方も大切です。「酔うかも・・・」と不安に思わず「酔わないぞ」と自信を持ち、楽しみながら乗り物に慣れていくことが有効です。

乗り物酔いを防ぐ対策として、次の13か条を参考にしてください。

### 乗り物酔い対策13か条



- ① 脂肪分の多い食事をとらない。
- ② 空腹はダメ。食へ過ぎず適度な食事を。
- ③ 乗る前に排便を済ませ、便秘には要注意。
- ④ 厚着をしない。
- ⑤ 寝不足は大敵。前日に十分な睡眠を。
- ⑥ 体を圧迫する衣類を避ける。
- ⑦ 手元でなく遠くの景色を眺める。
- ⑧ 進行方向に向き前が見える席に座る。
- ⑨ 呼吸は深くゆっくりと。
- ⑩ 不安が強い人は30分前に酔い止め薬を。
- ⑪ 乗り物内で頭を揺らさない。
- ⑫ 気分が悪くなったら早めに横になる。
- ⑬ 窓を開けて風に当たる。外気を吸う。