

ひだまり

診療科	受付時間	診療時間	月	火	水	木	金
内科	一診	8:00~11:30	8:30~12:00	栗原	細田	栗原	栗原
	二診	8:00~11:30	8:30~12:00		網野	細田	網野
	総合診療科	8:00~11:30	8:30~12:00	伊藤			伊藤
	呼吸器	予約制	8:30~12:00				細田
	のみこみ	予約制	13:00~		細田・横田		
	心療内科		13:00~13:30				木下 (隔2週のみ)
	午後診療	予約制	13:30~15:30 14:00~15:45	伊藤	栗原	伊藤	
夕方診療	予約制	17:00~19:00			交替(予約制) (隔1~4週のみ)		
小児科	午前診療	8:00~11:30	8:30~12:00	岩波	岩波	岩波	岩波
	午後診療	予約制	14:30~15:30	予防接種	慢性・発達	予防接種	慢性・発達
	夕方診療	16:00~18:30	16:00~19:00			馬場・岩波	1か月健診
外科	消化器外科	8:00~11:30	8:30~12:00	森下			森下 浩
	総合診療科 乳腺・甲状腺・肛門	8:00~11:30	8:30~12:00		櫻井	櫻井	
	午後診療	13:30~15:30	14:00~16:00				基下 (隔2~4週のみ)
整形外科	8:00~11:30	8:30~12:00		栗田	栗田	栗田	
産婦人科	8:00~11:30	9:00~12:00	山田	施(予約不可)			
耳鼻いんこう科	午前診療	8:00~11:30	8:30~12:00	横田	岩下	横田	岩下 (隔2~5週のみ)
	めまい	8:00~11:30	8:45~12:00			横田	
	午後診療	14:00~16:00	14:30~16:30	横田			横田 (隔2~5週のみ)
	補聴器	予約制	13:30~16:30		横田		
	聴覚障害児 聴覚	予約制	14:30~16:30				横田
泌尿器科	12:00~15:30	14:00~16:00			横田 小林 (隔1・3・5週)		
皮膚科	8:00~11:30	8:30~12:30			菅谷		
眼科	8:00~11:00	8:30~11:30			福田		
専門外来	* 診療 外 来 : 内科外来へお問い合わせください		* のみこみの外来 : 受付窓口もしくは地域連携室へお問い合わせください				
受付時間	8:00~11:30		休診日 土曜、日曜、祝日、5月1日、12月29日~1月3日(年末年始)				
診療時間	原則、8:30~12:00		お問い合わせ 12:00~16:00 TEL0265-36-2255				

※都合により休診・代診等変更になる場合もあります ※緊急対応についてはご相談ください ※専門外来については担当外来へご相談ください



写真：松川中学校・松川高校の生徒の皆様と当院院長

心温まるご支援ありがとうございます

松川中学校・松川高等学校の皆様より「日々新型コロナウイルス感染拡大防止に頑張っている医療従事者に感謝し、シトラスリボンがコロナ禍の人権啓発に役立ててほしい」との言葉と共に、千羽鶴・応援メッセージ・シトラスリボンを贈呈いただきました。

千羽鶴・メッセージは正面玄関に飾らせていただいておりますので、皆様ぜひご覧下さい。

松川中学校・松川高校生徒の皆様、本当にありがとうございました。



日赤健康まつり 開催中止

毎年開催しておりました日赤健康まつりは、**新型コロナウイルス感染症拡大防止**のため、本年度も中止させていただくこととなりました。何卒ご理解下さいますようお願い致します。

婦人科施医師 毎週火曜診察

毎週火曜 9:00~ ※予約不可
4月6日より再開となりました。
診察は、当日受付となりますのでご了承ください。

健診センターからのお知らせ

この度、特定健診において「腹部エコー」がオプションとなりました。
ご活用ください!

医事課からのお知らせ

4月1日に医療費の改訂が行われました。これに伴い、3月分までと同じ診療内容でも、ご負担額が変わってくる場合があります。ご質問等ございましたら、お気軽に受付窓口へお声掛け下さい。





ハートウちゃんの
ハツミミ

スギ花粉症の舌下免疫療法



耳鼻いんこう科
横田 陽一医師

毎春恒例のスギ花粉症、鼻水・めのかゆみ…つらいですね。この季節が憂鬱な人も多いのではないのでしょうか？この花粉症が治ったらなあ…。今回はそんな治療について聞いてきました。

Q. 舌下免疫療法とは？

A. スギ花粉症とは、「スギ花粉に対するアレルギー」で、体の免疫が過剰に反応してしまうことで生じます。アレルギーで通常使用する薬は、このアレルギー反応を「なだめる」働きがありますが根本治療ではありません。

唯一の根本治療になり得るものとして舌下免疫療法が近年考え出されました。漆（うるし）職人は漆にかぶれては仕事になりません。昔から少しずつ漆を舐めて、自らの体を漆に慣らした…といひます。同じようにスギ花粉を毎日摂取していけば、花粉症が治るのでしょうか？舌下免疫療法とは文字通り、舌の下にスギエキスを置き、アレルギー自体を抑えていく治療法です。

Q. どのような治療？治療期間は？

A. 毎日少量ずつスギ花粉エキスを摂取し **アレルギー反応を抑える**治療です。錠剤を舌下に1分間そのままにしてから飲み込みます。これを2～3年継続します。スギ花粉が飛んでいないときも服用します。

重要!



Q. 治療が開始できる時期は？

A. スギ花粉のオフシーズンです。受診する場合は6～11月が良いです。なお、5歳未満の小児、65歳以上の高齢者は対象外です。

Q. 治療を受けたい場合は？

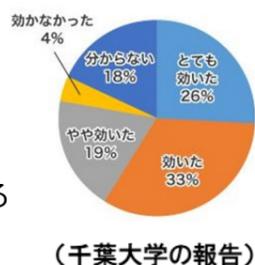
A. 花粉症のシーズン以外も毎日服用する必要があります。またすべての人の花粉症が治るわけではなく治っても将来再発する可能性がある…など問題点はありますが、花粉症を忘れて春を迎えられるのは夢のようですね！正直なところ「根気」が必要な治療ですが、興味のある方は耳鼻いんこう科までお問合せください！

Q. 治療の効果は？

A. スギ花粉舌下免疫療法を受けた患者さんの

8割の人に効果あり

2割 ⇒ 無症状(根治に近い)
2割 ⇒ 治療自体が無効
治療効果があった人でも、その後効果が弱くなってくる
ことがある。(永続でない)



新型コロナワクチン接種のはなし

新型コロナワクチン接種についての情報をお届けします。(厚労省ホームページより一部抜粋)



接種の目的

新型コロナウイルス感染症による死亡者や重症者の発生をできる限り減らし、結果として新型コロナウイルス感染症の**まん延の防止**を図ることが目的です。

接種回数と接種の間隔

2回の接種が必要です。現在供給されるファイザー社のワクチンでは通常、1回目の接種から3週間後に2回目の接種を受けます。

接種の対象や、受ける際の接種順位

接種対象は、接種する日に16歳以上の方です。ワクチンは徐々に供給が行われるため一定の接種順位を決めています。最初は医療従事者、その後高齢者、基礎疾患を有する方や高齢者施設で従事されている方、それ以外の方というように順次拡大していきます。

かかりつけ医への確認

接種を希望される方は、事前にかかりつけ医にご相談ください。

接種を受ける際の費用

全額公費で接種を行うため、**無料**です。

接種を受ける際の同意

接種を受けることは強制ではありません。感染症予防の効果と副反応のリスクの双方について理解したうえで、自らの意思で接種を受けていただきます。周りの方などに接種を強制したり、接種を受けていない人に差別的な扱いをすることのないようお願い致します。

ワクチンの安全性

▼接種後に起こるかもしれない症状

- 皮膚症状 : 皮膚のかゆみ、蕁麻疹、発赤など
- 消化器症状 : 腹痛、吐き気など
- 視覚症状 : 視覚の異常
- 呼吸器症状 : 声のかすれ、のどの痛み、息苦しさ等
- ショック症状 : 蒼白、意識混濁など

これらの症状は、接種直後から通常30分以内に起こることがまれにあるため、接種した会場で15分から30分間椅子に座って休んでいただく必要があります。また、接種を受けた方の10%以上に起きた副反応には、注射部位の痛みや腫れ、下痢、筋肉や関節痛、頭痛、疲労、寒気、発熱などがあります。通常、数日以内に治まりますが、ご心配な方は、各自治体のコールセンターにお問い合わせください。

ワクチン接種の手続きや接種場所等についてのお問い合わせは医療機関でなくお住まいの自治体へお願いします

新入職員紹介

**新しく入職しました！
よろしくお祈いします**



診療科	受付時間	診療時間	月	火	水	木	金	
内科	一診	8:00~11:30	8:30~12:00	栗原	細田	栗原		栗原
	二診	8:00~11:30	8:30~12:00		網野	細田	網野	
	総合診療科	8:00~11:30	8:30~12:00	伊藤			伊藤	伊藤
	呼吸器	予約制	8:30~12:00					細田
	のみこみ	予約制	13:00~		細田・横田			
	心療内科		13:00~13:30					木下 (第2週のみ)
	午後診療	予約制	13:30~15:30 14:00~15:45	伊藤	栗原	伊藤		
夕方診療	予約制	17:00~19:00			交替(予約制) (第1~4週のみ)			
小児科	午前診療	8:00~11:30	8:30~12:00	岩波	岩波	岩波	岩波	岩波
	午後診療	予約制	14:30~15:30	予防接種	慢性・発達	予防接種	慢性・発達	1か月健診
	夕方診療	16:00~18:30	16:00~19:00			馬場・岩波		
外科	消化器外科	8:00~11:30	8:30~12:00	森下			森下	
	総合診療科 乳腺・甲状腺・肛門	8:00~11:30	8:30~12:00		櫻井	櫻井		
	午後診療	13:30~15:30	14:00~16:00				森下 (第2・4週のみ)	柴田
整形外科	8:00~11:30	8:30~12:00 10:00~12:00		柴田	柴田		柴田	
産婦人科	8:00~11:30	9:00~12:00	山田					
耳鼻いんこう科	午前診療	8:00~11:30	8:30~12:00	横田	岩下	横田	岩下	横田 (第2~5週のみ)
	めまい	8:00~11:30	8:45~12:00				横田	
	午後診療	14:00~16:00	14:30~16:30	横田				横田 (第2~5週のみ)
	補聴器	予約制	13:30~16:30		横田			
	睡眠時無呼吸	予約制	14:30~16:30				横田	
夕方診療	予約制	17:00~19:00			横田			
泌尿器科	12:00~15:30	14:00~16:00			小林 (第1・3・5週)			
皮膚科	8:00~11:30	8:30~12:30			菅谷			
眼科	8:00~11:00	8:30~11:30			福田			
専門外来	*禁煙外来：内科外来へお問い合わせください		*のみこみの外来：受付窓口もしくは地域連携室へお問い合わせください					
受付時間	8:00~11:30		休診日 土曜、日曜、祝日、5月1日、12月29日~1月3日(年末年始)					
診療時間	原則、8:30~12:00		お問い合わせ 12:00~16:00 TEL0265-36-2255					

☆都合により休診・代診等変更になる場合もあります ☆緊急対応についてはご相談ください ☆専門外来については担当外来へご相談ください



ひだまり

写真：松川町 小林芳文様撮影 「リンゴ園より南アルプスを望む」

新年明けましておめでとうございます。皆様には、健やかに新春を迎えられたこととお慶び申し上げます。こうした祝詞に「何を呑気なことを」とお思いの方もいらっしゃるかもしれません。ご承知の通り昨年は、新型コロナウイルスが瞬間に世界を席卷し、ますます予断を許さない状況にあります。しかしながら、まずはこうして新しい年を迎えることができたことを感謝する気持ちだけは、毎年大切にしたいと思っております。職員一同一丸となり、新興感染症に立ち向かうとともに、地域の皆様の健康維持と福祉の向上に尽力して参ります。本年も宜しく願い申し上げます。

院長 馬場 淳



院内フリーWi-Fi

公衆無線LAN Wi-Fiによるインターネット接続がご利用できるようになりました。外来・病棟・健診センター等、電波の届く場所でご利用いただけます。詳しくは院内掲示をご確認ください。



ホームページ

ホームページでは、日々様々な情報を発信しております。ぜひご覧ください。

☆毎月更新☆
耳鼻いんこう科 耳よりな話
入院中の行事食(入院ページ)

下伊那 日赤



お知らせ



ハーツちゃんの オススメ

人間ドックを受けてみませんか？



今回は、ハツミミでなく当院の人間ドックのオススメです。

健康診断とはどのような種類があるかご存知でしょうか？

● 就職や入学時の

健康診断

入学や就職時の健康診断は、その時の健康状態をチェックするもので、その後の変化をチェックしていくものとしては、十分なものではありません。

● 特定健康診査

社会保険の家族や国保の方など



特定健康診査は健康保険法の改正によって2008年4月より40～74歳の保険加入者を対象として、全国の市町村で導入された健康診断のことで、主に国民健康保険や被扶養者の方が受けられています。心筋梗塞や脳梗塞などのリスクが高まるメタボリックシンドロームに着目しているため「**メタボ健診**」とも呼ばれています。基本的な健診ですので内容は限定的ですが比較的安価で受ける事が出来ます。

● 労働基準法に則った

健康診断

労基法に基づく一般健診などは会社勤めをされている方を対象に、年に一度の受診が義務付けられており、特定健康診査を基本に、胸部レントゲンや胃のバリウム検査などを追加したものとなっております。

💡 人間ドック

- ・日帰りコース
- ・1泊2日ドックなど
- ・オプション多数



人間ドックは、基本的に自由に受ける事ができ、検査項目が多くオプションも豊富で、昼食、医師の結果説明があり、回数も年齢の制限もありません。しかしながら、保険者の指示で受ける場合以外は個人の意志で行うものですので、基本的に個人負担となり、比較的高額です。ただ、胃カメラや腹部超音波検査、呼吸機能検査（現在はコロナ禍のため未実施）などの検査項目がありますので、更に多くの健康状態を知ることが出来る健診となっております。人間ドックを受けた結果、血管の異常、さまざまな腫瘍、尿酸や糖などの代謝系の異常が見つかり、治療へと結びつき、健康な日々を過ごすことができるようになった方も居られます。受けられる補助によっても受診可能な健診に違いがありますが、**年に1回は健診をお勧めします。**そして、継続して受けていただく中で、時には人間ドックを選択したり、年によって違う**オプション検査**を追加してみるのも良いのではないのでしょうか。

胃カメラ



当院では、できる限り苦痛の少ない胃カメラを目指しております。お陰様でリピーターも多く、ご好評いただいているのではないかと考えております。過去に胃カメラでご苦労された経験のある方は、一度ご相談ください。

日常生活の中でなかなか気付かない病気を早期に発見し、住み慣れた場所で健康で豊かな生活を送っていただけるよう、お手伝いをさせていただきます。心身のリフレッシュも兼ねて受診されてみてはいかがでしょうか？

詳しくはこちら



12月

新型コロナウイルス対策

12月2日より、発熱や呼吸器症状のある方の診察および検査を、院外に設置したシェルター内で行っています。検査の種類にもよりますが、結果が出るまでには1時間ほどかかりますので車内でお待ちいただくこととなります。上記のような症状のある方は直接来院するのではなく、事前に連絡をお願いします。また、新型コロナウイルス感染症と冬季流行感染症の対策をあわせ、**12月26日より全館面会禁止**としております。ご不便をおかけしますが、院内感染対策のご協力をお願いいたします。



「シトラスリボンプロジェクト」ってなに？！

誰もが新型コロナウイルス感染症に感染するリスクがあるなか、たとえ感染しても地域のなかで笑顔の暮らしを取り戻せることの大切さを伝え、**感染された方やそのご家族などが、それぞれの暮らしの場所で「ただいま」「おかえり」と受け入れられる雰囲気**をつくり、思いやりがあり暮らしやすい社会を目指す愛媛県の有志グループ「ちょびっと19+」が進めるプロジェクトです。



「シトラスリボン」のそれぞれの輪は、「地域」「家庭」「職場（または学校）」を表現しています。新型コロナウイルス感染症をきっかけとして差別が生まれ苦しんでいる方がいます。このような状況だからこそ身近な人への**思いやり**を大事にし、コロナ渦を乗り越えましょう。

～主な感染予防策～

- こまめに手洗い・消毒
- 咳エチケットの徹底
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 換気
- 毎朝の体温測定・健康チェック。発熱等の症状がある方は、無理せず療養 など



手洗い 咳エチケット
出典：厚生労働省HPより

10月

ご意見掲示板リニューアル

当院では、より良い病院づくりのため、外来、売店及び健診センターにご意見箱を設置し、患者さんやご家族の方よりご意見をいただいております。



お寄せいただいたご意見・ご質問等につきましては、お名前やご住所等、個人情報伏せの上で、当院の回答と併せて総合案内横に掲示しておりますので、ご来院の際にご確認ください。

1月

求人情報

下伊那赤十字病院ではともに働く仲間を募集しています！住み慣れた松川町で、一緒に地域貢献しませんか？

- 薬剤師
- ソーシャルワーカー
- 看護師
- 看護補助者

詳しくはホームページをご覧ください。地元へのUターンを検討されているご家族がいらっしゃる方は是非当院をご紹介ください！

