

広報誌 すこやか

第43号

吉田病院の理念

医療の主人公は、みなさまです。

わたしたちは、

- 一、みなさまにわかりやすい説明と必要な情報を提供し、同意に基づく医療を進めます。
- 一、みなさまの人格、プライバシーを尊重します。
- 一、みなさまにまごころをこめて、親切に接します。
- 一、みなさまに必要な医療を地域と連携して提供します。
- 一、みなさまにより良い医療を提供できるよう、自らを磨きます。
- 一、みなさまの健康維持のために、全力を尽くします。

吉田病院が道北初！ メディカル・ツーリズムの登録病院になりました。

メディカル・ツーリズム（医療観光）とは「医療サービス」と「観光」を組み合わせたパッケージツアーのことです。

メディカルツーリズム北海道では検診を受ける病院を登録制にしており、登録にはCTやMRIなどの設備や検診センターのシステムなどいくつかの条件があり、吉田病院が道北初の登録病院となりました。

人間ドックの検査項目

- ・ 身体計測
 - ・ 採尿
 - ・ 採血（腫瘍マーカー）
 - ・ 血圧測定
 - ・ 胸部レントゲン
 - ・ 心電図
 - ・ PWV（動脈硬化検査）
 - ・ 腹部エコー
 - ・ 内視鏡（胃カメラ）
- ※ PWV検査はメディカル・ツーリズム用に組み込まれている特別メニューであり、通常はオフションです。

テスト受診を終え、10月4日から本格的にメディカル・ツーリズムの受診を開始致しました。

控え室には専用のTV・雑誌を設置し、中国の習慣を取り入れて白湯を用意し、リラックスして頂ける環境を心がけております。

外国人受診者の方をはじめ、人間ドックをご利用頂く皆様に満足して頂けるサービスを心がけております。



免疫力を高めて インフルエンザ予防!

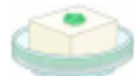
健康サポート室 米内山 千晴



季節の変わり目は体調を崩しやすく、インフルエンザが流行し始める時期となります。予防接種に加えて、自らの身体を強くし、ウイルスに負けない身体作りをしていきましょう!

免疫力を高める工夫 免疫力高めることは感染予防に効果的です!

ポイント1：良質なたんぱく質をとる



身体を作っているもととなっているのがたんぱく質!

魚、肉、乳製品に多く、豆乳や豆腐、納豆などの大豆製品は特に良質なたんぱく質なのでオススメです!

ポイント2：ミネラルをとる

ミネラルとは、亜鉛、鉄、銅を含む食品で、身体の中の免疫細胞を守る働きがあります。

ポイント3：ビタミンをとる

ビタミンA：粘膜を強化して体内へのウイルスの侵入・増殖を防ぐ!

ビタミンC：白血球の働きを高め、体内に入ったウイルスと戦う力を強める!

ビタミンB、Eは代謝、抗酸化作用を高め、免疫機能を助ける働きがあります。

ほうれん草などの緑黄色野菜、みかんなどの柑橘系の果物、豚肉、アーモンドなどをバランスよく食べましょう。

ポイント4：身体を温める

- ① 生姜をうまく料理に取り入れる。
- ② 大根やにんじんなどの根菜は身体を温める効果がある。
- ③ 腹巻きをするだけでも身体は温まる。



予防接種と日常生活での工夫

ワクチンの予防接種

効果が出るのは約2週間後からなので少し早めに接種することをオススメします。流行してからでも、重症化を防ぐ効果もあるので、効果は期待できます。ワクチンの効果は3ヶ月程度ですので、毎年の接種が望ましいです。

日常生活での予防

- ① 十分な休息：栄養同様に免疫力を高める。
- ② 適度な湿度：乾燥を防ぎ、ウイルスの増殖、体内への侵入を防ぐ。
- ③ マスクをつける：自分への感染予防、他者への気遣い。
- ④ うがい、手洗い：ウイルスを持ち込まない。

予防接種のご案内

当院でもインフルエンザの予防接種を実施しております。外来で受診の際にインフルエンザの予防接種と言って頂ければ予防接種を受けることができます。外来の受付時間であれば予約なしでいつでも受診することができますのでお気軽にご来院下さい。

※65歳以上で生活保護・非課税世帯の方、60歳以上で

64歳以下 : 2000円

65歳以上 : 1050円

1級相当の障害をお持ちの方は自己負担の免除もしくは1050円になります。

慶友会グループ合同行事

敬老会 秋の収穫祭

9月19日に「平成23年度 社会福祉法人慶友会敬老会」を行いました。入居者様・利用者様・ご家族や来賓者様など約230名の方々にご出席いただきました。

式典では東日本大震災・台風12号の被災者の方々や天寿を全うした入居者様への黙祷ささげ、吉田理事長代理である倉本理事の式辞、旭川市長、旭川市社会福祉協議会会長から祝辞をいただきました。

また、施設で101歳を迎える最高齢者の入居者様、喜寿・米寿・白寿などになれる11名の入居者様に記念品の贈呈をさせていただきました。

式典終了後は凌雲高校吹奏楽局による素晴らしい演奏や迫力ある「よさこい」などを披露していただきました。また、職員20名による合唱の後、豪華賞品の当たるお楽しみ抽選会を行い、参加者全員で楽しいひとときを過ごしました。



敬老会



秋の収穫祭

クリスマスコンサート

クリスマスに向けてコンサートを開催いたします！！

女声合唱団の美しい歌声、

心温まるコンサートへ是非お越し下さい。

内容 フレアテス合唱団によるコンサート
 日時 12月10日 14:00～
 場所 吉田病院1Fロビー



外来診療担当医師シフト表

		月	火	水	木	金	土	
午前	内科	【糖尿】 岩島 保法	【糖尿】 岡田 瑞穂	【糖尿】 岩島 保法 岡田 瑞穂			岩島 保法	
		【肝臓】 吉田 威 府川 悦士 吉田 慶子 東出 めぐみ	◎古川 博之教授 紀野 修一准教授 (旭医大)	【肝臓】 馬場 勝義 府川 悦士	【肝臓】 馬場 勝義 ▲峯松 秀樹	【肝臓】 吉田 慶子 東出 めぐみ ▲峯松 秀樹		上田 修
		【呼吸器・漢方】 鈴木 まゆみ					岡田 瑞穂	
		【消化器・一般内科】 横田 欽一					武内 周平	
		【循環器】 武田 寛樹		【循環器】 佐藤 伸之准教授 (旭医大)	【循環器】 武田 寛樹			武田 寛樹
		【一般内科】 上田 修	【一般内科】 馬場 勝義 石黒 俊哉	【一般内科】 上田 修		【一般内科】 上田 修	馬場 勝義	
		【呼吸器】 南 幸範 (旭医大)	【呼吸器】 大崎 能伸教授 (旭医大)	【呼吸器】 佐々木 高明 (旭医大)		【呼吸器】 山本 泰司 (旭医大)	府川 悦士	
							【臨床遺伝】 ◎蒔田 芳男教授 (旭医大) 予約制	(交代制)
	外科	工藤 浩市					井上 謙一 工藤 浩市 (交代制)	
	整形外科	井上 謙一	☆吉岡 研之 (慶応)	井上 謙一				
午後	内科 (前半)	横田 欽一	鈴木 まゆみ		横田/▲峯松			
	内科 (後半)	武内 周平	府川 悦士	武内 周平	馬場/▲峯松	武内/▲峯松		
	整形外科	■井上 謙一	☆吉岡 研之 (慶応)	■井上 謙一				
	専門外来 (予約制)	【呼吸器・漢方】 鈴木 まゆみ	【循環器】 武田 寛樹	【呼吸器・漢方】 鈴木 まゆみ				
		【メンタルヘルス・クリニック】 ★千葉 茂教授 (旭医大)		【内分泌・膠原病】 ■府川 悦士				
				【乳腺】 工藤 浩市 北田 正博准教授 佐藤 一博				

※各医師の都合により診察日・時間等の変更がある場合がございます
 ご了承下さい。(受診の際は事前にお問い合わせ下さい)
 ※午後内科外来の時間は 前半 13:00~15:30, 後半 15:30~18:00 です。
 ※出張医・派遣医は青文字で記載しております。
 ※◎印の古川博之医師、蒔田芳男医師の診察は月2回となります。
 ※☆印の慶応大学出張医・吉岡医師の診察は15時までとなります。
 ※■印の井上・府川医師の外来は16:30までの受付となります。
 ※★印の千葉茂医師の受付は13:00~15:00までとなります。
 ※▲印の峯松秀樹医師の診察は2週目、4週目となります。
 ※金曜日の乳腺外来は14:00~17:00までの医師交代制・予約制となっております。
 ※上記のシフト表は平成23年8月1日現在のものです。

その他の外来のご案内

眼科—毎週木曜日(午前): 旭医大眼科派遣医師
 婦人科—毎週木曜日(午前): 旭医大婦人科派遣医師
 甲状腺—毎週第4土曜日: 島袋 嘉修医師(島袋内科医院長)
 歯科—月曜日~土曜日(第1・3土曜休診): 小西 文医師
 月2回(月)在宅診療: 小西医師
 院内診療: 小堀 喜則医師(北大口腔外科)

