

おんびょう だより

こころを込めた、
チーム医療

今号の「特集」『花粉症対策』

- リウマチ教室のご案内
- 新任医師の紹介
- マイナ保険証・資格確認証が使えます
- 公式Instagram開設
- 面会についてのご案内
- メディカルレシピ『春野菜のさっぱりサラダ』

特集 「花粉症対策」



つらい季節を快適に! 今日から始める「花粉症対策」

春の訪れとともにやってくる、やっかいな花粉。近年では鼻や目だけでなく、「喉のイガイガ」や「肌荒れ」を訴える方も少なくありません。一度発症すると自然治癒することは難しく、体質として長く付き合っていかなければならないのが辛いところです。しかし「セルフケア対策」「初期療法」「生活習慣の見直し」を組み合わせ、花粉シーズンを快適に乗り切ることができます。今日からできる事、一緒に見ていきましょう!!

「セルフケア対策」で花粉を避けましょう

花粉症対策の基本は、体内に取り込む花粉量を減らすことが最も重要です。



- 外出時** マスクとメガネの着用(これだけで侵入量を約半分～1/3に!)
- 帰宅時** 玄関に入る前、服や髪についた花粉を払い落とし、すぐに手洗い、うがいを行う
- 室内環境** 床の清掃(花粉が舞い上がる前に「濡れ拭き」と空気清浄機の活用)

早めのケアで症状を軽くする!「初期療法」

症状が現れる前、あるいは少し兆しが見えた頃に、薬の服用を開始することを「初期療法」といいます。症状の発症を遅らせ、シーズン中の重症化を防ぐのに有効です。主な治療薬である、抗ヒスタミン薬(内服薬)、点鼻薬、点眼薬など、症状に応じて使い分けることが大切です。「おかしいな?」と思ったら早めに医師や薬剤師に相談しましょう。



「生活習慣の見直し」で免疫を整える

腸内環境を整えるバランスの良い食事、心身をしっかりと休める十分な睡眠、血行を良くし自立神経を労わるウォーキング等の軽い運動は、免疫バランスを保つうえで重要です。「規則正しい生活」を心掛けることは、心強い味方になってくれます。

令和8年度 リウマチ教室のご案内 「どなたでもご自由にご参加できます。」

最新のリウマチ治療、リハビリやお薬事情、ご家庭での過ごし方など、役立つ情報を分かりやすくお伝えします。

時間	15:30~16:20	場所	病院棟 2階 研修室
5/27 [㊞]	関節リウマチとは	8/5 [㊞]	関節リウマチと手のリハビリテーション
6/10 [㊞]	関節リウマチ治療における最新の薬物治療	8/19 [㊞]	関節リウマチにおける看護とケア
6/24 [㊞]	関節リウマチと理学療法	9/2 [㊞]	関節リウマチと食事療法
7/8 [㊞]	関節リウマチと効果的な運動方法	9/16 [㊞]	関節リウマチと社会保障制度
7/22 [㊞]	関節リウマチと作業療法	9/30 [㊞]	関節リウマチ治療における最新のトピックス

【お問合せ】 TEL0558-83-3333(医事課)

※感染症の流行等により、日程変更される場合があります。何卒、ご理解をいただきますようお願い申し上げます。

新任医師の紹介

竹内 幹 (たけうち もとき)

- 内科・膠原病・リウマチ科
- 外来日:金曜日の午前・午後

当院の内科・膠原病・リウマチ科を担当いたします。
よろしくお願いいたします。

榎田 知志 (くしだ ともゆき)

- 一般外科・消化器内視鏡
- 外来日:水・木曜日の午前

当院の一般外科・消化器内視鏡を担当いたします。
よろしくお願いいたします。

健康保険証は使えなくなりました。

有効期限がきた後は**マイナ保険証**または**資格確認証**で、医療機関・薬局の受付をお願いします。 ※資格確認証は、75歳以上すべての方に交付されてます。



＼お早めにマイナ保険証の登録を／

公式Instagram開設のお知らせ

中伊豆温泉病院公式Instagramを開設しました。

当院の日常の様子や魅力を発信していきたいと思えます。
皆様のフォローや「いいね!」、コメントお待ちしております。



面会についてのご案内

面会時間 **13:00~17:00**

(受付時間16:45分まで)

※日曜・祭日も面会は可能です。

受付窓口 平日:正面玄関「総合案内」

休日祭日:救急時間外入口「守衛室」

手続きを行い、面会許可証を身につけて下さい。

注意事項

- 院内ではマスクの着用をお願いします。
- 面会中は飲食を禁止します。
- かぜ症状、消化器症状等、体調不良の方は面会をお断りします。



メディカルレシピ『春野菜のさっぱりサラダ』

旬の野菜を使った簡単サラダに、レモン果汁のさっぱりした酸味が食欲をそそる手作りドレッシングを合わせました。

材料 (2人分)

野菜等の一例

- レタス 30g ●新玉ねぎ 20g(普通の玉ねぎでも可)
- ワカメ 10g(塩蔵ワカメでも可) ●ロースハム 10g

レモンドレッシング

- レモン果汁 5g ●オリーブオイル 5g ●塩・胡椒 少々

作り方

- 1 レタスはざく切り、新玉ねぎは薄くスライスして水にさらす
ワカメは食べやすい大きさに切り、さっと茹で、ロースハムは千切りにする
- 2 ドレッシングの材料をボールに入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせる
- 3 ①をボールで合わせ、器に盛付ける
- 4 ③に②をかけて出来上がり



栄養価(1人分)

- カロリー(1人分)…… 41Kcal
- タンパク質 …………… 1.1g
- 脂質 …………… 3.2g
- 塩分 …………… 0.3g

外来担当医師一覧表

予…予約制 第1週目 第2週目 第3週目 第4週目
 予約変更・取消のお問い合わせ [月～金曜日] 14:00～16:00 TEL.0558-83-3333

診療科		月	火	水	木	金	土
内科	午前	杉崎 良親	安田 勝彦	村田 純一	福田 剛明 篠浦 まりな	野田 和幸	福田 剛明 第1
		安倍 成彰	渡部 晃三	積 勉	松島 得好	竹内 幹	積 勉 第3
	午後	出口 喜昭	—	今西 啓太	—	竹内 幹	—
外科・消化器	午前	佐藤 尚他	志賀 俊行	櫛田 知志	櫛田 知志	志賀 俊行	佐藤 尚他
整形外科	午前	—	牟田 智也 予	渋谷 研太	伊藤 立樹	交代制	堀田 理駆 第1
		—	堀田 理駆	—	—	—	伊藤 立樹 第3

専門外来

頭痛、ふらつきが頻繁にある。関節の痛み・腫れ、からだに発疹ができた。
 朝のこわばりがある。排尿障害や尿失禁でお困りの方などご心配はありませんか？

一般診療では対応が難しい、特定の病気や症状に対してより詳細な検査、専門的治療を行う外来です。まずはお気軽にご相談ください。

診療科		月	火	水	木	金	土
専門外来	午前	睡眠時 無呼吸外来 佐藤 尚他	リウマチ科 (膠原病) 渡部 晃三	脳神経外科 (頭痛・水頭症等) 渡邊 碧音	リウマチ科 (膠原病) 篠浦 まりな	リウマチ科(膠原病) 竹内 幹	もの忘れ外来 積 勉 予 第1
		糖尿病・ 内分泌内科 伊藤 直顕				脳神経外科 (頭痛・水頭症等) 山本 拓史	
	午後	内科・リウマチ科 (膠原病) 村田 純一	脳神経外科 (頭痛・水頭症等) 中嶋 伸太郎	リウマチ科 (膠原病) 今西 啓太	内科 岡本 弘之 予	リウマチ科(膠原病) 竹内 幹	
		禁煙外来 杉崎 良親 予	皮膚科 早川 雄次	眼科 市川 浩平	リウマチ科 (膠原病) 安田 勝彦	手指整形外来 原 章 予 第3または 第4	
	骨粗鬆症 牟田 智也 予 第1		人工関節外来 勝部 定信 予 第1		手指整形外来 市原 理司 予 第1または 第2	泌尿器科 野波 隆寛	—
							—

※診療日程については医師等変更する場合があります。HPでご確認ください。

健康管理センターのご案内

- 人間ドック(日帰りドック、1泊ドック、脳ドック)
- 健診事業
(生活習慣病健診、協会けんぽ管掌検診、特定健診他)

中伊豆温泉病院
健康管理センター
TEL:0558-83-3340

巡回健診も
行って
おります。



在宅療養支援のご案内

病院との連携により、安心かつ充実した在宅サービス

訪問看護ステーションなかいず
TEL:0558-83-1738

居宅介護支援事業所
TEL:0558-83-1820

通所リハビリ
リハッピー
TEL:
0558-75-2395

ご自宅まで
送迎いたします。

受付時間 月曜日～土曜日 7:30～11:30まで(診療は、8:30から開始いたします。)

休診日 日曜、祭日及び、第2・第4・第5土曜日

急病の方はお電話にてお問い合わせ下さい



Instagram

修善寺駅より無料送迎車運行中

入院のご相談
院内見学随時承ります。

〒410-2501 伊豆市下白岩 75
TEL:0558-83-3333(代)
FAX:0558-83-1021
https://k-nakaizu.jp/



ホームページ

