

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」 「マスクシンドローム」って ～ご存知ですか？～

- 新任医師の紹介
- 公式Instagram開設
- メディカルレシピ『つるっと3色そうめん』
- 今から使おう、マイナ保険証!
- 面会についてのご案内

特集

「マスクシンドローム」って ～ご存知ですか？～

マスク着用が習慣化した生活によるストレスや体調不良が原因で、3人に1人が何らかの症状を感じています。

これは「マスクシンドローム」と呼ばれ、主な症状は、「熱中症」「肌荒れ」「表情筋の衰え」「口呼吸による喉の乾燥」などです。健康を保つには、これらのリスクを理解し、対処することが必要です。

マスク生活による体の不調・変化

頭痛・集中力の低下
頭がぼんやりする



肌荒れ・口臭



肩こり・首コリ



3人に1人がマスク生活による体の不調を感じています

マスク着用による“口呼吸のリスク”

無意識のうちに
口呼吸になりやすい

マスクは気道抵抗を高めるため、口呼吸になりやすく、唾液が減ることで虫歯や歯周病、その他に表情筋の衰え、睡眠時無呼吸症候群など、様々な弊害をもたらす可能性があります。特に夏は、より一層口呼吸になりやすくなります。

マスク生活で感じている“自身の変化”

約4割が
「自分の表情」を
意識しなくなる

マスク生活が長引くにつれて、表情を意識しない人が増え、表情筋の活動量が半分から4分の1まで減少していることが分かっています。この表情筋の衰えは、顔のたるみや老化を早めるだけでなく、うつ病や感情変化、食事でのむせ、誤嚥のリスクを高めるなど、心身の健康にも悪影響を及ぼす可能性があります。

口を大きく動かす「い～う～体操」

この対策として、「噛むこと」のほか、舌回し運動や口を大きく動かす「い～う～体操」など、意識的に表情筋トレーニングを取り入れることでリスクの軽減につなげましょう。



「い」のかたち



「う」のかたち

7～8月がピーク“熱中症の危険”

「熱中症の危険性」が
高くなる

マスクを着用すると皮膚からの熱が逃げにくく、気づかいうちに脱水症状になる等、熱中症の危険性が高まります。特に高齢者の場合は、食事量の減少や冷房等による身体の水分量の減少、のどの渇きを感じにくくなる等、脱水状態の危険性が高まります。

熱中症予防対策

- ★屋外ではマスクを外す
- ★のどが渇く前に水分補給（塩分補給も）
- ★エアコンをつけたままの換気
- ★日頃の健康チェック

新任医師の紹介

整形外科外来
渋谷 研太
(しぶや けんた)

【 外来診療日 】
毎週火曜 午前・第1土曜 午前

整形外科外来
伊藤 立樹
(いとう たつき)

【 外来診療日 】
毎週木曜 午前・第3土曜 午前

整形外科外来
志村 有永
(しむら ありひさ)

【 外来診療日 】
毎週水曜 午前

内科・リウマチ科外来
今西 啓太
(いまにし けいた)

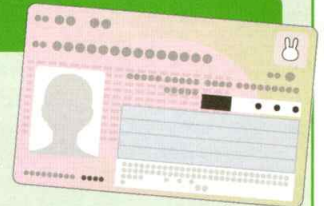
【 外来診療日 】
毎週水曜 午後

今から使おう、マイナ保険証!!

医療機関への受診は**マイナ保険証**をご利用ください!!

医療機関や薬局の窓口に提示する「健康保険証」は令和6年12月2日から廃止となり、以降「**マイナ保険証**」の利用を基本とする仕組みに移行となります。

※マイナ保険証をお持ちでなくとも、資格確認書でこれまで通り医療にかかれます。 ※発行済みの「健康保険証」は廃止後1年間は有効です。



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ひます。
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『つるっと3色そうめん』

オクラのネバネバでつるっと滑らか、キムチで食欲増進、豚肉で疲労回復を。

材料 (1人分)

- そうめん 1束(100g)
- 豚モモしゃぶしゃぶ用肉 100g
- オクラ 4本(40g)
- 水 1/5カップ
- めんつゆ(2倍濃縮) 1/5カップ
- ゴマ油 小さじ1/2
- 白菜キムチ 40g程度

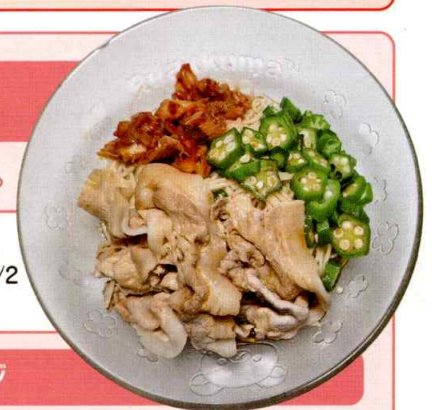
作り方

- ① そうめんは、適量の水で茹であげ、冷水にさらし、水気を切る。
- ② オクラはガクをむき、塩少量をふってこすり、水で洗う。熱湯でさっと茹で、水気を切り、小口切りにする。豚肉も少量ずつゆで、ザルにあげる。
- ③ めんつゆ・水・ゴマ油を混ぜ、豚肉に和える。
- ④ 器にそうめん、③の豚肉(汁ごと)、キムチ、オクラの順にのせて完成。

豚肉は、エネルギー代謝に欠かせない**ビタミンB1**が豊富。
冷しゃぶなら適度に脂が落ち、あっさりと食べやすくなります。
キムチに含まれる辛味や風味は、**食欲増進効果**が期待できます。

アレンジ

- ★子どもと一緒に食べる
→キムチはミニトマト(半分にカット)やカニカマ等で。
- ★もっと手軽に料理したい
→冷凍うどん、冷凍キザミオクラを電子レンジで。
- ★女性・サラサラ血液を目指す方に
→豚肉の代用で納豆もオススメ。
- ★メタボ・体重増加が気になる方に
→そうめん茹でたえのきを混ぜてボリュームアップ。
- ★サラダチキン・温泉卵・ツナ缶・刻み海苔・とろろ芋など組み合わせてお試しを。



外来担当医師一覧表

予…予約制 第1…第1週目 第2…第2週目 第3…第3週目 第4…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 松島 得好	野田 和幸	福田 剛明 第1
		安倍 成彰	渡部 晃三	積 勉		齋藤 拓海	積 勉 第3
	午後	出口 喜昭	—	今西 啓太	—	齋藤 拓海	—
外科・消化器	午前	佐藤 尚他	志賀 俊行	志賀 俊行	—	志賀 俊行	佐藤 尚他
整形外科	午前	—	牟田 智也 予	志村 有永	伊藤 立樹	交代制	渋谷 研太
		—	渋谷 研太	—	—	—	伊藤 立樹

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) 池村 涼吾	リウマチ科 (膠原病) 篠浦 まりな	リウマチ科(膠原病) 齋藤 拓海 [診察時間] 9:00～ [受付時間] 8:00～11:30	もの忘れ外来 積 勉 予 第1
		糖尿病・ 内分泌内科 伊藤 直顕	[診察時間] 9:00～ [受付時間] 8:00～11:30		[診察時間] 9:00～ [受付時間] 8:00～11:30	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) 齋藤 拓海	—
		禁煙外来 杉崎 良親 予		眼科 市川 浩平		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	皮膚科 早川 雄次	人工関節外来 勝部 定信 予 第1	リウマチ科 (膠原病) 安田 勝彦	手指整形外来 市原 理司 予 第1または 第2	
		[診察時間] 13:30～16:30 [受付時間] 8:00～15:30	[診察時間] 13:30～17:00 [受付時間] 8:00～15:00	[診察時間] 13:30～16:30 [受付時間] 8:00～15:00	[診察時間] 13:30～16:30 [受付時間] 8:00～15:30	[診察時間] 13:30～17:00 [受付時間] 8:00～15:00	
						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

修善寺駅より無料送迎車運行中

〒410-2501 伊豆市下白岩 75

TEL:0558-83-3333 (代)

FAX:0558-83-1021

<https://k-nakaizu.jp/>

入院のご相談
院内見学随時承ります。



Instagram



ホームページ

