



横浜はじめ病院

# はじめ通信

2018年9月発行



今年の夏は、例年以上に猛暑となり、熱中症により救急搬送された方の数も8万人を超えたといわれています。

9月に入り少しずつ暑さは落ち着いてきたもののそれでもまだまだ30度を超える日が多くあります。かと思うと秋の足音が聞こえるような少し肌寒い日があったり・・・なかなか過ごしやすい日々は訪れません。

「無理をしない・させない」を頭の片隅に思い浮かべ、些細なことでも構いませので少しでも体調について不安に思うことがあれば、医療機関へ受診をしましょう。

## 院長よりご挨拶



横浜はじめ病院  
院長 鈴木 峻

爽秋の折、皆様におかれましては益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。当院での入院診療を2月下旬に受け入れ再開し、半年が経とうとしています。有難いことに多くの患者様、地域のクリニック・病院等から入院のご相談をいただき、少しずつではありますが、入院患者様の人数も増えてつあります。

「スタッフが明るくてよい」「居心地がいい」など入院された患者様・ご家族様から嬉しいお言葉をいただくこともあり、スタッフ一同感謝の気持ちでいっぱいです。

また、8月15日より約半月ほど内科の外来診療をお休みしておりましたが、小田切医師の着任に伴い9月4日（火）より外来診療を再開することとなりました。

週2回の診療にはなりますが、皆様のお役に少しでも立てればと思います。今後とも横浜はじめ病院をよろしく願いいたします。

## ～内科 外来診療再開のお知らせ～

北村医師の退職に伴い8/15から内科の外来診療をお休みさせていただいておりましたが、9/4（火）より外来診療を再開することとなりました。

### 【内科 外来診療】

毎週火曜日・金曜日（終日）

小田切医師

内科休診中、皆様にはご迷惑をおかけして申し訳ありませんでした。今後も横浜はじめ病院をよろしく願いいたします。

## 健康コラム

冷え症は寒い時期の代表的な症状ですが、意外と夏にも潜んでいます。夏は、服装や食事が「冷え」に対して無防備になりがちで、低めの温度のエアコンや冷たい飲み物、食べ物などの摂取により、体温の低下や血行不良を起こす人が多く見られます。

9月に入り、体には夏の疲れが溜まっているうえ、昼夜の気温変化も激しくなります。季節の変わり目には、しっかりとした体調管理をしないと「冷え」による思いがけない体調不良につながります。

↓こんな症状があったら一度生活を見直してみましょう



### ～生活の心得～

- ・バランスのとれた食事を心がける
- ・ウォーキングやストレッチなど軽い運動を習慣にする
- ・十分な睡眠をとる
- ・シャワーだけでなく、湯船につかるようにして、身体の芯から温める



特定医療法人財団 慈啓会  
横浜はじめ病院

〒221-0002 横浜市神奈川区大口通 130 番地  
TEL : 045-402-3333 FAX : 045-402-3337  
ホームページ <http://www.jikei-o.or.jp>

### —診療科目—

内科、整形外科、小児科、リハビリテーション科

### —外来診療時間 午前 09:00~11:30 午後 13:30~15:30 —

診療科		月	火	水	木	金	土	日
内科	午前	×	○	×	休診日	○	×	休診日
	午後	×	○	×		○	×	
整形外科	午前	○	○	○		○	○	
	午後	○	○	○		○	×	
小児科	午前	○	○	○		○	○ (1,3,5)	
	午後	×	×	×		×	×	

※休診日：木、日、土曜 PM、小児科は第2・4土曜休診