

# なんじゃもんじゃ地域版

## 上対馬病院基本理念

地域の健康な生活を守る使命の達成のため  
職員ひとりひとりが自覚と責任を持ち  
心のふれあいのある  
患者様の側に立った医療の実践を行なう

発行: 上対馬病院地域連携室・広報部 ホームページ <http://www.kamibyo.jp/>

## 正しい手洗いで感染症予防!

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手を濡らした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し (30秒)、  
清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

2度洗いがさらに効果的です!

## 2月専門科診療

日	曜	診療科目	医師	受付時間
1	木	外科 産婦人科	糸瀬 原	8:00~11:30 8:00~11:30
2	金	外科 内視鏡	永安 込	8:00~11:30 予約制
6	火	耳鼻咽喉科 神経内科 精神科	山口 森 伊藤 藤	8:00~11:30 8:00~11:30 8:00~15:00
7	水	精神科 眼科	伊藤 藤 川端 端	8:00~11:30 8:00~11:30
8	木	外科 産婦人科	糸瀬 原	8:00~11:30 8:00~11:30
9	金	脳神経外科 外科・乳腺	小野 尾	8:00~10:00 8:00~11:30
13	火	整形外科	永田 田	8:00~11:30
14	水	眼科	川端 端	8:00~11:30
15	木	外科 産婦人科	糸瀬 原	8:00~11:30 8:00~11:30
16	金	外科 循環器内科	山内 貞光	8:00~11:30 8:00~11:30
20	火	耳鼻咽喉科	山口 口	8:00~11:30
21	水	眼科	川端 端	8:00~11:30
22	木	外科 産婦人科	糸瀬 原	8:00~11:30 8:00~11:30
23	金	外科	津田 田	8:00~11:30
27	火	泌尿器科 (泌尿器科の診療は14:00~です)	犬塚 塚	11:00~15:00
28	水	眼科 整形外科	川端 端 中村 村	8:00~11:30 8:00~11:30

### 一重診療所

日	曜	医師	【受付時間】 13:00~診察終了まで 【診療時間】 14:10~15:30
1	木	糸瀬 原	
8	木	立花 花	
15	木	糸瀬 原	
22	木	糸瀬 原	

### 乳児健診・予防接種

日	曜	受付時間	<要予約> ・水痘・おたふくかぜ・ヒブ ・肺炎球菌・日本脳炎 ・ロタテック内用液 ご予約は ☎86-4331
6	火	【乳児健診】	
13	火	13:30~14:30	
20	火	【予防接種】	
27	火	13:30~14:00	



## インフルエンザに注意して下さい

インフルエンザの本格的な流行が始まっています。『うつらない・うつさない』よう、皆さん一人ひとりが予防を心がけましょう。主な感染経路は飛沫感染と接触感染ですので、マスク着用とこまめな手洗いをお願いします（表面参照）。特にワクチン接種ができなかった方は、より一層の注意が必要です。

治療ガイドラインでは、発熱から12~48時間以内に受診するのが最適なタイミングとされています。いつもの風邪症状と違うと思ったら、自己判断せず必ず医師の診察を受け適切な治療を受けて下さい。

## 花粉症にも早めの対策を

冬の寒さの和らぐ頃に、またこの時期が到来します。スギ花粉の飛散は1月下旬から始まり、2月下旬~3月上旬にかけてピークを迎えます。ヒノキ花粉はやや遅く3月下旬~4月上旬です。九州地方のスギ花粉の飛散量予測は例年並みで、昨年よりやや少ないとのことですが、花粉症の方はピークの前に早めの対策をお勧めします。

症状を緩和させるために、規則正しい生活を送り体力をつける事はもちろん、花粉を屋内に持ち込まない、空気清浄機の活用、そして早めの耳鼻科受診をお願いします。

## 外来予約変更について

予約変更の連絡は

**平日の午後3時~5時まで**にお願いします。

予約変更直通電話 ☎365-1808（予診室）

つながらない場合は ☎86-4321

### 【お問い合わせ】

上対馬病院 ☎86-4321  
 メール kmts\_soumu@nagasaki-hosp-agency.or.jp  
 外来予約(IP電話) ☎365-1808  
 訪問看護ステーション ☎86-4334  
 デイケア上対馬 ☎88-9755

(注) 専門科診療は、空路欠航時に中止になる場合や、医師変更がある場合もありますのでお電話等でお確かめの上、ご来院下さい。

なんじゃ

寒さ厳しく

こたつやふとんから  
なかなか抜け出せません  
まだまだ長い冬の闘い

地域版編集長 早田 裕美