

ころ

発行元 行田中央総合病院 広報委員会
埼玉県行田市富士見町 2-17-17
TEL 048 - 553 - 2000
発行責任者 川島 治



CONTENTS

- ➔ 院長挨拶
- ➔ 医療最前線
- ➔ 医師紹介
- ➔ 自宅で簡単体操
- ➔ 外来診療担当医師一覧（R2.7.1現在）

病院 理念

- 私たちは「病気を診ずして病人を診よ」の精神で、心温まる生涯医療センターを目指します。
- 私たちは患者様のために最善を尽くすことに誇りを持ち、笑顔で活躍できる職場作りを目指します。



★★ 病院と地域の方々を結ぶ広報誌 ★★

 行田中央総合病院



ホームページはこちら

<http://www.gcgh.jp/>



院長 川島 治

マスクの外し方

コロナ禍で皆さんの日常にも様々な出来事があったかと思いますが、一番大きな変化は「**マスク**」だったのではないのでしょうか？つける事の重要性は周知されたと思いますが、「**外すこと**」「**つけない事**」の重要性はまだ十分認知されていないように思います。

乳幼児

「つけないこと」が重要です。

日本小児科医会は 呼吸・心臓の負担・窒息のリスク・表情変化に気づきにくいこと。外出によって子供がかかる可能性が低いことから推奨していません。マスクより手洗いを優先してくださいね。



運動時

「つけないこと」が原則です。（屋外なら特に）

中国で N95 マスクを着用して死亡した痛ましい生徒の例が報道されていました。気密性の高いマスクは正しく装着すると、命の危険があるものです。



さらに**高齢者・障害のある方・呼吸器系の弱い人も「つけない」ことが大切です。**

乳幼児・運動時と同じ理由からです。

今の日本ではマスクをつけることが正義であり目的になってしまっているようですが、コロナよりマスク着用の同調圧力の方がはるかに恐ろしいと思います。

濃厚感染とはマスクをせずに 1m以内で 15分以上の会話や食事をすることです。感染



者とすれ違ったり無言で電車に乗るだけでは濃厚感染になりません。マスクを持ち歩いて屋内の混雑している場所のみでつけば十分です。

但し医療機関ではリスクが高いため必ずマスクの着用をお願いしますね。

コロナよりある意味恐ろしいのが**熱中症**です。

熱中症による死亡者の中で高齢者の占める割合は 80%と恐ろしい病気です。

これがこの夏マスクを外してほしい理由の一つです。

コロナの 6 月 16 日現在感染者 17502 人。死亡者 925 人に対し 2019 年（5～9 月）熱中症による救急搬送は 71317 人。死亡者 1581 人（2018 年分）とその罹患者数も段違いです。特に今年は自宅安静や行動自粛によって暑熱順化（暑さに慣れること）が進んでおらず、水分を貯める筋肉が減少し脱水が進みやすくなっています。

そこにマスク・・・口を開けて👄をだしてハーハーしている😓にマスクをさせるようなもので、その危険性も実感できるのではないのでしょうか？

モチロン体調の悪い方は是非マスクは着用してください。周囲の大切な人につつすリスクを下げられます。**この夏はマスクを適切に外してコロナからも熱中症からも無縁**でありたいものですね。

体調不良の方は、我慢して重症化する前にかかりつけ医にご相談ください。



医療 最前線

家庭で必要な感染対策の方法と豆知識

新型コロナウイルス（飛沫・接触感染）

- 📌 不用意に手で顔（口・鼻・目）を触らないようにしましょう。
- 📌 こまめな手洗いを徹底しましょう。
- 📌 ドアノブや手すりなど、人が触れるものはこまめに清掃・消毒しましょう。



インフルエンザ（飛沫・接触感染）

⇒重症化を防ぐためにも流行前にワクチン接種をすることが大切です。

- 📌 インフルエンザに有効な消毒方法はアルコール消毒です。また、「手洗い・うがい・マスクの装着」も必須です。



ノロウイルス（経口・接触感染）

⇒1年を通して発生しますが、11～12月にかけて発生のピークになることが多いのが特徴です。

- 📌 ノロウイルスに有効な消毒方法は熱水消毒、もしくはハイター等の次亜塩素酸ナトリウムが効果的です。
- 📌 まな板などの調理器具は80℃の熱水で10分以上、または次亜塩素酸での^{しんじ}浸漬（液体に^{ひて}浸す）を定期的に行うことをお勧めします。
- 📌 排泄物の飛散による感染を防ぐためにも、トイレの水を流す時は必ず便座の蓋を^{ふた}閉めてから流しましょう。

緊急事態宣言が解除になりましたが、誰もが感染するリスク・誰でも感染させるリスクがあります。感染症からあなたと身近な人の命を守れるよう、日常生活を見直してみましょう。

3つの密を避けましょう。

1. 換気の悪い密閉空間
2. 多数が集まる密集場所
3. 間近で会話をする密接場所

手洗い・咳エチケット・換気・健康管理も同様に重要です。

医師紹介



内科 堀切 文 先生

出身：島根県 鳥取大学卒業

専門：内科一般

趣味：登山・マンドリン・家庭菜園

ひと言：今年4月から内科医として健診、内科外来、訪問診療に携わっています。自宅で安心して過ごすことができるようお手伝いができればと思っています。よろしくお願いします。



外科 中嶋 俊介 先生

専門：外科一般

ひと言：2020年4月より非常勤医師として勤務しております。患者様の立場に立った最良の医療を提供できるよう、精一杯努力致します。よろしくお願い致します。



整形外科 岡部 裕一 先生

専門：整形外科一般

ひと言：毎週月曜日の外来を担当しております。外傷全般を診させていただきます。よろしくお願い致します。



内科 橋本 和昌 先生

専門：脳血管・神経疾患

ひと言：毎週金曜日の内科一般を担当しています。専門は脳血管・神経疾患ですが、知識と経験を生かして、疾病と治療方針を分かり易く説明します。よろしくお願いします。



内科 大和 梓 先生

専門：内分泌代謝・糖尿病

ひと言：患者さんのお力になればと思います。よろしくお願い致します。



内科 柴田 駿 先生

専門：呼吸器内科

ひと言：呼吸器内科を専門としております。地域医療に貢献できるように努めて参ります。よろしくお願い致します。



小児科 鈴木 詩央 先生

専門：循環器

ひと言：毎週金曜日の外来を担当させていただくことになりました。小児の循環器疾患を中心に幅広く診療します。どんなことでもご相談下さい。



小児科 田邊 行敏 先生

専門：新生児・小児科一般

ひと言：お子様のことでご心配な事がありましたら、何でもご相談下さい。よろしくお願い致します。

今すぐできる！自宅で簡単体操♪

外出自粛が続き、運動不足ではありませんか？

ここでは自宅でもできる簡単な運動・体操をご紹介します。



スクワット

1. 両足を肩幅よりわずかに広げて立ちます。(椅子の脚の幅を目安にしてもらえると良いと思います)
2. 顔は下げず、背すじは曲げないようにおしりを落としていきます。できるところまでゆっくりと膝を曲げしゃがみ込み、ゆっくりと膝を伸ばしていきます。
3. 疲労をみながら5～10回行いましょう。



膝がつま先より前に出ないようにしましょう！

カーフレイズ

1. 両手で固定されたところを軽く把持して、足は肩幅くらいに広げて立ちます。
2. ゆっくり両足の踵をあげます。
3. 踵をゆっくりと下ろします。
4. 10回行いましょう。



膝は伸ばした状態で行いましょう！

ラジオ体操

13種類で構成されているラジオ体操は究極の全身運動とも呼ばれています。全身をバランスよく運動することができます♪

長親体操

行田市には平成24年度に作られた行田市オリジナルの長親体操があります。自宅で簡単に身体機能を維持することができます。YouTube『ぎょうだチャンネル』で配信されています！ぜひ！！



編集
後記



新型コロナウイルス感染症による非常事態宣言解除されましたが、終息ではなく収束？とも言い切れない日々を過ごしています。全世界で1,000万人感染到達？日本では家族感染の傾向…。私たちにできること「3密を避ける」で収束を目指し、ワクチン・治療薬の開発を待つて終息を願いましょう。

編集担当
A2



＊診療時間 【午前】9時～12時 ※土曜日は全科 午前中のみ診療となります。
 【午後】2時～5時 内科・小児科＜月・火＞
 3時～5時 外科・整形外科・形成外科・皮膚科・産婦人科・小児科＜水・木・金＞

診療科目		月	火	水	木	金	土
スマイル外来 (産婦人科)	午前	福庭一人	堀 慎一 ※10:00～	福庭一人	福庭一人	福庭一人	福庭一人
		佐原友妃子		明石廸之	吉田光典	吉田光典	今永兼良
	午後	福庭一人	堀 慎一	福庭一人	福庭一人	福庭一人	
		佐原友妃子			吉田光典	吉田光典	
女性外来	午後のみ	小林美紀 (要予約)					
内 科	午前 (専門)	院 長 (総 合)	院 長 (総 合)	院 長 (総 合)	院 長 (総 合)	院 長 (総 合)	院 長 (総 合)
		小林万寿夫 (漢方・腎臓)	柴田 駿 (呼吸器)	小林万寿夫 (漢方・腎臓)	井原憲一 (消化器)	大和 梓 (内分泌)	鳥井晋三 (循環器)※不定期
		堀切 文 (一般内科)	堀切 文 (一般内科)※10:00～	矢尾善英 (一般内科)	織戸宜子 (糖尿病)※9:30～	橋本和昌 (一般内科)	矢尾善英 (一般内科)
		院 長		院 長	院 長		院 長
	午後 (専門)	小林万寿夫 (漢方)	柴田 駿	小林万寿夫	井原憲一 ※～16:30	小林万寿夫	
		堀切 文		矢尾善英	織戸宜子 ※～16:30	大和 梓	
					清川道夫 (老年医学)※隔週	橋本和昌 (健診フォローアップ)	
外 科	午前 (専門)	宗澤利紀 (消化器)	安江英晴 (消化器・乳腺・肛門) ※9:30～	安江英晴 (消化器・乳腺・肛門) ※9:30～	安江英晴 (消化器・乳腺・肛門) ※第2・4週9:30～ 他休診	安江英晴 (消化器・乳腺・肛門) ※9:30～	慈恵医大
					瀧澤玲央 (血管) ※第1・3・5週のみ		
	午後 (専門)	宗澤利紀 (消化器)	中嶋俊介 (消化器)	休 診	渡部篤史 (消化器・手掌多汗症)	星野真人 (上部消化管) ※第1・3・5週のみ	
						薄葉輝之 (肝胆臓脾) ※第2・4週のみ	
内 視 鏡		安江英晴	豊澤三郎	慈恵医大	渡部篤史	星野/薄葉	山田友春
整形外科	午前 (専門)	凌 ^{りん} 晨光 ※予約制	凌 ^{りん} 晨光 ※予約制	杉田直樹 (一般・スポーツ)	鈴木景子 (脊 椎)	山村則文 (脊 椎)	埼玉医大
		岡部裕一	山村則文				
	午後 (専門)	凌 晨光	凌 晨光 ※予約制	杉田直樹 (一般・スポーツ)	鈴木景子 (脊 椎)	山村則文 (脊 椎)	
		岡部裕一 (一般)	山村則文 (脊椎)				
形成外科	午後のみ			野嶋公博 (第4週のみ3:30～)			
皮 膚 科					北畠雅人		
小 児 科	(専門)	熊澤健介 (呼吸器・アレルギー)	田知本 寛 (アレルギー)	小林正久 (新生児・代謝・神経)	田邊行敏 (新生児)	鈴木詩央 (循環器)	慈恵医大
眼 科	午前のみ	石橋 健	石橋 健	石橋 健	石橋 健	石橋 健	石橋 健
特殊外来	午後のみ	禁煙・もの忘れ・頭痛外来 : 月・水・木曜日 午後 糖尿病透析予防外来 : 月曜日 午後 ダイエット外来 : 木曜日 午後 フットケア・骨粗しょう症外来 : 金曜日 午後 男性外来(ED・男性脱毛) : 土曜日 午後 いびき外来・ペイン外来 : お問い合わせください			≪外科・整形外科≫ 外科(水曜日・金曜日 午後) 整形外科(木曜日・金曜日 午前) 手術のため臨時休診となる場合があります。 お電話にてお問い合わせの上、受診して下さい。		
要予約							