



## 年頭のご挨拶

院長 雨森正記

新年あけましておめでとつございます。

平成二十六年の新春を迎えるにあたり一言ご挨拶申し上げます。

一昨年十一月に新館、きつとよくなる館を新築いたしました。診療をはじめましたが、今回旧館の老朽化、耐震、消防に問題があるとのご指摘をいただきましたので、旧館をとりこわし新館を増築させていただくことになりました。工事中が大変ご迷惑をおかけいたしますが、何とぞご理解いただきますようお願いいたします。

他の新規事業といたしまして、これまで当院でおこなってきました「家庭医」の育成事業が滋賀県のご協力のもと東近江地域に拡大することになりました。当院、蒲生医療センター、永源寺診療所、あいとう診療所、近江八幡市立総合医療センター、東近江医療センターが協力してこれからの地域医療を担う若い「家庭医」を養成いたします。「家庭医」は通常の診療以外に在宅医療、予防医療などにも精通した専門の医師で、必ず将来皆様の身近でお役に立つ存在となると思われまます。ご協力よろしくお願いいたします。



また他にも新しい事業、そして新しいスタッフが入職する予定です。スタッフ皆で様の生活にお役に立てるように今後も努力していきますので今年もよろしくお願いいたします。

## \*お知らせ

### 旧館改築工事について

今春に向けて、旧館改築工事をおこなっております。工事期間中は皆様に大変ご迷惑をお掛けしており申し訳ございません。ご理解のほどどうぞよろしくお願い致します。

### 予防接種外来についてのお知らせ

金曜日の十五時から十六時まで予防接種外来を行っておりますが、旧館の工事に伴い場所と時間を変更させて頂きます。

場所 新館

時間 十五時から十五時四十五分

(十五分短縮致します)

ご迷惑をお掛け致しますが、あらかじめご了承くださいますようよろしくお願い致します。

### 感染防止にご協力お願い致します

当院では待合室、診察室などに空気清浄器を設置して院内の空気の浄化に努めております。しかし、それだけでは十分とはいえません。感染症の防止の基本はマスクの励行と手指の洗浄です。御協力お願い致します。

1. 咳・鼻汁・発熱などの風邪症状のある方は、マスクを着用してご来院いただくようお願い致します。風邪症状のない方も感染予防のために、マスクの着用をお勧めしております。

2. 風邪症状のある方の診察を行う際、医師、看護師はマスクを着用させていただきます。予めご理解お願い致します。

3. 当院入り口に速乾性手指消毒液を置いておきます。手指を消毒の上、院内にお入り下さい。



## 日本にいても「時差ぼけ」招く夜型社会

看護師 宮井 由里子

「子どもの睡眠があぶない」と、言われています。世界でも夜十時以降に寝る幼児は、フランス十六%、イギリス二十五%、日本は四十六・八%にもなり、乳幼児の夜ふかしでは、世界でも突出しています。

人間には一日の中で変化する「概日リズム（がいじつりずむ）」があります。眠っている時は、成長ホルモン、朝目覚めるとストレスに対抗するステロイドホルモンが分泌されます。これらのリズムをつかさどるのが「生体時計」。二十四時間より少し長いリズムになっていますが、朝日光を浴びる事でリセットされます。

睡眠のリズムが崩れるとどうなるのでしょうか。慢性の時差ぼけの状態になり、イライラなど感情の制御や記憶力の低下、高血圧や肥満などの身体にも悪影響が出ます。では、リズムを整えるにはどうすれば良いでしょうか。

- ①起床時間を決める
- ②朝食を規則正しくとる
- ③夜食をとらない
- ④帰宅後（午後五時以降）の仮眠をさける。日中どうしても眠い時は、目を閉じて机につぶせる。これだけでも脳は休めます。



光は大切なポイントです。朝は体のリセット役になります。夜は睡眠のさまたげになるので、眠る時は暗くしましょう。青色の波長を持つ白色光は眠りにつながるホルモンの分泌を低下させます。太陽の光を有効に活用して、今年も一年元気にすごしましょう。



## \*お知らせ

### 医師の不在について

左記の日程、都合により各医師が不在となります。ご迷惑をお掛けしますが、予めご理解お願い致します。

一月三十一日（金）	大原医師不在
二月一日（土）	大原医師不在
二月三日（月）	大原医師不在
二月五日（水）	大原医師不在
二月八日（土）	寺岡医師不在
二月十七日（月）	大原医師不在

### 診療担当表のお知らせ

二十六年一月から三月までの診療担当表をお知らせ致します。



	月	火	水	木	金	土
8時30分～12時	雨森 大原 森	森 寺岡 岡崎 雨森 (雨森は要予約)	雨森 大原 寺岡 岡崎	大原 森 (田村) 岡崎	雨森 大原 寺岡 岡崎	雨森 大原 森 寺岡 岡崎
予防注射外来15～ 15時45分 (予約制)					予防注射 輪番	
16時30分 ～ 18時30分	雨森 大原 森 寺岡 岡崎 (田村)	森 寺岡 岡崎	雨森 大原 寺岡 西山		雨森 大原 森 岡崎 伊	