



吉川病院レター vol.5



みなさま こんにちは。三木市吉川町にあります医療法人社団 敬命会 吉川病院です。

これからも地域に密着した医療を提供し、患者様・ご家族様の満足度の向上に努めてまいります。

年末年始の休診のお知らせ

下記期間は休診いたしますので、ご了承くださいませようお願い致します。

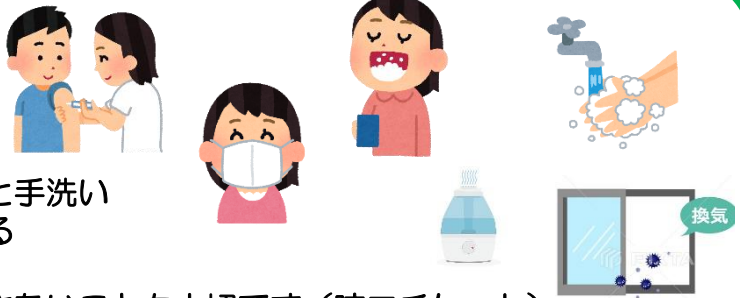
休診の日程

	日	月	火	水	木	金	土
診療体制				12/26 平常通り	12/27 平常通り	12/28 平常通り	12/29 平常通り
診療体制	12/30 休診	12/31 ※休診	1/1 休診	1/2 休診	1/3 ※休診	1/4 休診	1/5 平常通り

※12/31、1/3については、三木市休日当番医(外科)となっております。

インフルエンザを予防するには？

- ①予防接種を受ける
 - ②人ごみや不要な外出はできるだけ避ける
 - ③外出時はマスクの着用、帰宅時はうがいと手洗い
 - ④栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高める
 - ⑤室内では加湿と換気
- 咳が出る時は、マスクを着用し、人にうつさないことも大切です（咳エチケット）



食事を変えると血糖値も変わる、

ひと工夫で年末年始の食事をもっと楽しく！！



年末年始は、食事会や忘年会など外食が増えたり、食事時間がバラバラになる、

ついつい食べ過ぎる、など体重増加が気になる時期ですね。

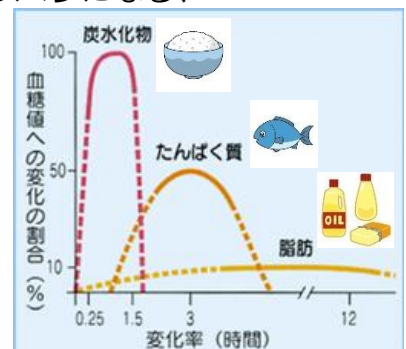
炭水化物（糖質）が多い⇒食後短時間で血糖値が上昇、

高脂肪食⇒食後長時間にわたり高血糖になる傾向があります。

☆外食時の注意☆

外食の特徴：ごはんや麺など主食が多い。塩分・糖分が多い。

肉、魚、油脂の使用が多く、野菜が少ない。一般的に総エネルギー量が多い。



普段の量より多ければ残す、丼ものといった単品メニューではなく、品数が多い

定食メニューを選ぶなどの工夫をしましょう。

食事のタイミングを整える、栄養のバランス、よく噛む、腹八分目を

心がけ、また外食時にはメニュー選びを工夫しましょう。



外来診療時間

診療時間 (月～土) 9:00～13:00、14:00～17:00

休診 日曜・祝日

開院記念日(7/1)・年末年始 12/30～1/4

		月	火	水	木	金	土
午前	1診	内科・外科	内科	内科・外科	内科	内科・外科	内科
		谷中 清	中嶋 正	椋棒正博	中嶋 正	永尾 朗 福島康久	山田貴志
	2診		皮膚科		皮膚科		
			高橋祐美		高橋祐美		
	3診	整形外科	整形外科	整形外科	整形外科	整形外科	内科・外科
		清家重郷	清家重郷	清家重郷	清家重郷	清家重郷	谷中 清 永尾 朗
午後	1診	内科・外科	内科	内科	内科・外科	内科 糖尿病内科	内科・外科
		谷中 清	岩間英世	福崎隆明	藤澤凱彦	門脇誠三	福島康久
	2診						
	3診	整形外科	整形外科	整形外科	整形外科	整形外科	内科・外科
		清家重郷	清家重郷	清家重郷	清家重郷	清家重郷	谷中 清

送迎バスのご案内

当院では、外来受診の際、送迎バスを運行しております。
 車いす等バスに乗ることが難しい方については、個別にご相談させていただきます。
 また患者様の状態により、ご自宅にお迎えの際、看護師が同乗し状態観察をしながら
 外来受診のお手伝いをさせて頂く場合もございますので、お電話でご相談ください。



平成30年11月14日、

第12回健康教室を開催しました。

ご好評につき41名の方にご参加頂きました。



- 1.腸内フローラ (藤澤凱彦医師)
- 2.園芸療法 (園芸療法士 長谷川いづみ先生)
- 3.ティータイム
- 4.ごぼう体操 (吉川病院デイケア所長 杉浦 毅)



次回の予定は2019年6月頃を予定しております。
是非ご参加ください。



地域医療連携室より

地域医療連携室では看護師、社会福祉士、
 相談員が様々な疑問やお悩みのご相談を
 お受けしています。



どうぞお気軽にお声かけ下さい。

レスパイト入院について

「在宅介護における
 介護者のサポートのための入院」の
 受け入れを行っています。

地域医療連携室まで
 どうぞお気軽にご相談下さい。

医療法人社団 敬命会

吉川病院

〒673-1231

兵庫県三木市吉川町稲田1番地の2

TEL 0794-72-0063

FAX 0794-72-1732

吉川病院ホームページ

URL <http://www.yokawa-hp.or.jp>

