



日本赤十字社

岡山赤十字病院

日赤

ふれあい 新聞



新型コロナウイルス感染症と
心身の健康

- * 自動再来受付機が新しくなりました
- * 花粉症による季節性アレルギー性鼻炎について

No.76
春号

2021.4

新型コロナウイルス感染症と心身の健康

精神神経科 中島 誠

新型コロナウイルス(以下、コロナ)感染症は、飛沫感染、つまり人と人との交流の中で感染が拡大し、軽症や無症状の人が多く、しかしその反面、高齢者や合併症を持つ人では一気に悪化して亡くなる方もあり、決定的な治療法がまだないという特徴があります。この蔓延は、感染者や医療者、あるいは感染者の出ている飲食店や地域に向けられた偏見や差別、風評被害を生み、行政からは外出自粛が求められるようになりました。人々は感染への不安だけでなく、この偏見や差別などへの恐怖心を持つようになり、外出自粛は社会経済活動への悪影響につながり、最近では倒産や失業、自殺者の増加などの社会問題も明らかになっています。

子供や学生にとっての学校は単に学問を修得する場だけではなく、お互いの交流を通して心を成長させる場でもあります。社会人にとって職場での同僚などとの交流はストレスを発散しつつ仕事をうまくこなすために必要でしょうし、高齢者にとって地域での活動やデイサービスなどへの参加は老後の楽しみに繋がり認知機能の維持にも役立ちます。こうした事情を考えますと、人と人との交流は私たちにとって必要なことであり、その交流を断つ外出自粛は私たちの心身に悪影響を及ぼすであろうことは明らかです。自宅にいた時間が長くなって家族の関係が悪くなったり、出勤しなくなったというだけで運動不足になったりすることもあり、困ったことです。

では、私たちはこのコロナ禍で心身の健康をどのように守ったらいいのでしょうか。対策としましては、このような状況では不安があっても当然であると理解して信頼できる誰かに連絡すること(気持ちを吐き出す)、食事や睡眠を十分とること、アルコールを摂り過ぎないこと、コロナ感染の正しい知識を持つこと、不安を煽るような報道や情報からは距離を置くこと、ご自身のストレス対処法を複数持つことなどが挙げられます。

おそらくコロナ感染はもうしばらく続きます。飛ぶ交う情報に惑わされないようにして、個人ができる感染予防に各々が取り組み、心身の健康に留意して感染が終息するのを待ちましょう。



自動再来受付機が新しくなりました

医事第二課 西崎幸子

令和3年2月26日より、自動再来受付機を新機器に変更しました。旧機器は、平成24年より使用しており、紙詰まりなど故障も多くなり、利用者の皆様にご不便をおかけしておりました。新しい受付機になり、受付票や診察カードの排出が少し早くなり、取り忘れ等のトラブルが少なくなりました。新しい機能として、バーコードリーダーを装備しており、診察カードを忘れてこれでも、予約票などのバーコードをかざすことで受付できるようになりました。診察カードをお忘れの時にご利用ください。

また、引き続き月に一度の保険証の確認（保険証変更時は、その都度）にもご協力をお願いいたします。



花粉症による季節性アレルギー性鼻炎について

耳鼻咽喉科 竹内彩子

スギ花粉を筆頭とする季節性アレルギー性鼻炎の有病率は年々増加しており、国民の3人に1人が悩まされています。くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目の痒みなどに加え、昨年はコロナ・ハラスメントもあり、咳やくしゃみをする度に周囲の視線が怖いと感じている方も多いのではないのでしょうか。

花粉症治療はまず花粉症であるという医師の診断を受けることから始まります。原因や症状のタイプ、程度に応じた治療を受けることが大切です。治療は大きく分けて①花粉との接触を減らす。②症状を抑える。③体質を変える。の3つがあります。①についてはマスク、ゴーグルは当たり前、帰宅後のうがい、洗顔、塩水を使用した鼻うがいも有効な予防となります。②は症状に応じた薬の使用、特に花粉の飛散時期より1～2週間前からの薬物療法開始（初期療法）が有効と言われています。毎年秋頃になると、翌年の春の花粉飛散予想が日本気象協会から発表されています。少し早めの投薬で、花粉症シーズンをのりきりましょう。

③は免疫療法とも呼ばれ、花粉のエキスを少量ずつ投与することにより、数年かけてアレルギー反応が解消されていく治療です。また数年前からは、通常の治療を十分に行ったにもかかわらず症状が重症な患者さんに対し、アレルギー反応の元を抑える抗体療法も選択肢の一つになりました。

今の治療に満足していない方は、ぜひ専門医に相談してみてください。



+ 外来診療表 +

■最新の診療表はホームページに掲載しております。

令和3年4月1日現在

診療科目		月	火	水	木	金
1 11 受付	外科	午前	1 葉山	辻	栗田	中西 劔持
		2	劔持	高木章	池田	池田/高木章 吉富
		3	杭瀬	黒田雅	原	黒田雅 竹原
		4	中西	山野	吉富	山野
	午後	手術	辻 吉富	手術	中西 吉富	手術
			原・森川 竹原	三谷	原 森川	
			中西			
	午後△=乳腺外来(火・木曜日…受付12:30~15:30診察13:30~17:00) △=遺伝カウンセリング(完全予約制) △=心臓血管外科					
	整形外科	午前	1 小西池	辻	小高木	小西池
		2	小高木	整形外科医師	竹下	三宅 整形外科医師
		3	三宅	整形外科医師		竹下
		4			辻	
	午後	手術	手術	手術	手術	手術
	初診・再診ともに予約の方、紹介状持参の方のみ ※骨粗鬆症リエン外来 第2水曜日13:30~15:30					
1 12 受付	眼科	午前	1 清水	加藤睦	清水	加藤睦
		2	尾内		尾内	尾内
		3		清水		清水
		午後	手術	検査	検査	手術
	月・金曜日の初診、再診ともに予約の方のみ					
	内科	午前	1 小橋	別所	福家	竹内誠
		2	細川	新谷	井上雅	武久 藤井
		3	黒田和	秋元	藤原隆	佐久川 安井
		4	筒井	藤原知	坂本	近藤 和多
		5	永野	奥山	小島	眞野 田中駿
		6	原田	吉村	秋田	吉川 梅野
		7	杉谷	狩野	渡辺恭	藤原隆
		8	秋田	安井	原田	渡辺恭 藤原隆
		9	宮下	藤井	早川	秋元 井上雅
		10	菅谷	佐久川	梅野	別所 細川
		11	福家	湯本	黒田和	湯本 田中正
		12	沖	牧田	新谷	狩野 菅谷
		13	竹内誠	武久	歳森	小橋 歳森
		14	小山	蒲生	小山	蒲生 小山
1 12 受付	午後	予約のみ	齋藤	岡田震	佐久川	湯本
			専門外来	早川	渡辺恭	武久
				藤井	田中	別所
						福家
	午後は予約患者(再診)のみの専門外来、診療14:00~ △岡大 金曜日△は13:00~他医療機関より事前予約の紹介初診のみ 月・水・金曜日△は第2週のみ、金曜日△は第1・3・4・5週のみ					
	歯科 入院患者さんと院内紹介に対応しています。					

診療科目		月	火	水	木	金
2 11 受付	精神神経科	午前	1 中島	中島	中島	中島
		2	中島	中島	中島	中島
		3	中島	中島	中島	中島
		4	中島	中島	中島	中島
	小児科	午前	1 井上勝	宮井	後藤	井上勝
		2	今城	中山	廻	中山
		3	梶原	脇地	神土屋	脇地
		4	荒木	吾郷	荒木	吾郷
	午後	神後藤	宮井	廻	荒木	神土屋
	予約制 予防接種13:30~14:00/乳幼児健診13:30~15:00(予約制)					
2 12 受付	脳神経外科	午前	1 神原	西田		神原
		2	竹内勇	池町		竹内勇
		3				
		4				
	脳血管内治療外科	午後	木曜日午後の認知症サポート外来(診療時間 13:00~14:30)			
	皮膚科	午前	1 馬屋原	馬屋原	馬屋原	光井
		2	山口	光井	加藤あ	皮膚科医師
		3				
		4				
	泌尿器科	午前	1 甲斐	竹中	甲斐	交代制
		2	小田	松三	松三	(予約のみ)
		3				
		4				
2 12 受付	麻酔科	午前	1 岩崎	石川	石井瑞	小林浩
		2	福島			福島
		3				
		4				
	産婦人科	初	高取	角南	柏原	大村
		再	大村	江口	角南	高取
		産	柏原	道満佳	江口	道満佳
		午後	手術	検査	手術	検査
	耳鼻咽喉科	午前	1 竹内彩	交代制	濱田	竹内彩
		2	假谷		假谷	濱田
		3	藤			藤
		午後	特殊検査	手術	特殊検査	特殊検査
	緩和ケア科	午前	喜多嶋	深松	喜多嶋	喜多嶋
		午後		入棟面談		入棟面談
1 12 受付	脳卒中科	午前	岩永			岡田博
		午後				
	形成外科	午前	1 栗山	杉山		杉山
		2				栗山
		午後	1 杉山			
	放射線科	午前	石井裕	岡本聡	石井裕	石井裕
		午後	森本		森本	森本

内科	呼吸器科	消化器科	循環器科	喘息	甲状腺
糖尿病	禁煙外来	血液	脳神経内科	肝臓	
膠原病・リウマチ内科	ペースメーカー外来				
下肢血管外科	腎臓				
小児科	予防接種	乳健乳幼児健診	内分泌	アレルギー	
外科	乳腺外来	胃外科外来	遺伝カウンセリング		
整形外科	脊髄外科	小児整形外科	外傷	股・膝関節	
	肩・上肢の外科				

●診療受付時間
【初診】8:00~11:30 【再診】7:45~11:30 ※午後の診療は専門外来です。
●休診日
土曜・日曜・祝日・振替休日 年末年始(12/29~1/3) 創立記念日(5/28)
※急患については、休診日や診療時間帯にかかわらず、救命救急センター(救急外来)にて診療しています。



岡山赤十字病院

〒700-8607 岡山市北区青江二丁目1番1号
TEL(086)222-8811代 FAX(086)222-8841
http://www.okayama-med.jrc.or.jp/

▶初診の患者さま
新来受付 紹介状^{*1}、健康保険証、高齢受給者証等をご提示のうえ、受診する科をお伝えください。申込用紙をご記入いただいた後、受付票と問診票をお渡しします。
↓
各科受付 問診票をご記入ください。ご記入後は各科受付にご提出のうえ、各科待合ホールにてお待ちください。
※1 紹介状をお持ちでない方は初診時特定療養費が必要となります。
▶再診の患者さま
自動再来機 診察カードを挿入し、受診する科を画面上で選択してください^{*2}。診察カードが返却され受付票が発行されます。受付票はファイルに入れてお持ちください。
(予約のある方) ▶▶▶そのまま各科待合ホールでお待ちください^{*3}。
(予約のない方) ▶▶▶かならず最初に各科受付へお立ち寄りください。
※2 健康保険証、高齢受給者証を月に1度もしくは変更のあった場合に保険証確認窓口までご提示ください。※3 診察前に検査等がある場合は先に済ませてください。