

医療法人 清梁会 高梁中央病院

〒716-0033
岡山県高梁市南町53
TEL (0866) 22-3636 FAX (0866) 22-0536
http://seiryokai.jp/takahashi

◆熱中症にご注意を!

今年も新型コロナウイルスが猛威を振るい、皆さんの生活もマスクを着けて行動するなど大きく変わったことと思います。気温の高い日も増えてくる季節なので、熱中症にならないよう次の四点に気を付けましょう。

「適宜マスクを外すマスク休憩の取入れ」

高温多湿の状態でもマスクをしていると体に大きな負担がかかります。人と十分な距離（概ね二メートル以上）を確保できる場合は、適宜マスクを外して休憩しましょう。

「暑い時間の行動を避け、エアコンを上手に利用」

新型コロナウイルス対策で換気が必要なため、エアコンの効果が低くなっていることがあります。エアコンはこまめに温度設定を行い、暑い時間帯の外出を極力避けましょう。

「こまめな水分補給」

のどが渇く前に水分補給を行い、汗をかいたと感じた時は塩分も摂取するようにしましょう。

「体調管理をしっかり行い暑さに負けない体作り」

日頃から体温測定や健康チェックを行い、しっかりと水分補給をした上で、無理のない適度な運動を行い体調を崩しにくい体を作りましょう。

◆食中毒注意報 発令中!

最近の気温及び湿度の状況から、食中毒の発生が危惧されるため、岡山県では令和二年六月七日から県内全域に食中毒注意報を発令しています。

微量では問題の起こらない細菌やウイルス、有害物質でも、身体の免疫力や抵抗力を超えて侵入されると下痢やおう吐などの症状が起ります。食中毒を予防するには、気を付けるべき「三原則」があります。

●付けない

●増やさない

●殺菌する



また、次のポイントもしっかりと守って、更なる予防に努めましょう。

①食品は新鮮なものを、消費期限を確認して購入しましょう。

②食品購入後はまっすぐ家に帰り、すぐに冷蔵庫や冷凍庫にしまいましょう。

③調理の前後だけでなく、こまめに手を洗きましょう。

④清潔な台所で、清潔な調理器具を使って調理しましょう。

⑤野菜など生食のものは流水でよく洗いましょう。

⑥食材は中心部まで確実に加熱しましょう。

⑦出来上がった料理はすぐに食べましょう。

⑧残った料理は冷蔵庫で保存し、食べる時は再加熱しましょう。

オンライン面会 始めました

新型コロナウイルスの感染対応による面会制限にご協力いただきありがとうございます。

高梁中央病院・高梁中央介護医療院では、入院中の患者さんや医療院の同居者さんと少しでもご面会いただくために、タブレットを使用したオンライン面会を開始しました。このような状況ではありませんが、患者さんやご家族の方の不安が少しでも和らぎ安心して入院・入居生活をお過ごしいただけるようお役に立てればと思います。

まだまだ試行錯誤でご満足いただけないかもしれません。一度お試しください。幸いです。



新入職員紹介

【看護師】

・上井 江里菜

【介護福祉士】

・藤井 涼子

【看護助手】

・的場 晶子

【理学療法士】

・出口 柊希

研修医紹介

岡山市立市民病院

今村 竜太 研修医



～病院理念～

1. 安心し、納得していただける医療を提供します。
2. 心の通い合う信頼関係を築いていきます。
3. 地域の中核病院として、地域医療に貢献します。

外来診療担当表

令和2年5月1日更新

		月	火	水	木	金	土
外科	午前	●	●	●	●	●	●
	午後	●	●	●	●		●
内科	午前	●	●	●	●	●	●
	午後	●	●	●	●	●	●
脳神経外科	午前	●	●	●	●	●	●
	午後	●	●	●	●	診察14:00～	
整形外科	午前	●	●	●	●	●	●
	午後	●	●	●	●(手術)	●	
泌尿器科	午前	●		●		●	●
	午後	●		●		●	
眼科	午前		●		●		
	午後		● 受付11:30～		● 受付11:30～		
耳鼻咽喉科	午前	●				●	
	午後			●			
皮膚科	午前	●(第1,3週)				●	
	午後	●(第1,3週)					
心療内科 精神科	午後		●				
専門外来 (内科・外科)							
肝臓内科	午前			●			●
	午後			●			●
血液内科	午前		●				
	午後		●				
糖尿病内科	午前		●				
	午後		●				
リウマチ科	午前			●(第3週)		●	
胆のう・膵臓内科	午前						
	午後					●	
内分泌内科	午後	●(第2,4週)					
呼吸器内科	午前			●			
循環器内科	午前	●					
緩和ケア外来	午前						●
乳腺・内分泌外科	午前					●	
呼吸器外科	午後			●(第4週)			
ものわすれ外来	午前				● 受付8:00～ 11:30		

○表示以外でも予約を受け付けている科もございます。外来受診時ご相談ください。

○予約をされている方を優先に診させていただきます。

○救急、手術や学会などにより担当医師が予告なく変更になることがありますのでご了承願います。

なお、医師の希望がある場合はお問い合わせの上ご来院ください。

○救急時は24時間対応致します。

診察時間	午前	午後	受付時間 (眼科下段)	午前	午後
	9:00～12:00	14:30～17:00		8:00～11:30	11:30～16:30 11:30～14:30