



迷ったらここを確認！

冬の受診のめやす

冬は、発熱や咳、腹痛など体調を崩しやすい季節です。「すぐ病院に行くべき？」「様子を見てもいい？」と迷った時のめやすをご紹介します。

1. 受診・相談してください

次のような症状がある場合は早めに医療機関へ受診・相談をしてください。

- ・38℃以上の熱の症状がある場合
(検査を希望される方は、38℃以上の発熱してから12時間以上経過後の検査をお勧めしています。)
- ・息苦しさ・呼吸が荒い
- ・強いだるさで動けない
- ・水分がとれない、食事ができない
- ・嘔吐や下痢が止まらない
- ・意識がもうろうとする、反応が鈍い
- ・高齢者でいつもと様子が違う



救急車を呼ぶめやす

次のような場合は、ためらわずに119番をしてください

- ・意識がない、呼びかけに反応しない
- ・急な息切れ、胸の強い痛み
- ・強いだるさで動けない
- ・けいれんが続く
- ・転倒して動けない、強い痛みがある

年末年始・夜間に具合が悪くなったら

378-2111

年末年始・夜間や休日などの時間外でも、看護師が相談に応じており、必要により時間外診療や適切な対応について親切に案内しています。

「様子を見ていたら悪くなった」ということも少なくありません。迷った時は、**早めの相談が安心です。**

2. このような場合は、まず様子を見ても大丈夫なことがあります

- ・軽い咳や鼻水のみで、元気がある
 - ・微熱（37℃台）が1日程度で下がっている
 - ・食事や水分がとれている
- ただし、症状が悪化する・数日続く場合は受診をお勧めします。

冬の体調管理のポイント

- ・バランスの取れた食事：温かい食事やビタミンC、Dを意識した食材を取り入れましょう
- ・十分な睡眠と休養：免疫力を高めるため、しっかりと休むことが大切です
- ・適度な運動：室内でもできるストレッチや軽い運動を心がけましょう
- ・こまめな手洗い・うがい：感染症予防の基本です

～ 病院からのお願い ～

当院では感染対策を徹底しています。来院時にはマスクの着用と手指消毒にご協力ください。

～発熱外来から～

もうすでに小児ワクチンをご予約済みで、当日、かぜ症状がある場合はご相談下さい。

発熱外来が混みあっているときは、受診時間の調整のため、折り返しのお電話にお時間をいただいたくことがあります。

赤い三角コーンのある駐車場は発熱外来患者様の専用駐車場です。

地域の「かかりつけ病院」として、子どもから大人まで、安心して通える環境づくりを大切にしています。



外 来 診 療 体 制

受付時間	月	火	水	木	金
午前 8時30分～ 11時30分	小児科外来は総合診療医が診察します				
	山内医師 (総合診療科)	近藤医師 (総合診療科)	棟方医師 (総合診療科)	山内医師 (総合診療科)	(第1・3・5週) 棟方医師 (総合診療科)
	近藤医師 (総合診療科)	柳谷医師 (総合診療科)	胃カメラ 柳谷医師 (山内医師)	棟方医師 (総合診療科)	(第2・4週) 近藤医師 (総合診療科)
					胃カメラ (第1・3・5週) 近藤医師
感染症防止のため、軽度でも風邪症状がある患者さまは発熱外来での受診をお願いします。378-2111					胃カメラ (第2・4週) 山内医師
午後 1時30分～ 4時30分	小児科外来は総合診療医が診察します				
	棟方医師 (総合診療科)	山内医師 (総合診療科)	近藤医師 (総合診療科)	柳谷医師 (総合診療科)	(第1・3・5週) 柳谷医師 (総合診療科)
	小児予防接種 (要予約) 山内医師 (午後1時30分～)	小児予防接種 (要予約) 棟方医師 (午後3時30分～)	小児予防接種 (要予約) 柳谷医師 (午後1時30分～)	小児予防接種 (要予約) 近藤医師 (午後1時30分～)	大腸カメラ (第1・3・5週) 山内医師 近藤医師
	～総合診療とは～ 内科分野だけでなく健康に関することは、どんなことでもご相談いただけます 例) ・内科疾患・腰が痛い・指を切った・皮ふに湿疹ができた・眠れない ・トイレが近い ・もの忘れがある ・めまいがする ・膝関節が痛い				(第2・4週) 札医大出張医 (内科)

【整形外科】総合診療医が診察します（予約の必要はありません）

【小児予防接種】～要 Web 予約（7診療日前まで）

医師不在予定 山内医師～2月6日（金） 棟方医師～1月30日（金）
近藤医師～3月13日(金) ・ 25日(水)

眼 科 医 師 日 程 (1月～3月)

毎週火曜日（受付 午前8:30～11:30 午後1:30～3:30）

1月6日	長内医師	・ 13日	今野医師	・ 20日	長内医師	・ 27日	今野医師
2月3日	長内医師	・ 10日	今野医師	・ 17日	長内医師	・ 24日	今野医師
3月3日	長内医師	・ 10日	今野医師	・ 17日	長内医師	・ 24日	今野医師
3 1日	長内医師						