一般外来診療のご案内

受付時間 8:30～11:00
（一部、受付時間が異なる診療科がございます）

※初診時に紹介状がない場合には、選定療養費5,000円（税込）をお支払いいただくことになりますので、ご理解のほどお願いいたします。

年末年始休診のおしらせ

令和3年12月29日（水）～令和4年1月3日（月）

上記の期間中、一般外来の診療が休診となります。急を要する場合には、右下「救急医療体制のご案内」に沿った受診をお願いいたします。

無料低額診療のご案内

当院は、社会福祉法第２条に規定する第２種社会福祉事業として、無料または低額な診療を行う医療機関です。

治療費の支払いにお困りの方は、本館1階「がん相談支援センター／医療相談・看護相談室」の医療ソーシャルワーカーにご相談ください。

駐車場料金のご案内

30分以内	無料
5時間まで	200円
5時間以降	1時間ごとに100円加算

駐車券をなくされた場合は、**5,000円**をお支払いいただくこととなりますので、大切に保管してください。

栃木県からのおしらせ 救急電話相談のご案内

子どもの救急電話相談（概ね15歳未満）

☎028-600-0099　局番なしの ＃8000
月～土　午後 6:00 ～翌朝 8:00
日祝日　午前 8:00 ～翌朝 8:00(24 時間)

大人の救急電話相談（概ね15歳以上）

☎028-623-3344　局番なしの ＃7111
毎　日　午後 6:00 ～午後 10:00

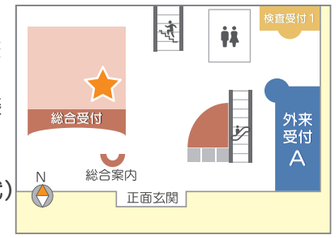
急な病気やケガなどで心配な時にご利用ください。経験豊富な看護師が家庭での対処法や、救急医療の受診の目安などをアドバイスします。

がん相談支援センター 医療相談・看護相談室のご案内

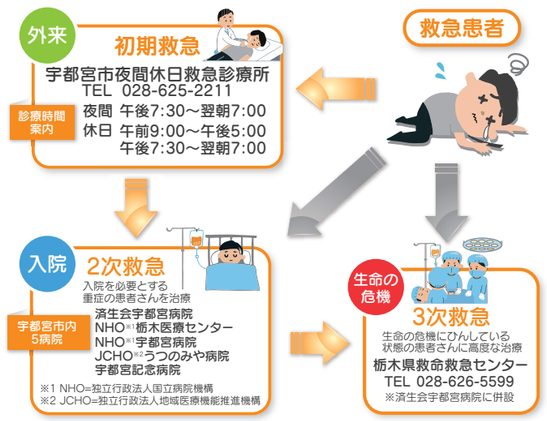
がんの診断を受けた患者さんやそのご家族に対し、専門のスタッフ（専門・認定看護師、医療ソーシャルワーカー）がサポートいたします。「がんと言われて辛い…」「こんな時どうしたらいいの…」「今後のことを考えたい…」「誰かに聞いてもらいたい…」こういった不安やお困りのことがありましたら、どうぞお立ち寄りください。

▶当院は、「地域がん診療連携拠点病院」です。電話と面談による相談をお受けしております。

☎028-626-5500(代)
【内線】3245



栃木県からのおしらせ 救急医療体制のおしらせ



みやのわ バックナンバー

みやのわバックナンバーは、当院のホームページでご覧いただけます。

トップページ ▶ 病院について ▶ 広報

また、1F診療費支払機横、2Fさいみや文庫には冊子をご用意しておりますので、ご自由にお取りください。

当院の直近3カ月の診療実績

	令和3年6月	令和3年7月	令和3年8月
延外来患者数	29,438人	28,331人	28,067人
実入院患者数	1,483人	1,393人	1,259人
平均在院日数	11.3日	11.5日	12.4日
救命救急センター患者数	1,318人	1,386人	1,304人
救急車台数	599台	670台	634台
手術件数	616件	549件	519件

リレーエッセイ

看護部長
穂高　律子

笑いのびっくりパワー「笑う門には福来たる」

先日、とある番組をみて、大笑いしました。お笑い芸人やタレントの方が無人島で一晩過ごし、「いかだ」を自分で作り、自力で脱出するというバラエティ番組です。電気も水道もない島で、現地の木や漂流物といくつかの持参した物を使い、食料や水を確保し、火をおこして調理し、寝る場所を確保します。事前にアウトドアの知識を得て参加しているようですが、様々な方法を考え、一生懸命に火をおこしたり、触ったこともない魚を料理したり、生きるための知恵と諦めない心のようなものを笑いも取り入れながら放送していました。テレビですから、多少仕込まれていることはあると思いますが、笑ってしまう部分と「なるほど」という発見もあり、最後まで楽しく見てしまいました。笑ったことで、少しスッキリした気分になりました。

そんな時に、医師で落語家でもある「立川らく朝」さんの笑いの記事が目に留まりました。笑いはストレス社会の特効薬という記事でした。「笑いのびっくりパワー」として、

❶落ちている免疫機能を正常化する
❷血圧を下げる
❸血糖値を下げる

など、諸説あると言われていますが、昔から「笑う門には福来たる」と言います。こんな時期だからこそ、時には声をだして笑ってみてはいかがでしょうか。

みやのわ 編集スタッフの 編集後記

穏やかに秋が深まるこの頃、皆さまはいかがお過ごしでしょうか。今夏は、東京オリンピックが開催されたことが記憶に新しいですね。会場で応援することは叶いませんでしたが、テレビ越しの選手の姿に熱狂し、多くの名場面が私たちの心を動かしました。

さて、昨今の情勢の中で、遠方に住むご親族やご友人に会いに行くことが難しい方が多いのではないでしょうか。私ごとになりますが、遠方に住む祖母とは電話で連絡をとっています。他愛もない話を短時間するだけですが、電話終わりに「電話をくれてありがとう」と嬉しそうに言う祖母の声が印象的です。この秋は、最近顔を合わせていない方に向けて手紙を書いたり電話をかけたりするのはいかがでしょうか。離れていても、互いを思う気持ちはきっと届くと思います。1日も早く、コロナウイルスの流行が収束し、誰もが会いたい人に気軽に会える日常が戻ることを祈っています。

今回も「みやのわ73号」をお読みいただきありがとうございます。だんだんと寒さが増してきますので、お体に気をつけてお過ごしください。

ちょこっとメモ　11月2日

いい血圧の日

高血圧対策を促進し、多くの人に健康のため生活習慣の改善を行ってもらいたいという思いから、「いい（11）けつあつ（two=2）」の語呂合わせで制定されました。

厚生労働省の調査によれば、日本人の4人に1人が高血圧と言われています。血圧が高い人ほど心臓血管系の病気にかかりやすく、放置すると他の臓器にも悪い影響を与えます。

高血圧の原因は様々ありますが、その1つは塩分の摂りすぎです。高血圧の人もそうでない人も外食や加工食品を避け、家庭の食卓でも減塩を心掛けるなど、塩分摂取を抑えることから始めてみましょう。