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中央階段横、コンビニエンスストア入口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4年3月	令和4年4月	令和4年5月
延外来患者数	32,769人	29,547人	27,430人
実入院患者数	1,235人	1,185人	1,246人
平均在院日数	12.9日	12.2日	12.6日
救命救急センター患者数	1,309人	1,377人	1,489人
救急車台数	522台	565台	628台
手術件数	552件	530件	505件

リレーエッセイ

キャンプの楽しみ方

薬剤部長
斎藤　和悦

日本国内のスマホ所有率は85％以上だそうです。多機能で手軽に楽しめるスマホは現在のデジタル社会には無くてはならないアイテムで、どこに行くにも肌身離さず携帯できるまさに自分の分身です。そんなスマホはキャンプでも大活躍！でもこれって…。

最近はめっきり減ってしまいましたが、以前はキャンプによく行っていました。自分たちでテントを張ってランタンの明かりの下で食事をしたり焚火をしたり。普段のライフスタイルと比べると面倒なことが多く、不便なはずなのにそれが楽しいと感じる。キャンプの楽しみ方は人それぞれですが、共通して言えるのはその不便さを楽しむことではないかと思います。

キャンプでスマホを楽しんでいる人を見かけます。でもそれって家でもできるんじゃないの？キャンプに来てまでスマホを楽しむことって本当に必要なの？と思ってしまいます。

かくいう私もキャンプにスマホを持っていきますが、せいぜい天気予報や電話機能くらいしか使用しません。せっかく自然の中に来たのですから時間があるなら散歩や、普段では味わえない不便さや、ゆったりした時間などを楽しんでみるのはいかがでしょうか。

編集後記

みやのわ編集スタッフの

暑い日が続いておりますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

今年の夏は平年より暑くなるそうですので、しっかりと水分を摂って熱中症にならないよう気を付けましょう。

今年は、緊急事態宣言などの規制がなく、多くのイベントが開催される様子が見受けられるようになりました。中止や延期になったイベントが開催されており、参加している方も増えてきているようです。まだまだコロナ禍ではありますが、少しずつコロナ前の生活が戻ってきているように感じます。とは言っても、引き続き徹底して感染対策を行っていきましょう。

最後までお読みくださり、ありがとうございます。暑い日が続きますので、体調管理に気を付けてお過ごしください。

ちょこっとメモ

8月8日

笑いの日

笑い声「ハッ(8)ハ(8)」という語呂合わせが由来となり、1994年に制定されました。実は笑顔には様々な効果があるとされています。

笑顔でいると脳内からセロトニンというホルモンが分泌されます。セロトニンは心を安定させたり、幸福感を得やすくなることから「幸せホルモン」と呼ばれており、ストレスを軽減してくれる働きがあります。

さらに、美容効果も期待でき、口角を上げることによって顔の筋力が鍛えられ、若返りの効果もあるとされているそうです。

マスクをする生活が続きますが、笑顔を大切に心身共に健康に過ごしていきましょう。

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）

※当院を初診で受診する際は、まず、かかりつけ医に受診し、専門的な治療や検査または入院などが必要とされた場合に、紹介状を持参していただきますようお願いいたします。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。

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

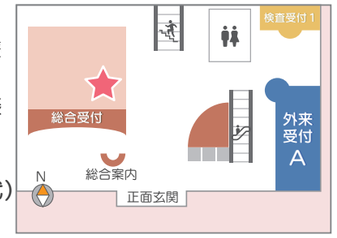
駐車券をなくされた場合は、**5,000円**をお支払いいただくこととなりますので、大切に保管してください。

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



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。

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歳未満の方）

☎028-600-0099　局番なしの ＃8000

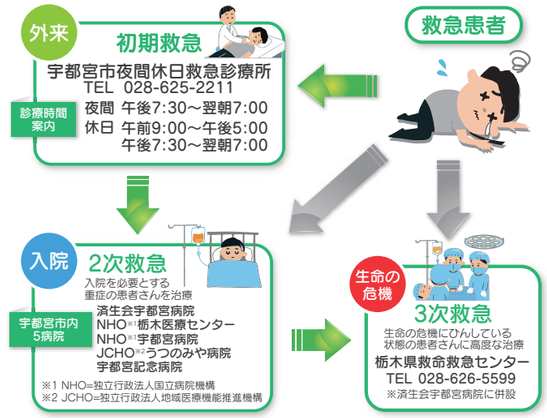
月～土　午後 6:00 ～翌朝 8:00
日祝日　午前 8:00 ～翌朝 8:00(24 時間)

大人の救急電話相談（概ね15歳以上の方）

☎028-623-3344　局番なしの ＃7111

月～金　午後 6:00 ～午後 10:00
土日祝　午後 4:00 ～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。

栃木県からのおしらせ

救急医療体制のおしらせ