下呂市立金山病院広報誌

金山病院だより

2023 March NO.104

発行：下呂市立金山病院　〒509-1693　岐阜県下呂市金山町金山973番地6
TEL　0576-32-2121　FAX　0576-34-0006　http://www.city.gero.lg.jp/site/kanayama-hp/

内科診察室　木村先生から

お天道様と睡眠の関係についてのお話

ヒトを含めた地球との生物は、地球の自転による約２４時間周期の体内時計を持っています。とくに朝、太陽の強い光を浴びることで、体内時計はいつも調整されています。この体内時計により睡眠・覚醒のリズムが形づくられています。

体内時計からみた　良眠のコツ

みとは、無理に寝ようとしないこと！睡眠時間にこだわらないこと！

必要な睡眠時間は人それぞれにちがいます。
朝気持ち良く起きられ、昼間元気に活動できるなら睡眠時間は足りていると考えていいですよ。

裏面につづく→

加齢とともに「寝つきが悪い」「途中で目が覚める」「朝早く目が覚める」とは、よく聞くおはなし・・。これらはある意味正常な生理変化です。あまり気にしすぎてはいけませんが、生活リズムの変化（たとえば退職とか）も原因のひとつ。とくに朝に日光を充分に浴びていないことが、睡眠・覚醒リズムを乱してしまいます。薄暗いお部屋で一日中テレビを観ていたり、食事を規則正しくとっていなかったり、身体を動かしていなかったりしては、眠れなくて当たり前かもしれません。

睡眠薬に頼らない良眠のコツは、朝しっかりお天道様にあたること、規則正しい生活リズム。夜寝る前は、逆に覚醒効果の高い光（スマホ・テレビなど）を見ないこと。
分かっているけどなかなかできないと言わないで、できることから是非見直してみてください。良質な睡眠は、免疫力を高め、日中の最高のパフォーマンスをひきだすだけでなく、脳の老化も防いでくれますよ。

大切なお知らせ　下呂市立金山病院診療体制表

下記のとおり診療します。第1・3土曜日の午前中は小児科と歯科のみ診療します。（ただし第1・3土曜日が祝日及び年始にあたる場合は診療を行いません。）※急患の場合にはこの限りではありません。

令和5年3月1日現在

区分		月	火	水	木	金	土	備　考
内科系	1診	木村	本田	木村	木村	木村	―	受付時間 12:00まで 診察時間 8:45～12:00
	2診	本田	多久	本田	廣瀬	本田	―	
循環器専門外来		―	―	―	ハートセンター医師 （第2木曜日）	―	―	第２木曜日（予約制）
外科系	1診	11時まで須原 11時から古田	古田	古田	古田	古田	―	受付時間　12:00まで 診察時間　8:45～12:00 月曜日11:00からの古田医師の診察は完全予約制
	2診	10時まで前田 10時から杉山	10時まで 第1・3・5週 須原 第2・4週　前田 10時から杉山	10時まで須原 10時から林	10時まで前田 10時から須原	10時まで杉山 10時から前田	―	
乳腺外来		―	古田	古田	古田	古田	―	完全予約制
禁煙外来		―	古田	古田	古田	―	―	完全予約制
痔核外来		須原	―	須原	須原	―	―	須原医師の外科診療時間のみ
小児科	1診	棚橋	棚橋	棚橋 午後休診	棚橋	棚橋	棚橋 （第1・3のみ）	受付（午前診察）11:00まで 受付（午後診察）15:00まで 診察　8:45～12:00　13:30～15:30 ※水・土曜日は受付11:00まで ※水・土曜日は診察12:00まで
耳鼻咽喉科		第1・3・5週 飯沼亮太	―	―	第1・3・5週 奥田　弘	―	―	受付　7:50～15:30 診察　14:00～17:00まで
		第2・4週 川浦　僚	―	―	第2・4週 石原宏政	―	―	
歯科口腔外科		佐木	佐木	佐木 南谷	佐木	佐木 畠山	南谷 （第1・3のみ）	■初診 月～金 受付　11:30まで 診察　8:45～12:00 ■再診 予約/月～土曜日 月～金　8:45～12:00 13:30～17:00 土　　8:45～12:00
泌尿器科（人工透析）		○	○	○	○	○	○	☆ 外来診察の休診日は、土曜日・日曜日・祝日・年末年始（12月29日～1月3日）となります。
リハビリテーション科		○	○	○	○	○	―	
	上部内視鏡	―	木村	―	本田	―	―	
	下部内視鏡	○	○	○	○	―	―	

～ 職員募集のお知らせ ～

薬剤師・看護師・歯科衛生士・看護助手を募集しています。

詳細につきましては、当院ホームページまたは事務課人事係までお問い合わせください。