



市立病院トピックス



問合せ
市立美唄病院事務局
☎63-4171

■ 4月からの診療体制

受付時間	午前	8時30分～11時30分
	午後	13時～16時

整形外科 (月)、眼科：8時30分～11時
整形外科 (金)：8時30分～10時30分

「－」は休診

診療科	診療時間	月	火	水	木	金	
内科 ・ 総合診療科	9時～	白松	白松	和田	松浦 (武)	向坊	
		松浦 (武)	向坊		佐々木 (出張医)	佐々木 (出張医)	
		金野 (札幌医大)	【内科・循環器】 今	【循環器】 出張医 (札幌医大)	木村 (砂川市立) ※最終木曜日 は休診	【頭痛・もの 忘れ外来】 木下(旭川医大) 第1・3	
	内視鏡検査	出張医 (斗南病院)	－	吉田 (出張医)	佐々木 (出張医)	佐々木 (出張医)	
14時～	向坊	松浦 (武)	白松	【内科・循環器】 今	【内科・循環器】 今		
	【腎臓内科】 五十嵐 第2・4	【内分泌・ 代謝外来】 松浦 (信) 第1・3	【腎臓内科】 五十嵐 第1・3・5	佐々木 (出張医)	佐々木 (出張医)		
小児科	9時～ 月・火・木 14時～ 水 14時30分～ 金 15時～	小林	小林	小林	小林 第2・4	出張医 (北大)	
		永田 午前のみ			永田 第1・3・5		
	アレルギー外来 14時～	－	－	－	小林 第1・3・5	－	
	予防接種 月・火 16時～16時30分 水 13時30分～14時 金 13時～14時30分	・麻しん風しん ・水ぼうそう ・おたふくかぜ ・日本脳炎	子宮頸がん (保健センター へ要予約)	・麻しん風しん ・水ぼうそう ・おたふくかぜ ・日本脳炎	－	・ロタ ・肺炎球菌 ・5種混合 ・B型肝炎	
外科	午前のみ	9時～	－	松江	－	松江	－
整形外科		9時～	千場 (出張医)	出張医 (せき損センター)	－	出張医 (せき損センター)	千場 (出張医)
産婦人科		8時30分～	－	出張医 (砂川市立)	－	出張医 (砂川市立)	－
眼科		9時～	出張医	－	－	出張医	－
耳鼻いんこう科		9時～	－	出張医 (札幌医大)	－	－	出張医 (札幌医大)

※診療日は変更になる場合がありますので、最新の情報はホームページをご確認ください。



▲外来案内

ガンバ・ビバイ

■第49回会長杯バドミントン大会 2月15日／総合体育館

【1部男子ダブルス】1位：新山世陸・堀（札幌市）

【2部男子ダブルス】1位：新山満・高橋（札幌市）

【2部混合ダブルス】1位：武田遼・小鹿（岩見沢市）

【中学生男子ダブルス】1位：古庄浩人（東中）・猪苗代雄太（東中）

文化・スポーツの大会やコンクールなどで好成績をあげられた方を寄せられた情報をもとに掲載しています。まちのPR係へ情報を寄せてください。



明日の健康

「お茶」のお話

私たちが普段飲んでいる「お茶」に含まれる3つの主成分「カフェイン」「テアニン」「カテキン」（お茶ポリフェノールの一つ）が私たちの精神、身体に大きく影響しています。

「お茶」の「3つの有効成分」と一般的効能

●カフェイン

①神経学的作用：中枢神経を興奮させることによる覚醒作用

②強心作用

③脳細動脈収縮作用

④利尿作用 などがあります

●カテキン

多様な生理活性が報告されていますが、①主に全身管理的項目として

↓抗酸化作用、老化抑制作用、抗突然変異

②専門診療科的管理が必要な症候として
↓抗癌・抗菌・抗虫菌・抗アレルギー作用

③血圧上昇抑制作用、血中コレステロール調節作用、血糖値調節作用
などが認められています。

●テアニン

①リラックスの脳波発生が確認されました
②精神的ストレス負荷が軽減し血圧降下がみられました

③睡眠の質の改善、起床時の爽快感、疲労回復の改善など報告多数あり、生活の向上が得られています

なおデメリットもあり、先述の利尿作用は度が過ぎると水分不足につながり、逆に急速補水は、心臓や腎臓が心不全になり、時々で緩徐な補水・除水が必要です。また、お湯の温度を70℃以上になるとカフェインが、70℃未満にするとテアニンが多くその場にあった風味を楽しめます。



【執筆者紹介】
美唄市医師会・
山口 康一
コミュニティホーム
美唄施設長



市民文芸

札幌の疎らな灯り見え隠れ

雲黒々と深き厚さよ

伊藤 蒼起

駅伝のラジオ聞きつつ胸はずむ

都大路に思いをはせて

加藤 幸代

看護師の患者励ます声聞こゆ

あゝその声の何と尊し

佐藤 有子

リハビリのふるえる一歩汗にじむ

職場復帰を願って今日は

遠山 集人

純白に開き初めにし八重桜

現の風にピンクと変はる

村山 朝子