



みなみかぜ

Vol. 45
2020 MAR

発行：黎明会 南台病院
東京都小平市小川町 1-485
TEL：042-341-7111 (代)
<http://www.minamidaihp.jp>

患者様及びご面会の方々へ 新型コロナウイルス肺炎について

現在、中国において、新型コロナウイルスによる肺炎患者が集団発生し、日本国内でも感染の報告がされています。
この状況を踏まえ、当院では下記の感染対策を実施させていただきます。

- ① 当院では、コロナウィルスの検査・診察等は行えません。
下記に該当する方は、最寄りの保健所へのご連絡をお願いします。
また、下記の項目で一つでも該当する方につきましては、ご面会を控えて頂きますようお願い致します。
 - 37.5℃以上の発熱・呼吸器症状（せき・息切れ）
関節痛・消化器症状（下痢・嘔吐等）のある方
 - 過去2週間以内に中国本土に渡航歴がある方
 - 新型コロナウイルス感染症になった方、
又は疑いがある人と接触した方、もしくは周囲に
そのような人がいる方
- ② ①以外の方でも、ご面会時は
必ずマスクの着用・手指の消毒をお願い致します。

入院患者様の安全を最優先させるため、何卒ご理解の上、現在実施しております「インフルエンザ感染予防」のためのお願いと併せてご協力頂きますようお願いいたします。

南台病院長

当院では土曜日も終日外来診療を行っております。ご利用ください。

診療受付時間

月曜～土曜 AM8:30～11:30

PM1:00～4:00



毎日、朝ごはんを食べていますか？

食事サービス科

朝ごはんの効能

① **脳が活性化する**

寝ている間も、脳は働き続けているので、朝起きたとき脳はエネルギー不足の状態です。

② **太りにくい**

朝ごはんを抜くとかえって太りやすいようです。ダイエット中も朝ごはんをきちんと食べたほうが、健康的に痩せられるでしょう。

③ **活動的になる**

朝ごはんを食べることによって心身の活動が活性化し、体温が上がります。

④ **身体リズムが整う**

朝目覚めて夜眠くなるという体のリズムは体内時計の働きによります。体内時計を正しく働かせるためには、日光を浴びて朝ごはんをとることが大切です。

⑤ **便秘を予防する**

朝ごはんをしっかりとると、胃に食べ物が入ることで腸が刺激され、便の排泄が促されます。朝食で水分をとることも大切です。

⑥ **糖尿病を予防する**

朝ごはんを抜くと、昼ごはんを食べたあとに血糖値が急上昇し、膵臓から分泌される血糖を下げるホルモンのインスリンが多量に必要になり、膵臓に負担がかかります。こうした食生活は、糖尿病を招く一因になります。

『無料なんでも健康相談』のご案内

日時：毎週水曜日 PM3:00～3:30

場所：南台病院 外来診察室

| 実施日 | 担当 | 実施日 | 担当 |
|----------|---------|----------|------|
| 3月4日(水) | 勝見副院長 | 3月18日(水) | 看護部 |
| 3月11日(水) | 食事サービス科 | 3月25日(水) | 検査科 |
| 4月1日(水) | 勝見副院長 | 4月15日(水) | 看護部 |
| 4月8日(水) | 地域連携室 | 4月22日(水) | 放射線科 |

※ 事前の予約は不要です。受付窓口、又は外来看護師まで、お気軽に声をお掛け下さい。

※ 都合により、担当が変更になる場合があります。

