

# 医療法人井上病院 病院だより

2020年発行  
Vol. 124

10月号

■発行 : 医療法人井上病院(高崎市通町55)  
 ■TEL : 027-322-3660  
 ■FAX : 027-322-6002  
 ■HP :



LINE@

## 外来の混雑状況について

新型コロナウイルスの感染防止対策として重要である3密（密閉・密集・密接）の回避。スーパーや飲食店でも混雑する時間をさけての来店をお願いするなどの対策がとられています。当院においても、曜日や時間帯によって外来の混雑状況が違います。ホームページに混雑状況を掲載しておりますので、ご予約なしでご来院される場合は参考にしてください。

井上病院 混雑状況

「井上病院 混雑状況」で検索！

		月	火	水	木	金	土
リウマチ科	AM	▲	▲	▲	▲	▲	△
	PM	▲	△	△	△	—	—
整形外科	AM	▲	▲	▲	△	△	▲
	PM	△	△	△	▲	○	△
内科	AM	△	▲	▲	▲	▲	▲
	PM	△	△	○	○	—	—

○：比較的空いています  
(30分未満)

△：やや混雑しています  
(30分～60分)

▲：大変混雑しています  
(60分以上)

※時間は目安となります。

※令和2年9月1日時点のデータになります。最新の情報はホームページをご確認ください。

## インフルエンザの感染予防

栄養バランスのとれた食事を  
摂りましょう



十分な休養も  
大切です。



適度な湿度を  
保ちましょう



日常生活の中で  
できる  
インフルエンザ  
予防対策!!

外出先から  
戻ったら  
まず手を  
洗いましょう



周りへの感染を  
防ぐため  
マスクを  
着用しましょう



# 外来診療担当表

※外来診療表は変更される場合がありますので、予めご了承ください。  
※休診情報はホームページをご確認下さい。

2020年10月1日時点

		月	火	水	木	金	土	
リウマチ科	午前	三富	井上(誠)	井上(誠)	井上(誠)	土田	井上(誠)	
		野島	※初診受付※ 11:30まで 田村 米本	米本	田村		第1・3週 田村	
			三富	三富	米本		第2・4週 三富	
	午後		野島		土田		第3・5週 土田	
		田村 第3・5週の 翌月曜は休診 土田 野島	井上(誠) 野島	井上(誠) 三富	野島	田村	-	
整形外科	午前	松尾	田村	米本	田村	※最終受付※ 第2・4週のみ 初診11:30 菅原	第1・3週 田村	
		予約のみ 井上(博)	※初診受付※ 11:30まで 米本 松尾	予約のみ 井上(博)	米本		第2・4週 松尾	
							第1・5週 大島	
							第2週 上野(哲)	
	午後	田村	17:00まで 羽鳥	松尾	15:00から 橋本	田村	第1・5週 大島	
				17:30まで 三枝		第1・3・5週 最終受付16:30 菅原	第2週 上野(哲)	
							第3週 濱野	
							第4週 神山	
内科	午前	三富	井上(誠)	井上(誠)	井上(誠)	土田	井上(誠)	
		野島	三富	三富	土田		第2・4週 三富	
			野島	循環器内科 村場	野島		第3・5週 土田	
	午後		消化器内科 江口		消化器内科 篠原	第2・4週 循環器内科 奥村		呼吸器内科 茂木
		第3・5週の 翌月曜は休診 土田	井上(誠)	井上(誠)	野島		第1週 田部井	
		野島	野島	三富	消化器内科 篠原		第2週 金子	
			16:00まで 消化器内科 江口	呼吸器内科 上野(学)			第1・3週 消化器内科 堀口	

受付時間 午前8:00~12:30 午後2:00~5:45

診療時間 午前9:00~13:00 午後2:30~6:00

※三富先生と土田先生の診療時間について 平日午後 16:30まで(初診の方は16:00)  
土曜午後 11:30まで(初診の方は11:00)

## 栄養課より

10月の旬の食材



## 医者をも遠ざけるりんごの健康パワー

今月は「りんご」を紹介します。

- 古くから「りんごがあれば医者いらず」「りんごが赤くなると医者が青くなる」といわれています。これほどまでにりんごが健康に良いといわれているのは、エピカテキンやケルセチンといった数多くのポリフェノールが含まれているためです。ポリフェノールには抗酸化作用があることが知られており、体が酸化するのを防いでくれます。体の酸化は「サビ」と例えられることもあるように、疲労とも関係している他、体にとっていいものではありません。ですが、りんごにはクエン酸も含まれているため疲労回復にもぴったりです。

♡期待できる効果♡

疲労回復／動脈硬化の予防／高血圧の予防／整腸作用／便秘の改善／利尿作用

