

水野医院通信



No.1 2025 年 4 月 1 日発行

3 代目現院長が当院で勤務を始めて今年で 10 年目となります。これまでたくさんの患者様に支えていただいたお陰で今の水野医院があります。ありがとうございます。これから今以上に患者様 1 人ひとりに寄り添える医療機関を目指していきたいと思っています。そこで新たな取り組み第一弾として水野医院通信を発行することになりました。病気や検査についてなど患者様のお役に立ちそうな情報や全くお役に立たなさそうな事まで…。皆様が読みたくなるものにしていきたいと思います。水野医院通信に載せて欲しいことがあれば是非教えてください!!



■ワクチン接種について

各種ワクチン接種を実施しています。ご不明な点はスタッフにお声がけください。ワクチンはお予約いただいてからの注文になるので 1 週間位の余裕をもってご予約ください。



■各種サプリメント販売中

当院では 5 種類のサプリメントを販売しています。待合室の本棚に閲覧用のパンフレットがあります。また受付にてお渡しも出来ます。お気軽にお声がけください。



■アンケート BOX を設置しました。

新たな取り組み第二弾として、待合フロアにご意見アンケート BOX を設置しました。スタッフに直接言いにくいことや水野医院通信に載せて欲しいことなど何でも構いません。決まった用紙は無いのでご自宅で書いてきたものをそっと入れて下さい。



■なにかお困りのことはありませんか？

診療や薬の処方以外で何か困っていることはありませんか？どんな些細なことでも構いません。看護師がお話を聞かせていただいて一緒に考えていきたいと思っています。お気軽にお声がけください。

【スタッフ紹介】

看護師の緒方麻美子です。水野医院のスタッフの中で一番背が低くて丸いあの人です。胸に挿しているボールペンのキャラクターに似ていると密かに思っています。

いつも患者様の気持ちに寄り添える『人』でありたいと思いながら日々精進しています。何か困り事や不安な事がありましたら気軽に声を掛けていただけたら嬉しいです。一緒に悩み一緒に考えよき伴走者になれたらと思っています。改めましてこれからもよろしくお願いします！



4 月になり暖かい日が増えてきました。また就職や異動など環境がガラリと変わった方もいらっしゃると思います。水野医院は看護師スタッフが一人退職をしましたが他のスタッフは変わらず勤務しています！

また春は気温や気圧が大きく変化する時期でもあり、疲れやすい・免疫力が下がる・胃腸の機能が落ちる・腰痛・肩こり・不眠など様々な症状が出やすくなります。これらは自律神経の乱れからくるものです。自律神経を整えるには…

- ① 平日も休日と同じ時間に起床する
- ② カーテンを開けて外の光を浴びる
- ③ 朝食を食べる
- ④ バランスの良い食事
- ⑤ 良い睡眠をとる
- ⑥ 簡単に着脱できる服装で体温調節をする
- ⑦ 自分に合った方法でストレス解消をする

これらは院長がいつも患者さんにお伝えしていることですね。簡単なようで難しい…。でも出来る範囲で1つでも習慣として取り入れられたら不調が少し軽くなるかもしれません。

☆スカーフや薄手の上着をバッグにいらておく

☆アロマオイルやアロマキャンドルを焚いてみる

☆ホットアイマスクを使ってみる

☆ジムに行く・散歩をする・テニスをする・買い物に行く・カラオケに行く・ダンスをする等



【診療時間について】

月～金： 9:00～12:00

15:30～18:00

土日祝： 休診

※診療時間 15 分前に自動ドアを開けます。

※昼休み時間に自動ドアが開いていることがありますが検査等のみの時間で診察は行っていないです。

※午前午後共に終わりの 1 時間は発熱感染症外来を行っています。発熱以外の診察も行いますが空間分離が出来ないことをご了承の上ご受診ください。