

不眠相談外来

開設しました

不眠相談外来とは

寝付けない、眠りが浅い、何度も起きる、朝が早い・・・
不眠にはいろいろなパターンがあります。また、ただ眠れない
というだけでなく、その原因もさまざまです。

体の病気の症状だったり、ストレスの影響や、
「うつ」の初期症状の事もあります。

不眠でお悩みの方へ、当院精神科医師による
相談外来を始めました。

不眠相談外来では、相談と初期診療のみを
行い、その後は原因によって内科・精神科
外来での診療となります。



申し込み方法

- ① 診療につきましては、第2・第4火曜日午後の予約制です。
- ② お申し込みは外来窓口まで
- ③ 不眠で他の医療機関におかかりの方は紹介状を
お願いいたします。

TEL 055-978-2320 (リハビリテーション精神科)
平日 8時30分～17時00分



お気軽に、早めのご相談を
お勧めします！



正しいお酒の飲み方は？

お正月、新年会と何かと飲酒の機会が増えるこの季節は、お酒と上手に付き合っ、楽しく過ごしたいですね。今回は、お酒の飲み方を考えてみましょう。

はじめに、アルコールのエネルギーは、エンピティ（空っぽ）カロリーといわれますが、エネルギーはあっても、たんぱく質やビタミン、ミネラルなど他の栄養素を含んでいないためにそういわれています。たとえば、日本酒1合191kcal、ビール350ml 140kcalとお酒の強い方なら1,000kcalくらいは、知らないうちに飲んでしまいます。その結果、カロリーの摂り過ぎとともに他の栄養をバランスよくとることは難しくなります。

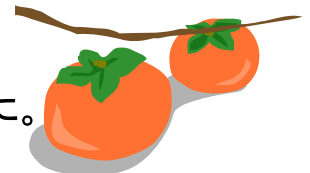
そうはいつでも楽しい雰囲気ですつついとお酒が進んでしまいますが、二日酔いを防ぐには、まず、お酒は食事をしながら飲むこと。アルコールの吸収がおだやかになって、急激に酔うのを防ぐことができます。次にウーロン茶や水など水分をこまめに飲むこと、アルコールは体内で分解される際に大量の水分が使われるために、お酒を飲むと体が脱水状態になりやすいので、水分補給が大切です。もし、お酒の席で水分がとれなかったら、帰宅してからでも、コップ1杯の水分をとみましょう。

さらに、お酒を飲んだ翌日を快調に過ごすために、朝ごはんが肝心！

お酒を飲んだ翌朝は、汁気の多い料理や果物などをとります。消化のよいお粥や雑炊などの炭水化物がよいでしょう。たんぱく質を無理にとる必要はありません。果物に含まれる果糖には、お酒を飲んで低血糖になった体の状態を回復させる働きがあります。その果物の中では柿がおすすめ。柿に含まれるタンニンが、アルコール分解を早めるために、二日酔いによいといわれています。

さて、「正しいお酒の飲み方」ってどのような飲み方でしょうか。アルコール健康医学協会に「適正飲酒の10か条」が掲げられています。①笑いながら共に、楽しく飲もう ②自分のペースでゆっくりと ③食べながら飲む習慣を ④自分の適量にとどめよう ⑤週に二日は休肝日を ⑥人に酒の無理強いをしない ⑦くすりと一緒には飲まない ⑧強いアルコール飲料は薄めて ⑨遅くても夜12時で切り上げよう ⑩肝臓などの定期検査を！

お酒を上手に飲んで、ハッピーで健康な一年でありますように。



伊豆病院のご案内

○診療科目

- ・内科
- ・呼吸器科
- ・消化器科
- ・神経内科
- ・精神科
- ・皮膚科
- ・リハビリテーション科
- ・整形外科
- ・歯科
- ・放射線科
- ・人間ドック

○外来受付時間

午前 8:00 ~ 11:00

午後 12:00 ~ 14:00

再診、生活習慣病・女性専門・禁煙外来等を予約診療で実施しています。各科外来にご相談下さい。

○診療時間

月曜日から金曜日 9:00~17:00

上記時間以外は「時間外診察室」で診療いたします。

○休診日

土、日、祝日、年末年始(12/29~1/3)

○ご意見箱の設置

各病棟、外来に意見箱を設置しておりますので、ご意見・ご要望等ございましたらご利用下さい。

○当院勤務の専門医

- ・内科専門医
- ・神経内科専門医
- ・呼吸器専門医
- ・整形外科専門医
- ・皮膚科専門医
- ・リハビリテーション科専門医

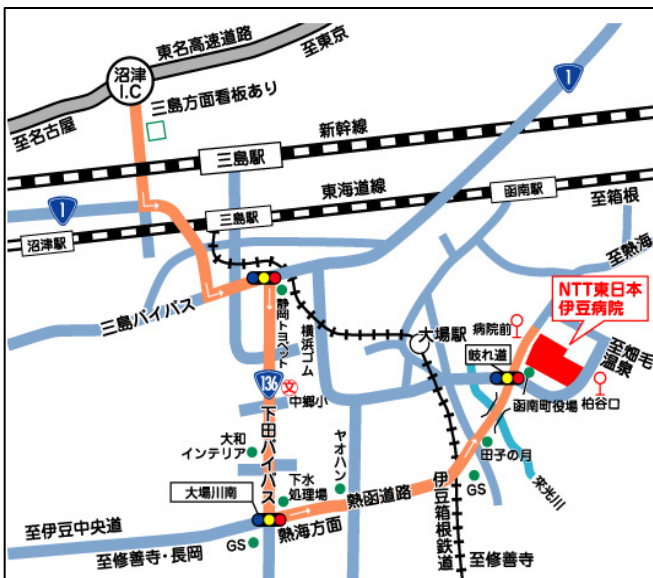
○施設認定一覧

- ・日本消化器内視鏡学会指導施設
 - ・日本呼吸器学会認定施設
 - ・日本リハビリテーション学会研修施設
 - ・日本整形外科学会研修施設
 - ・日本皮膚科学会専門医研修施設
 - ・臨床研修指定病院
- NTT東日本関東病院
順天堂大学医学部付属静岡病院

○その他

院内、構内の全面禁煙にご協力ください。
障がい者駐車場（障がいのある方自身が運転）があります。ご利用の方は守衛室にお申し出ください。

伊豆病院へのアクセス



交通機関

JR東海道線 函南駅下車 無料送迎バス
9:05 9:30 10:45 11:55 13:15 14:25
15:05
畑毛・奈古谷温泉行きバス「NTT伊豆病院前」
(函南駅よりタクシー5分)

伊豆箱根鉄道 大場駅下車 無料送迎バス
8:20 10:10 11:15 12:45 13:45 15:30
畑毛・奈古谷温泉函南行きバス「岐れ道」
又は「NTT伊豆病院前」(大場駅よりタクシー5分)

お車 沼津インターを降りて
国道136号線から熱函道路を経て約30分