

2021年 新年のご挨拶

智頭病院院長 秋藤 洋一

新年あけましておめで
とうございませす。

今年は**丑年**です。

昔、牛は農耕にとつて
必要不可欠な労働力でし
た。仏教では食肉は嫌わ
れていたのですが、牛乳
や蘇(チーズ)は栄養食
として食されていました。
人々の暮らしとしても密
接に繋がっていたので
しょう。「商いは牛の涎」
「牛にひかれて善光寺参
り」、「鶏口となるも牛後
となるなかれ」、「牛に経
文」、なごご「こつわざの
のなかにもたくさん出て
きます。



ところで、子どもの頃「食

べてすぐ寝ると牛になる」と
言われた方は多いのではない
でしょうか。実はこれは悪い
事ではありません。食物を消
化し、肝臓に栄養を蓄えるた
めには、たくさん血液が必
要なのです。食後すぐに仕
事や運動をすると、血液の流
れが脳や筋肉に取られてしま
い、消化のために必要な血液が少
なくなってしまう。肝臓
に流れこぶ血液の量は横にな
っている時が最も多く、立つ
とその70%、歩いたり走っ
たりすると20~30%まで減
ると言われています。食後30分
~1時間程度はゆったり体を
休める(牛になる)ことが大
切です。ただし、眠ってはい
けません。睡眠状態に入ると、
胃や腸の働きが落ちて、消化
不良の原因となります。

それでは、本年が皆様にと
つて良い年でありますように、
コナは「モーたくさん」です。

発熱
体調不良

Q. コナ?それともインフルエンザ?どこに相談すればいいの?

A. かかりつけ医に。いながったり迷ったら受診相談センターに相談を!



受付時間		問合せ先		
受診 相談 センター	午前9時~午後5時15分 ※土日祝日含む ※年末年始 (12月29日~1月3日)を除く	☎ 0120-567-492 FAX 0857-50-1033		
	上記以外の時間	東部地区	中部地区	西部地区
		0857-22-8111	0858-23-3135	0859-31-0029

新型コロナ陽性者と接触歴がある人、
接触した可能性がある人は、まず、
各地区保健所(接触者相談センター)に
相談ください。

接触者相談センター	東部地区
電話(午前8時~午後5時15分)	0857-22-5625
FAX(平日午前8時~午後5時15分)	0857-20-3962

新型コロナ、インフルエン
ザの疑いで智頭病院を受診
される人へ

事前に電話をしてください。
職員が症状に関して聞き取
り、受診方法などについて説
明します。

お伺いする主な内容

- ① どんな症状か。
- ② 体温はどうか。
- ③ 周囲に同じ症状の人がいるか。
- ④ 流行地域との往来があるか。

※来院の際は、できるだけ自
家用車でお越しください。

来院される
皆さんへのお願い

- ① マスクを着用の上、入館し
てください。
- ② 玄関での検温(サーモグラ
フィー)と手指消毒に協力
ください。

ご心配とご不便をおかけし
ますが、感染拡大防止のため、
ご理解ご協力いただけますよ
う、よろしくお願ひします。