

住友

別子

救急指定病院
 地域がん診療連携拠点病院
 病院機能評価機構認定病院
 医師臨床研修指定病院



奇数月 1日発行

2006年
 11月号

No.100

病院ニュース

かぜとインフルエンザ

「かぜ」は大人で年3回、子どもなら年7回ぐらいかかると言われているたいへん身近な病気です。主にウイルスに感染して、上気道（鼻腔から喉頭まで）に急性の炎症が起こります。かぜを起こすウイルスは、ライノウイルス、アデノウイルス、インフルエンザウイルスなど、全部で約200種類にも及ぶと言われています。このうち、インフルエンザウイルスに感染した場合が「インフルエンザ」、それ以外のウイルスによる、いわゆる「かぜ」が「普通感冒」です。

インフルエンザウイルスにはA、B、Cの3型があり、A型は世界的な大流行を、B型は局地的な流行を起こしますが、C型は散発的な発生のみで流行しません。

「インフルエンザ」にはシーズンがあり、大体11月末から翌年の2月までに流行します。これは、乾燥した冷たい空気私たちの鼻やのどの粘膜が弱るためにウイルスに感染しやすくなるからです。次にインフルエンザウイルスは温度が低く、乾燥した冬の方が、長期間感染力を維持できることが挙げられます。また、冬は大勢が室内に集まったり、換気が悪くなり、ウイルスが充満しがちになることも原因と考えられています。



アレルギーセンター長
 第一内科医長
 す わ き と し み つ
 洲 脇 俊 充

症状と経過

「かぜ」のなかで最も頻度が高いのは、鼻粘膜に炎症が起こる「鼻炎」です。俗にいう鼻かぜで、「くしゃみ、鼻水、鼻づまり」などの症状が現れます。

のどに炎症が起こる「咽頭炎」を起こすと、「のどの痛み、せき」などの症状が現れます。さらに進んで「喉頭炎」を引き起こすと、「声がかれる」などの症状も出てきます。

● 普通感冒とインフルエンザの鑑別

	普通感冒	インフルエンザ
発生状況	散発性	流行性
発病	普通は緩やか	急激
鼻炎・咽頭炎症状	くしゃみ、鼻水、せきなど(先行する。顕著)	せき、痰、時には呼吸困難(全身症状に後続する)
寒気	多くは軽度	強いことが多い
発熱	ないか、あっても多くは軽度(37台)	高度、しばしば39~40
筋肉・関節痛	ないか、あっても軽度	強いことが多い
頭痛	強いことも弱いこともある	強いことが多い
全身倦怠感	軽い	強い
重病感	なし	あり
合併症	少ない。気管支炎、中耳炎、副鼻腔炎など	肺炎、肺膿瘍、膿胸など

普通のかぜの多くはこのように、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もさほど高くなく、重症化することもあまりありません。

一方、インフルエンザは、普通のかぜと同じように、のどの痛み、汁、咳などの症状も見られますが、「悪寒（寒け）」とともに、「高熱」がいきなり襲ってきます。それに伴って、「頭痛、筋肉痛、関節痛」などの全身症状も現れます。インフルエンザは普通感冒に比べ、症状が激烈で、しかも急激に現れ、集団発生するのが、大きな特徴です。

特に65歳以上の高齢者がかかると重症化の可能性が高く肺炎など合併症を併発することが多いので、十分な注意が必要です。最近、迅速診断キットが普及しており、有用性が高いと考えられています。ただし、感染していても初期でウイルス量が少ない場合は、陰性となる場合がありますので注意が必要です。

インフルエンザは普通感冒よりも回復が遅く、症状が大体5日～1週間続きます。この間に熱が下がり、それに伴って全身症状も軽快しますが、せきは後々まで残ることが少なくありません。

新型インフルエンザと鳥インフルエンザ

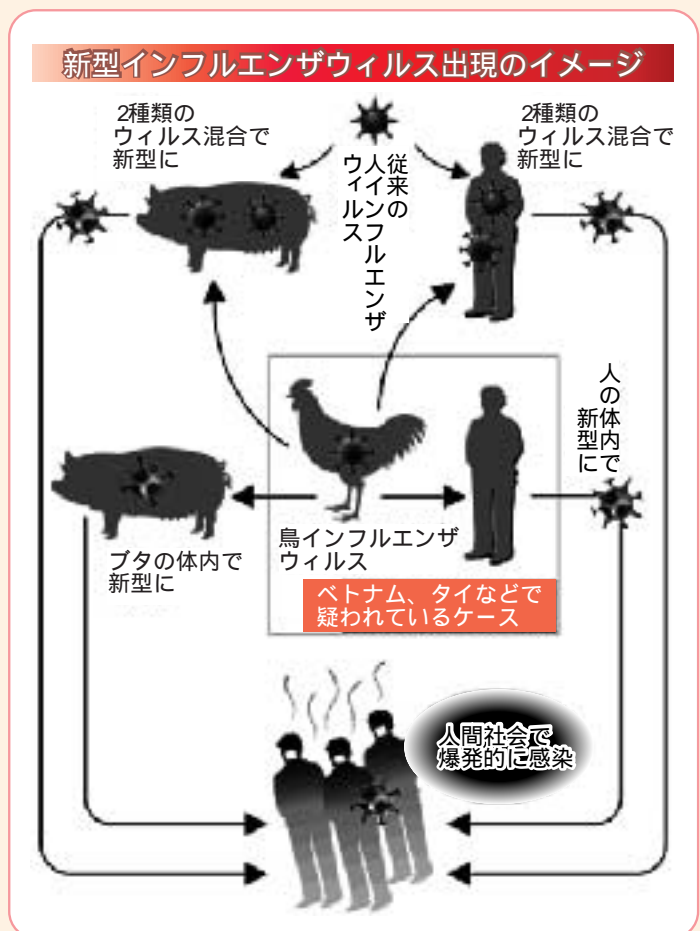
A型インフルエンザはヒトだけでなく、鳥やブタ、馬、鯨など他の動物にも感染します。通常はヒトからヒトへというように同種の間で感染し、ヒトが他の動物のインフルエンザに罹ることは殆どありません。

しかし、インフルエンザウイルスの遺伝子情報が子のウイルスにコピーされる時に、遺伝子情報が変更され性質が変わる（変異する）ことがあります。変異によって、これまでヒトに感染しなかったインフルエンザウイルスがヒトへ感染するようになり、さらに、ヒトからヒトへ感染するウイルスが現れる場合があります。このようにして、ヒトからヒトへ感染する新しいインフルエンザが出現した場合を、「新型インフルエンザ」といいます。

インフルエンザウイルスは、自然界においてカモ、アヒルなどの水鳥を中心とした多くの鳥類に感染します。それを鳥インフルエンザといいます。また、鳥インフルエンザのなかでも、ニワトリ、カモなどが死亡してしまう重篤な症状を来すものを高病原性鳥インフルエンザといいます。通常はヒトに感染することはありませんが、近年、東南アジアを中心にヒトが感染する例が報告されています。平成15年12月以降、タイ、ベトナム、インドネシアなどの東南アジアにおいて、通常ヒト

には感染することがない鳥インフルエンザに125人が感染し、これまでに64人の死者が出ています（平成17年11月現在）。これまでのところヒトからヒトへの感染は確認されていませんが、ヒトからヒトへ感染するウイルス（新型インフルエンザウイルス）へと変異し、世界的な流行の可能性が出て来ています。

新型インフルエンザの治療には、後述の抗インフルエンザ薬（ノイラミニダーゼ阻害薬）が有効である



と考えられています。このため、国や一部の自治体では、新型コロナウイルスの出現に備えて、抗インフルエンザ薬の備蓄を行っています。

治療① 薬物療法

かぜもインフルエンザもそれぞれの症状に応じた薬を使って、症状を緩和する「対症療法」が中心になります。どちらも原因はウイルスですので抗生物質は効きません。

しかし最近、インフルエンザウイルスの増殖を抑える「抗ウイルス薬」が、次々と開発され、現在、日本では「アマンタジン」と「ノイラミニダーゼ阻害薬」の2種類が用いられています。

これらはインフルエンザウイルスの増殖を抑える薬で早ければ早いほど効果的です。インフルエンザの症状が出てから2日（48時間）以内、つまり発熱などが見られて2日以内に服用を開始することとされています（症状が出てから48時間経過した後に服用を始めた場合には、その有効性を裏付けるデータはありません）。



図1

アマンタジン（シンメトレル®）は内服薬で、A型だけに有効です。感染したウイルスが細胞内で増殖できないようにしますが、薬に耐性をもったウイルスがでやすという問題があります。



図2

一方、ノイラミニダーゼ阻害薬は、A型とB型の両方に有効で、耐性ウイルスがでにくく、副作用も少ないとされています。細胞内で増えたウイルスが細胞から離れて広がるのを防ぎます。オセルタミビル（タミフル®：図1）は内服薬、ザナミビル（リレンザ®：図2）は粉状の薬で、吸入して用います。

治療② 一般療法

インフルエンザを含めてかぜを早く治すには、生活のなかで次の点を心がけることも大切です。

- ① 保温と安静……体を冷やさないように温かくして、できるだけ安静を心がけましょう。汗をかいて肌着が湿っぽくなった時は、温かい部屋で取り替えることが必要です。
- ② 十分な水分摂取……発汗のため、体内の水分が不足がちになるので、意識して水分を十分に補給することも大切です。
- ③ 栄養……かぜをひくと、ビタミンCをはじめ、普段よりも余計に消費される栄養素も少なくないので、失われた分を補給しなくては

●かぜをひいたときは（一般療法）

保温と安静



温かくして、なるべく横になって休むのがいちばん。

水分を十分にとる



汗をかいて水分が失われるので、しっかり補給する。

栄養をとる



特にビタミンCの補給を心がける。

禁煙する



気道を刺激して、症状を悪化させるので、禁煙する。

熱のあるときは入浴を控える



熱がなくても湯冷めに注意。

蒸気吸入などで気道の保湿を図る



乾いた空気は気道を傷める。

なりません。ウイルスに打ち克つ体力をつけるためにも、栄養価の高い食品を摂りましょう。ビタミンCを含む果物などはお勧めです。

- ④ 禁煙……たばこは気道の粘膜にダメージを与えるので、禁煙して下さい。
- ⑤ 熱のあるときは入浴を控える……熱が37 以下に下がるまでは控えたほうが無難です。
- ⑥ 保湿を心がける……気道の粘膜を保護するために、室内は常に適度な湿度を保つ必要があります。

予 防

普通感冒は、原因となるウイルスの種類が多過ぎて、ワクチンで予防するのは難しいのですが、インフルエンザはワクチンの予防接種が一番の予防策です。ワクチンは健康な成人のインフルエンザに対する発症予防効果が70～90%と

高い効果が認められています。また、ワクチン接種は高齢者の死亡の危険を約80%減らすなど、重症化を防止する効果もあります。ただし、インフルエンザワクチンは普通の“かぜ(普通感冒)”に効果はありません。ワクチン接種は、毎年秋に行われます。成人の場合は、抗体が少し残っていることが多いので、1回接種で充分です。特に、高齢者や慢性疾患(特に呼吸器疾患、心臓病、糖尿病、腎臓病、がんなど)を抱えている人は、重症化したり二次感染を起こしやすいので、11月に入ったら早めに受けておくことをお勧めします。ただし、かぜをひいている人や卵にアレルギーがある人などは、必ず医師に相談して下さい。

日常生活では、ウイルスを寄せ付けないよう、小まめなうがいと手洗いを習慣づけましょう。また、かぜをひいた人は、ウイルスを周囲にまき散らさないように、マスクをつけて下さい。

● かぜを予防するために

<p style="color: #e91e63;">ワクチン接種で インフルエンザを予防</p>  <p style="font-size: small;">子どもやお年寄り、呼吸器病のある人は特に必要。</p>	<p style="color: #e91e63;">かぜをひいた人は マスクする</p>  <p style="font-size: small;">せきの飛沫でウイルスを周囲にまき散らさない。</p>	<p style="color: #e91e63;">うがいや手洗いを こまめにする</p>  <p style="font-size: small;">特に外出から戻ったときは、忘れずに。</p>
<p style="color: #e91e63;">栄養バランスのよい 食事で体力をつける</p>  <p style="font-size: small;">栄養状態が悪いと、感染も起こりやすくなる。</p>	<p style="color: #e91e63;">過労や睡眠不足を 避ける</p>  <p style="font-size: small;">体が疲れていると、ウイルスを打ち負かせない。</p>	<p style="color: #e91e63;">お年寄りは 保温に留意する</p>  <p style="font-size: small;">体が冷えると、かぜをひきやすい。</p>
<p style="color: #e91e63;">加湿器を用いるなど 室内の乾燥を防ぐ</p>  <p style="font-size: small;">乾いた空気はウイルスを元気にし、気道を傷める。</p>	<p style="color: #e91e63;">湯冷めに注意する</p>  <p style="font-size: small;">冬は体が温かいうちに寝床に入るとよい。</p>	<p style="color: #e91e63;">子どもなどでは乾布摩 擦で抵抗力をつける</p>  <p style="font-size: small;">皮膚を鍛えると、粘膜も強くなる。</p>



禁煙応援隊

あなたのため、家族のため、
そしてみんなのために禁煙を...

平成19年4月1日より当院は **敷地内全面禁煙**

ご存知ですか？

喫煙は『ニコチン依存症』と言う病気です。

そのため、本年4月より喫煙（ニコチン依存症）は、健康保険にて治療が可能となっています。

“禁煙するのは大変辛いこと”は、昔の話...

今は、禁煙補助剤などを使って禁煙時のイライラなどの症状を緩和しながら禁煙が達成出来ます。

しかし、保険適用には施設基準や対象患者の条件があります。まずは、禁煙指導が可能な医療機関
または、当院医療連携室古川（0897-37-7133）にご相談下さい。

尚、保険適用が可能な近隣医療機関は、下表のとおりです。

【平成18年9月1日現在の保険適用医療機関】

地域	医院・病院の名称	住所	電話番号
新居浜市	井石内科	新居浜市西原町1-1-65	(0897)32-5370
	岩崎病院	新居浜市中萩町2-5	(0897)41-6030
	大橋胃腸肛門科外科医院	新居浜市船木甲4463-1	(0897)41-8101
	かとうクリニック	新居浜市船木甲2582-2	(0897)40-2400
	松村クリニック	新居浜市中筋町2-1-1	(0897)66-1555
	マナベ小児科	新居浜市西町7-3	(0897)37-0225
	山下医院	新居浜市喜光地町2-5-8	(0897)44-6022
西条市	和田内科皮膚科	西条市大町84-15	(0897)55-0515
	渡部内科病院	西条市周布339	(0898)64-1200
四国中央市	中央クリニック	四国中央市三島中央4丁目12-23	(0896)23-7808
	豊永医院	四国中央市金田町金川45-1	(0896)56-3037
	眞鍋医院	四国中央市川之江町1297	(0896)56-2269
	みよし循環器クリニック	四国中央市寒川町1181-1	(0896)24-5311
	吉崎医院	四国中央市金生町山田井98番地	(0896)59-1668

保険適用外となりますが、表以外でも多くの医療機関で禁煙指導が可能です。

がんばれ!! 病院広報誌

このほど、日本HIS研究会が主催する第6回BH賞（ヘルスケア情報誌コンクール）において、本誌『住友別子病院ニュース』が入選（本県で唯一）となりました。医療機関が発行する情報誌を対象とするもので、全国から131誌の応募がありました。

ヘルスケア情報誌コンクールを簡単に説明しますと「企画の有益性」「読みやすさ」「わかりやすさ」「グッドデザイン」「情報への使命感」などを読者の視線から審査し、患者様や地域の方への情報伝達として役に立つ情報誌となっているかを評価するものです。

私たち病院ニュース編集委員会は、今回の入選を励みに、今後もわかりやすく地域の皆様のお役に立てる情報誌を作り、よりよい情報の提供に努めてまいります。



患者様に役立つ情報提供を

国立がんセンター「がん対策情報センター」([http:// ganjoho.ncc.go.jp/](http://ganjoho.ncc.go.jp/))オープン

平成18年10月1日に国立がんセンター「がん対策情報センター」がオープンし、インターネットを通じて「がん情報サービス」の提供を始めました。

これはがんと闘病する患者様やご家族をサポートする「がん情報提供ネットワーク」構想の要となるもので、国が進めるがん対策の重点項目の一つです。

「がん情報提供ネットワーク」においては、全国のがん診療連携拠点病院に「相談支援センター」を設置し、国立がんセンター「がん対策情報センター」との連携によって各地域の拠点病院の窓口で、均質かつ良質な相談サービスが提供されることを目指しており、現在急ピッチで準備が進められています。

「相談支援センター」は、各がんの病態、標準的治療などがん診療に係わる一般的な医療情報の提供、地域の医療機関や医療従事者の紹介、セカンドオピニオン医師の紹介、患者様の療養上の相談、各地域の患者様のニーズ、満足度の把握などの役割を担うもので、かかりつけでない患者様やご家族にもご利用いただけます。



住友別子病院におきましても平成17年に地域がん診療連携拠点病院の指定を受けて以来、患者様が頼れる相談支援の窓口を設けるべく鋭意努力中であり、その取り組みは平成18年1月には厚生労働省がん対策推進室より「地域がん診療連携拠点病院における相談支援センター機能に係る調査研究班班会議」へ国立がんセンターや静岡がんセンターなどのがん専門施設と並び招聘をうけて報告を行い(亀井、藤田)、9月には相談支援センター講習会での事例報告の依頼を受ける(藤田)など大きな評価をいただいています。

また平成16年の院内がん登録結果に基づき愛媛県東予地区におけるがん診療の実態につき解析を行い、平成18年9月に開催された「第15回地域がん登録全国協議会総会研究会」において、『院内がん登録により明らかとなった当院のがん診療の実態と問題点』と題する発表を行い(越智、山根)、国立がんセンター研究部とともに優秀表彰を受けることができました。院内がん登録は、わが国のがん医療のきん点化を目指すうえで欠かすことのできない指標を与える重要な仕組みであり、地域がん診療連携拠点病院に課せられた重点項目の一つとされていますが、住友別子病院では高い精度で実施されていることが立証されたことに加え、その分析内容までもが評価されたということになります。

住友別子病院といたしましては、「地域がん診療連携拠点病院」として充実すべきソフト・ハード面における課題の克服に努め、「がん相談支援センター」の早期開設に全力で取り組むとともに、がんの予防および早期発見、標準的ながん治療の機会を広く提供できるよう努めてまいりますので、ご要望などがございましたら遠慮なくお聞かせください。

また、がんセンターでは、がんに関するいろいろなご相談にも応じておりますので、まずは気軽にご連絡ください。

(0897) 37-7111 がんセンター 事務局 藤田、越智

平成16年のがん登録データは5月号の病院ニュースでご紹介致しました。

平成17年の登録データも来年早々には掲載を予定いたしております。

当院では、院内がん登録の実施はもちろん地域がん登録にも参加、協力しております。





医師紹介

住友別子病院ホームページ (<http://www.sbh.gr.jp/>)で
医師情報が見られるようになりました。ご利用下さい。

ホームページ 診察科目 診療科名 担当医師

Q1 医師になった理由は？
人に感謝される職業に
就きたかったから

Q2 好きなもの(その理由は?)
かめや(松山)の肉うどん
(おいしいから)

Q3 医師になってからの苦労話
をひとつ。
毎日が苦労の連続です。

Q4 医師になってよかったと思う瞬間は
どんな時ですか？
治療を終えた際、患者様から非常に感謝された時

Q5 患者様に対してどのような態度で
接しようかと心がけていますか？
納得して頂いた上で、治療できる様、気軽に
コミュニケーションが取れるよう努めています。

Q6 医師としての夢をお聞かせ下さい。
常に最新の知識と技術を身に付けていきたいです。



歯科長
兵頭 誠 治

Q1 医師になった理由は？
高校生の時、障害児保育の実習が
あり、その当時小児科医を目指そ
うと思ったことが理由でした。

Q2 好きなもの(その理由は?)
バスケットボール
(バスケットボール部だったため)

Q3 医師になってからの苦労話
をひとつ。
当直の時に夜間の救急診察室で、患者様同士
がケンカを始めた時

Q4 医師になってよかったと思う瞬間は
どんな時ですか？
入院時に重症の患者様が軽快退院された時には
特にやりがいを感じました。

Q5 患者様に対してどのような態度で
接しようかと心がけていますか？
状況にもよりますが、笑顔で心がけています。

Q6 医師としての夢をお聞かせ下さい。
今後も経験を積んでいきたいです。



第一内科医員
今岡 美 夏

おしごと拝見！

職場のわ

薬剤師編

第5回



この度、視能訓練士の三好さんよ
り「職場のわ」のバトンを受け取り
ました薬剤師の有木です。
皆さんこんにちは。

さて、突然ですが、皆さんは「薬
剤師」へどのような印象をお持ちで
すか？
いつも薬とにらめっこしてる???
白衣を着てもくもくと薬品を調査し
てる???

狭い部屋の中でバタバタと働いてい
る蟻のよう???

住友別子病院では、平成十三年四月
の院外処方箋発行開始以来、主に入
院中の患者様のお薬(内服薬・外用
薬・注射薬)について重点的に調剤
し、どのようなお薬を内服して頂い
てるか、お薬を飲むにあたって不都
合なことや分からないことはないか
(副作用も含めて)など納得してお
薬を飲んで頂けるよう、ベッドサイ
ドに赴きお話をさせて頂いております。
お薬は食べ物と同じで体の中に入る
ものですから、どのようなものかわ
からないと不安ですし、飲み方の変
則的(食前に飲んだり食後すぐであ
ったり)なものもあり、間違えて飲
むと効果が無いどころか
副作用が出現することが
ありますので、注意が必
要となってきます。

最近では、健康食品がブー
ムで、テレビや紙面で目
にすることが多くなりました
ですが、これらの中には



が過ごせるお手伝いが
できれば...と考えてお
ります。
では、次は歯科技
士 瀧本さんよろしくお
願いします。

私達薬剤師は、患者様に上手に薬
剤部を利用して頂き、薬の専門家と
して幅広い情報を提供し、快適な日々
をお過ごし頂くお手伝いが
できれば...と考えてお
ります。

外来の患者様には、大腸検査前
のお薬の準備や自己血糖測定用試験紙
の配布、喘息などの吸入指導、禁煙
補助薬を使用している禁煙生活援助、
外来化学療法で使用する注射薬の無
菌調製(クリーンベンチという清潔
な場所での混合)や薬の副作用チエ
ック等を行っております。薬剤師に
はお薬相談窓口を設けておりますの
で、そちらで声をおかけ下さい。

また、お薬相談窓口には皆さんの
お役に立てるパンフレットを取り揃
えています。生活習慣病といわれる
高血圧・高脂血症・糖尿病に関する
小冊子や血圧手帳、禁煙ブック、ア
レルギーなどについて情報をお知
らせしております。診察の合間の空き
時間などいつでもお越し下さい。

お薬と飲みあわせの悪い食品もあり、
薬が効きすぎたり、効果が無くなっ
たりすることがあります。お薬を服
用することで何か気にかかるような
ことがありましたら、遠慮なく私達
に声をおかけ下さい。

新居浜公開糖尿病教室開催のご案内

第42回全国糖尿病週間が平成18年11月6日～平成18年11月12日まで開催されます。当地区におきましては、従来各病院独自で行ってありました全国糖尿病週間行事を、少しでも多くの患者様およびご家族の皆様のご参加を願って、平成11年より『新居浜糖尿病地域研究会』を結成し、新居浜公開糖尿病教室として共同で開催しております。この研究会は、当院のほか「十全総合病院」「愛媛労災病院」「県立新居浜病院」「新居浜協立病院」「新居浜市内病院」の6病院が参加し、市内の各高校生を対象とした健康講演なども行っております。

本年度も「予備群から生活習慣を」のテーマのもとで、財団新居浜病院 副院長 枝廣 篤昌先生をお迎えし、演題「笑いと健康」の講演会(参加無料)を、平成18年11月11日(土)13:00～17:00 新居浜ウイメンズプラザにて開催することになりましたので皆様の参加をお待ちしています。

新居浜公開糖尿病教室

参加費無料

平成18年 **11月11日(土)** 13:00～17:00

場所/新居浜ウイメンズプラザ (3階 多目的ホール)

参加人数/300名



新居浜糖尿病地域研究会 副会長 枝廣 篤昌先生



新居浜協立病院 医師 中村 達夫先生

講演会
演題/演題「笑いと健康」
 講師/財団新居浜病院 副院長 枝廣 篤昌先生
 時間/14:30～16:00

【講師プロフィール】
 本講座は、第42回全国糖尿病週間行事の一環として、新居浜公開糖尿病教室にて開催される。講師は、糖尿病の臨床に20年以上の経験があり、糖尿病の予防と治療について多くの講演を行っている。

糖尿病週間行事

9月号で掲載しましたとおり、イオン新居浜ショッピングセンター(くすのき広場)で開催しております。お気軽にお越し下さい。

10月3日(火)～11月4日(土) (4日のみ16:00まで)	展示	ポスター掲示 各種パンフレット掲示
11月3日(金)・11月4日(土) 12:30～16:30 (4日のみ16:00まで)	健康相談	3日: 中村達医師、4日: 絹川真英医師 看護師、薬剤師、管理栄養士、臨床検査技師
	各種測定	血糖測定、血圧測定、視力測定

夜間糖尿病教室

参加者募集のお知らせ

① スケジュール

	1月18日	2月15日	3月15日	4月19日
午後6時30分～午後7時	糖尿病とは? (医師)	糖尿病の検査 (検査技師)	合併症 腎臓 (医師)	運動について (医師)
午後7時～午後7時30分	食事療法 (栄養士)	食事療法 (栄養士)	食事療法 (栄養士)	食事療法 (栄養士)
午後7時30分～午後8時	生活指導 (看護師)	合併症 眼 (医師)	合併症 神経 (医師)	糖尿病教育 (看護師)

- ② 募集人員 先着 10名
- ③ 会 費 2,000円 (食事代4回分 500円×4回)
- ④ お問い合わせ先 住友別子病院 医事課 (0897)37-7116

看護職員募集

正職員・臨時職員

お問い合わせは

総務人事課 大崎・三崎
 直通 TEL(0897) 37-7113

住友別子病院カレンダー

2006年 11月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	④
5	6	7	8	9	10	⑪
12	13	14	15	16	17	⑱
19	20	21	22	23	24	⑳
26	27	28	29	30		

12月

日	月	火	水	木	金	土
					1	②
3	4	5	6	7	8	⑨
10	11	12	13	14	15	⑯
17	18	19	20	21	22	⑳
24/31	25	26	27	28	29	⑳

2007年 1月

○印は病院特別休診日

日	月	火	水	木	金	土
	1	②	③	4	5	⑥
7	8	9	10	11	12	⑬
14	15	16	17	18	19	⑳
21	22	23	24	25	26	㉑
28	29	30	31			

1月8日は休日ですが、通常どおり診療いたします。