



芦屋町における新型コロナウイルス ワクチン集団接種が終了しました

芦屋町ではGW明けの令和3年5月8日（土）から、芦屋中央病院に隣接する町の総合体育館において集団接種を開始しました。町役場健康・こども課の課長さんや保健師さんと検討を重ね、65歳以上の高齢の方は、安全性を重視しワクチン接種に対する不安と身体的負担を軽くすることを最優先とした接種方式にしました。接種を受ける方は同じ椅子に座ったまま動かず、逆に接種をする医師や看護師が移動して診察と接種を行う方式です。接種後の副反応については役場職員と協働して接種を終えた方に声掛けをするなど不安を軽くするように配慮しました。

7月末からは高齢者接種に引き続き64歳以下の方への接種を開始しました。接種会場での待ち時間を短縮すべく安全と接種スピードを優先し、会場レイアウトを大きく変更しました。ワクチン接種を希望している住民の皆さんができるだけ早く接種を受けられるように土日だけではなく、平日にも接種日を広げました。接種時間については、64歳以下の方は仕事をしている方が多いため仕事に差し支えがない午後6時から8時まで接種を行うことにしました。

当院の職員と町内の診療所の先生や看護師さんのすべてが協力し接種業務にあたりました。住民のみなさんのご協力もあり高齢者集団接種はトラブルもなく目標の8割を超える方への接種を終えています。また、64歳以下の方の接種においても順調に接種が進んでおり、当初の予定よりかなり早い9月中旬には集団接種を完了しました。



ウイルスを寄せつけないように 免疫力を高めましょう

免疫力は、食事（腸内環境を整えること）、十分な睡眠、体温を上げる運動（ウォーキングや筋トレ）で維持向上が可能です。

👍 運動するときのポイント

体温が上がると免疫力が高まります

- ➡ 人混みを避けて散歩する
- ➡ 1週間単位で、1日の平均歩数8000歩以上を目指す
- ➡ 筋トレも自宅や職場等で週に3日、1回2～3種目行くと、足腰が弱りにくなります

〈筋トレメニュー〉

- ◇スクワット 下半身の筋肉をバランスよく鍛える
- ◇ひざ伸ばし 衰えやすい「大腿四頭筋」を鍛える
- ◇もも上げ 大腰筋＋腹筋を鍛える筋トレ



👍 食事のポイント

- ➡ 腸内環境を整えるのに効果のある発酵食品や食物繊維を意識して摂る
（免疫細胞の約7割が腸内にあります）
- ➡ バランスに配慮した食事を心がける



👍 笑顔

- ➡ 笑いでNK細胞*が増え、免疫力が向上します
※NK細胞：ナチュラルキラー細胞：生まれながらに備えている体の防御機構として働く細胞



感染予防は継続しましょう

新型コロナウイルスワクチンには重症化予防や発症予防の効果が期待されますが、その効果は完全とは言いきれません。

感染しても無症状状態で、気付かないうちに他人へ感染させてしまう可能性があります。

ワクチン接種後も、引き続き感染予防策を継続しましょう

主な感染予防策



マスク着用



外出控え



密集回避



密接回避



密閉回避



換気



咳エチケット



手洗い

マスク着用時の注意

- ・ 激しい運動は避ける
- ・ のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をする



発熱時の受診について



発熱等の症状がある方は、ご来院前に電話にてお問い合わせください。

診療科	時間	月	火	水	木	金	土
消化器内科	午 前	櫻井	天野	石川	大園	高木	
肝臓内科	午 前		日浦				
内科	午 前	呼吸器科 千葉		呼吸器科 矢寺(第1週) 田原(第2・3・4・5週)	呼吸器科 先成	膠原病内科 宮田	
		高木	占部	日浦	占部	櫻井(第1・3週) 横溝(第2・4・5週)	
		瓜生	循環器内科 赤司	循環器内科 荒木	循環器内科 山岸	循環器内科 津田	
		糖尿病内科 松下	糖尿病内科 鈴鹿	糖尿病内科 松下	糖尿病内科 瓜生	糖尿病内科 松下	
	午 後	糖尿病内科 松下		糖尿病内科 瓜生	神経内科 山本	鈴鹿	
				呼吸器科 竹中		膠原病内科 船田	
総合内科	午 後	日浦	松下	占部	高木	瓜生	
		石川	鈴鹿	天野	大園	横溝	
泌尿器科	午 前	井上	井上	井上	井上	井上	
	午 後	井上 (女性専用診療)	井上	井上 手術の際休診	井上	井上	
整形外科	午 前	河野(新患)	産医大医師(新患) 藤谷(第1・3・5週) 佐藤(第2・4週)	熊谷(新患)	佐羽内(新患)	産医大医師(新患) 山田(第1・3・5週) 塚本(第2・4週)	産医大医師
		佐羽内	佐羽内	河野	河野	河野	
		肩関節専門外来 熊谷		佐羽内		熊谷	
	午 後	14:30~ 河野	藤谷(第1・3・5週) 佐藤(第2・4週) ※午後受付15:30まで	担当医 (佐羽内) 手術の際休診	熊谷	山田(第1・3・5週) 塚本(第2・4週) ※午後受付15:30まで 13:30~15:30 骨粗鬆症 佐羽内	
スポーツ外傷・ 障害専門外来 (予約制)	午 前	11:00~ 迫田	11:00~ 迫田	11:00~ 迫田	11:00~ 迫田		迫田
	午 後	迫田	迫田	迫田	迫田	熊谷	
外科 (乳腺外科)	午 前	水田	永渕/藤原	水田/藤原	水田	永渕	
	午 後	水田			永渕		
緩和ケア外来	午 前	井下			井下		
眼科	午 前	高尾					
	午 後				岡本		
皮膚科・ 形成外科	午 前				佐藤		
	午 後	石井(月2回程度)					
耳鼻咽喉科	午 前				鈴木/北村	産医大医師	
	午 後		14:00~ 産医大医師				
腎 外 来	午 前	中俣(再診のみ)	中俣(新患)	中俣(再診のみ)	中俣(新患)	中俣(再診のみ)	

※午後は手術のため休診になることがありますので、ご来院の前に電話にてお問い合わせください。
新型コロナウイルス感染症の対応のため、2020年4月より内科など複数科において、土曜日が休診となっています。

受付時間	午前	〔月曜～金曜〕8:00～11:30まで 〔土 曜〕8:00～11:00まで ※新患の受付は8:30～となります。
	午後	〔月曜～金曜〕12:30～16:00 (リハビリは18:00まで)
スポーツ外傷・ 障害専門外来 初診受付時間	〔月曜～木曜〕	11:00～17:00
	〔金 曜〕	12:30～16:00
	〔土 曜〕	9:00～11:00

TEL 093-222-2931 (代)
〒807-0141 福岡県遠賀郡芦屋町大字山鹿283番地7
FAX 093-222-2176 (代)
FAX 093-223-0301 (地域連携室)
URL: <http://www.ashiya-central-hospital.jp>



・JR遠賀川から芦屋タウンバス「中央病院・遠賀川駅線」にて「芦屋中央病院前」バス停下車
・JR折尾駅から北九州市営バスにて「芦屋(第二栗屋)」または「芦屋(鶴松団地)」行きにて「芦屋中央病院前」バス停下車
・JR折尾駅から北九州市営バス(日吉台・水巻町)図書館・向田)經由芦屋中央病院前」行きにて「芦屋中央病院前」バス停下車