

外来担当表

赤文字の医師は、女性です。

平成28年10月1日現在

	内科		精神神経科		禁煙 外来
	9:00~11:30	2:00~4:00	9:00~11:30	2:00~3:30	ストレス外来
月	佐野 (呼吸器) 酒井 (糖尿病) 森 (神経内科)	阿部 (邦) (循環器) 米田 (消化器)	中野 (予約のみ) 武田・三井 湯澤	中村 三井 湯澤	武田 (ストレス外来) 9:00~11:30
火	佐野 戸川 (糖尿病・内分泌) 加藤 (真) (胆・膵)	田口 坂井 (神経内科)	中野 (予約のみ) 中村・青木	中村 (物忘れ外来) 青木	
水	吉武 (循環器) 戸川 香川 (消化器)	阿部 (邦) (循環器) 渡邊 (消化器) 森 (神経内科)	大滝 (予約のみ) 大森 栗山	大森 (児童思春期外来) 武田 川上	武田 (禁煙外来) 1:00~2:00
木	戸川 (糖尿病・内分泌) 留野 (消化器) 安藤 (血液)	加藤 (真) (胆・膵) 横溝 (循環器)	古賀 高橋 常泉	中村 (物忘れ外来) 武田・古賀 常泉	武田 (ストレス外来) 2:00~3:30
金	吉武 (循環器) 吉見 (膠原病)	田口 斉藤 (肝臓)	大滝 (予約のみ) 中村 栗山 大森 栗山	中村 湯澤	
土	酒井 斉藤 (肝臓) ※戸川 ※加藤 (真) (糖尿病・内分泌)				

内科※戸川 第1・3・5週 ※加藤 第2・4週土曜午前

精神神経科 初診時は予約制です。児童思春期・ストレス・禁煙・物忘れ外来は予約制です。

◎人間ドックは、1週間前に予約。月・木・金曜日に実施しています。

	整形外科		外科	皮膚科・泌尿器科		耳鼻咽喉科	
	9:00~11:30	2:00~4:00	9:00~11:30	9:00~11:30	1:00~3:00	9:00~11:30	2:00~4:00
月	安原	安原	平野	九穂 (皮膚科)	鈴木 (博) (泌尿器)	高柳	田辺
火	藤谷	藤谷	大島	加藤 (泌尿器)	加藤 (泌尿器)	松永	結束
水	内藤 新井 (猛)	(内藤) (新井 (猛))	根本	松尾 (皮膚科)	松尾 鈴木 (博) (皮膚科) (泌尿器)	高柳	矢吹
木	白土 中交代制	白土 中交代制	△小野寺 △橋本	山岸 (皮膚科)	鈴木 (博) (泌尿器)	高柳	※光吉 交代制
金	寺内	寺内	小野寺	鈴木 (博) (泌尿器)	鈴木 (博) (泌尿器)	高柳	検査
土			§小野寺 §平野	鈴木 (博) (泌尿器)		高柳	

外科 §小野寺 第2・4週 §平野 第1・3・5週 △小野寺 第1・2・3・5週 △橋本第4週

整形外科中川口・木ノ内・川名医師の交代制になります。耳鼻咽喉科※光吉 第2・4週 交代制第1・3・5週

午後手術日の外来は、電話での確認の上、ご来院ください。

	脳神経外科	小児科	眼科		歯科		放射線科
	9:00~11:30		9:00~11:30	2:00~4:00	9:00~11:30	1:00~4:00	
月	山口 (再診予約)				鍵和田 (予約)	鍵和田 (予約)	阿部 (達) (午後)
火		志賀 9:00~11:30	交代制	交代制			
水					鍵和田 (予約)	鍵和田 (予約)	関谷
木		志賀 2:00~4:00	山下 (再診予約)		今井 (予約)	今井 (予約)	
金			飯野 (再診予約)		鍵和田 (予約)	鍵和田 (予約)	中田
土			交代制		岩崎 (予約)		

脳神経外科 第1・2・3週の月曜日予約のみです。眼科 第三土曜日は休診となります。

歯科 月の最後の土曜日の診療は休診となります。

総合病院 湘南病院 横須賀市鷹取1-1-1

TEL 046-865-4105 FAX 046-866-4584

E-mail: shonan@cc.mbn.or.jp

URL: http://www.shonanhp.or.jp



社会福祉法人 湘南病院
湘南福祉協会

第229号

発行日 平成28年10月1日

発行元 湘南病院

〒237-0067

横須賀市鷹取1-1-1

TEL 865-4105

FAX 866-4584

待ちあい室

湘南病院 健康フェア2016開催

※参加費無料・申し込み不要

今年は、皆様が健やかな人生を送れるような情報を当院よりお届けします。

参加費・申し込みは不要なので、皆様お誘い合わせの上、お気軽にご参加ください！

日時 平成28年11月5日(土曜日) 14時~16時

会場 湘南病院 大会議室(鷹取4階)

講演

①精神科医長 中村 紫織

「認知症の予防を考える」
~今日からできること~

~~~~休 憩~~~~

②リハビリテーション室

「運動 × 脳トレ = いきいき生活！」  
~今日からできること~



お問い合わせ：湘南病院 (庶務課まで)

TEL 046-865-4105



## インフルエンザ予防接種のお知らせ

10月1日（土曜日）より内科外来にて受付開始！（祝日は除きます）

午前：月曜日～土曜日（9：00～11：30）

午後：月曜日～金曜日（14：00～15：30）

料金 4,320円（税込）/回

※予約制ではありませんが、中学生以下の予防接種は行っておりません。

高齢者（65歳以上の方など）のインフルエンザ予防接種費用について

※65歳以上の方で住民登録地が

横須賀市の方 初回のみ 1,700円（税込）

逗子市・葉山町の方 初回のみ 1,500円（税込）

三浦市の方 初回のみ 2,000円（税込）

## 11月のお達者教室のご案内

11月8日（火曜日）10：00～12：00

追浜コミュニティセンター北館

※対象年齢は65歳以上の方になります。

運動・ゲームを楽しんでいきいきと明るく過ごしましょう！



[体力測定]・[ウォーキング]

[呼吸法]

ゲームをしながら楽しく運動しましょう！

[持ち物]

運動ができる服装と靴、水分を持ってお越しください。

**先着 定員30名**

申し込みはお電話で！

追浜地域包括支援センター

Tel 865-5450

10月のお達者教室

レクの先生がやってくる！！10月18日（火曜日）10：00～12：00  
場所：追浜コミュニティセンター北館 対象年齢は65歳以上の方になります。

ご寄附をいただきました！

法人の運営に使わせていただきます！

匿名希望 ￥300,000也

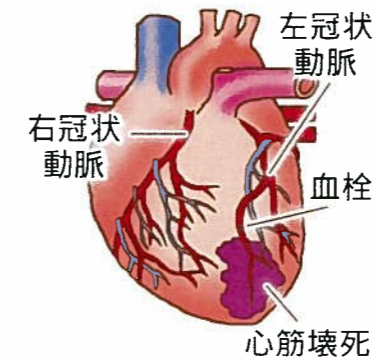
## ～虚血性心疾患～ 心筋梗塞

心筋梗塞は、日本人の三大死因である虚血性心疾患の一つです。発病すると、心停止、突然死することもある危険な病気です。



### ・どんな病気なの？

冠状動脈が血栓で詰まって血液が流れなくなり、心筋が虚血状態になって壊死してしまう病気です。



### ・症状は？

発作が起きると胸が締め付けられるような痛み、圧迫感が30分以上続きます。冷や汗、呼吸困難、嘔吐などの症状もあり、意識を失ってしまうこともあります。



### こんな症状が続く時は要注意です

- 1.胸が締め付けられる。
- 2.鼻がつまる感じがする。
- 3.ゲップが出る。
- 4.肩や背中が凝りやすい。
- 5.胸が焼け付く感じがする。
- 6.肩こりがひどく首が回らない。



## 生活習慣改善で予防しましょう！

### ○生活習慣病を予防する

高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満などにならないように気をつけましょう。



### ○適度に運動する

歩く機会をつくる、軽い水泳など。



### ○禁煙

喫煙者が心筋梗塞にかかるリスクは3倍！



### ○ストレスを避ける

「焦らず・怒らず・明日できることは今日やらない」



### ○食事はバランスよく

塩分・糖分・脂肪分を摂り過ぎず、1日3食バランスよく。



ストレスや過労は交感神経のホルモンを増加させ、血管収縮と血圧の上昇を引き起こす。