

# 外来担当表

赤字の医師は、女性です。

平成28年11月1日現在

	内科		精神神経科		禁煙外来 ストレス外来
	9:00~11:30	2:00~4:00	9:00~11:30	2:00~3:30	
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 古賀 高橋 常泉	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)	大滝 (予約のみ) 中村 栗山 大森 栗山	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
月	安原	安原	平野	山口 (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 交代制	白土 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△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  
E-mail: shonan@cc.mbn.or.jp

TEL 046-865-4105 FAX 046-866-4584  
URL: http://www.shonanhp.or.jp



社会福祉法人 湘南病院  
湘南福祉協会

第230号

発行日 平成28年11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

### インフルエンザ予防接種のお知らせ

内科外来にて受付しております！(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)

季節性インフルエンザとは・・・?



通常の季節性インフルエンザは、北半球に属する日本では毎年冬に流行し、例年12月～3月に集中します。

今シーズンも例年同様11月頃から出始めます。

インフルエンザの特徴は、咳とノドの痛みと発熱です。特に発熱するとすぐに38℃

以上の高熱と頭痛、吐き気、筋肉痛などが全身症状としてあらわれます。



### インフルエンザはA・B・C型と分かります。

#### インフルエンザA型

38℃以上の高熱、悪寒などが特徴です。多くの変異株が存在し、感染力が強いので流行しやすいのが特徴です。

#### インフルエンザB型

A型に次いで流行しやすいウイルスです。A型のような突然変異をおこさないため、大流行を起こすことはありませんが、症状は重く、数年おきに流行して猛威をふるいます。

#### インフルエンザC型

感染しても風邪程度の症状で、多くの方が免疫を持っています。



## 閉塞性動脈硬化症

ストップ！動脈硬化！！

動脈硬化症は身体に様々な影響を及ぼします。意外に身近な症状として、気をつけたいのが『閉塞性動脈硬化症』というものです。

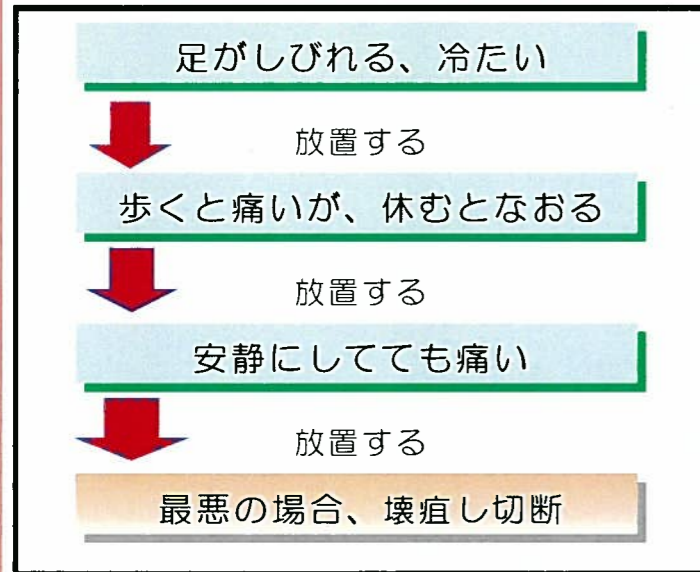
足がしびれる、足が冷えるなどの症状を「冷え性」と決めつけていませんか。また、「ある一定の距離を歩くと脚の筋肉に痛みが出て歩けず、しばらく休むと痛みが消えて再び歩ける」といったことはありませんか？

もしかしたら閉塞性動脈硬化症かもしれません。進行すると足に血液が届かず、足が壊疽（えそ）を起し、足を切断する場合があります。

『閉塞性動脈硬化症』があるかどうかは、足の血圧測定でわかります。当院でも検査（ABI検査）が可能です。

### ～閉塞性動脈硬化症～

足の血管が詰まり、血流が妨げされることで足に栄養分が行き渡らなくなる病気のことで



### マッサージや運動を心がけましょう！

心臓から離れているふくらはぎには、血液を心臓に向かって送る働きがあります。ふくらはぎを十分にマッサージを行い、新陳代謝や血液の循環を良くしましょう。また、脚の裏や指には多くの神経が集まっています。



手術や薬による治療もありますが、まずは運動や食事、特に禁煙することが大事です。適度な運動をし、規則正しい食生活で動脈硬化を防ぎましょう！



2016年11月号 Vol.8

## 健康も、 予防も、 運動で。

朝夕、めっきり冷え込むようになりましたね。寒暖の差が大きい季節です。体調管理に十分気をつけて下さい。

先月は体重減少症：サルコペニアについて説明しました。今月はサルコペニアを予防するために重要な、「食べること」について着目してみました。当院では摂食嚥下障害に対しても積極的に取り組んでおります。不安のある方は、一度、耳鼻咽喉科高柳医師を受診してみてください！

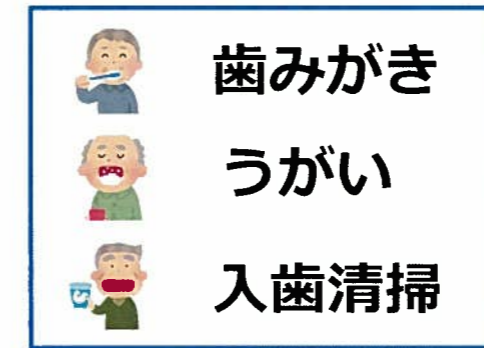
## ご存知でしたか？ 死亡原因 第3位：肺炎



## 口の中の細菌が 原因の肺炎

↓  
高齢者の肺炎の  
70%以上

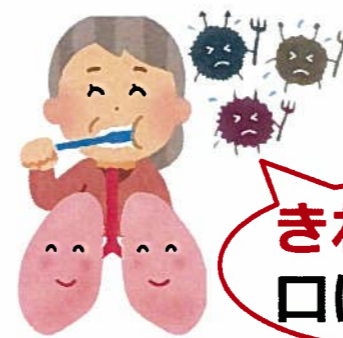
## そこで、口腔ケア！！



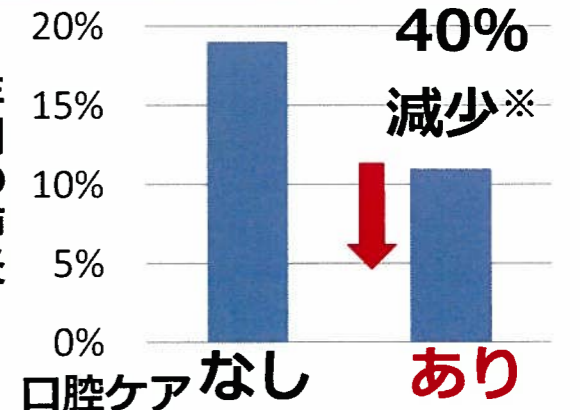
継続

- ・細菌除去
- ・口腔機能向上
- ・免疫力向上

## 口腔ケアで肺炎予防！



2年間の肺炎  
発症率



当リハビリテーション室では予防の概念を取り入れた理学療法 作業療法 言語聴覚療法 を実施してまいります。

※米山武義ら：要介護高齢者に対する口腔衛生の誤嚥性肺炎、予防効果に関する研究、日本歯科医師学会会報誌2001