

外来担当表

赤字の医師は、女性です。

平成29年2月1日現在

月	内科		精神神経科		禁煙 外来 ストレス外来 9:00~11:30
	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)
火	佐野 戸川 (糖尿病・内分泌) 加藤 (真) (胆・脾)	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・脾) 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	中村 湯澤	
土	酒井 斉藤 (肝臓) ※戸川 ※加藤 (真) (糖尿病・内分泌)		大森 栗山		

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。

月	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。

月	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233号

発行日 平成29年2月1日

発行元 湘南病院

〒237-0067

横須賀市鷹取1-1-1

TEL 865-4105

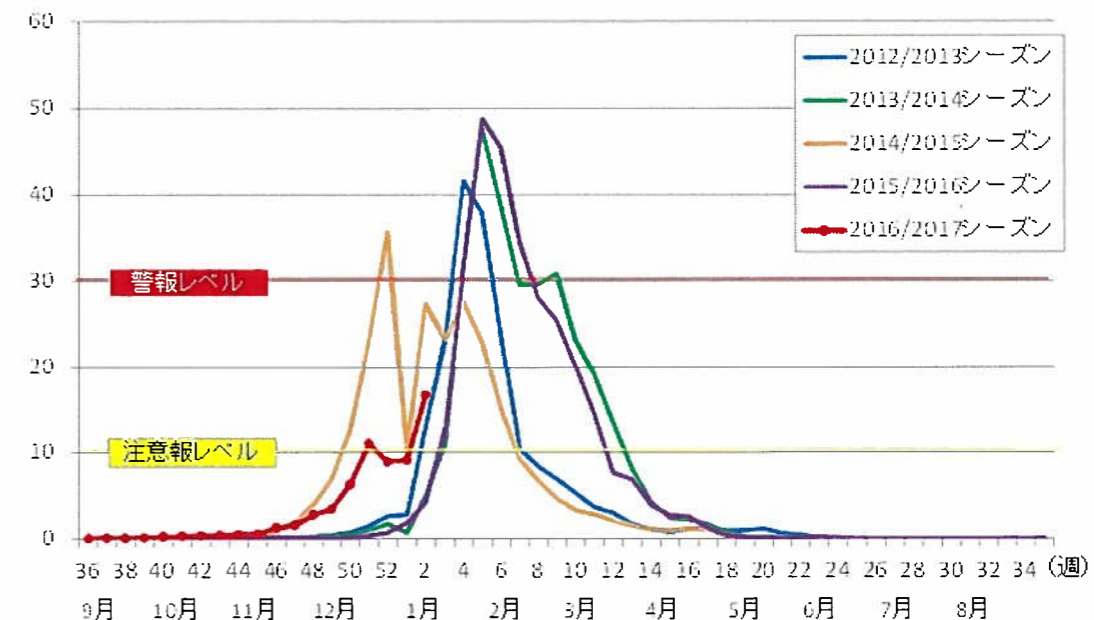
FAX 866-4584

待ちあい室

神奈川県 インフルエンザ情報

例年に比べ、今シーズンのインフルエンザの定点報告数は早い段階で「注意報レベル」に達しているため、もっともピークと見られる2月は予想以上増えると思われます。

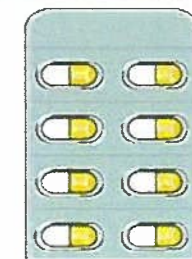
神奈川県インフルエンザ定点当たり報告数



「神奈川県衛生研究所ホームページ」より抜粋

症状を改善するためには？

インフルエンザの症状をいち早く改善するためには、体内にいるウイルスの増殖を防ぐ「抗インフルエンザウイルス薬」の服用が有効です。抗インフルエンザウイルス薬を発症後すぐに服用を開始すると、発熱期間が短縮され、症状も少しずつ改善されていきます。



しかし、薬を服用して熱が下がっても、体内のウイルスがすぐにはなくなるわけではありません。「だいぶ良かったから・・・」といって薬の服用をやめることで、まだ体内に残っているウイルスが周りの人に感染させる可能性があります。

熱が下がっても、薬はきちんと服用し、最低2日間は自宅で療養しましょう。

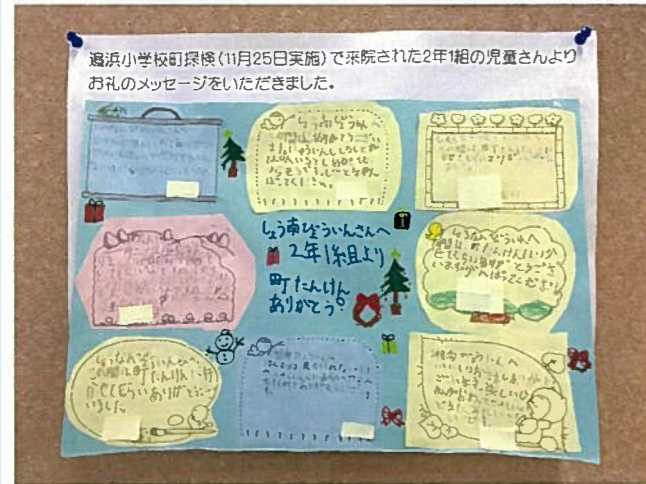
小児科外来診療終了のお知らせ

当院の小児科診療におきまして、誠に勝手ながら諸般の事情により、平成29年3月をもちまして診察を終了させていただくこととなりました。

皆さまには大変なご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

長きにわたり、当院小児科をご利用いただきましたことを心より感謝申し上げます。

11月25日に追浜小学校町探検で来院された2年1組の児童さんよりお礼のメッセージをいただきました。



- ◎へやがかぞえきれないほどあってびっくりしました。
- ◎いろいろなおはなしありがとうございます。楽しいじかんがおわってさみしいけど、またみにいきたいです。
- ◎一日ぜんぶで400人もたいへんですね。しかも、にゆういんしているおとなのひとが210人もすごいたいへんですね。これからもたくさんのひとのやくにたってください。

他にもたくさんいただきありがとうございました！

出前講座

テーマ「ストップ！消費者被害」

最新の消費者被害や高齢者があいやすい消費者被害の手口と対応についてわかりやすくお伝えいたします。

日時：平成29年2月18日（土曜日） 午前10時～11時45分

場所：追浜コミュニティセンター 南館 第一会議室

講師：横須賀市消費生活センター

宇野 しのぶ相談員

お問い合わせ、お申込みは
追浜地域包括支援センター
046-865-5450



気をつけましょう！「ヒートショック」

毎日寒い日が続いていますが、皆さん風邪などひかず元気にお過ごしでしょうか？一日の疲れや、冷えた身体を温めるにはやはり温かいお風呂が一番です。リラックス効果や、乾燥に対する保湿などにも役立ちます。



しかし、そのお風呂に入るときに事故が増えています。それは「ヒートショック」という現象で、急激な温度の変化により心臓に過度の負荷がかかり、急性の「心筋梗塞」や「脳卒中」などを引き起こしてしまい、年間約1万人の方が亡くなっているそうです。高齢者に限らず若い方にも多いようです。ヒートショックにならないためには、血圧の急上昇や急下降を防ぐことが大切となります。大好きなお風呂を快適に入るために、十分な対策をしていきましょう。

【対策】

○食事直後や飲酒後の入浴は避ける

食後1時間以内や飲酒後は血圧が下がりやすい状態のため、時間を空けてから入浴を。

○湯船の温度は41℃以下がおすすめ

熱いお湯につかると血圧の急降下で失神してしまう可能性が高まり、浴槽で溺れる事故につながります。湯船の温度は熱すぎない41℃以下にしましょう。

○脱衣所に暖房器具を

入浴前に脱衣所を暖めて、浴室・脱衣所・部屋の温度差を少なくしておきましょう。

○シャワーでのお湯はり

寒い浴室からいきなり熱い湯船に入ると急激な血圧低下を招いてしまうため、浴室全体の室温を上げておく必要があります。シャワーで高い位置から浴槽へお湯をはることで、浴室全体を暖める効果があります。

○湯船に入る前かけ湯を

心臓から遠い手足などの末端からかけ湯をすることで、身体を少しずつ温めていきます。

○湯船に入るときは足からゆっくり、出るときもゆっくり身体を出す

温度差で身体に負担がかからないよう、ドボンと湯船につからずゆっくりと出入りしましょう。

○入浴の前後はしっかり水分補給

体内の水分が不足することで血流が悪くなり、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす場合があります。入浴中はたくさん汗をかくため、入浴前後にはコップ1杯程度のお水を飲みましょう。

