

# 外来担当表

赤字の医師は、女性です。

平成29年4月1日現在

月	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	1:00~2:00
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	
火	佐野 戸川 (糖尿病・内分泌) 土谷 (消化器)	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 岩崎 (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
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	
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 (~4/14)	中村 栗山 (4/21~)	
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・不眠症・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	2:00~4:00
月	梅原	梅原	平野	金谷 (皮膚科)	鈴木 (博) (泌尿器)	梶原	田辺
火	藤谷	藤谷	大島	加藤 (泌尿器)	加藤 (泌尿器)	松永	西谷
水	内藤 大沼	内藤 大沼	安川		鈴木 (博) (泌尿器)	長船	矢吹
木	前田	前田	△小野寺 △橋本	山岸 (皮膚科)	鈴木 (博) (泌尿器)	高柳	※光吉 ※鈴木
金	白土	白土	小野寺	鈴木 (博) (泌尿器)	鈴木 (博) (泌尿器)	山田	
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  
耳鼻咽喉科※光吉 第2・4週 鈴木第1・3・5週

月	脳神経外科	眼科		歯科		放射線科	ストレス外来
	9:00~11:30	9:00~11:30	2:00~4:00	9:00~11:30	1:00~4:00	(読影)	9:00~11:30 2:00~3:30
月	山口 (再診予約)			鍵和田 (予約)	鍵和田 (予約)		武田
火		交代制	交代制			荻原	
水				鍵和田 (予約)	鍵和田 (予約)	関谷	
木		山下 (再診予約)		今井 (予約)	今井 (予約)		武田
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.shonahp.or.jp



社会福祉法人 湘南病院  
湘南福祉協会

第235号

発行日 平成29年4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

4月より外来医師の異動がございます。くわしくは各外来へお問い合わせください。

### 4月の外来医師変更のお知らせ

#### 内科

(赤字は女性医師です)

火曜日 加藤真吾 →土谷一泉

水曜日 香川幸一 →岩崎暁人

#### 整形外科

月曜日 安原和之 →梅原 亮

水曜日 新井 猛 →大沼弘幸

木曜日 白土崇輝 →前田真吾

金曜日 寺内 昂 →白土崇輝

#### 耳鼻咽喉科

月曜日 高柳博久 →梶原理子

火曜日 結束 寿 →西谷友樹雄

水曜日 高柳博久 →長船大士

金曜日 高柳博久 →山田由貴

#### 皮膚科

月曜日 盛島美弥 →金谷瑠奈

#### 外科

水曜日 根本大士 →安川美緒



### 内科外来(専門分野:消化器内科)

外来曜日 火曜日午前

土谷 一泉医師

消化管分野を中心に診療を行っています。また、  
内視鏡検査・治療も担当しております。

何かご心配なことがございましたら、お気軽にご相談ください。

### 精神科外来よりお知らせ

栗山医師の金曜日の診療時間帯は4月21日より

午前⇒午後

に変更となります。ご了承下さい。

## 【地域包括的ケア会議】

追浜地域包括支援センター

2月24日、湘南病院の大会議室にて、【地域包括的ケア会議】を開催しました。

地域包括的ケア会議とは、《地域包括ケアシステム》という、地域で高齢者がよりよく住めるための仕組みをつくるために、皆で話し合う場のことです。地域の課題について皆で話し合い、地域に関わる方同士のつながりをつくることもケア会議の目的の一つです。



『アクションおっばま』の昌子様

今回は「地域の高齢者の居場所づくり」をテーマに話し合いを行いました。地域の様々な方約50名に集まっていたいただき、様々な立場からグループワークを行いました。



『湘南鷹取みんなの部屋』の水戸様

まず『アクションおっばま』の昌様にコミュニティカフェの実際についてのお話をしていただき、

『湘南鷹取みんなの部屋』の水戸様や『ニュー松の湯kikucafe』の山崎様にも活動されているお話をしていただきました。

また、鷹取町内会の座間味会長に、鷹取で新しく始められた助け合いのつながりについてのお話もしていただきました。

ここ最近、追浜地区では、住民同士による地域のための活動が次々と起こりつつあります。これからも地域でいろいろな活動が始まるといいですね。

### 5月のお達者教室のご案内

#### 追浜地域包括支援センター

今年度のお達者教室はちょっと違う！  
運動の定着と楽しさを求めて企画しました。

**新企画**

【テーマ】 今だからこそ筋トレ！やり方、効果的な負荷・量を実体験。ご自分で継続してもらうことを主眼とします。

【日時・場所】 初の2回シリーズ！！  
第1回 5月26日 13:00～14:30  
追浜コミュニティーセンター「北館集会室」  
第2回 6月中を予定 場所：未定



【内容】 第1回 運動機能測定 筋トレの説明と実体験  
第2回 筋トレの確認 チーム対抗のゲーム（詳細は秘密）

【お申込み】 追浜地域包括支援センターまで Tel 865-5450

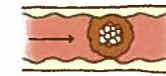
友達を誘って、動きやすい格好で、上履き持参で、気軽に参加してください！



## 脳梗塞

～予防は生活習慣の改善から～

日本人の死亡原因の上位となっている、脳梗塞。脳血管内の一部分に血液の塊ができ、血液の流れが止まり、血液の得られない箇所の細胞が死んでしまう状態です。



いったん発病してしまうと、命が助かったとしても麻痺などの後遺症が残ってしまう恐ろしい病気です。



こんな前兆があれば、たとえ症状が消えても早期に受診しましょう。

### 運動障害

左右どちらかの手足に力が入らない。動かせない。



### 感覚障害

左右どちらかの手足がしびれる。熱さ、痛みの感覚がない。



### 平衡障害

めまいがあり、立ってられない。



### 言語障害

ろれつが回らない。言葉が出ない。



### 視力障害

物が二重に見える。視野が半分に欠ける。片側の目が見えない。



### 嚥下障害

上手に物が飲み込めない。むせる。



脳梗塞を予防するために、このようなことを心がけましょう。

### 生活習慣病の予防

高血圧・糖尿病・脂質異常症などにならないように



### 食生活に気を配る

適正なエネルギー量を心がけ、脂肪・塩分は控えめに



### 運動を取り入れる

ウォーキングなど軽い運動で血流を良くしましょう。



### 入浴での注意

水分補給を心がけ、お湯は38℃～40℃にする。



### 禁煙・節酒

タバコは動脈硬化のもと。アルコールは控えめに。



### これからの季節の注意

汗をかいて体の水分が少なくなると、血液の流れが悪くなり、血栓ができやすくなります。脱水症状にならないよう水分を補給しましょう。



※参考：日本酒なら1日1合。  
ビールなら1日大瓶1本程度。



脳梗塞は日常生活を改善すれば、予防できる病気でもあります。大きな発作を起こす前の“前兆”を見逃さずに、早期受診・治療を心がけましょう！