

外来担当表

赤字の医師は、女性です。

平成29年7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)	高賀 高橋 常泉	中村 (物忘れ外来) 武田・高賀 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	中村 栗山	
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	新井 梅原	梅原	平野	八木沼 9:00~11:00		鈴木 (博)	大平	田辺
火	藤谷	藤谷	大島		加藤	加藤	松永	西谷
水	内藤 大沼	内藤 大沼	安川			鈴木 (博)	長船	矢吹
木	新井 前田	新井 前田	△小野寺 △橋本	山岸 (予約) 9:00~11:30		鈴木 (博)	高柳	※光吉 ※鈴木
金	新井 白土	新井 白土	小野寺		鈴木 (博)	鈴木 (博)	梶原	
土	新井予約 1.3.5週 のみ診療		§小野寺 §平野		鈴木 (博)		高柳	

整形外科 水・木・金曜日午後は手術の場合があります。皮膚科山岸医師は予約制となります。

整形外科 土曜日診療は第1・3・5週のみで予約制です。耳鼻咽喉科※光吉 第2・4週 鈴木第1・3・5週

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

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

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

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



社会福祉法人 湘南福祉協会 湘南病院

第238号

発行日 平成29年7月1日

発行元 湘南病院

〒237-0067

横須賀市鷹取1-1-1

TEL 865-4105

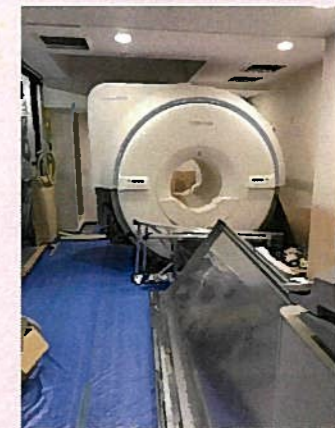
FAX 866-4584

待ちあい室

平成29年7月1日より整形外科の常勤医師が着任いたしました。

整形外科 新井 猛医師

MRI機器の更新工事を行いました！
～7月中旬稼働予定です～



Vantage Elan™

高画質×簡単×省スペース
すべてを満たす、次世代スタンダード。
1.5T MRI Vantage Elan

1.5テスラ MRI装置

Vantage Elan™



関東学院六浦小学校の皆さんからお花をいただきました！

毎年、「花の日」にちなみまして、関東学院六浦小学校の皆さんより、お花をいただいております。今年もきれいなお花をいただきました。外来に来られた方や、入院されている患者様に大変ご好評をいただいております。



総合受付



東病棟



西病棟

この他にもたくさんお花をいただきました。ありがとうございました！

8月のお達者教室のご案内

好評企画!

いよいよ筋トレシリーズの第3回目！
楽しみながら運動の継続を図ります。

【テーマ】 今だからこそ筋トレ！自分で継続するためには仲間づくりも大切です。

【日時・場所】 第3回 8月4日（金）13：00～15：00
追浜コミュニティーセンター
北館 集会室



【内容】 第3回 筋トレの実体験と継続するためのグループワーク

【申込み】 追浜地域包括支援センター TEL 046-865-5450

第1、2回に参加していなくても大丈夫。友達を誘って、動きやすい格好で、運動靴で、気軽に参加してください！

暑い季節の食と栄養

夏は暑さにより大量の汗と一緒に体内に蓄積されていたビタミン類やミネラル類と一緒に流出されてしまうため、それらを補っていく食生活が必要です。食欲不振などで必要な栄養素が取れないと体はますます疲労し、悪循環を引き起こします。このようなときこそ疲労回復に有効なビタミンB1・B2などの栄養素を中心としたバランスの良い食事をとることで、体内に疲れをためない食生活を心がけましょう。



ゴーヤを食べて夏を乗り切ろう！



ゴーヤに含まれるビタミンCは、加熱しても壊れにくいのが特徴です。炒めものにしたたり煮物などにも重宝されています。

栄養満点！夏バテ対策に効果的

ゴーヤは、夏バテ対策に必要なビタミンC、カリウム、カルシウム、マグネシウムを含み、また高血圧予防にも最適です。

あのゴーヤ特有の苦み成分はモルデシンといって、肝機能を良くする働きがあるため血糖値の低下にも効果があります。

栄養成分表（100gあたり）

- ・エネルギー・・・17kcal
- ・タンパク質・・・1.0g
- ・脂質・・・0.1g
- ・炭水化物・・・3.9g
- ・カリウム・・・260mg
- ・カルシウム・・・14mg
- ・リン・・・31mg
- ・マグネシウム・・・14mg
- ・食物繊維・・・2.6g
- ・ビタミンC・・・76mg

調理例



ゴーヤと豚肉の炒め物

豚肉に含まれるビタミンB1と一緒に摂取することで、疲労回復効果があります。