

外来担当表

赤字の医師は、女性です。

平成30年1月1日現在

	内 科		精神神経科		禁煙外来 1:00~2:00
	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	
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	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 古賀 高橋 常泉	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)	大滝 (予約のみ) 中村	中村 (物忘れ外来) 武田・古賀 常泉	
金	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：吉武医師の外来診療は都合により、しばらく休診となり、他の医師が代診を行います。

※戸川 第1・3・5週 ※加藤 第2・4週土曜午前

精神神経科：初診申込は予約制で、予約申込時間は15:30~16:30。

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。

	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	中野 9:00~11:00		鈴木 (博)	大平	田辺
火	内藤	藤谷 (1/9のみ)	大島		加藤	加藤	松永	光吉 (亮)
水	新井 大沼	(新井) (大沼)	額田			鈴木 (博)	長船	矢吹
木	新井 交代制	(新井) (交代制)	△小野寺 △橋本	山岸 (予約) 9:00~11:30		鈴木 (博)	高柳	※光吉 (光) ※鈴木
金	新井	(新井)	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 (光) 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

	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	浅田 2.4週 のみ診療	交代制		岩崎 (予約)			

脳神経外科月曜日診療は第1・2・3週のみで予約制です。眼科 第三土曜日は休診となります。

脳神経外科土曜日診療は第2・4週のみです。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 湘南福祉協会 湘南病院

第244号

発行日 平成30年1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

新年あけましておめでとうございます！

新年あけましておめでとうございます。



朝日を浴びた富士山 (撮影：大滝)

昨年湘南病院では、手・肘の外科センター長の新井猛医師を迎え、整形外科手術を多数行うことができました。引き続き各科をご利用いただければ幸いです。

ところで皆様は、「地域包括ケアシステム」という言葉を聞いたことがありますか？ これは、地域の高齢者が増加する現状を踏まえ、要介護状態となっても住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるように、国がすすめている地域におけるケアの形です。そのためには、従来の医療さえあれば良いというのではなく、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体となって、高齢者を支えていくことが大切になります。当院においても、このケアシステム作りに積極的に参加します。

幸い当法人においては、医療を担う湘南病院のみならず介護・福祉部門も地域で広く活動しており、医療と福祉が協力して地域の皆様を支えることができます。基本的には自宅で生活しながら、必要に応じて病院を利用するというわけです。加えて、当院でも今後は介護予防に力を入れて、病気にならない生活を支援していきます。

身体の問題のみならず、物忘れや気力の低下などでお悩みのときは、どうぞ気軽にご相談ください。

地域の皆様におかれましては、今年も良い一年となることを心よりお祈り申し上げます。

平成30年1月

院長 大滝紀宏

耳鼻咽喉科外来よりお知らせ

火曜日午後：長岡医師→光吉(亮人)医師へと
変更になります。

追浜地域包括支援センターたより

追浜地域包括支援センターでは、横須賀市の委託事業といたしまして、定期的に「介護予防教室」を開催しております。

今回は、12月22日(金)「歯科衛生士による口腔ケアの基礎知識」ということで、専門の講師をお呼びし行いました。

皆さんには、普段お使いになられている歯ブラシを持参してきていただき、専門家のアドバイスを熱心に聞かれました。



- 口腔ケアが介護予防や認知症予防にもつながることを知りました。
- ぶくぶくうがいがとても良かった。
- 専門家の方に日常での疑問点などを聞くことができ大変ありがたかったです。

など他にもたくさんのご意見ご感想をいただきました。

【今後の方針】

追浜地域包括支援センターとしては、地域の高齢者の皆様方がいつまでも元気で過ごすことが出来るように、「運動機能向上」「認知症予防」「口腔ケア」「低栄養予防」「うつ予防」の介護予防5本柱に沿って定期的に介護予防教室を開催していく予定です。

会場は、湘南病院と追浜コミュニティーセンターで交互に行っているため、皆様ぜひ健康維持の為にぜひご参加ください！！

～食物繊維の健康効果～

私たちの健康に密接な関係がある「食物繊維」。食物繊維を摂ることにより様々な健康効果があります。

※食物繊維の健康効果・・・食物繊維には、「水に溶けるもの」と「水に溶けないもの」があり、それぞれ効果が異なります。



(水に溶けるもの)
海藻やこんにやくなど

1. 血糖上昇を抑える。
2. コレステロールを下げる。
3. 血圧上昇を抑える。



(水に溶けないもの)
野菜や大豆製品など

1. 食べ過ぎ防止。
2. 便秘を防止。
3. 有害物質を吸収して体外へ排出。



水に溶ける食物繊維

粘り気がある為、腸内をゆっくり移動し、過食を抑制します。また糖質吸収もゆるやかで、食後の血糖値の急激な上昇を抑えます。

水に溶けない食物繊維

胃や腸で水分を吸収して大きくふくらみ、腸を刺激し活発になり、排便しやすくします。

どれくらい摂ればいいのか？ →→→ おおよそ1日20gを目安といわれています。



当院では、職員たちの構成による華道部が定期的に活動を行っております。

その作品を皆様にもご覧いただけるように、外科外来待合室にて展示してあります。



御寄附いただきました！

29年12月16日 匿名希望 30,000円
施設の運営に使わせていただきます。