

外来担当表

平成30年8月1日現在

赤字の医師は、女性です。

	内科		精神科		ストレス外来
	9:00~11:30	2:00~4:00	9:00~11:30	2:00~3:30	禁煙外来
月	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・植草 三井	中村 三井 湯澤	ストレス外来 武田 9:00~11:30
火	佐野 戸川 (糖尿病・内分泌) 中田 (佳)	田口 坂井 (神経内科)	中野 (予約のみ) 中村・栗山 青木	中村 (物忘れ外来) 青木	
水	吉武 (循環器) 佐野 (呼吸器) 春日 (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・瀬崎	大森 (児童思春期外来) 武田 川上	禁煙外来 武田 1:00~2:00
木	鈴木 (消化器) 戸川 (糖尿病・内分泌) 宮下 (血液)	加藤 (真) (胆・脾) 横溝 (循環器)	古賀 植草・高橋	中村 (物忘れ外来) 武田・古賀	ストレス外来 武田 2:00~3:30
金	吉武 (循環器) 吉見 (膠原病) 戸川 (糖尿病・内分泌)	田口 斉藤 (肝臓)	大滝 (予約のみ) 中村・瀬崎	中村 栗山	
土	酒井 齊藤 (肝臓) ※戸川 ※加藤 (真) (糖尿病・内分泌)		大森 栗山		

内科：戸川医師の外来診療を再開します。※戸川 第1・3・5週 ※加藤 第2・4週 土曜午前

精神科：初診申込は予約制で、予約申込時間は15:30~16:30 (火曜~金曜)。

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	水野 9:00~11:00		鈴木 (博)	中澤	交代制
火	内藤 藤谷 2.4週のみ	藤谷 2.4週のみ	玉川				松永	森野
水	新井 大沼	(新井) (大沼)	公盛			鈴木 (博)	長船	交代制
木	新井 小泉	(新井) (小泉)	△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 内野	(新井) (内野)	小野寺		鈴木 (博)	鈴木 (博)	福生	神川
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
	9:00~11:30	9:00~11:30	2:00~4:00	9:00~11:30	1:00~4:00	(読影)
月	山口 (再診予約)			鍵和田 (予約)	鍵和田 (予約)	
火		交代制	交代制			増田
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)	
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 1.2.4.5週 のみ診療		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 湘南病院
湘南福祉協会

第251号

発行日 平成30年8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

夏バテに気を付けて！

今年は例年と違い、酷暑の日々が続いております。
ただ暑いだけでなく、期間が長く「いつまで続くの？」と、体調を崩
されている方も多いのではないのでしょうか？

熱中症対策も大事ですが、長い間暑さにさらされていると、『夏バテ』
になって身体の抵抗力も落ちてきます。

正しい水分の摂り方、栄養補給、睡眠などしっかりと準備をして『夏バテ』になら
ないよう心がけましょう。



こんな症状ありませんか？

最近、食欲がない

よく眠れない

何となく、だるい

冷たい飲み物は控えめに

水や清涼飲料水といった冷たい飲み物の摂り過ぎは、食欲不振の原因に。

でも、水分補給はとても大切。そんな時は、胃腸への負担が少ない白湯がおすすめです。



ビタミンB1を上手にとり入れて

食欲不振や倦怠感に効果があるので、夏場におすすめです。

ビタミンB1の多い食品・・・豚肉、うなぎ、玄米など。



夏野菜を摂るのもいいでしょう！

トマト ビタミンA・Cが豊富で、
リコピンが紫外線から肌を守ってく
れるので美肌効果も期待できます。



枝豆 おつまみに最適な枝豆は、ビタミンB1
が豊富で疲労回復・夏バテ防止に最
適です。



長芋 ネバネバ代表の長芋は、疲れ
て弱った体に効果的で、口当たり
がよく食欲のない方におすすめ。



桃 汗をかいて崩れた体内のミ
ネラルバランスを整えてくれる
カリウムが豊富。



早めに寝る習慣をつけて、睡眠は十分に

寝る前に音楽を聴いたり、ぬるめのお湯にゆっくり入ったりすると
体がリラックスして、よく眠れるようになります。



75歳以上の方へ（一定の障がいがある方は65歳以上）

後期高齢者医療の保険証が新しくなります。

新しい保険証は、**7月中**に書留でお届けします。

平成30年7月まで **桃色** 平成30年8月から **だいたい色**

後期高齢者医療被保険者証	
有効期限	平成30年7月31日
被保険者番号	1 2 3 4 5 6 7 8
住所	〇〇市〇〇町〇〇番〇〇号
氏名	広城 太郎
生年月日	昭和〇〇年〇〇月〇〇日
資格取得年月日	平成〇〇年〇〇月〇〇日
発効期日	平成〇〇年〇〇月〇〇日
交付年月日	平成〇〇年〇〇月〇〇日
一部負担金の割合	※ 割
保険者番号並びに保険者の名称及び印	3 9 1 4 神奈川県後期高齢者医療広域連合

変更

後期高齢者医療被保険者証	
有効期限	平成32年7月31日
被保険者番号	1 2 3 4 5 6 7 8
住所	〇〇市〇〇町〇〇番〇〇号
氏名	広城 太郎
生年月日	昭和〇〇年〇〇月〇〇日
資格取得年月日	平成〇〇年〇〇月〇〇日
発効期日	平成〇〇年〇〇月〇〇日
交付年月日	平成〇〇年〇〇月〇〇日
一部負担金の割合	※ 割
保険者番号並びに保険者の名称及び印	3 9 1 4 神奈川県後期高齢者医療広域連合

現在お持ちの保険証は、**8月1日からご使用できません**

新しい保険証は**だいたい色**です

新しい被保険者証(だいたい色)が届きましたら、桃色の被保険者証はお住まいの市区町村の担当窓口にお返しいただくか、ご自身の破棄をお願いします。

内科外来よりお知らせ

火曜日午前 中田佳延医師の診療が追加となります。

8月は各外来で休診が多くなっておりますのでご注意ください。

眼科	山下医師 16日(木) 休診	皮膚科	水野医師 6日(月) 休診
	飯野医師 17日(金) 休診		山岸医師 23日(木) 休診
整形外科	22日(水) 休診		

※その他の休診に関しては各外来へお問い合わせ下さい。

お知らせ

湘南病院外科は、NCD（一般社団法人National Clinical Database）の手術・治療情報データベース事業に参加しています。

この事業は、国内のほとんどの医療機関が協力し、日本全国の病院の手術・治療情報を登録し、集計・分析することで医療の質の向上に役立て、患者様に最適な医療を提供することを目指すプロジェクトです。登録情報は匿名化され、患者様の個人情報が特定されることはありません。この事業の趣旨をご理解の上、ご協力をお願いします。もし、ご協力いただけない場合は、データ登録を拒否することが出来ます。その旨を主治医までお申し出ください。

追浜地域包括支援センターだより

御存じですか？
「成年後見制度」



認知症、知的障がい、精神障がいなどの理由で判断能力の不十分な方は、財産管理や介護などのサービスや施設への入所に関する契約をする必要があっても、自分でこれらのことをするのが難しい場合があります。また、よくわからずに契約を結び、悪徳商法の被害にあるおそれもあります。このような方々を保護し支援するのが『成年後見制度』です。

追浜地域包括支援センターでは、『成年後見制度』の勉強会も企画しています。

参加募集

介護予防教室のご案内

『みんなでつくる介護予防。』

誰もが知ってる自分の体力！測定会が根付いた追浜を目指して

【日時・場所】第2回 8月23日(木) 13:00~15:00

追浜コミュニティーセンター南館ホール

第3回 9月20日(木) 13:00~15:00 追浜コミュニティーセンター南館ホール

修了後は体力測定会を一緒にサポートしてみませんか

【内容】 介護予防活動における住民参加の必要性と役割について

【講師】 湘南病院リハビリテーション室 理学療法士

【対象】 65歳以上の方 ※原則2回全てに参加可能な方

【申込み】 追浜地域包括支援センター TEL 865-5450

今回、体力に自信のある男性の参加もお待ちしています！

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！