



4月より外来診療の変更

外来診療の大幅な変更をしております。ご利用いただいております皆様には大変ご迷惑をお掛け致します。

耳鼻咽喉科

眼科

泌尿器科

令和7年3月未まで		令和7年4月1日～	
9:00～11:30		9:00～11:30	
月	交代制	月	診療終了
火	松永	火	松永
水	亀井	水	診療終了
木	高柳 9:00～11:00	木	高柳
金	福生	金	診療終了
土	高柳	土	高柳

全ての診察は
終了です。

精神科

令和7年3月未まで			令和7年4月～	
月	9:00～11:30	14:00～15:30	9:00～11:30	
	月	中野(予約のみ) 大森 三井 中村	三井 中村(物忘れ外来) 予約制	月
火	中野(予約のみ) 中村 川上 山本(千)	午後の診察は終了です。	火	中野(予約のみ) 田村
水	大滝(予約のみ) 大森 伊藤 栗山(1-3週)		水	大森 伊藤
木	古賀(予約のみ) 高橋 三藤 田村		木	古賀(予約のみ) 高橋 田村
金	大滝(予約のみ) 古賀(予約のみ) 中村 山本(有)		金	中野(予約のみ) 古賀(予約のみ)
土	大森 栗山 田村		土	大森(予約のみ) 田村



おしえて！ドクター

新年度がスタートします。学校や職場など新たな環境の変化が訪れます。自身の体調の変化に気づかないでいると、自律神経が乱れてきてしまい、心も体も疲れてしまいます。今月は自律神経についてお伝えしたいと思います。

● 自律神経とは

人が緊張したときに働くのが・・・**交感神経**

人がリラックスしたときに働くのが・・・**副交感神経**

2種類から成り立っています。どちらか一方でも不調になると自律神経失調症となり、日常生活に困難が生じるようになります。



● なぜ自律神経は乱れるのか

自律神経の乱れは特に、春に乱れることが多いようです。なぜ、春なのでしょう？それは春が1年のうちで寒暖差が一番大きく、気温の変化に対応するため、身体は緊張状態が続き、この状態では、疲れがたまりやすい、免疫力が下がる、胃腸の働きが落ちる、肩や腰が痛くなる、身体が冷える、寝つきが悪くなるなど症状が現れやすくなります。さらに、春は異動・転勤・新生活の始まりなど生活が大きく変化する季節です。普段より緊張する機会やストレスを感じる事が多くなるため自律神経が乱れ、一時的に体調不良を感じます。

● 予防するには？

・生活のリズムを整える

「起きる時間」「寝る時間」「朝昼夕の食事の時間」、これらの時間を毎日なるべく同じ時間になるよう心がけましょう。

・栄養バランスのよい食事をとる

ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物を摂るようにし、旬の食材は栄養も豊かで、食べる楽しみも大きく膨らみます。



・ストレスを解消させる

イライラなどのストレスは外出して発散させましょう。ストレッチやウォーキングなど身体を動かすことで気分転換を図ると心身がリフレッシュできますよ。



・良質な睡眠をとる

就寝前に目元や首元を温める、アロマオイルでマッサージをする、音楽を聴くなどリラックスできる工夫をする。

十分な休息をとることも一つの仕事と考え、無理のないスタートをきりましょう。

早めの対策が、早めの回復、早めの予防につながります。お困りの事がありましたら、かかりつけ医に相談をしてみると良いでしょう。



劇場型詐欺にご注意ください！！

「オレオレ詐欺」という犯罪を聞いたことがある方は多いでしょう。振り込め詐欺の一種ですが最近では、これらの累計にあたる特殊詐欺の手口がどんどん巧妙化しています。中でも特に気をつけるべきは、**劇場型詐欺**と呼ばれる手法です。劇場型詐欺とは、電話や郵便物から始まる詐欺のことであり、まるで演劇のように複数の登場人物を作り、ストーリー仕立てで詐欺を行う手法のことを指します。初期のオレオレ詐欺のように、登場人物が息子だけというわけではなく、そこに弁護士や警察官など別に電話がかかってくるため、被害者が信用しやすくなる手口になっているのです。

《劇場型詐欺の種類(一例)》

代理購入型…代わりにスマホ、未公開株や社債を購入してほしい(代わりに購入するだけで儲けられるなどの儲け話)等の連絡が来る手法。

公的機関装い型…警察や金融庁、市役所などの公的機関の名前を使い「お金を取り戻す」「被害調査をしている」「未然に防ぐための助言がしたい」などと電話で連絡をしてきて、別の契約を締結させお金を振り込ませる手口。

被害回復型…過去に詐欺被害や株で損をした人に電話をかけ、被害金を取り戻すという名目で電話をかけてくる詐欺。

恫喝型…相手を脅してお金を振り込ませる手法。

口座振り込み回避型…振り込みを回避して現金を直接支払わせる手法。

※それぞれの方法がミックスしていることもあり、手口は非常に複雑になっています。

劇場型詐欺の1人あたりの被害金額は**400-500万円**といわれています。家族の情報などを事前に調査している他、被害者に考える隙を与えないようにしてお金を振り込ませているという手口が影響しています。複数人が登場する劇場型詐欺は、被害者が信じやすいように巧妙に仕組まれています。

《詐欺の手口・特徴》

- ・高齢者がターゲット
- ・振込までの期間が極端に短い
- ・被害者を事前に調査している
- ・複数の人物が登場する



ちょっと待って！
本当に家族からの電話？



これらの特徴があったら詐欺を疑いましょう。予防策としては、**家族で劇場型詐欺について情報を共有しておく、家族で取り決めをしておく、知らない電話番号には出ない、「警察」「弁護士」「〇〇銀行」という文言を安易に信用しない**等といった対策があります。

家族で話し合い、日ごろから詐欺被害を受けないための対策をしておきましょう！！

【参考・引用】弁護士相談広場『劇場型詐欺とは？複数人物が登場する巧妙な詐欺の手口への対処法』

認知症サポーター養成講座

1. 日時 令和7年4月17日(木) 13:00~15:00
2. 場所 16号沿いセブンイレブン事務所
3. 定員 先着20人
4. 対象 認知症という病気に関心のある方(どなたでもご参加いただけます)
5. 申込 追浜地域包括支援センター ☎046-865-5450



共催 オレンジスマイル追浜・追浜地域包括支援センター

診療科	診療受付時間		月	火	水	木	金	土
内科	午前	9:00~ 11:30	佐野 (予約のみ)	戸川 (糖尿病・内分泌)	田中 (腎臓) 第1週：安藝	戸川 (糖尿病・内分泌)	安藝 (腎臓) 第1週：田中	戸川 (糖尿病・内分泌) (1・3週) 予約制
			交代制 (消化器)	中田	加藤 (消化器)	高山 (血液)	戸川 (糖尿病・内分泌)	吉見 (膠原病)
漢方	午前	9:00~ 11:30	熊手			中田		中田 (1・3週) 予約制
精神科	午前	9:00~ 11:30	大森 (予約のみ)	中野 (予約のみ)	大森	古賀 (予約のみ)	中野 (予約のみ)	大森 (予約のみ)
				田村	伊藤	高橋	古賀 (予約のみ)	田村
※当面の間、初診の予約は受け付けておりません。								
整形外科	午前	9:00~ 11:30	新井	内藤	新井	新井	新井	新井 予約のみ (3週)
			市川	藤谷	岩田	尾崎	寺内	
			9:00~11:00		9:00~11:00	9:00~11:00	9:00~11:00	
整形外科	午後	14:00~ 16:00	(手術の無い 場合は診療)	藤谷 4/1、15、22 診察有	(手術の無い 場合は診療)	藤谷 4/10 診察有	(手術の無い 場合は診療)	
			※午後の診察を希望される場合は、お電話でご確認ください。					
初診の受付時間が変わりました 午前は10:00まで 午後は15:00まで								
外科	午前	9:00~ 11:30	小野寺	舛井 (予約のみ)		小野寺 (1・2・3・5週)	小野寺	小野寺 (2・4週)
					9:00~10:30			
皮膚科	午前		石河 9:00~10:30			山岸 (予約制) 9:00~11:30		
耳鼻咽喉科	午前	9:00~ 11:30		松永		高柳		高柳
脳神経外科	午前	9:00~ 11:30						浅田 (予約のみ) 1・3・5週
小児科	午後	15:00~ 18:00		志賀 4/15休診		志賀		
			※毎月第3火曜日は休診					

整形外科よりお知らせ

4月から初診の受付時間が変更となります。

午前 10:00まで

午後 15:00まで

医師の変更のお知らせ

整形外科 水曜日：竹本医師→岩田医師

外科 火曜日：佐々木医師→舛井医師（予約）



一緒にお仕事
しませんか！

湘南福祉協会 採用情報 QRコード



湘南病院ホームページ QRコード
URL: <https://www.shonanhp.or.jp>



編集 湘南福祉協会
経営企画室
追浜地域包括支援センター
横須賀市鷹取1-1-1
TEL 046-865-4105
FAX 046-866-4584
E-mail: shonan@cc.mbn.or.jp