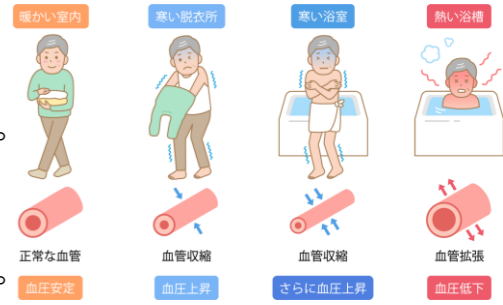


🔥 心臓に優しい入浴のすすめ 内科医 関 洋史

寒い季節になりました。お風呂で体を温め、心も体もゆったり過ごしたいものです。旬の植物を湯船に入れて季節湯を楽しむのもいいですね。心臓に負担をかけないよう、気をつけることがいくつかあります。

- ①入る前に脱衣所・浴室を温かく。急な温度変化はよくありません。浴室暖房か、温シャワーの蒸気で温めましょう。
 - ②湯の温度はぬるめにしましょう。40～41度くらいがおすすめです。血圧や脈拍に無理をかけず、血行促進の効果が期待できます。
 - ③長湯は避けて10分くらい。ふやけすぎないうちに、あがりましょうね。
 - ④風呂から出たら、水分と休息をとりましょう。心地よいひと休みですね。
 - ⑤空腹時・食事の直後・運動の直後は禁物。お風呂は体の落ち着いているときにしましょう。
- 上手に入浴して、冬を元気に乗り越えていきましょう。



季節湯の一覧



事前予約優先 当日診療可 外来診療のご案内

11月, 12月	月	火	水	木	金	土	
午前 8:30 ~ 11:30	内科	関	関	柳本	米井	山田	柳本
	小児科	山田	米井 石橋 (内分泌)	小橋	小橋	関	内科医
	整形外科	千葉大学 医師		林	林	林	林 11月11日, 25日 12月9日, 23日
	リハビリ	○	○	○	○	○	○
	神経内科	11月11日/ 12月9日					八木下
	耳鼻いん こう科	11月4日, 18日/ 12月2日, 16日					千葉大学 医師
	泌尿器科	11月2日, 16日 12月7日, 21日		千葉大学 医師			
眼科		種本	種本				
午後 1:30 ~ 4:00	循環器 内科	11月2日, 16日/12月14日, 28日		君津中央 病院医師 完全予約制			
	皮膚科	君津中央 病院医師	11月6日, 13日, 27日 12月4日, 11日, 25日				
	眼科		種本	種本	田村 11月8日, 30日 12月14日, 28日		
	禁煙外来	11月1日, 15日, 29日 12月6日, 20日		柳本			
	スポーツ 整形			林			

* 急患の方は、常時受け付けいたします。
* 事前予約にご協力お願いいたします。
(診察希望日の前日16時まで)
* 事前に予約されている方が優先となりますので予めご了承ください。
* 診察枠に空きがあれば事前の予約がなくても診察が可能です。

眼科からのお知らせ
コンタクト処方
は行っていません。
メガネ処方のみとなります。

発熱外来の予約は
病院ホームページ
からできます。

歯科受付

予約制	月	火	水	木	金	土
午前 8:45 ~ 11:30	☺	☺	☺	☺	☺	☺
午後 1:45 ~ 4:30	☺	☺	☺	☺	☺	午後 休診

お知らせ 受付窓口でマイナンバーカードの健康保険証利用ができるようになりました。



栄養士 山本 理恵

9月3日に棚田の稲刈りを行いました。今年の日差しが強く米の生育が今一つとのことでしたが、十分な収穫量！中腰の作業に悲鳴をあげる大人と、カマキリなどの昆虫に夢中になる子供。今回が初めてでしたが国保病院の稲刈りを堪能しました。お米は効率の良いエネルギー源、たんぱく質や食物繊維等を含み栄養たっぷり。美味しい新米を味わいましょう。



9月30日 骨密度を維持するための食事と運動



セミナーを開催し皆さんが健康に対してとても関心をお持ちになっていることが伝わってきました。今回の骨に対する食事や運動には手軽に取り入れることのできる、健康維持へとつながるものになるのでぜひ活用していただいで、毎日続けましょう。



～地域とともに～

コロナ過による制限も緩和されて、地域の催し物にも少しずつ参加できるようになりました。職員も地元の祭典などに参加しています！これからもみんなで鴨川を盛り上げていきましょう！！



吉保の流鏝馬



和泉の三役（棒術）

鴨川合同祭

南房総市ロードレース千倉



9月23日に5年ぶりの通常開催となりました。天候はあまりよろしくはありませんでしたが、暑すぎず無事に全員完走する事が出来ました。なかなか練習に時間が取れなかったせいもあってか、足がつるアクシデントもありながら、潮風が気持ちよく楽しく走れました。是非皆さんも一緒に走ってみませんか？



このほど、令和5年10月25日に、吉尾地区社会福祉協議会主催のもと、区長や民生委員、ボランティア団体など40名を対象に、「聞こえ」をテーマにひとり暮らし高齢者の見守り・孤立防止に向けて、市内のふあみーゆ耳鼻咽喉科クリニック院長高橋雅章、国保病院の保健師三田君江が地域のささえあい活動の促進を図ることを目的に講座を開催しました。



③9胃食道逆流症と予防について

胃食道逆流症とは、主に胃の中の酸が食道へ逆流することによって、胸やけや酸っぱい液体が上がってくるなどの不快な症状を起こす病気です。食生活の欧米化やピロリ菌感染率の低下などにより、患者数は増加傾向にあり、日本人の約1割に胃食道逆流症があると推定されています。食べ過ぎや脂肪の多い食事、肥満、ストレス、高齢による背中や腰の骨の曲がり、などは胃酸の逆流を起こす誘引になります。生活習慣を見直し、薬を服用することで、多くの方は症状が改善されます。生活習慣の見直し点としては、食べすぎを避ける、食後すぐに横になるのを避ける、就寝直前の食事は避ける、脂肪の多い食事を避ける、肥満の方は減量する、飲酒を控えるに



予防医療のススメ

内科医 柳本 蔵人
するなどがあります。また喫煙は多くの病気に関わっていますが、胸やけも起こしやすくなるとされ、禁煙も重要です。骨粗しょう症の薬や血圧の薬の一部に胸やけを悪化させる可能性のあるものがあり、そのような薬を飲んでいないかも確認し、必要に応じて薬の変更なども検討します。胃食道逆流症を起こす原因は、人によって様々ですが、食生活や生活習慣を見直すことで予防につながります。薬物治療としては、胃酸分泌を抑える飲み薬による治療が一般的に行われます。胸やけ症状が目立つ場合には、薬の服用をすすめます。薬で症状が改善されにくい場合は、胃カメラなどで他の原因がないかを調べます。胸やけだと感じて、心臓や他の病気のこともありますので、心配な方は医療機関での相談をおすすめします。



インフルエンザ予防接種 予約開始のお知らせ

- 接種日時 ①または窓口で予約してください
10月2日～12月28日 *定員数に達するまで
- 接種費用 4000円
*65歳以上の方、60歳以上65歳未満の方で身体障害者障害程度等級1級相当の方は助成があります。詳しくはお尋ねください。

診察後の接種をご希望される方は、受付の際にお申し出ください。診察時間まで問診票を記入してお待ちください

*定員数に達した場合はお受けできないことがあります。12歳以下のお子様の2回目接種も状況によりお受けできない場合がありますのでご了承ください。

鴨川市立国保病院
☎04-7097-1221(代表)

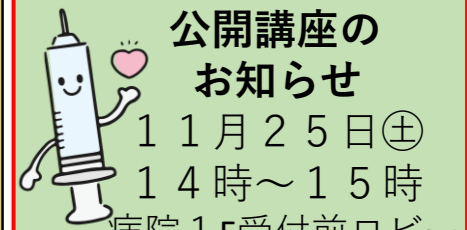


救急当番日

11月23日(木)
急患のみ受付

年末年始のお知らせ

12月29日～1月3日は
休診となります。
救急当番日は1月3日(水)
急患のみ対応



公開講座の お知らせ

11月25日(土)
14時～15時
病院1F受付前ロビー

山田悟史先生による
「子どもと大人のワクチン接種」を開催します。皆様ぜひお越しください。

鴨川市立国保病院の敷地内では全面禁煙にご協力をお願いします。皆様の健康を保つためにも禁煙を推奨しております。



パート募集 一緒に働きませんか？

事務局：渡邊
☎04-7097-1224

- ・薬剤師
- ・看護師
- ・看護補助
- ・ヘルパー(夜間勤務)
- ・介護福祉士



病院ホームページ
<https://kamogawakokuho-hp.com>

鴨川市立国保病院 検索



鴨川市立国保病院
公式LINEアカウント



診療科

内科・小児科・循環器内科・神経内科・整形外科
スポーツ整形外科・眼科・耳鼻いんこう科・泌尿器科
皮膚科・禁煙外来・リハビリテーション科・歯科

医科

04-7097-1221 / 04-7097-1222

国保訪問看護ステーション 04-7097-1435

国保ヘルパーステーション 04-7097-1436

国保ケアプランサービス 04-7097-1437

医療・介護連携支援室 04-7097-2860

福祉総合相談センター・長狭 04-7096-5711



鴨川市立国保病院
〒296-0112
千葉県鴨川市宮山233

