

秋の食べもの…ここがスゴイ!

夏の暑さで体が疲労している時期です。秋ならではの旬の食材を食べ、栄養をつけて冬に備えましょう。旬の野菜や果物、天然の魚は、自然のリズムに合った、無理のない成長をしているため、ビタミンやミネラル、脂質などの栄養素が多く含まれます。

- ① **栗・柿・梨**: ビタミンCが豊富で風邪やウイルスを予防。美容にも効果的。
- ② **きのこ類**: 酸化作用が高く、免疫力アップ。
- ③ **さつまいも**: 食物繊維を多く含み、腸内環境を整える。

管理栄養士 曾我 昌代

- ④ **南瓜**: 体温を上昇させ、冷え症の予防に最適。
- ⑤ **レンコン**: 乳酸菌と組み合わせ、花粉症を改善。
- ⑥ **里いも**: 又メリが善玉菌を増やし、腸内環境を整える。
- ⑦ **秋刀魚**: DHAやEPAが豊富、集中力を高める。
- ⑧ **カツオ**: アンセリン(アミノ酸)が疲労回復に効果的。

※ その他にも、秋は食べる楽しみを堪能できる食材が豊富です。食べすぎに注意して適量をバランスよく食べましょう。



新人紹介

ケアマネジャー
山田 裕子



訪問看護ステーションにケアマネジャーとして勤務させて頂いております。介護保険利用の相談だけでなく、地域の方々が安心して暮らし続けられる、より良い街作りの一員を担いながら、生まれ育った鴨川へ恩返し出来たらと思っています。宜しくお願い致します。

外来受診のご案内

受付 04-7097-1221 医療・介護連携支援室 7097-2860

歯科 7097-1222 訪問看護 7097-1435

【受付】	医科全般	午前: 8時30分~11時30分	午後: 1時30分~4時
	専門外来	午前のみ 泌尿器科・耳鼻咽喉科・循環器内科(要予約)・神経内科(要予約)	午後のみ 皮膚科・眼科(要予約)・スポーツ整形外科(要予約)・禁煙(要予約)
	歯科(要予約)	午前: 8時30分~11時30分	午後: 1時30分~4時30分 木曜のみ午後6時まで



- 医科については、受付整理カードが午前6時に出来ます。早い診察を希望されます方は、ご利用ください。
- 都合により変更することがありますので、詳細は受付にて外来診療担当表またはお電話でご確認ください。
- 急患の方は、常時受付いたします。
- 保険証、診察券は、来院時に必ずご持参ください。

【専用ホームページ】
<https://kamogawakokuho-hp.com>

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後										
内科	○	○	○		○		○	○	○		○	
小児科												
整形外科	○		○		○		○		○		○	
歯科	○	○	○	○	○	○	○	○★	○	○	○	○

専門												★午後6時まで
■循環器内科(予約制)	毎週水曜	午前	■泌尿器科	毎週木曜	午前	■神経内科(予約制)	第2土曜	午前				
■スポーツ整形外科(予約制)	毎週水曜	午後	■眼科(予約制)	第2・4木曜	午後	■耳鼻咽喉科	第1・3・5土曜	午前				
■禁煙(予約制)	第1・3水曜	午後										
■皮膚科	第2・4水曜	午後										

病院敷地内禁煙



当院では皆様の健康のために禁煙を治療の一環として禁煙外来診療をしています。敷地内での全面禁煙にご理解ご協力をお願いいたします。

送迎用ワゴン車利用できます

当院では、長狭地区を対象とした外来患者さまの送迎を行っております。高齢者で公共交通機関の利用が困難な方、自力での歩行や車の乗降が可能な方などが対象となります。利用に際しては予約制となりますので、ご希望のある方はご相談ください。
電話 7097-1221

人間ドックのご案内

料 金
日帰りコース 41,000円
1泊2日コース 72,000円
詳細は、病院受付または電話で問い合わせください。
問い合わせ・予約電話
04(7097)1221

職員研修 7/26 ~ガウンテクニックとマスクについて~



- ① 持ち込まない
- ② 広げない
- ③ 持ち出さない

全スタッフを対象に、副院長を講師に熱意ある講義と実技体験を行いました。感染対策は①持ち込まない②広げない③持ち出さないが基本です。地域の皆様のご協力も必要となりますが、今回は②、③に対してガウン、グローブ、マスクの着脱のポイントを学びました。

目に見えないウイルスや菌から地域の皆様を安全に守るために、全スタッフでお伝えしたいと思います。

東京歯科大学 学生見学 8/2



歯科医師を目指す歯学部生が当院を訪れました。

地域歯科医療を学んで欲しいと、歯科診療室や療養病棟見学の他、

平野歯科医師 大塚歯科技工士による講義が行われました。参加した学生からは「臨床現場の話や沢山聞くことができ良かった」との声がありました。

8/6

吉尾ふるさと納涼祭

毎年恒例、旧吉尾小体育館にて開催された納涼祭。林院長もお招き頂き、地域の皆様と楽しい時を過ごしました。関医師もトロンボーン演奏と共に健康についてミニ講演。ご相談を受けられるよう救護所も設置しました。



長狭学園 スポーツメディカルチェック



当院では、児童・生徒のスポーツ障害のチェックおよび外傷・障害の予防のため、「スポーツメディカルチェック」を毎年行っています。本年も長狭学園の生徒さんに対し、この8月に無事終了しました。一人一人のデータを分析し各個人に応じた注意点を指摘し、アドバイスしていく予定です。

編集後記



編集担当を代わることになり、これからも引き続き見やすく、解りやすい国保だよりを発行していけるように頑張ります。病院ホームページのQRコードを添付しました。スマートフォンをお使いの方は是非試してください。虫の音で季節を感じるようになってきている四季ですが、夜の涼しさは秋を感じます。寒暖差に風邪を引かないようにしたいですね！秋号を発行します。

中学生職場体験学習



毎年夏休み中に市内の中学生がさまざまな企業、事業所などで実際の仕事を体験する「職場体験学習」を行っています。当院でも受け入れを行っており、今年は鴨川中学校から二名の生徒さんが8月2、3、4日の3日間当院での職場体験学習に参加しました。

一般病棟では車椅子やストレッチャーの操作方法や食事の配膳、血圧測定などを体験しました。訪問看護では看護師に同行し利用者様のお家で看護師の仕事を見学しました。そのほかリハビリの見学や、院内薬剤部にて調剤の方法など見てもらいました。

慣れない初めての環境で緊張気味のようでした、お疲れ様でした。将来の職業選択の一助となればと思います。

シリーズ 予防医療のススメ

② 大人の予防接種(ワクチン)

内科医 柳本 蔵人



ワクチンは子どもが接種するものと考えがちですが、大人でも感染予防に有効なワクチンがあり、積極的に利用したいものです。

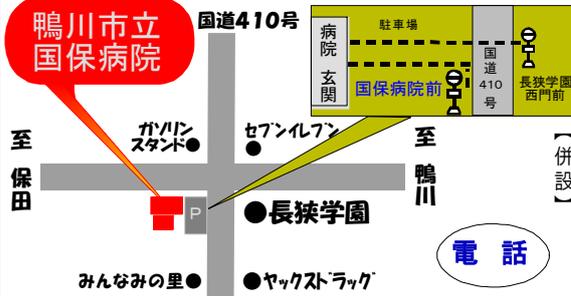
今回は特におすすめのワクチンとして肺炎球菌ワクチンとインフルエンザワクチンを取り上げます。

肺炎は現在死因の第3位で、特に65歳以上で重症化しやすくなるのがわかっています。肺炎を引き起こす細菌で最も多い原因が肺炎球菌です。肺炎球菌ワクチンを接種することで肺炎の重症化を予防する効果があります。現在、65歳から5歳ごとの年齢で定期接種の対象となっていますので未接種の方は接種をおすすめします。また子ども用の肺炎球菌ワクチンを大人に接種するとより効果的なこともわかっており、希望者は外来で相談してみてください。

インフルエンザは例年流行し、特に高齢者で重症化しやすく肺炎を引き起こすこともあります。インフルエンザワクチンは毎年10月過ぎから接種を開始しており、11月中までには接種しておくことをおすすめします。こちら重症化を予防する効果があります。



次回は、「③がん検診について」です。



〒296-0112 千葉県 鴨川市 宮山 233番地

鴨川市立国保病院(一般病棟・療養病棟)

診療科 内科・小児科・整形外科・リハビリテーション科・歯科
循環器内科・神経内科・泌尿器科・眼科・皮膚科・耳鼻咽喉科

鴨川市国保訪問看護ステーション・国保ヘルパーステーション
鴨川市医療・介護連携支援室

電話

04-7097-1221(代表) 7097-1222(歯科)
04-7097-1435(訪問看護ステーション)
04-7097-2860(医療・介護連携支援室)

