

退任のあいさつ

内科医 山本 翔子

内科の山本 翔子です。2021年4月より鴨川市立国保病院で勤務し、この3月で退職となります。この病院で働いたこの2年間は人生の中でも大変思い出深い2年間となりました。医師、さらには人間としてもまだ未熟な私を受け入れていただき、ありがとうございました。医師として働く上で力不足を感じることも少なくありませんでしたが、外来通院や入院、訪問診療で関わらせていただいた患者さんや患者さん家族を始め、病院スタッフに大きく成長させていただいた2年間でした。ありがとうございます。できるだけ患者さん・患者さん家族に寄り添った医療を提供しようという一心で日々向き合っておりました。余裕の無い日もあったかもしれませんが暖かく見守ってくださり、ありがとうございます。寄り添った医療を提供したい、その思いは今でも変わらず今後とも一層精進し、医療者として、一人の人間として自分が社

会のためにどう貢献できるかを模索し続けたいと思っております。また2年間働く中で、たくさんの家族の姿を見てきました。この地域の方は自分の家族を大切に思っている方が多く、お互い協力し合いながら生きていくその姿に心を動かされることもありました。今後も家族を始めとし、近所さんや、職場の方など身近な人に優しさや思いやりを持ちながら過ごしていただけたらと思います。また、今後も成長していく国保病院を見守り、応援していただければと思います。2年間ありがとうございました。またどこかでお会いした際にはお気軽にお声がけください。



4月から内科・小児科が「総合診療科」に変わります。
3/7より毎週火曜日に石橋先生が担当になります。
生活習慣病や高血圧、糖尿病、腎機能などを幅広く診ていただけます。



休日救急当番日
3月21日(火)
急患のみ受付

事前予約優先

当日診療可

外来診療のご案内

3月		月	火	水	木	金	土	
午前 8:30 ~ 11:30	内科	関	関	柳本	山本	山田	柳本	
	小児科	山田	石橋	小橋	小橋	関	内科医	
	整形外科	小田切	鈴木 <small>完全予約制 3月7日, 14日</small>	林	林	林	林 3月4日, 18日	
	リハビリ	○	○	○	○	○	○	
	神経内科	3月11日					八木下	
	耳鼻いんこう科	3月4日, 18日, 25日					千葉大 医師	
	泌尿器科				三神			
	眼科		種本	種本				

*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。

発熱外来の予約は
病院ホームページ
からできます。

眼科からのお知らせ
コンタクト処方を行って
いません。眼鏡(めがね)処方
は、火曜、水曜日のみ。

午後 1:30 ~ 4:00	循環器 内科	3月2日, 16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	3月6日, 13日, 27日		
	眼科	種本	種本	田村 3月9日, 23日	
	禁煙外来	3月1日, 15日, 29日		柳本	
	スポーツ 整形		林		

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

初期研修医の地域研修

1月は加藤朱門先生、2月は道佛香奈江先生がいらっしゃいました。加藤先生は入院患者さんの嚥下機能をととても熱心にみてくださった、耳鼻科志望の先生です。道佛先生は地域医療に大変興味を持った産婦人科志望の先生です。今後のお二人の活躍に期待したいです。



1/23「第43回館山若潮マラソン」10kmの部に当院職員の一島栄美子・山田裕子が参加しました。感染対策のためランナーには1週間前からの体調チェックが課され3年ぶりの開催となりました。レースは雪化粧の富士山をバックに、沿道に集まった多くの方々からの声援を受け、制限時間内に無事にゴールする事ができました。



療養病棟



療養病棟で2月3日に行われた季節行事です。節分に鬼に変装した職員が各病室を回り鬼退治をしてもらい、甘酒、おしるこ、甘納豆を振る舞って季節を感じてもらいました。中でも甘酒が大人気でした。



シリーズ 予防医療のススメ

㊦便秘と予防について

内科医 柳本 蔵人

便秘は年を重ねると増え、高齢者の約1割に便秘があるとされます。腸の動きが悪くなったり、腸が鈍感になって便意を感じにくくなったりすることで便秘になる事が多いです。便秘には、「便の回数が減るタイプ」と、便が硬くて強くいきむ、なかなか出なくて時間がかかるといった「便が出しづらいタイプ」があり、両方に当てはまる方も多くいらっしゃいます。便秘によって生活の質が下がるだけでなく、排便時のいきみで血圧が上がり、心筋梗塞や脳卒中の危険が高まることもわかってきています。便秘の予防・改善には、食生活を整えることが大切です。食物繊維を多く含む食材を適量とることがすすめられます。食物繊維には、胃や腸で水分を吸って膨らみ、便のかさを増やす「不溶性食物繊維」と、便を軟らかくする働きがある「水溶性食物繊維」があります。食物繊維を多く含む食材は、「不溶性」と「水溶性」の両方

を併せ持っていますが、不溶性食物繊維が多い食材には、米やパンなどの穀物、ごぼう、かぼちゃなどの野菜、豆類、きのこ類、ナッツ類があり、水溶性食物繊維が多い食材には、柑橘類やりんごなどの果物、葉物の野菜、海藻類などがあります。食物繊維は多くとればとるほどよいわけではなく、便秘の方が「不溶性食物繊維」をとりすぎると便秘が悪化することもあります。不溶性と水溶性のバランスが大切で、主食、主菜、副菜、果物などの様々な食材を組み合わせるとよいです。他にも、規則正しい生活、1日3食を守り、朝食をしっかりとる、十分な水分摂取、適度な運動、便意を感じたら我慢しない、洋式トイレでは上半身を前かがみの姿勢にすると工夫がよいとされます。自分の生活の中で無理のない範囲で取り組んでみましょう。



入院患者様の面会について

新型コロナウイルス感染症等の院内感染防止の為、面会は禁止としています。入院患者様の安全確保にご理解ご協力をお願い致します。



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



鴨川市立国保病院
公式LINEアカウント



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
〒296-0112
千葉県鴨川市宮山233

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

歯科

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

