

## 今年度新たに入職した看護師、理学療法士を紹介します。



加藤 千晴

看護師4年目となります。まだまだこれからの部分もありますが、早く仕事に慣れ、地域の皆様のお力になれるよう精いっぱい頑張ります。宜しく申し上げます！

民間病院で准看護師を5年程、看護師としては1年目の新人です。皆さんにご指導していただきながら、成長していきたいと思っております。「そのひとらしさ」を大切に看護の提供を務めていきたいと思っておりますので宜しくお願い致します。



青木 一乃



生まれ育った鴨川市で看護師として地域の皆様に貢献したいと思っています。在宅医療に携わることを目標に笑顔で頑張ります。宜しく申し上げます。

松井 孝子

理学療法士として2024年4月より入職致しました。長狭地区で生まれ育ち、地元で働かせて頂くことになりました。地元へ貢献出来るよう精一杯頑張ります。

川名 一門



## 事前予約優先

■ 当日診療可

## 外来診療のご案内

- \* 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。

5月, 6月		月	火	水	木	金	土	
午前 8:30 ~ 11:30	総合診療科(内科)	関 山田	関 米井 石橋 (内分泌)	柳本 小橋	米井 5/23休診 小橋	山田 関	柳本 内科医	
	整形外科	林		君津中央病院医師	千葉大学医師 5/23休診	林	林 5月11日, 25日 6月8日, 22日	
	リハビリ	○	○	○	○	○	○	
	耳鼻咽喉科	5月18日 / 6月1日, 15日, 29日						千葉大学医師
	泌尿器科	5月2日, 16日, 30日 / 6月6日, 20日			石橋武大			
眼科		種本	種本					

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。



午後 1:30 ~ 4:00	循環器内科	5月2日, 23日 / 6月6日, 27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	5月13日, 20日, 27日 6月3日, 10日, 24日	
	眼科		種本	種本 田村 5月9日, 23日 6月13日, 27日
	禁煙外来	5月1日, 15日, 29日 6月5日, 19日		柳本

		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



オーラルフレイルって何？というお題で歯科の根本杏子先生にお話ししていただきました。口の中をきれいにする方法、歯ブラシが使えない人はシートで拭きとりでも効果があるということや、お口の体操をすることで口や舌の筋肉を使い、食べたり飲み込んだりする機能を鍛える事ができて、誤嚥を防ぐことに繋がります。ひとり暮らしであったり、集中して作業に打ち込むような人にはおすすめだと思います。同時に当院職員による災害対策として、耐熱のビニール袋を使って湯せんで美味しい白飯の炊き方を実施していました。お水がないと出来ない調理ですが知っておくと便利です。講座前には、関先生のウクレレ演奏もあり楽しい時間を過ごしました。



## シリーズ 予防医療のススメ

### ④2足のむくみの予防について



今回は足のむくみの予防についてお話します。年齢を重ねてくると、少しずつ足を動かす機会も減り、また座っている時間も長くなることで、両足がむくみやすくなってきます。通院されている高齢患者さんの研究で、約3割の方で両足のむくみがあったとする報告もあります。このむくみは、運動不足や加齢によりふくらはぎの筋肉が弱くなり、心臓に血液を戻すポンプ力が低下することで起きます。むくみは夕方から夜にかけて、特に足首より先のむくみが目立ち、朝になると改善することが多いです。むくみの予防や改善への対処法としては、両足を挙げる（座っている時に前に椅子を置いて、その上に足を置く、寝る時は足の下に布団を敷き、足を少し挙げる、いずれも無理ない範囲で行う）、適度な足の運動（散歩、足首を上下に動かす、足踏み運動）、塩分制限が効果的です。他に、着圧ソックスや弾性ストッキングを履いたりする方法があります。むくみの原因は他にも様々あり、心臓や肝臓、腎臓、糖尿病、甲状腺の病気でもむくむ方もいれば、飲み薬の副作用や手術の影響でむくみが出る方もいらっしゃいます。片側だけの足のむくみや腫れでは、血栓症や皮膚の感染のことがあります。原因によっては対処法も異なってきます。むくみでお困りの際は、まず外来で気軽に相談してください。内科医 柳本 蔵人



いつも国保だよりをご覧くださいありがとうございます。国保だよりは、長狭地区の皆様にご利用してご覧いただいておりますが、是非お手に取っていただきたいという思いから、回覧板ではなく市内の公共施設などに設置する方法を検討しております。国保病院広報委員



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ています。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？

- ・看護師（外来・病棟）
- ・看護補助（夜間勤務）
- ・病棟クラーク
- ・薬剤師

事務局：杉田  
☎04-7097-1224



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



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・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

