

猛暑を心地よく乗り越える、夏の知恵

今年の春は、春夏秋冬がなくなりつつある日本には珍しく春らしい気持ちのいい気候が続きました。そして、いくつもの台風を乗り越え夏がやってこようとしています。昨年同様、猛暑が予想され、少し気持ちが沈みますが、ここにいくつかの知恵を書いてみますのでもしよろしければ取り入れてみてください。

最近自宅にサーキュレーターを導入し、天井に向かって風を送りますと、これが予想以上に涼しいのです。冷房だけではなく、風を利用し空気を循環させると居心地の良さが向上します。1日の中で少しの時間冷房を切り、窓を開けて空気の入れ替えをすることもおすすめです。冷房の部屋を出て、外を歩き、また冷房の部屋へと移動していると身体がその気温差に驚き疲れ

を感じやすくなります。温度差の乱高下を少なだらかにしてみてください。他にはYouTubeで新緑の川のせせらぎといった自然の音楽を流すことも癒しの時間になります。音だけで、と思わず騙されたと思ってお試しください。適度に運動し汗を流すことも重要です。冷房の風で凝り固まった身体を時々ほぐしてみてください。春や秋と比べれば過ごしにくいですが、感傷よりも生命力が似合う、駆け抜けるような素敵な季節です。皆様と健康に乗り越えることができればと思います。



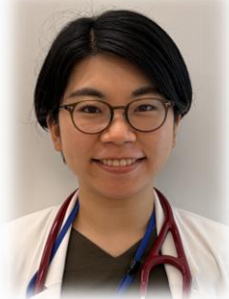
竹内 映梨子 医師



新しい仲間のご紹介

◇城戸 初音(きど はつね)医師◇

鴨川の皆さま、初めまして。7月より国保病院の総合診療科でお世話になります、城戸初音です。東京都の多摩総合医療センターから参りました。福岡県出身で、千葉県に住むのは今回が初めてです。鴨川での新しい生活をとても楽しみにしています。趣味は音楽で、音楽鑑賞はもちろん、ピアノを弾くことも好きです。皆さまの好きな曲やおすすめの歌がありましたら、ぜひ教えてください。地域の皆さまのお役に立てるよう頑張りますので、健康のことで気になることがあれば、なんでもお気軽にご相談いただくと嬉しいです。これから、どうぞよろしくお願いたします。



第60回 公開講座

アレルギー疾患とスキンケア

～知って守る、肌の健康～

講師：当院総合診療科
市村璃奈医師・臼井颯葵医師

日時 2026年8月8日(土)14:00～15:00

場所 国保病院 1階受付前ロビー

参加費無料・予約不要

鴨川市立国保病院 TEL: 04-7097-1224

事前予約 優先

7月・8月 外来診療のご案内

当日診療可

ごぜん		月	火	水	木	金	土
受付時間 8:30~11:30 ④整形外科 新患11:00まで ④泌尿器科 11:00まで ⑤初診 11:00まで 診察開始 9:00~	総合診療	関	城戸	柳本	臼井	関	柳本
		小橋	市村	小橋	城戸	市村	内科医
	整形外科	福島		君津中央病院医師		※	
	耳鼻咽喉科	7/4、18、 8/1、15、29					千葉大学病院医師
	泌尿器科	7/16、30	8/6、20		千葉大学病院医師		
	眼科		種本	種本			

ごご		月	火	水	木
受付時間 13:30~16:00 診察開始 14:00~	整形外科	福島			
	循環器内科	7/2、30	8/6、27	完全予約制	君津中央病院医師
	皮膚科	君津中央病院医師	7/6、13、27	8/3、10、24	
	眼科	亀田病院医師 7/6、27 8/24、31	種本	亀田病院医師	田村 7/9、23 8/13、27
	禁煙外来	7/1、15、	8/5、19	柳本	

休日救急当番日
 8月11日(火)
 急患のみ受付

※ 整形外科診療日
 7月10日、24日
 8月14日、28日
 米井医師

- * 急患の方は、常時受け付けいたします。まずは お電話ください。
- * 事前予約にご協力お願い致します。(予約のお電話はご希望の前日16時までにお願いします。) 予約優先となりますので予めご了承ください。
- * 新型コロナウイルス陽性の方は、発症から10日間は受診をお控えください。(急を要する場合を除く)



眼科からのお知らせ

現在、火曜日・水曜日の診療は、休診または縮小診療となることがあります。皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解のほど宜しくお願い致します。
 *コンタクト処方を行っていません。




【発熱外来の受付】
 症状に熱、咳、喉の痛みなどの風邪症状がある方。
 受付時間：10:00~11:00 (土日祝日を除く)
 マスク着用の上、病院内受付窓口へ直接お越しください。
 問診票の記入をお願いします。

歯科診療のご案内




	完全予約制	月	火	水	木	金	土
午前	9:00~12:00	根本 齊藤	根本 齊藤	根本 齊藤	根本 齊藤	根本 齊藤	歯科医師
午後	13:30~17:00	根本 齊藤	齊藤	根本 齊藤	歯科医師	齊藤 高野	午後 休診 

お知らせ
 * 7月23日、8月20日 小川内 歯科医師 診察日
 * 毎週火曜、金曜日の午後は訪問歯科診療を行っています。ご相談されたい方はまずお電話ください。04-7097-1222

病院公式LINEの配信は、鴨川市公式LINEから配信することになりました。
 鴨川市のホームページからLINE公式アカウントへ進み、友だち追加をした後、受診設定をクリックし、カテゴリの選択で「健康・福祉」にチェックをつけてください。



病院公式 Instagram はじめました

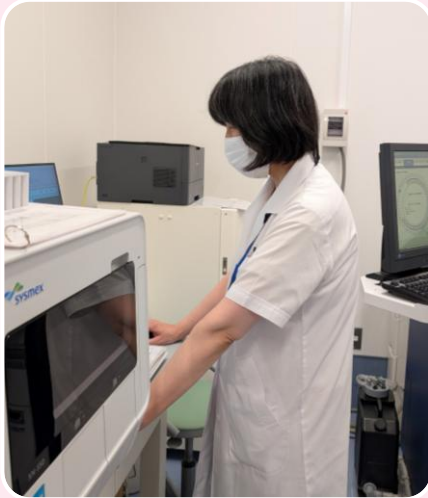




<https://kamogawakokuho-hp.com> 病院ホームページ



臨床検査室の日常

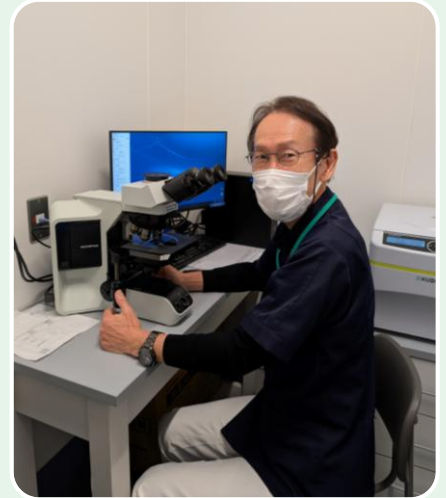
～ スタッフと検査機器が織りなす、わたしたちの一日～



分析装置を操作



装置を立ち上げ



顕微鏡で観察

～地域伴走型（生活伴走型）医療を支える検査室～

鴨川市立国保病院では、「地域住民の健康と安寧を確保し維持すること」を理念に、地域の皆さまの暮らしに寄り添う「生活伴走型医療」を実践しています。検査科もその一員として、診断や治療を支える「縁の下の力持ち」の役割を担っています。

検査科は臨床検査技師3名で、検体検査（血液検査・生化学検査・尿検査等）、生理機能検査（心電図、呼吸機能検査など）、感染症検査、POCT（迅速検査）を担当しています。一人ひとりの患者さんと向き合い、迅速かつ正確な検査結果を提供することで、外来診療や入院診療、在宅医療を支えています。

小規模病院だからこそ、医師・看護師・薬剤師・リハビリスタッフなど多職種との距離が近く、日々情報を共有しながら患者さんにとって最適な医療を提供できることが私たちの強みです。検査データを通して地域の皆さまの健康を見守り、「安心して暮らし続けられる地域づくり」に貢献してまいります。

私たちを支える検査機器たち



日立3500
生化学自動分析装置



AQT90FIEX
免疫測定装置



XN550
多項目自動血球分析装置



ABL837FIEX
血液ガス分析装置



右：ビッコイクス[®]臨床化学分析装置
左：pocH-80i 多項目自動血球計数装置

検査科一同、皆さまの健康を支えています。

シリーズ(54)

予防医療のススメ



骨密度測定のすすめ

今回は骨に関してとりあげます。骨の強度が低下して、骨折しやすくなる病気のことを骨粗しょう症と言います。骨粗しょう症になる人の割合は年齢とともに増え、特に閉経後の女性で増加します。骨粗しょう症が原因となって発生する骨折の場所は、背骨(椎体)や足の付け根(大腿骨)などがあり、骨折が起きてしまうと生活の質や日常の生活動作が低下するため、予防が重要となります。若い人の場合、過度の飲酒や喫煙、運動不足、食事の偏りなどがリスクとなるため、生活習慣の改善がすすめられます。65歳以上の女性および64歳以下で骨折の危険が高い女性では骨密度を測定することがすすめられます。骨粗しょう症が見つければ薬で治療を行うことで将来の骨折率を減少させるこ

とができます。また転倒リスクに応じた転倒予防(筋力トレーニングやバランス訓練、有酸素運動、段差の解消や手すり・スロープの設置といった家の改修、転倒しやすくなるお薬を飲んでいたらその調整、適切なメガネの調整など)も大切です。当院の外来でも保険診療で骨密度測定を行っております。また最近、骨コツ検診として平日午後2時から4時までの間、1100円の自費での測定も行っております。65歳以上の女性でこれまで検査を受けたことがない方や、気になる方はまず骨密度の測定から外来で相談してみましょう。



柳本 蔵人 医師

健康診断のご案内

鴨川市立国保病院は、地域のかかりつけ病院として、ご本人とご家族の健康診断をしっかりサポートします。

受けられる健診メニューは4種類。

- 定期・企業健診
- 健診、特定健診 (40~74歳のメタボ健診)
- 骨コツ健診 (骨粗しょう症の早期発見)
- がん検診 (胃・肺・大腸など) に対応
- 内視鏡検査は隔週火曜および第1・第3・第5水曜のみの実施で予約が取りづらく、鎮静剤を使用した検査は行っておりません。

その他の健診もお気軽にご相談ください。

ご予約は予約優先、お電話にて承ります

TEL 04-7097-1221

受付：平日 9:00~16:00、土曜 9:00~12:00

院内研修

BLS (一次救命処置) 研修

当院では毎年、全職員を対象にBLS (一次救命処置) 研修を行っています。胸骨圧迫やAEDの使い方を繰り返し実践し、急変時にも落ち着いて対応できるよう、スタッフ一同で救命技術の向上に努めています。



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

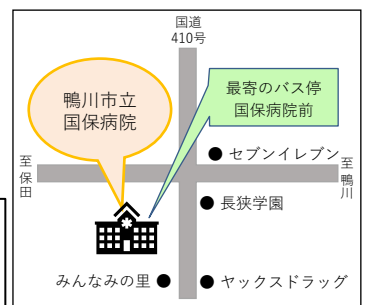
04-7097-1221 / 04-7097-1222

- 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

鴨川市立国保病院

〒296-0112

千葉県鴨川市宮山233



敷地内全面禁煙