市立 鴨川国保だより

No. 123
2026.11.11
冬号

編集・発行　鴨川市立国保病院　広報委員　千葉県鴨川市宮山２３３　Tel 04-7097-1221　Fax 04-7097-0157



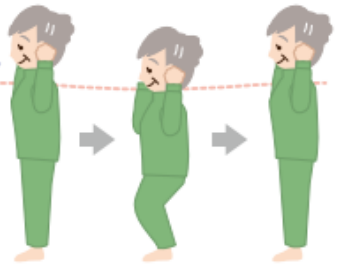
冬支度、身体の準備もできていますか？
～季節の移ろいとともに、健康を見つめ直す～

木々の葉が色づき、朝晩の空気に冬の気配を感じるようになりました。暖かい上着を出したり、こたつや暖房の準備をしたりと、少しずつ冬支度を始める頃ではないでしょうか。
ところで、皆さんは「体の冬支度」もしていますか？寒くなると、つい家の中で過ごす時間が増え、外へ出るのがおっくうになりがちです。暖かい部屋でのんびり過ごすのも冬の楽しみですが、動かない時間が長くなると、知らず知らずのうちに筋力や体力が落ちてしまうことがあります。
「去年は平気だったのに、今年は少し疲れやすい」「寒くなると体が動かしにくい」。そんな小さな変化を感じることはありませんか？
健康づくりというと、運動や食事管理など、何か特別なことを始めなければと思うかもしれません。でも、難しく考える必要はありません。
朝起きたら軽く体を伸ばす。天気の良い日は少し外を歩いてみる。温かい食事を楽しみ、こまめに水分をとる。そんな身近な習慣も、立派な健康づくりの一歩です。
そして、寒い季節には体を冷やさない工夫も大切です。部屋ごとの温度差を小さくし、入浴時などの急な寒暖差にも気を配りましょう。
冬は、何かと慌ただしい季節でもあります。年末に向けて忙しくなるこの時期だからこそ、少しだけ自分の体にも目を向けてみませんか。
季節に合わせて暮らしを整えるように、体もいたわりながら、穏やかで健やかな冬を迎えましょう。

当院リハビリスタッフおすすめ！お家でできる簡単体操

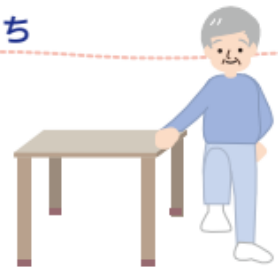
立った状態でのスクワット

・ゆっくりと両ひざを曲げ、ゆっくりとのばす。
（曲げる角度はできる範囲で、10～20回から始めましょう）
・ひざに痛みがある場合は痛みのない範囲で行いましょう。



座布団の上で片足立ち

・かかとを10cm程度あげて10秒保持することからはじめましょう。
・テーブルを活用するなどよろけても大丈夫な方法で行いましょう。



立った状態でかかとのあげおろし

・ゆっくりとかかとをあげ、ゆっくりとおろす（10～20回から始めましょう）。
・ひざが曲がらないように気を付けましょう。



出典：理学療法ハンドブック

おすすめ外来診療

黒野医師（総合診療）

毎週金曜日の午後と土曜日の午前に診療を行っています。
金曜日の午後は予約診療となっており、土曜日の午前に比べて比較的混雑が少なく、受診しやすい状況です。
待ち時間の軽減にもつながりますので、金曜日午後の予約診療をぜひご利用ください。

真先医師（整形外科）

毎週月曜日、午前、午後を担当しています。
整形外科全般の診療を行っており、特に膝のスポーツ疾患を中心に診療・研究を行っています。膝の痛みだけではなく、腰や肩の痛み、手足のしびれ、けがなど、幅広い症状に対応しています。日常生活で気になる痛みや身体の不調がありましたら、気軽にご相談ください。

事前予約 優先

11月・12月 外来診療のご案内

当日診療可

午前		月	火	水	木	金	土
受付時間 8：30～ 11：30 ㊌整形外科 新患11：00まで ㊏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
			市村		城戸		
		小橋	竹ケ原	小橋/井桁	竹ケ原	市村	黒野
	整形外科	真先		君津中央病院医師		米井 11/13、27 12/11、25	
	眼科 完全予約制		種本	種本	11/4休診		
	耳鼻咽喉科	11/7、21　12/5、19					千葉大学病院医師

午後		月	火	水	木	金
受付時間 13：30～ 16：00 診察開始 14：00～	総合診療					黒野
	整形外科	真先	11/9午後休診			
	循環器内科 完全予約制	11/5、26　12/3、24			君津中央病院医師	
	皮膚科 完全予約制	君津中央病院医師	11/2、9、16　12/7、14、28			
	眼科 完全予約制		種本	亀田病院医師	小嶋 11/12、19 12/3、17	
	禁煙外来	11/4、18　12/2、16		柳本		



休日救急当番



11月3日㊋
12月30日㊌
1月1日㊎
急患のみ受付

年末年始
休診日のお知らせ
12月29日～1月3日

【発熱外来の受付】



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、病院内受付窓口に直接お越しください。問診票の記入をお願いします。
＊感染者専用トイレがありませんので、自宅でトイレを済ませてから来院してください。

《**眼科**からのお知らせ》
☆コンタクト処方は行っていません。

＊急患の方は、随時受付します。まずはお電話ください。
＊事前予約にご協力お願いします。（予約のお電話は希望日の前日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）

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 輪番制
午後	13：30～17：00	根本 齊藤	齊藤	根本 齊藤	歯科医師 輪番制	齊藤 髙野	午後休診



お知らせ

＊11月26日、12月24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

KAMOKOKU7



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

特集 ／ 院内薬局

薬剤師の仕事

薬の向こうに、患者さんの安心を。



当院の薬局は、薬剤師1名と助手2名の少人数体制。入院患者さんを中心に、調剤・処方監査・服薬指導・持参薬管理など、幅広い業務を担っています。患者さんが安心してお薬を使えるよう、医師や看護師と連携しながら、日々の安全確認に取り組んでいます。

薬剤師の主な仕事

01 処方確認・調剤

・外来・入院処方の検査値、相互作用、用量を確認
・疑問点は医師へ照会（疑義照会）
・薬剤師と助手が協力して調剤・監査
・看護師や医師からの薬の問い合わせに対応

02 病棟での薬剤業務

・患者さんやご家族への服薬指導・説明
・入院時の持参薬鑑別
・副作用の確認、薬剤の情報提供
・カンファレンス参加、多職種との情報交換

03 注射薬・訪問診療

・臨時処方や翌日開始分の注射薬セット・払出
・訪問診療に同行し、お薬の飲み方を確認

04 薬剤の管理と役割分担

薬剤師：処方監査、調剤、服薬指導、病棟面談、
持参薬鑑別、注射薬調整、疑義照会、記録
助手：調剤補助、薬品払出、ピッキング、
在庫管理、期限チェック

小さな病院だからこそ、できること

少人数だからこそ、調剤から病棟対応まで多様な業務に関わり、総合的なスキルを身につけられます。患者さんの顔が見える距離で、他職種と相談しながら一人ひとりに寄り添えることが、当院薬局の魅力です。









一人ひとりに寄り添う、薬の専門家として。

患者様の安心を支えるために、私たちは今日も薬と向き合っています。薬剤師としての誇りと、地域の小さな病院らしい暖かさが伝わります。

地域医療を支える仲間として、私たちと一緒に働いてみませんか？

求人募集

【常勤職員】
＊薬剤師：1名
応募日現在55歳未満の者で、薬剤師の資格を有する者又は資格取得見込の者

申込書等は鴨川市役所の総務課で配布又はホームページからダウンロードしA4サイズで印刷します。提出書類を同封し、総務課に郵送して出ください。



【非常勤職員】
＊薬剤師
＊訪問介護員

見学のご希望や、ご不明な点などお気軽に
04-7097-1224　までお問合せください。

≪インフルエンザワクチン接種≫
10月1日～12月28日（定員に達するまで）
水・木・金曜日　16：00～予約接種
診察後のワクチン接種は可能です。
安房郡市　高齢者等インフルエンザ予防接種助成　12月31日㈬まで

健康診査（特定健診、後期高齢者等健診）
実施期間　鴨川市は12月18日㈮まで
南房総市は1月29日㈮まで

【入院患者様の面会時間】



〈面会時間〉15：00～17：00
〈面会人数〉1回につき3人まで
30分以内
〈面会対象者〉ご親族またはご親族以外のキーパーソン
※未就学児のご面会は原則としてご遠慮いただいています。

シリーズ(56)



予防医療のススメ



柳本 蔵人 医師

「インフルエンザは冬の病気」と思っていませんか。以前は12月下旬から流行が始まり、1～3月頃にピークを迎えることが一般的でした。しかし近年は、シーズンによって流行の開始時期やピークが大きく異なり、秋から流行が始まることもあります。今年のインフルエンザは、8月の下旬という異例の早さで全国的な「流行入り」を果たし、9月に急速に拡大し、10月下旬時点でも流行が続いている状態です。今後もまだ増加する可能性があり、早めに備えることが大切です。予防の基本は、まずインフルエンザワクチンです。ワクチンは感染を完全に防ぐものではありませんが、発症や重症化を抑える効果が期待できます。特に65歳以上の方や基礎疾患のある方は、重症化予防のためにも接種を検討しましょう。ワクチンの効果が十分に現れるまでには通常約2週間かかるため、流行状況を見て慌てるのではなく、早めの接種がすすめられます。遅くとも、11月中旬までの完了を目指すのが理想的といえます。また、子どもには鼻に噴霧する「経鼻弱毒生ワクチン」もあります。2歳以上19歳未満が対象で、注射ではなく鼻に噴霧するタイプです。注射のような痛みがなく、多くの小児で接種が１回で済むため、子どもたちの負担を大きく軽減できます。接種できる条件や注意点がありますので、希望する場合は医療機関に相談しましょう。ワクチンに加えて、外出後の手洗い、換気、人混みでのマスク、十分な睡眠とバランスのよい食事も大切です。発熱や咳などの症状があるときは、無理に外出せず、周囲への感染を広げない配慮をしましょう。インフルエンザの流行時期は、毎年同じとは限りません。今年の冬を元気に過ごすためにも、今から予防を始めましょう。



鴨川市立国保病院

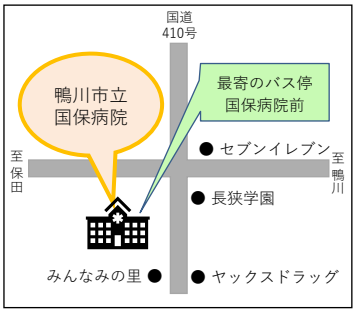
〒296-0112
千葉県鴨川市宮山233



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　04-7097-1221
歯科　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



敷地内全面禁煙