

外来診療表

(平成29年12月7日現在)

診療科	受付時間	月		火		水		木		金		
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
内科	新患 8:00~11:30	1	川上 (第2,4週)	川上 (第2,4週)	川上 (第2,4週)	上田 (第1,3週)	伊藤 (大学医師) (神経外科)	川上		山口 (大学医師)	勝山	
		2	掛村 (第1,2,3,5週)	島田 (大学医師) (皮膚科)	島田 (大学医師) (皮膚科)							
		3	瀧澤	瀧澤	瀧澤	水谷		瀧澤				
	再来 7:30~11:30	4	碓井	碓井	碓井	碓井		細田 (第1,3週)		中野 (大学医師)	掛村	
		5	齊藤(寛) (大学医師)	齊藤(寛) (大学医師)	齊藤(寛) (大学医師)	齊藤(寛) (大学医師)		齊藤(寛) (大学医師)				
		6	坂本	坂本	坂本	坂本		坂本				
小児科	新患 8:00~11:30 ※水曜日11:00 で受診終了 再来 7:30~11:30 ※水曜日11:00 で受診終了	1		田島 (循環器科) (第1週)	田島 (循環器科) (第3週)	大学医師		濱田 (循環器科) (第4週) 受付 総合受付にて 午後2時~4時 12月診療 (第4週)			ワクチン	
		2	乳児検診									
		3	水見	水見	*ワクチン			水見	ワクチン	水見		
外科	新患 8:00~11:30 再来 7:30~11:30	1	新患外来	心臓血管外 科 (第4週)	坂本		篠原 (整形外科)	西森		篠原 (整形外科)	篠原 (整形外科)	
		2	須ノ内 (乳癌外来)		黒田 (小児外科)		樋口 (大学医師)		須ノ内 (乳癌外来)	須ノ内 (乳癌外来)	太田	
		3	篠原 (整形外科) 午後1時~2時		須ノ内 (乳癌外来)			加野 (大学医師)				
整形外科	新患 8:00~10:30 再来 7:30~10:30	1	交代制		交代制		奥山 (整形外科)	奥山 (整形外科)	交代制		交代制	
		2	石川		遠藤				佐々木		大田	
		3	葛城						向井 (大学医師) 総合診療科の 対応となります			
		4	大前									
脳神経外科	新患 8:00~11:30 再来 7:30~11:30	1	田中	田中	田中 (脳神経外科) 写経年齢 16歳以上 午後1時~2時 (大学医師)	田中					田中	
		2	小野			小野	小野					
皮膚科	新患 8:00~11:30 再来 7:30~11:30	1	木村	木村							木村	
泌尿器科	新患 8:00~10:30 再来 7:30~10:30	1	仲村 (大学医師)	坂本 (大学医師)		交代制 (菅原・佐藤) (大学医師)		佐塚 (大学医師)				
産婦人科	新患 8:00~11:30 再来 7:30~11:30	1	木下	木下	水谷	手術	木下		木下	木下	水谷	
		2	水谷	水谷	神下		神下		神下	神下	神下	
眼科	新患 8:00~10:30 再来 7:30~10:30	1	柳原	手術	特殊治療	特殊治療	柳原	斜視 弱視	特殊治療	特殊治療	柳原	
		2	荷堂				荷堂				荷堂	
耳鼻咽喉科	新患 8:00~11:30 再来 7:30~11:30	1	外池 (大学医師)				花澤 (大学医師) (特殊外来) 予約のみ	大学医師 (第4週) (特殊外来) 予約のみ			茶藤 (大学医師)	
歯科口腔外科	新患 8:00~11:30 再来 7:30~11:30	1	金沢	外来手術	金沢	外来手術	金沢	外来手術	金沢	手術	金沢	
		2	澤井		小出 (大学医師)		喜田 (大学医師)		笠松 (大学医師)		大和地 (大学医師)	

注 1 診療は基本的に午前9時から開始いたします。
 2 休診日は、土曜日、日曜日、祝日、年末年始(12月29日~1月3日)になります。
 3 休診日や受付時間は都合により変更となる場合があります。事前にお問い合わせください。
 4 完全予約制(心臓血管外科、神経内科、緩和ケア、痛みの外来(整形外科))の初診予約窓口 北棟2階 地域医療連携室
 5 完全予約制(和漢診療)の初診予約窓口 北棟1階 予約センター
 6 小児科の*ワクチンについては、毎月第2週火曜日(10月・1月は第3週火曜日)は行いません。

なるとう通信 NO.122

2018年1月5日発行



内容目次

- ・新年のご挨拶
- ・冬(正月)太り
- ・インフォメーション
- ・外来診療表



発行元 地方独立行政法人さんむ医療センター
 広報編集委員会
<http://www.sanmu-mc.jp/>

新年のご挨拶

地域住民および病院ご利用の皆様、新年明けましておめでとうございます。

昨年は皆様にとってどんな年だったでしょうか？現在も入院中の方々や通院中の皆様には、1日も早い御回復を心からお祈りいたします。

当院も地方独立行政法人さんむ医療センターとして再スタートしてから8年の月日が経過しようとしています。おかげさまで、行政、地域住民の皆様の御理解のもと様々な工夫を試み、8年間安定した経営を続けられております。

昨年末には老朽化した病院施設に替わる新病院基本構想のもと院内に新病院建設準備室を設置いたしました。医療スタッフも奨学金制度などの充実により、医師、看護師、理学療法士など専門職の人材の確保が進んでおります。本年4月からは新設された総合診療科に2名の研修医の赴任も予定されております。

当院が皆様の生活を守る九十九里地域の基幹病院として今年も前進していけますよう全職員一丸となって頑張っておりますので、宜しくお願い致します。

院長 篠原靖志

“冬（正月）太り”

新年明けましておめでとうございます。本年も何卒よろしく願い致します。

まだまだ厳しい寒さが続いています。体調管理をしっかりしてインフルエンザ等の感染症に負けないようにして頂きたいと思っております。さて、皆様の年末年始はいかがでしたでしょうか？いつもと変わらない生活をされた方、活発に外出された方、はたまた寝正月だった方など様々だと思いますが、正月明けに体重が増えてしまった！という方も多いのではないのでしょうか？私自身も体重が増えてしまう事もありました・・・。

冬は蓄える季節だから仕方ない！と冬のせいにしてしまいがちですが、実は冬は夏に比べて基礎代謝（安静時のエネルギー消費）が高いと言われております。我々人間は「恒温動物」であり、体温を一定に保とうとします。外気温が低ければ低いほど、体温を保とうとエネルギーを燃やす仕組みがあるのです。ある研究では、冬は夏よりも約10%も基礎代謝が高いとの報告もあります。すなわち、冬に体重が増えてしまうのは体の仕組みの問題では無い！と言う事が出来そうです（残念）。ではなぜ体重が増えてしまうのでしょうか？

たくさんの理由が挙げられます。日本では秋～冬にかけて多くの食材が旬を迎えます。特に日本では主食である米が収穫の時期で、同時に馴染み深い魚介類なども旬を迎えます。食文化の側面からも誘惑がありそうです。また、寒いから・・・などと運動をサボってしまい、温かい所でぬくぬくして、ついつい体を動かす事をためらってしまう事も理由です。さらにクリスマスや忘年会等のイベントが重なり食べ過ぎ・飲み過ぎという事もあるでしょう。そこへもってきて、正月の正月料理・長期休暇等がとどめとなり“冬太り”が完遂されます。

このような理由以外にも、心理的な要因など挙げればきりが無いですが、やはり大事なものは対策です！室内で出来る運動や、食べる順番を工夫する（スープ、野菜から）、予定前後で摂生する。等の対策をして、楽しく健康的に冬を楽しみましょう！

栄養課 盛

インフォメーション

1. 休診について（12月20日現在）

1月 4日	(木)	皮膚科	休 診
1月 5日	(金)	緩和内科	12時以降休診
1月 5日	(金)	外科	篠原医師 12時以降休診
1月16日	(火)	皮膚科	休 診
1月22日	(月)	皮膚科	休 診
1月24日	(水)	神経内科	伊藤医師休診
1月26日	(金)	内 科	掛村医師休診
1月26日	(金)	皮膚科	休 診
1月29日	(月)	皮膚科	休 診
1月31日	(水)	神経内科	伊藤医師休診
1月31日	(水)	外科	篠原医師休診
1月31日	(水)	緩和内科	休 診

(変更する場合があります。休診等の最新情報は、北棟1階の
掲示板又はホームページをご確認下さい。)

2. 救急外来について

救急外来で診察を希望される方は、直接来院される前に、必ずお電話で診察が受けられるかご確認下さい。

入院中の患者様の診察など他の業務により、お断りする場合やしばらくお待ち頂く場合もありますので、予めご了承下さい。ご協力とご理解をお願い致します。なお、当日の精算は出来ません。

・会計にて一時預かり金をしています。

お問い合わせ先

地方独立行政法人
さんむ医療センター 地域医療連携室
住所：〒289-1326 千葉県山武市成東 167 番地
TEL：0475 (82) 2521 FAX：0475 (82) 3354



HPへのQRコード