

# うららか

2020.7

No. 236

特集  
この夏の過ごし方



# 熱中症予防 × 新型コロナ感染防止!

暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」とマスク着用や手洗いの実施、3密を避けるなどの「新しい生活様式」を両立させましょう。

**熱中症を防ぐために**  
**屋外で人と2m以上離れているときは**  
**マスクを外しましょう**



**マスク着用時は…**

**激しい運動は避けましょう**

のどが渴いていなくても **こまめに水分補給** をしましょう

1時間ごとにコップ1杯、**1日あたり1.2ℓ**が目安 発汗時は**塩分**も忘れずに



**新型コロナウイルス感染を防ぐために**

エアコン使用中も **こまめに換気** をしましょう

エアコンを止める必要はありません

窓やドアなど **2か所以上** を開け、**扇風機**や**換気扇**を併用すると効果的です





生姜に含まれるジンゲロールは血流を促進する作用があり、冷えを改善する効果や、免疫力を向上させる効果が期待されます。また、加熱するとショウガオールという成分に変化し体を暖める作用が強化されます。



善玉菌が豊富に含まれるため腸内環境の改善が期待できます。腸内環境の改善がなぜ免疫力アップにつながるかというと、免疫に関わる細胞の6割以上は腸に存在していると言われています。



旬の野菜には季節ごとに私たちの体が求めている栄養素が豊富に含まれています。例えば夏の野菜では水分の多いキュウリやナス、整腸作用のオクラ、抗酸化作用が期待できるトマトなどが挙げられます。



ビタミンA、ビタミンB群を多く含む免疫力向上、疲労回復、食欲増進が期待できます。この後6ページにて、うなぎを使ったレシピを紹介するので皆さんも是非試してみてください！

## 生姜

## ヨーグルト

## 旬の野菜

## うなぎ



# 免疫力をアップする食材！

こんな時だから積極的に摂りたい！

栄養管理科の広報紙

「いとなは・な・し」

から免疫力をアップする食材をピックアップしてご紹介します！

# 体操

## ～正しい姿勢で運動効果を最大に～

運動・外出するのにとても良い季節。春。本来ならばお花見、歓送迎会、ゴールデンウィークの旅行……など色々楽しめることがあるはずでした。しかし、今年は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため「ステイホーム」で不要不急の外出制限もあり、花見も旅行も自主制限。その影響で体を動かす機会が激減し、今でも「体が重い」「コロナ太りしてしまった」「未だにストレスを感じてしまう」など何となくスッキリしないという方が多いと思います。そこで今回皆様にお伝えしたい体操が**ラジオ体操**です。特別な道具も場所もいらない便利な体操であり運動不足の体にはもってこい！ 曲を聴けば身体が勝手に動き出す、誰もが知っている体操で健康な体を取り戻し、元気に夏を乗り切りましょう。

### ラジオ体操とは？

1. 簡単に誰にでもできるもの
  2. 場所を選ばずにすぐにできるもの
  3. リズムに合わせて軽快に楽しくできるもの
- がコンセプトです。体全体の筋肉をほぐし、柔軟性を取り戻すことで様々な効果が期待できます。

## 実践

まずは「正しい姿勢」から

ラジオ体操は、正しい姿勢で立つところから始まります。両足を揃え、膝と内ももをびたりつける意識で立ちます。つま先は自然に開きます。お腹をへこませ、お尻を引きしめて骨盤をまっすぐに立て、頭は上へ、足裏は床を押すようにして体を上下に伸ばします。縦の軸ができたなら肩を左右に広げるようにし胸を開きます。そして腕を体の脇に自然に垂らせば完成です。このポーズをとるところから全身がもう運動を始めています。

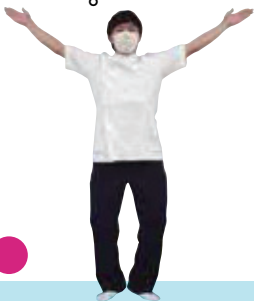
### 1 伸びの運動

背筋を伸ばし良い運動姿勢をつくる。腕をよく伸ばして、ゆっくりと高く上げ、背筋を伸ばしましょう。



### 2 腕を振って脚の曲げ伸ばし運動

脚をしつかりと動かし全身の血行促進。踵の上下運動は腕の振りに合わせてリズムミカルに行いましょう。



### 7 体をねじる運動

背骨の動きを柔軟にし良い姿勢をつくる。腕の勢いにつられて脚が動かないようにしましょう。



### 8 腕を上下に伸ばす運動

素早い動作で瞬発力を向上させる。号令をかけながら行うことで、より力強く、素早い動作で行いましょう。



### 9 体を斜め下に曲げ胸を反らす運動

背中・脚の裏側を伸ばす。呼吸器官の働きを促進。胸を反らせる時は、肘を伸ばし、大きく息を吸います。



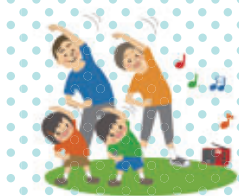
### 10 体を回す運動

腰周辺の筋肉をほぐし柔軟性を高める。肘を伸ばして体を回すことで、体幹全体をほぐしましょう。



リハビリ特集

# 実はすごいラジオ



## 特徴

その1. 動きが左右均等!

動きが左右対象のため身体の歪みの改善が期待できます。

その2. 内臓の働きが活性化!

捻る動作や回旋運動など体幹の筋肉を刺激する動きが多く含まれるため内臓の動きを促します。

その3. 全身の筋肉を使える!

全身の約400個の筋肉をまんべんなく動かすように構成されています。

その4. 短い時間で手軽に出来る!

ラジオ体操第一は「3分13秒」第二は「3分8秒」と短い時間で全身を動かすことができ、合わせて26種類の運動が組み込まれています。座ったままでもできます。

## 効果

・血液循環の促進による体の疲労や冷えの改善

・柔軟性の向上による健康維持、ケガの予防

・心身のリラクセス

・ダイエットにも効果的!

### 3 腕を回す運動

肩周りの筋肉を柔軟に保つ。腕や肩の力を抜き、遠心力を使って大きく回しましょう。



### 4 胸を反らす運動

正しい姿勢を作り呼吸器官の働きを促進。深い呼吸を心がけ、顔が上を向きすぎないようにしましょう。



### 5 体を横に曲げる運動

普段動かす事の少ない脇腹の筋肉を伸ばす。前かがみにならないように、腕は真横から挙げましょう。



### 6 体を前後に曲げる運動

背・腹部の柔軟性を高め腰への負担を軽くする。前屈は首・肩の力を抜き、上半身の重みで弾みをつけましょう。



### 11 両脚で跳ぶ運動

リズムカルに跳ぶことで全身の血行を促進。前半は軽く、後半の開脚跳びは大きく強弱をつけて行いましょう。



### 12 腕を振って脚の曲げ伸ばし運動

整理運動の役割として呼吸を整える。平常時の脈拍に戻るよう、腕や脚はゆったりと動かしましょう。



### 13 深呼吸

体をゆつくりと平常の状態に戻す。腕の動きにとらわれず、深い呼吸を意識しましょう。



## まとめ

どんな運動でもまずは、「とりあえずやってみる」ことが大切です。頭で理解しているつもりでも実際に動いてみないと分からないこともたくさんあります。努力は必ず報われるとは限りませんが、運動は努力した分だけ結果に現れます! さっそく今日から始めてみましょう!

監修・寿泉堂綜合病院リハビリテーション技術科



# 夏のレシピピクニック なちらし

## 材 料 (2人分)

- A**
  - 干ししいたけ… 4g (1コ)  
(薄くスライス。  
半日水に漬けて置き、  
戻し汁はとっておく)
  - かんぴょう… 2g (1/2 本程度)  
(半日水に漬けて置く。  
耳たぶくらいの硬さまで  
茹でてから、適当な長さに切る。)
  - 三温糖… 小さじ1
  - しょうゆ… 小さじ1
  - みりん… 小さじ1/3
- B**
  - 卵… 60g (Lサイズ1コ)
  - 三温糖… 小さじ1/2
  - 塩… 少々
  - サラダ油… 小さじ1/2
- C**
  - ご飯… 360g (1合)
  - 酢… 大さじ1 と 1/3
  - 三温糖… 小さじ1
  - 塩… 少々
- うなぎ蒲焼き… 80g(半身程度)
- 蒲焼きのたれ… 小さじ1
- 絹さや… 10g (3枚程度)  
(塩ゆでし、適当な大きさに  
切っておく。)



## 作 り 方

- ① Aの材料を干ししいたけの戻し汁で煮る。汁がなくなるまで煮詰める。
- ② Bの材料で錦糸卵を作る。
- ③ C材料を火にかけ、冷ましたらご飯に混ぜる。酢飯に①の具を混ぜる。
- ④ うなぎの蒲焼きを適当な大きさに切っておく。
- ⑤ 酢飯を平らに盛り錦糸卵、うなぎの蒲焼きを乗せ、最後に絹さやを散らし、完成。



## 土用丑の日とは？

「土用」とは立夏、立秋、立冬、立春直前の約18日の期間を示す言葉で、「丑の日」とは日にちを十二支で数えていた昔の曆上で丑を示す日です。つまり「土用丑の日」とは土用の期間に訪れる丑の日のことです。

この時期は季節の変わり目で体調を崩しやすいことから栄養豊富なうなぎを食べ、夏を乗りきろうという考えから「土用丑の日にはうなぎを食べる」という慣習が始まったとされています。

その他「う」のつく食べ物を食べると夏負けしないという風習もあり、うなぎ、馬肉(うま)、牛肉などが挙げられる他、うどん、うり、梅干しなど食欲がなくても食べられるものも良いとされています。

夏の食卓には「う」のつくものを取り入れてみてはいかがでしょうか？

監修・寿泉堂総合病院栄養管理科

※今年の「土用丑の日」は7月21日、8月2日です。

# 新型コロナウイルス感染症に対する取り組み

## タブレット面会サービス



入院患者さんへの面会を禁止としているため、タブレットを利用した面会サービスを開始しました。

利用されたご家族からは「久しぶりに顔を見て安心した」など、ご好評いただいております。

## 来院者への検温



来院されるすべての皆さまに検温を実施しております。ご不便をおかけしますがご協力をお願いいたします。

※患者さんおよびご家族の方は大東銀行側正面玄関からお入りください。

他にも患者さんに安全な医療を提供するため様々な取り組みを行っております。  
掲載情報は7月10日時点のものとなりますので  
最新情報につきましては院内掲示板、ホームページなどをご確認ください。

## ご寄贈頂きました皆さま ありがとうございました



### マスク・フェイスシールド・その他

株式会社 有明 様  
アルファクラブグループさがみ典礼 様  
株式会社 柏屋 様  
KAZEN WLD 株式会社 様  
喜久田クリニック 様  
キングラントウホク 株式会社 様  
株式会社 ku\_noie (くーのいえ) 様  
株式会社 ジェイマックシステム 様  
住友生命保険相互会社 福島支社  
郡山清水台支部 様  
株式会社 ヨークベニマル 様  
東洋羽毛北部販売 株式会社 様  
橋本 様、袁 様、蛇石 様

### 救急当番日勤務者夕食

アルファクラブグループさがみ典礼 様



その他、医師会を通して多くの企業様よりたくさんの寄贈・励ましのお言葉をいただきました。  
医療物資がひっ迫している中のご支援は大変ありがたく、  
医療従事者の励みにもつながっております。本当にありがとうございました。

# || 施設NEWS 01 ||

## 寿泉堂香久山病院

## フェイスシールド・マスクの寄贈

株式会社有明様よりフェイスシールドを、また郡山医師会を通して、日本全薬工業株式会社様・マルイチグループ根本石油株式会社様よりマスクを、株式会社向山製作所様よりお菓子を寄贈していただきました。寄贈していただきました皆様に感謝申し上げますとともに、香久山病院も感染の第2波に備え日々の感染対策を徹底し、院内感染防止に努めてまいります。



## オンライン面会の様子をレポート

6月1日より開始しました、オンライン面会の様子です。

「久しぶりに患者さんの顔を見ることができて安心しました」というお言葉をいただきました。

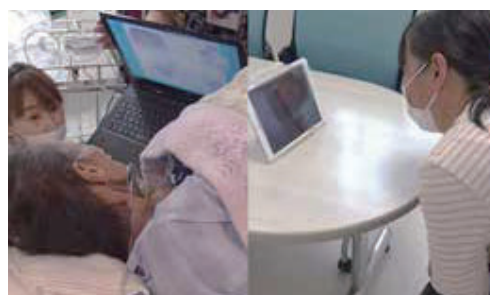
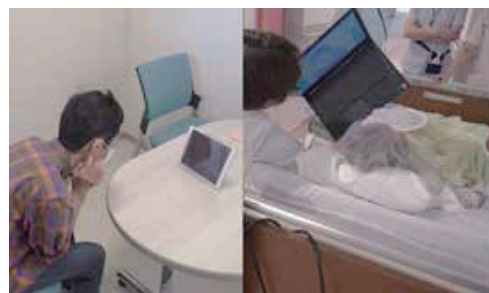
ベッドサイドからご家族とお話することができ、患者さんもとても嬉しそうにされていました。

オンライン面会をご希望の方はお電話にてお問い合わせください。

### ●お申込み連絡先と受付日時

電話番号：024-932-6368（代）

受付時間：平日（月～金）13：30～16：30



## 病院用パンフレットを更新しました

表紙をブルーからピンクに変更し、写真も一部更新しております。

香久山病院の歴史、療養環境のご紹介、昨年10月に開設しました介護医療院の内容など詳しく記載してあります。皆様も病院にお越しの際にはお手にとってみてください。





# || 施設NEWS 02 ||

## 寿泉堂クリニック 春季消防訓練

5月26日に消防訓練を実施しました。2階の心電図室から出火と想定し、透析センターでは透析からの離脱訓練を、健診センターでは消火活動と1階への避難、点呼確認を中心に行いました。

初期消火のために駆けつける、患者さん役のスタッフに声をかけながら避難誘導を行うなど、それぞれの役割に真剣に取り組みました。また今回は新型コロナウイルス対策に配慮し、従来に比べ短時間での訓練となりました。

当クリニックをいつも安心してご利用いただけるよう、これからも防災と安全管理に努めてまいります。



初期消火の様子

## スプリングガーデンあさか 送迎車両導入しました

スプリングガーデンあさかデイサービスセンターでは、今まで以上に安全かつ快適な送迎を行うため、新型車両を導入いたしました。

これまでの送迎車両は、車椅子が2台乗車できる車両ばかりでしたので、ご自分で歩ける方の乗車には少々不自由がありました。今回の車両は10人乗りで、開口部も広く楽に乗車できます。

新型コロナウイルス感染症対策で、車両内の密を避けるためにも活躍してくれそうです。

(デイサービスセンター)



10人乗りです！

## ～広報誌アンケート調査ご協力のお願い～



広報誌「うららか」は1990年に産声を上げ、今年で30年目を迎えます。これからもよりよい広報誌を目指すため皆様の声をお聞かせください！ぜひ、ご協力をお願いします。



←アンケートページはこちら

院内スタッフの  
素敵な笑顔を紹介する

院内スタッフの素敵な笑顔を紹介する「笑顔をつなごう♡」  
第8回目は手術室の皆さんにお話を聞いてみました。

手術室スタッフは、術前・術後の患者訪問や手術中の看護などが主な仕事です。患者さんと接する時間は短いですが、少しでも患者さんの不安に寄り添えるよう心がけています。手術後の患者訪問で、安心した患者さんの表情を見ることがやりがいにつながっています。スタッフ同士の仲もよく、協力しながら笑顔で業務に取り組むことができます。



今回のベストスマイルは  
七海寿枝さんです!



手術後に患者さんを訪問した際に、安心した患者さんの表情をみると「良かったなあ」と思います。

次回も素敵な笑顔をお届けしますのでお楽しみに！ (接遇向上委員会)

お見舞いメールのご利用は

こちらから



## 投書箱

51

### ～患者さんからのご意見～

当院に設置してあります投書箱より、皆様からお寄せ頂きましたご意見を一部紹介いたします。

感謝

令和2年5月 投書

義母がお世話になっております。

時節柄、お見舞いに行くことができず、義母が寂しい思いをするのではないかと心配していました。貴院のお見舞いメールのおかげで、義母へ励ましの手紙を出すことができています。このような温かく親切的なシステムを設けてくださってありがとうございます。

(患者さんのご家族より)

この度は、大変うれしいお言葉をいただき感謝申し上げます。

患者さんにとってご家族からのお手紙はとても励みになると想像しております。是非これからもお見舞いメールをご利用いただけますと幸いです。

(お見舞いメール受付担当)

# クリニックの紹介



## 寿泉堂総合病院のオープンシステム

寿泉堂総合病院では、患者さんに、より高度で質の高い医療を受けていただくため、各専門の開業医の先生方と連携を結んで幅広い医療サービスのネットワークを展開しています。このページでは、寿泉堂総合病院のオープンシステムに登録されている医療機関の概要を紹介しています。



〈矢内康一先生〉

### 矢内クリニック

◎診療科…  
内科・胃腸内科・外科

矢内 康一 先生

平成10年に開業し、約20年以上が経過しました。開業後の専門外の様々な疾患を経験することも多く、プライマリ・ケアの重要性を再認識しております。今後も開業時の初心を忘れずに、地域医療に貢献していきたいと思います。

### M A P 所在地



**読者の皆様へ**  
患者さんには当院のような小規模診療所のメリット、また、寿泉堂病院のような総合病院のメリットを御理解して頂き、必要に応じて総合病院との医療連携を図り、患者さんにとってベストな診療を行っていききたいと思います。よろしくお願ひします。

| 診療時間           | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前/ 9:00~12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 休 |
| 午後/14:00~19:00 | ○ | ○ | ○ | 休 | ○ | 休 | 休 |

【休 診 日】木曜日午後、土曜日午後、日曜日、祝祭日

【往診・訪問診療】現在行っておりません。

【病 床 数】無床

【所 在 地】郡山市緑ヶ丘東3-1-4

【電 話 番 号】024-942-0871

【F A X 番 号】024-942-0875



〈太田弘昌先生と太田恵子先生〉

### 医療法人弘恵会 ひわだ太田診療所

◎診療科…

内科・漢方内科  
呼吸器科・腎臓内科  
アレルギー科  
消化器科・循環器科  
小児科・皮フ科

太田 弘昌 先生

太田 恵子 先生

新型コロナウイルス感染症の流行が早く収まる事を願っております。

### 読者の皆様へ

一般内科以外に腎臓内科、アレルギー科、漢方内科も標榜しております。お困りごとがあれば、どうぞご相談下さい。

| 診療時間           | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土  | 日 |
|----------------|---|---|---|---|---|----|---|
| 午前/ 9:00~13:00 | ○ | ○ | 休 | ○ | ○ | ○* | 休 |
| 午後/15:00~18:00 | ○ | ○ | 休 | ○ | ○ | 休  | 休 |

※15:00まで

【休 診 日】水曜日、日曜日、祝日

【往診・訪問診療】実施しております。

【病 床 数】無床

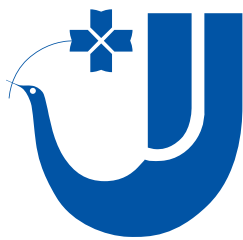
【所 在 地】郡山市日和田町字原12-41

【電 話 番 号】024-968-2311

【F A X 番 号】024-968-2312

### M A P 所在地





# 「患者さん第一」 心のかよう医療を

## えるぼし認定(最上位)を取得しました

このたび、当法人では「えるぼし」の認定を受けました。

「えるぼし」は女性活躍推進法に基づき、行動計画の策定および女性の活躍推進に関する取り組みの実施状況などが優良な事業主に厚生労働大臣が認定するものです。湯浅報恩会は最高位の「段階3」の認定を受けました。

福島県内で9件目(3つ星認定は7件目)の認定事業主になり、今後も女性が一生涯いきいきと当法人で働きたいと思えるような医療機関として、様々な取り組みを進めてまいります。



## 寿泉堂総合病院駐車場のご案内

**P** 病院専用駐車場 (有料)

**P** 病院契約駐車場 (有料)

病院専用・契約駐車場に限り

外来診療の場合 → 診療時間内無料

お見舞いの場合 → 1時間無料

入院当日の場合 → 2時間無料

診療時間 平日 9:00~17:00  
土曜日 9:00~13:00

※車両は同日中に出庫してください。  
(宿泊不可)

※場内での事故、盗難、災害などについて当院は一切の責任を負いかねますのでご注意ください。

※駐車券は出庫の際に必要ですので紛失や濡らしたり折ったりなど破損しないください。  
(紛失の場合は規定料金でご精算いただけます)



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、様々なイベントが中止となり、コンサートやスポーツ観戦などのエンタメ好きな私としては非常に寂しい毎日を過ごしています。新しい生活様式が定着されていく中、映画館や劇場では前後左右の座席を空けて着席し、野球観戦では応援歌歌唱やジェット風船を禁止するなど新たな楽しみ方が考案されつつありますが、本音を言えば以前と比べどこか物足りなさを感じてしまいます。以前のようにエンタメを思い切り楽しめる日が1日でも早く戻ってくるよう願うばかりです。④

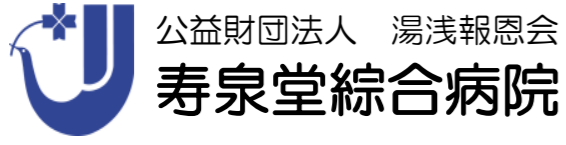
公式ホームページ  
<http://www.jusendo.or.jp/>



公式ツイッター  
@jusendokoushiki



# 外来診療のご案内



公益財団法人 湯浅報恩会  
寿泉堂総合病院

福島県郡山市駅前1丁目1-17  
(024)932-6363(代表)

【受付時間】 平日 8:00~15:30 土曜日 8:00~11:00  
(午前中の受付11:00まで)  
【診療時間】 平日 9:00~17:00 土曜日 9:00~13:00

| 診療科                 |           |                    | 月曜日                 | 火曜日                      | 水曜日                  | 木曜日                   | 金曜日                      | 土曜日                    |                                     |
|---------------------|-----------|--------------------|---------------------|--------------------------|----------------------|-----------------------|--------------------------|------------------------|-------------------------------------|
| 内科                  | 呼吸器内科     | 第1診                | 前田真作                | 増戸康文                     | 吾妻啓佑<br>(予約制)        | 前田真作<br>(予約制)         |                          |                        |                                     |
|                     | 循環器内科     | 第2診                | 谷川俊了                | 水上浩行                     | 谷川俊了                 | 水上浩行                  | 西浦司人                     |                        |                                     |
|                     | 糖尿病内科     | 第3診                | 鴻野 浩                |                          | 鴻野 浩                 |                       | 鴻野 浩                     |                        |                                     |
|                     | リウマチ膠原病内科 |                    |                     |                          |                      | 福栄亮介<br>(予約制)         |                          |                        |                                     |
|                     | 内科        | 内科                 | 第3診                 |                          | 池田秀敏<br>(下垂体腫瘍・頭痛外来) |                       |                          |                        |                                     |
|                     |           |                    | 第4診                 | 羽仁彩華                     | 岡本正俊                 | 金澤正晴                  | 佐々木信博<br>(腎臓内科)          |                        | 岡本正俊                                |
|                     |           |                    | 第7診                 |                          |                      |                       |                          |                        | 大平善之                                |
|                     | 消化器内科     | 第5診                | 齋藤伸一                | 本田悌一郎                    | 菊地健太郎                | 齋藤伸一                  | 塩谷康夫                     |                        |                                     |
| 内科                  | 内科        | 第3診                |                     |                          |                      | 福栄亮介<br>(予約制)         |                          |                        |                                     |
|                     |           | 第4診                |                     | 岡本正俊<br>(予約制)            |                      | 佐々木信博<br>(予約制)        | 風間咲美<br>(13時30分~/骨粗鬆症外来) |                        |                                     |
| 心療内科・精神科<br>※初診は予約制 |           |                    | 午前                  | 今泉修一                     |                      | 落合晴香                  | 鈴木志郎                     | 橋 隆一                   | 担当医<br>(予約制)                        |
| 小児科                 |           |                    | 午前                  | 高橋 唯                     | 金子真利                 | 金子真利                  | 高橋 唯                     | 担当医(交替制)               | 担当医(交替制)                            |
|                     |           |                    | 午後                  | 福島医大                     |                      | 福島医大                  |                          | 福島医大                   |                                     |
| 外科                  |           |                    | 午前                  | 浦住幸治郎                    | 菅野英和                 | 中山浩一                  | 浦住幸治郎                    | 中山浩一                   | 担当医(交替制)<br>(予約制)                   |
|                     |           |                    | 午後                  | 中山浩一<br>(乳腺外来)           | 菅野英和<br>(肛門外来)       | 中山浩一                  | 浦住幸治郎<br>(甲状腺外来)         | 宮本康太郎<br>(肛門外来)        |                                     |
| 脳神経外科               |           |                    | 午前                  | 佐藤正憲<br>(月1回)            | 山ノ井 優                | 紺野 豊                  | 紺野 豊                     |                        | 佐藤正憲                                |
| 脳卒中科                |           |                    | 午前                  | 西村拓哉<br>(予約制)            |                      |                       |                          |                        |                                     |
| 整形外科                |           |                    | 午前                  | 菅野裕雅                     | 荒 文博                 | 菅野裕雅                  | 荒 文博<br>(股関節外来/予約制)      | 福島医大(1・3・5週)           | 担当医(交替制)<br>(予約制)                   |
|                     |           |                    |                     | 國島麻実子                    |                      |                       |                          | 國島麻実子                  |                                     |
|                     |           |                    | 午後                  | 福島医大(2~5週)               |                      | 山田 仁<br>(骨軟部腫瘍外来/予約制) |                          |                        | 山田 仁<br>(骨軟部腫瘍外来/予約制)<br>骨粗鬆症外来/予約制 |
| 形成外科                |           |                    | 午前                  |                          | 前田 藍<br>(予約制)        | 長谷川晶子(2・4週)<br>(予約制)  |                          |                        |                                     |
| 心臓血管外科              |           |                    | 午後                  | 福島医大(2・4週)               |                      |                       |                          |                        |                                     |
| 産婦人科                | 婦人科       | 午前                 | 鈴木博志<br>(予約制)       | 鈴木和夫<br>(予約制)            | 大和田真人<br>(予約制)       | 鈴木和夫<br>(予約制)         | 鈴木博志<br>(予約制)            | 担当医<br>(予約制)           |                                     |
|                     | 産科        | 妊婦健診(担当医師/助産師) 予約制 |                     |                          |                      |                       |                          |                        |                                     |
| 産婦人科                | 婦人科       | 午後                 | 鈴木博志<br>(紹介状持参/予約制) | 鈴木和夫<br>(紹介状持参/予約制)      | 大和田真人<br>(紹介状持参/予約制) | 鈴木和夫<br>(紹介状持参/予約制)   | 担当医<br>(紹介状持参/予約制)       |                        |                                     |
|                     | 産科        |                    | 助産師<br>(産褥健診/予約制)   | 助産師<br>(産褥健診/予約制)        | 助産師<br>(産褥健診/予約制)    | 助産師<br>(産褥健診/予約制)     |                          |                        |                                     |
| 泌尿器科                | 第1診       | 午前                 | 千葉茂寿                | 高岩正至                     | 千葉茂寿                 | 千葉茂寿                  | 熊川健二郎                    | 矢部通弘                   |                                     |
|                     | 第2診       |                    | 百瀬昭志<br>(CAPD外来含む)  | 熊川健二郎(1・3週)<br>(予約制)     | 矢部通弘                 | 矢部通弘                  |                          | 熊川健二郎<br>(CAPD外来/1・3週) |                                     |
| 眼科                  | 第1診       | 午前                 | 神田尚孝                | 神田尚孝                     | 神田尚孝                 | 神田尚孝                  | 神田尚孝                     | 担当医                    |                                     |
|                     | 第2診       |                    | 松本翔平                | 松本翔平                     | 松本翔平                 | 松本翔平<br>古田 実(4週)      | 松本翔平<br>丸子一朗(月2回)        | 福島医大(月1回)<br>(予約制)     |                                     |
| 耳鼻咽喉科               |           |                    | 午前                  | 山辺 習<br>(術後外来/予約制)       | 山辺 習<br>(術後外来/予約制)   | 山辺 習<br>(予約制)         | 山辺 習<br>(術後外来/予約制)       | 山辺 習<br>(予約制)          | 福島医大(1・3・5週)<br>(予約制)               |
|                     |           |                    |                     | 湯田孝之<br>(予約制)            | 湯田孝之<br>(予約制)        | 湯田孝之<br>(予約制)         | 湯田孝之<br>(予約制)            | 湯田孝之<br>(予約制)          | 担当医<br>(予約制)                        |
| 皮膚科                 |           |                    | 午前                  | 齋藤まるみ<br>(毎月最後の週を除く/予約制) |                      |                       | 春山秀城<br>(予約制)            |                        | 渡辺利夫                                |
|                     |           |                    |                     | 山本俊幸<br>(毎月最後の週/予約制)     |                      |                       |                          |                        |                                     |
| 歯科口腔外科              |           |                    | 午前                  | 小坂橋 勉<br>(予約制)           | 小坂橋 勉<br>(予約制)       | 小坂橋 勉                 | 小坂橋 勉                    | 小坂橋 勉<br>(予約制)         | 小坂橋 勉                               |
|                     |           |                    |                     | 菅野勝也                     | 菅野勝也                 | 菅野勝也<br>(予約制)         | 菅野勝也<br>(口唇・口蓋裂外来/予約制)   | 菅野勝也<br>(予約制)          | 菅野勝也<br>(予約制)                       |
|                     |           |                    |                     | 玉木 究<br>(予約制)            | 玉木 究                 | 玉木 究                  | 玉木 究<br>(予約制)            | 玉木 究                   | 玉木 究                                |
|                     |           |                    |                     | 福井章二                     | 福井章二                 | 福井章二                  | 福井章二                     | 福井章二                   | 福井章二                                |
|                     |           |                    |                     |                          |                      | 三科正見                  |                          |                        |                                     |
| 放射線科(治療)            |           |                    | 午前                  | 吉本由哉<br>(予約制)            |                      |                       | 萩原靖倫<br>(予約制)            |                        |                                     |
|                     |           |                    | 午後                  | 吉本由哉<br>(予約制)            |                      |                       | 萩原靖倫<br>(予約制)            |                        |                                     |

\*上記の診療案内は変更の場合がありますのでご了承下さい。

\*再来診療に関しては、一部の診療科を除き予約診療を受けておりますので、受診時にご相談下さい。

# 特殊治療・専門外来・看護外来のご案内

## 特殊治療

### 腎・尿管結石治療（体外衝撃波結石破砕療法）

※ 体に傷をつけず、全身麻酔も不要（短期の入院、又は外来診療も可能）

●お問合せ ☎(024) 932-6363〔内線7146〕泌尿器科

### シミ・脱毛治療

※ レーザーで日帰り治療 ●お問合せ ☎(024) 932-6363〔内線7141〕形成外科

## 専門外来

|              |   |
|--------------|---|
| ハ-スメ-カ-外来    | ●診療日 / 毎月第2火曜日<br>●診療時間 / 午後3時～午後4時（予約制）<br>●お問合せ / ☎(024) 932-6363〔内線7131（内科）〕               |
| 末梢血管外来       | ●診療日 / 第1・3・5月曜日、毎週木曜日<br>●診療時間 / 午後2時～午後4時（予約制）<br>●お問合せ / ☎(024) 927-0760（地域医療連携室直通）        |
| 下垂体腫瘍・頭痛外来   | ●診療日 / 毎週火曜日<br>●診療時間 / 午前9時～午前12時<br>●お問合せ / ☎(024) 932-6363〔内線7131（内科）〕                     |
| 小児循環器外来      | ●診療日 / 第3水曜日<br>●診療時間 / 午後2時～午後4時（予約制）<br>●お問合せ / ☎(024) 932-6363〔内線7134（小児科）〕                |
| 乳腺専門外来       | ●診療日 / 毎週月曜日<br>●診療時間 / 午後1時30分～午後4時<br>●お問合せ / ☎(024) 932-6363〔内線7136（外科）〕                   |
| スト-マ専門外来     | ●診療日 / 毎週火曜日<br>●診療時間 / 午後2時～午後4時<br>●お問合せ / ☎(024) 932-6363〔内線7136（外科）〕                      |
| 甲状腺専門外来      | ●診療日 / 毎週木曜日<br>●診療時間 / 午後1時30分～午後4時<br>●お問合せ / ☎(024) 932-6363〔内線7136（外科）〕                   |
| 肛門専門外来       | ●診療日 / 毎週金曜日<br>●診療時間 / 午後2時～午後4時<br>●お問合せ / ☎(024) 932-6363〔内線7136（外科）〕                      |
| 骨軟部腫瘍専門外来    | ●診療日 / 毎週水曜日：午後2時～午後4時（予約制）<br>毎週金曜日：午前9時～午前12時（予約制）<br>●お問合せ / ☎(024) 932-6363〔内線7135（整形外科）〕 |
| 骨粗鬆症外来       | ●診療日 / 毎週金曜日<br>●診療時間 / 午前9時～午前12時、午後1時30分～（予約制）<br>●お問合せ / ☎(024) 932-6363〔内線7135（整形外科）〕     |
| 股関節外来        | ●診療日 / 毎週木曜日<br>●診療時間 / 午前9時～午前12時（予約制）<br>●お問合せ / ☎(024) 932-6363〔内線7135（整形外科）〕              |
| CAPD専門外来     | ●診療日 / 第1・3土曜日<br>●診療時間 / 午前9時～午後1時<br>●お問合せ / ☎(024) 932-6363〔内線7146（泌尿器科）〕                  |
| 口唇・口蓋裂外来     | ●診療日 / 毎週木曜日（ご相談に応じます）<br>●診療時間 / 午前9時～午前12時（予約制）<br>●お問合せ / ☎(024) 932-6363〔内線7144（歯科口腔外科）〕  |
| 乳房マッサージ（助産師） | ●診療日 / 毎週月曜日・火曜日・木曜日<br>●診療時間 / 午後2時～午後4時<br>●お問合せ / ☎(024) 932-6363〔内線7140（産婦人科）〕            |
| フットケア外来（看護師） | ●診療日 / 毎週火曜日<br>●診療時間 / 午前9時～午後4時（予約制）<br>●お問合せ / ☎(024) 932-6363〔内線7131（糖尿病内科）〕              |

## 看護外来

（専門の資格を持った看護師が、患者さんやご家族の相談に応じます！）

|           |   |
|-----------|---|
| がん看護・緩和ケア | ●外来日 / 毎週月曜日<br>●時間 / 午前10時～午前12時、午後2時～午後4時（予約制）<br>●お問合せ / ☎(024) 939-4894（予約センター） |
| 皮膚・排泄ケア   | ●外来日 / 毎週月曜日<br>●時間 / 午前9時～午前12時（予約制）<br>●お問合せ / ☎(024) 939-4894（予約センター）            |



■公益財団法人 湯浅報恩会  
**寿泉堂総合病院**  
☎(024) 932-6363（代表）



日本医療機能評価機構  
認定病院