

新潟医療生活協同組合機関紙

2020



新潟医療生協

2

Vol.518

月号

http://niigata.iryo-coop.com

新潟医療生活協同組合 〒950-0862 新潟市東区竹尾4-13-3 ☎025(273)2151

発行責任者 鈴木克夫 毎月1日発行(月間)定価20円 機関紙「新潟医療生協」の購読料は出資金に含まれるものとする。

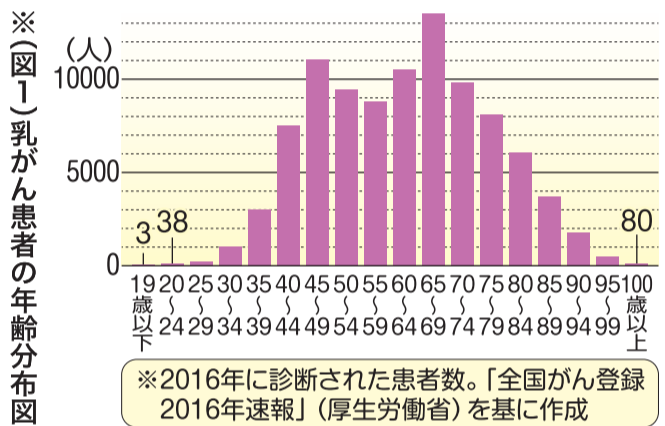
いま、高年齢者の乳がんが

増加しています

あなたに受けてほしい
検診があります



2016年に約9万5000人が新たに乳がんを診断されました。年齢別の分布図(図1)を見ると65〜69歳の約1万3000人と最も多く、75歳以上においては2万人を超えました。(高齢者の乳がんが増加した理由については2面に)



木戸保健委員会主催による「乳がんセミナー」を開催

このことから「乳がんについて正しい知識を学びたい」という声が地域から聞かれ、1月8日なじめにおいて、木戸保健委員会を主催とした「乳がんセミナー」が開催されました。講師の東区役所・保健師の志賀さんは、「乳がんは日本人女性の1人に1人がかかる、とても身近な病気」「年齢的なピークはあるが、いくつになっても乳がんになる可能性はある」と乳がんの罹患(りかん)の状況について説明されました。そして早期発見のためには、2年に1回の乳がん検診に加え、「乳がんは、体の表面にできるがんのため、自分で発見できる数少ない



模型をさわって乳がんの「しこり」を体験しました。写真左は講師の東区役所・保健師、志賀久美子さん

がんですので、月に1回は自分でしっかり触ってチェックして行くことも大切」と「自己触診」の大切さを説明されました。(自己触診の方法は2面に)
また、新潟市の乳がん検診は、木戸病院の健診センターでも受付ておりますので、お気軽にご相談ください。
木戸病院・健診センター
☎025(270)1831



乳がんセミナーには、男性も含む27名の参加がありました

昨年地域組合員さんと様々なかたちで協同活動を行ってきました。お花見ウォークや民謡流し、お祭りでは木戸病院での健康まつりや石山診療所まつり、なじみあしめま食の陣、健康づくりでは健康チャレンジなど行ってきました。特に健康チャレンジは新潟市の健康寿命延伸アワードグランプリ受賞といった成果となりました▼このような協同活動を今年ももっと広げ、新潟医療生協の活動を地域に「見せる化」することで、なかまづくり・健康づくり・まちづくりを一緒に目指しましょう▼医療・介護・住宅・まちづくりと一体の地域包括ケアシステムを、一緒に考え、実践することとは、元気な地域なくしては、人間も企業も存在できない「から」です。地域に元気がなくなったら、病院や介護施設、企業も何もかも存在できなくなります。地域計画2030の合言葉「いっしょにえがお」を協同活動でやっていくためには、みんなで力を合わせて何かをやるということの実践が必要なんです。ぜひ、新潟医療生協・地域計画2030の千人会議に参加し、今できる事、これから必要な事を検討しましょう。(M.S)

芦沼

早期発見には「乳がん検診と自己触診」の合わせ技がカギ

自己触診の方法

乳がんは、自分で発見できる数少ないがんです。
早期発見のため、月に1回の自己触診を習慣づけましょう。



Q

検診を定期的に受けているのに、どうして自己触診が必要なの？

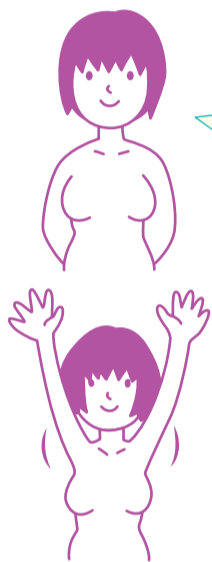
A

マンモグラフィ検査をしても、がんを見つけられない場合があります。
・ブラインドエリア (どんなにうまく撮影しても、ぜったいに挟めない部位) があります。
・乳腺の発達していない若い方は、しこりの影が埋もれてしまい、がんが小さいうちは、なかなか見つけられないことがあります。
・増殖するスピードが非常に早く、2年に1回の検診では早期発見がむずかしいがんもあります。検診で「精密検査の必要なし」であっても、「絶対に大丈夫」とは言い切れません。必ず、月に1回の自己触診と、2年に1回の検診受診を続けてください。



見てチェックする

鏡の前に立ち、乳房や乳頭の形をよく見て覚えておく。
入浴前の、服を脱いだ時がおすすです。



①手を腰にあてて

観察のポイント

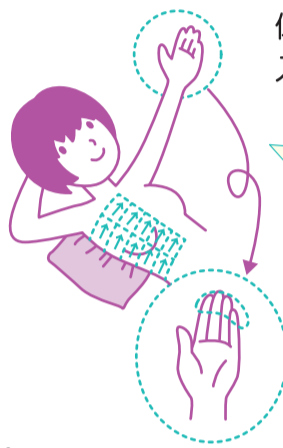
- ＊左右の乳房の大きさ、形、色などに違いがないか
- ＊乳頭の変形、位置の変化がないか
- ＊乳房の表面に、えくぼのようなくぼみやひきつれがないか
- ＊乳頭がただれていないか

②両手を上にあげて

鏡に写す角度を変えてみると、小さなくぼみにも影ができて発見しやすくなります。

さわってチェックする

仰向けに寝て、調べる方の背中の下に座布団などを入れる。
入浴時に、石鹸をつけた状態で調べると分かりやすいです。



手の使いかた

- ＊右胸は左手で、左胸は右手でチェック
- ＊指をそろえ、鎖骨から肋骨に沿って、指の腹をちいさく動かし滑らせるようにさわる。
- ＊指でつままないようにする。(つまんで感じるしこりは正常の乳腺であることが多い)
- ＊乳房の下側、乳頭とその周辺も忘れずにさわる。

最後に、わきの下に手を入れ、しこりがあるかチェック。
左右の乳頭をつまみ、母乳を搾るようにして、血液のような液が出ないか調べる。



●少しでも気になることがあったら、すぐに専門医(外科、乳腺外科など)に相談しましょう。 出典：新潟東区役所 健康福祉課

けんこうチャレンジ2019 健康づくり委員会 参加・修了者、1000名を突破!

「にいがたもんならで
きる健康づくり10か条」
を基につくられた「けん
こうチャレンジ2019」
と大きく上回る1368
名が参加、1018名が
目標を達成することが出
来ました。また、グルー
プエントリーには77組が
参加、29のグループが全
員で目標達成となりました。

く前進していることであ
らわれと喜ぶ。参加者からは「健康に
ついて考える良いきつか
けになった」「チャレンジ
終了後も継続して取り
組んでいる」などの声が
寄せられています。参加
修了した皆さま、大変お
疲れ様でした。報告カ
ードを提出いただいた方々
は参加賞、さらに抽選で2
00名の方に記念品をご用意
いたしましたので、楽しみに
お待ちください。



高齢者の乳がんが増加した理由

日本人の女性に乳がんが増加した主な理由として、食生活の欧米化や、女性の社会進出があると考えられています。乳がんの原因ははっきりと解明されていませんが、女性ホルモンの1つであるエストロゲン(卵胞ホルモン)は乳がんのがん細胞を増殖させることが知られています。食生活の欧米化に伴い、高タンパク・高脂肪の食事が増え、体格が良くなった結果初潮が早く閉経が遅い人が増えました。さらに、女性の社会進出の増加によって、妊娠・出産を経験する人が減少し、女性が生涯に経験する月経の回数が多くなりました。月経中はエストロゲンが多量に分泌され、この回数が増えたことが乳がんの発生と進行に影響を及ぼしている可能性が考えられています。



1月11日 下記議題にて第8回理事会が開催されました

理事会報告

- 【承認事項】
 - 11月分組織状況報告の承認の件
 - 関連委員会からの報告
 - 11月分事業所報告の承認の件
 - 医師確保対策の進捗状況について
 - 11月分経理状況報告の承認の件
 - 2019年度組織強化月間総括(案)の承認の件
- 【議決事項】
 - 自由料金設定(喀痰吸引等研修関連)の件
 - 固定資産の取得の件
- 【報告事項】
 - 短期借入金報告の件
 - 組織整備(規約の改正、規程の制定)の件
 - 理事会議事録(第6回)修正内容確認の件
 - 第7回理事会議事録確認の件
 - 千人会議報告の件
 - 第39回健康まつり決算報告の件
 - 専門委員会報告の件
 - その他
 - ・地域活動NEWS

血圧、気にしていますか？

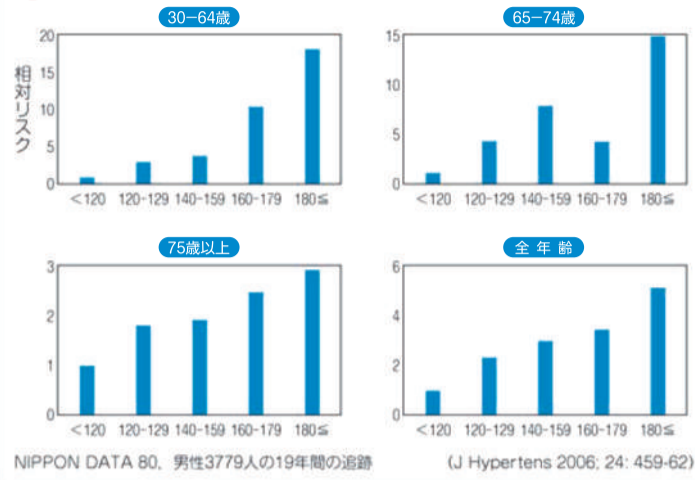
はじめに

最近では役所、銀行等にも血圧計が設置されている所が有ります。健康診断でも必ず血圧を測定しますし、内科の外来を受診すると、やはり血圧を測定します。何故、そんなに血圧は重要視されるのでしょうか？

高血圧は脳血管疾患(脳梗塞、脳出血等)、心血管疾患(心筋梗塞等)の最も高いリスク因子と考えられているからです。循環器疾患に関しては血圧が高いほどリスクが上昇します。

他にも、認知症、慢性腎臓病、たんぱく尿、眼底出血等のリスク

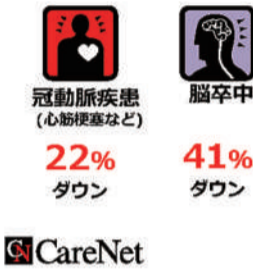
図1 年齢別血圧区分と循環器病死亡のリスク



NIPPON DATA 80. 男性3779人の19年間の追跡 (J Hypertens 2006; 24: 459-62)

図2

上の血圧を 10、下の血圧を 5 下げれば 脳卒中や心筋梗塞を起こす確率がぐーんと低くなります



Law MR et al. BMJ. 2009; 338: b1665. より作図

血圧の測定について



木戸クリニック 村山 直也

血圧は早朝にかけて上昇して行きます。そのため、血圧の管理は早朝血圧を指標としてお薬の量を決めます。

早朝血圧は、起床して1時間以内、朝食・内服前、排尿、排便を済ませた状態で暖かい部屋で椅子に座って行うのが基本です。

余裕があれば夕方などの血圧も適宜測定、記録して頂ければと思います。血圧記録は病院等で血圧手帳を無料で差し上げていますし、無料の管理アプリも多数出ています。

30代、40代のころ健診で血圧の指摘を受けた事のない方でも血圧は年齢と共に上昇して行きます。

第5次循環器疾患

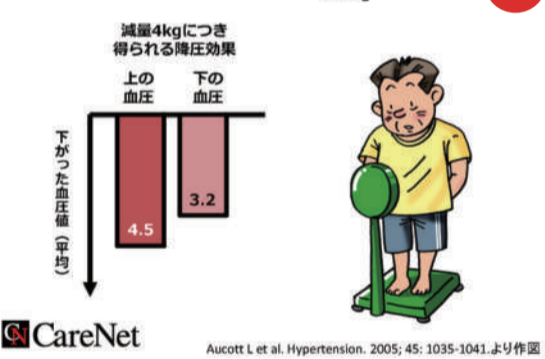
基礎調査では男性では50歳以上、女性では60歳以上で半数が高血圧になると報告されています。日本人における高血圧患者は約4300万人、治療によって良好なコントロールを得ている方は30%程度とされています。



病院に行かないで血圧を下げるには

① 減量 体重4.5kgの減量で上の血圧が4.5mmHg低下すると言う報告があります。

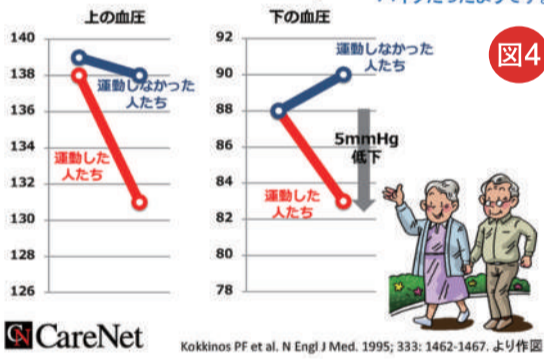
図3 減量4kgにつき上の血圧が4.5 ずつ低下



Aucott L et al. Hypertension. 2005; 45: 1035-1041. より作図

② 運動 16週間の運動で下の血圧が5mmHg低下すると言う報告があります。週3回のバイクだったようです。

図4 16週間の運動で下の血圧が5 低下

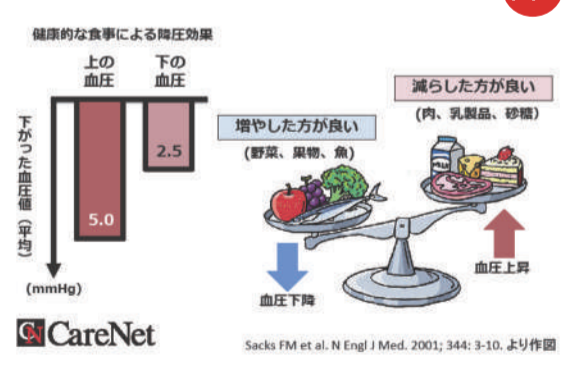


Kokkinos PF et al. N Engl J Med. 1995; 333: 1462-1467. より作図

③ 食事

肉、乳製品、砂糖を減らして野菜、果物、魚を増やすことで上の血圧が5mmHg、下が2.5mmHg低下したと言う報告があります。

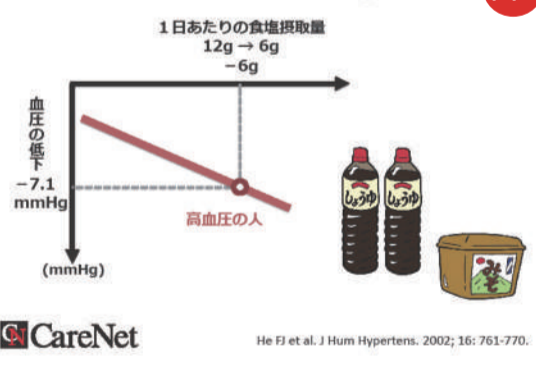
図5 健康的な食事を増やすと血圧が下がります



Sacks FM et al. N Engl J Med. 2001; 344: 3-10. より作図

④ 減塩 1日1gの減塩で血圧が1mmHg低下するとの報告があります。

図6 1日あたり1gの減塩で血圧が1下がります

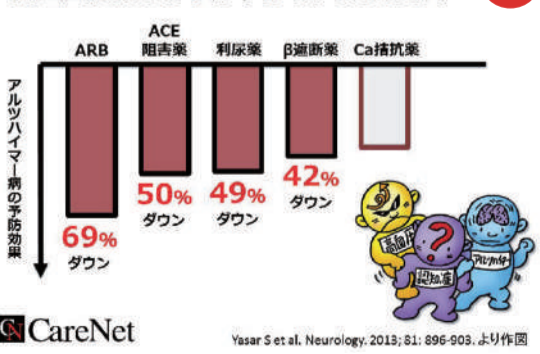


He FJ et al. J Hum Hypertens. 2002; 16: 761-770. より作図

⑥ サリドは良いのか？

たくさん出ていますが、効果は分かりません。病院での降圧薬での治療は認知症の予防にも有効と言うデータも有ります。

図7 認知症予防のためにも 高血圧治療をしっかりといきましょう



Yasar S et al. Neurology. 2013; 81: 896-903. より作図

まとめ

血圧治療は月に1回程度の受診で済みます。一家に1台、血圧計の時代です。



⑤ 昼寝 平均49分の昼寝で上の血圧が5.3mmHg低下した、との報告があります。

交流のひろば

減塩でおいしい  塩と上手におつきあい 少しの塩分で
すこやかな生活

すこしおレシピ

春巻きスイートアップルパイ

●1本:136kcal

材料(4個分)

- りんご…1/2個
- バター…20g
- 砂糖…大さじ1と小さじ1
- 春巻きの皮…4枚
- カッターチーズ…40g
- シナモン…少々
- サラダ油…少々



作り方

- ① りんごはよく洗い、皮をむかずに、芯と種を除き5mm程度の厚さに切る。
- ② フライパンにバターを熱し、りんごを炒め、水分が出てきたら砂糖を加えてさらに炒める。しんなりしたら火を止めて冷ます。
- ③ 春巻きの皮に、②とカッターチーズを置き、シナモンをふりかけて、包む。
- ④ フライパンに、フライパン用アルミシートをしき、油を薄く引いて、包み終わりを下にして焼き、弱火で両面合わせ7分程度焼く。

管理栄養士より



通常のアップルパイは作るために技術と時間がいるますが、春巻きアップルパイはとても簡単で、時間もあまりかかりません。料理教室でも人気の一品です。

フライパン用アルミシートを使うと焦げにくいですが火加減に注意して下さい。ふだんおやつを手作りしない方、トライしてみたい方がいらっしゃいますか！

新潟医療生協 未来ビジョン2030

新潟医療生活協同組合未来ビジョン「地域計画2030(案)」とは、2030年までを一区切りとした、自分の住む地域や自分たちのありたい姿についてまとめたものとなります。

「新潟医療生協」という法人全体の計画とするために組合員さんの意見をいただき、それぞれの地域の実情にあったもの、実際に活用しやすいものを取り入れ完成させたいと考え、千人会議を開催しています。

それとともに班会や運営会議等でもぜひ議論をしていただきたく思います。

次回の会議開催は右記のようになっていきます。皆さまのお力をお貸しください。



12月7日に行われた千人会議の様子

テーマ

**「みんなで語ろう
自分たちが住みたい未来の地域」**
新潟医療生活協同組合未来ビジョン2030

東地区 2月8日(土)13:30~
北地区 日程が決まり次第
江南地区 地域担当よりご連絡いたします

「ソールン体操で楽しいひととき」

横越総支部



暮れの忙しい時期に横越ソールン体操でまちなか健康チェックを計画、メインの末広座がひときり輝き室の心をつかんだ。

むかし語り、踊り寸劇、ソールン体操等、喫茶ルームは満席状態。これは店側の宣伝効果が大きすぎて充分楽しんでいただけた。また新年も楽しくなる企画を計画したいと思う。

総支部長 永井國男



「津島屋班手作りこんにやくづくり」

大形総支部



大形総支部の津島屋班では、12月26日に手作りこんにやくづくりを行いました。昨年好評をいただいた、今年は20名を超えるご参加となりました。

こんにやく芋と水をミキサーでかくはんしたものを鍋に入れて熱しながら混ぜます。お湯が溶いた炭酸ソーダ(凝固剤)を加えてさらにかき混ぜてバットに流し込んでこんにやくは、作る人によって色の濃さが様々で個性溢れていました。切り分けて沸騰したお湯で40分茹でると完成です。刺身のようにつけて昆布つゆとわさびでいただきます。市販のものよりもプリッと食感がとても美味しいです。和気あいあいとした楽しい班になりました。

津島屋班 石山久恵

「かけがえのない命を救うために」救急車を上手に使おう」講演会の開催

上木戸西支部



上木戸西支部では、東消防署へ講演を依頼し、救急隊士の長沼さんより救急車の使い方、講演をして頂きました。

119通報のしくみや、どんな症状の時に救急車を呼ぶべきなのか、救急車が来たら伝える事などを丁寧に教えていただきました。

「この日は班会に参加する前に出勤があり、ヤッキまで救急車に乗っていました」とお話がありました。実際に救急車に乗って起る事例を交えてお話して下さり、「高齢者の方は、自覚症状が出にくい場合があるので、様子がおかしいと感じたら、無理せずすぐに救急車を呼んでください」と話してくださいました。参加した組合員さんから様々な質問が飛び交い、和気あいあいとした雰囲気での講演を終える事ができました。

上木戸西支部長 山田忠司

「米澤班会」とんち昔話

石山総支部



石山総支部の米澤班会では、1月10日に昔がたりりんごの会から2名をお招きし、「とんち昔話」を行いました。毎年好評で1月の恒例行事となっており、班会の評で1月の恒例行事とされており、班会の方以外からも参加いただき10名のご参加がありました。

語り手さんの上手なお話に引き込まれ、あっという間に時間が過ぎ、とても楽しい時間となりました。来年の1月にまた「とんち昔話」を聞けるように1年間健康に気をつけていきたいと思っております。りんごの会の皆さん楽しい時間をありがとうございました。

米澤班 米澤幸世

社会福祉法人亀田郷声沼会設立40周年記念事業

「玄朴と長英」

歌舞伎とオペラのコラボレーション

日時：4月22日(水) 18時30分開演
(18時開場)



場所：新潟市音楽文化会館
前売り券：4,000円(当日券:6,000円)
主催：社会福祉法人亀田郷声沼会
創立40周年記念実行委員会
社会福祉法人亀田郷声沼会/社会福祉法人亀田郷声沼会後援会
後援：新潟医療生活協同組合
社会福祉法人亀田郷声沼会 ☎025(271)1016
お問合せ：新潟医療生協 地域活動部 企画調査課
わけ先：新潟医療生協 ☎025(282)7151

新潟医療生活協同組合員現勢 (2019年12月31日現在)

組合員数:44,701名 出資金総額:23億1,572万円

『みんな なかよし♪』 学童クラブなじよも

12月7日「クリスマス会」を、学童クラブなじよもにて行いました。大人80人・子ども80人、全部で55世帯160人の参加があり、子ども同士・親同士の交流を深めました。

子どもたちが日頃学童クラブでやっている遊び(竹馬・こま・けん玉・ダンスなど)を保護者の前で見せる「ショータイム」や、サンタさんからプレゼントをもらったりと、盛りだくさんの会となりました。

保護者の方々からは「なじよものおかげで親同士が仲良くなれた」「大人も楽しめる」という声をいただきました。このような交流の場をこれからも続けていきます。



Merry Christmas

百の花なじよも 午後の部もスタート!!

百の花なじよもは、おかげさまで多くの皆さまからご利用いただいております。各曜日とも定員いっぱい状態が続いているため、新たに利用を希望されている方にお待ちいただく状態でご迷惑をおかけしてしました。

2020年1月より、月曜日から水曜日限定で少人数ではありますが午後の部を開設することができました。レッドコードや機械を使った運動、産直での買い物やお友達との交流ができる場として活用いただき、体力や健康の維持増進につなげていただきたいと思います。

ご利用いただくには、地域包括支援センターや担当のケアマネージャーさまを通して手続きが必要です。ご不明な点がございましたら、ぜひご連絡ください。

お問い合わせ先:なじよも総合事務 ☎025(250)7251



各種教室の ご案内(有料)

教室名	開催日時	会場	料金
おのれしよわらくどうじょう 己書輪楽道場 なじよも幸座(筆文字)	2月1日(土) 13:00~15:00 (1コマ90分)	4号館3階 コープケアカレッジ研修室	受幸料2,000円 (初回の方は1,000円)
生け花(小原流)	2月17日(月) 13:30~15:00	2号館1階カフェテリア	材料費1,000円
なじよもあーとサロン(臨床美術)	2月24日(月) 13:30~15:00	3号館3階多目的室A	材料費1,500円 (お茶代込み)
笑いヨガ	2月25日(火) 10:00~	学童プレイルーム	レッスン代300円
リフレッシュ&リラックスヨガ(ヨガ教室)	2月28日(金) 19:00~20:00	学童プレイルーム	レッスン代700円

なじよも

health co-op niigata

通 信

第79号

◆なじよも総合事務 ☎025(250)7251



なじよものホームページを リニューアルしました

事業所紹介の動画閲覧、催し物や各種教室のご案内もカレンダー表記で確認できるようになっています。ぜひご活用ください。



なじよも

検索

◀ QRコードから簡単アクセス!

URL: <https://najomo.iryu-coop.com/>

2月の催し物

- 2月1日(土) 13:30~
なじよもうたごえ喫茶(参加費500円)
2号館1階カフェテリア
- 2月5日(水) 10:00~
カンガルーカフェ(親子カフェ)(参加費300円)
2号館1階カフェテリア
- 2月9日(日) 13:30~
ひばりの会(合唱・参加費300円)
2号館1階カフェテリア
- 2月14日(金) 14:00~
昔がたりりんごの会
3号館3階多目的室
- 2月15日(土) 13:30~15:00
懐かしの昭和歌謡広場(参加費300円)
3号館3階多目的室
- 2月19日(水) 10:00~
楽笑会(お茶の間)
2号館1階カフェテリア
- 2月26日(水) 13:00~
カラオケ
3号館3階多目的室
- 2月27日(木) 10:00~
東区わになーれ(コープお茶の間)
2号館1階カフェテリア

手軽にできる運動を紹介します 通りハでも行っています

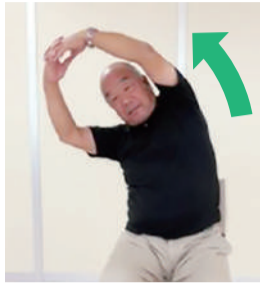
①全身伸ばし

両手を組んで頭の上に伸ばします。



②体の横まげ(左右行いましょう)

両手を組んで頭の上に伸ばします。身体を右側へ倒します。(左の脇を伸ばします) 反対側も行います。



④背中丸め

両手を胸の前に伸ばして組み合わせます。おへそを覗き込むように背中を丸めます。



寒い時期でもお家で体を動かしましょう

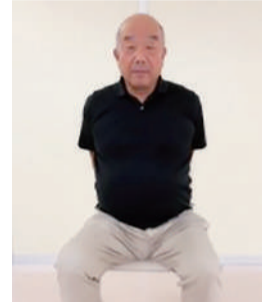
今回は、以前このコーナーで紹介した体しゃっきり体操の中からストレッチ種目をいくつかご紹介します。

*関節の痛みがあるときや体調がすぐれないとき等は運動を中止しましょう。

- 息を止めない為に10数えながら行いましょう。できる場合は2回繰り返しましょう。(息を止めて行くと血圧が上がる可能性があります)
- 無理せず、気持ちよく・ほどよく・少しきつく感じる範囲で行いましょう。

③胸張り

両手を背中へ回し組み合わせます。斜め下方向に離しながら、肩甲骨をよせます。



毎月外出レクや事業所内行事を計画し、利用者さまから季節を感じていただくとともに、地域交流や外出の機会、役割や生きがい・楽しみをもってもらえるよう取り組んでいます。

12月はクリスマス会を行いました。当日は利用者さまからもサンタの帽子やトナカイのかがり物を職員と一緒に仮装をして、雰囲気を楽しみながらおやつ&ドリンクバイキングを行いました。

と、普段は食の細かい方もかわりをされたりします。会の後半はクリスマスパーティージョン福笑いゲームを行い、利用者さまと職員、みんなが笑顔で楽しい時間を過ごさせていただきました。

赤いふうせんでは、利用者さまの笑顔溢れる事業所づくりと地域とのつながりを大切に利用者さまの生活を支援できるように取り組んでいきたいと思っております。

介護相談など、気軽にお越しください。

みんなが笑顔で楽しい時間を過ごせるように

小規模多機能型居宅介護 赤いふうせん



おやつは「ひとを笑顔」にします



サンタとハイチーズ!



—ほほえみだより—

ほほえみの里きどでは看取りケアを行っています

Nさま(女性)は病気の悪化で眠る時間が長くなり、全く食えることなく数日が経つ中で95歳のお誕生日を迎えました。息子さんがお祝いのケーキをNさまの口元へ運ぶと、なんと目を開けて食べたのです。通じ合うことのできた息子さんご夫婦の喜ぶ姿を見て、私たちも感極まりました。ほほえみの里きどでは昨年度22名の方をお看取りしました。これからも、お看取りまで利用者さまとご家族さまに寄り添ったケアをお届けできるように医師・スタッフ一同、努めてまいります。



「虹のバレンタイン行動」がスタート

社保・まちづくり委員会

新潟医療生活協会は1997年から毎年2月14日のバレンタインデーに合わせて、地域に「健康づくり」や「くらしを支える」取り組みをとおして、安心して暮らし続けられるまちづくり、社会保障制度、医療・介護制度の今後の変化、平和の問題などについて広く知らせることを目的に「虹のバレンタイン行動」を実施しています。

今年2月13日に石山診療所、14日に木戸病院で行います。当日は社会保障・平和を願う署名活動にも取り組みます。

皆さまから寄せられた諸課題・ご意見を新潟医療生活協同組合及び医療福祉生協のまちづくりの活動に反映してまいりますので、ぜひご協力をお願いいたします。

Information

—職員募集—

【木戸病院】 医師・薬剤師・看護師・助産師・看護助手・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士(産休代替・パート・アルバイト)・歯科衛生士(産休代替・パート)・調理師・社会福祉士・介護支援専門員・医師事務作業補助者(パート)・保育士(登録アルバイト)・トレーナー(アルバイト)・臨床検査技師

【なじよも】 医師・訪問看護師(パート)・介護員(アルバイト) 訪問介護員(ヘルパー)

【介護老人保健施設 ほほえみの里きど】 看護師・入浴介助 **【法人一括採用(配属先は採用後に決定します)】** 介護福祉士・介護員

※採用状況により、募集を締切っている場合があります。最新情報はホームページをご覧ください。

〈お問合わせ先〉総務課 ☎025(273)2151

診療案内

※赤字表記部分が前月と変更となっております。

木戸病院

外来予約

ご家庭などの
固定電話からは

☎0120-432-472

携帯電話・
公衆電話からは

☎025(273)2175

☎025(273)2151代

休診日：日曜、祝祭日、第1・3・5土曜日

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	第2土	第4土
内科	AM 8:00~11:00 新患	濱ひとみ	岸由美子	市川紘将	大学医師	猪俣繁	三井田孝	内科医師
		成田淳一	河辺昌哲	阿部孝洋	山田/安藤	岸由美子	内科医師	内科医師
	AM 専門 (予約制)	大学医師 池主裕子	中野賢治 山崎美穂子	高村麻子	摺木陽久 横山恒	樋口宗史 五十嵐登	内科医師 増子正義	塙晴雄
PM (予約制)		五十嵐登(循) 佐藤秀一(消) 津田晶子(糖/内)	矢田省吾(腎/糖) 横山恒(消) 安藤麻理 荻原智子(糖/内)	猪俣繁(腎) 山口利夫(循) 津田晶子(糖/内) 荻原智子(糖/内)	河辺昌哲(呼) 山口利夫(循) 津田晶子(糖/内) 濱ひとみ(腎/糖) 大学医師(循)	大学医師(循) 摺木陽久(消) 山崎美穂子(腎) 阿部孝洋(糖/内) 池主裕子(循)	丸山公男(水俣) 津田晶子(糖/内) 荻原智子(糖/内) 重沢立郎(水俣) 矢田省吾	丸山公男(水俣) 津田晶子(糖/内) 荻原智子(糖/内) 重沢立郎(水俣)
		荻原智子(糖/内) 長谷川隆志(呼) 猪俣繁(腎)	矢田省吾(腎/糖) 山田絢子(糖/内) 濱ひとみ(腎/糖) 大学医師(循)	成田淳一(呼) 大学医師(循)		津田晶子(糖/内) 大学医師(循)		

※糖：糖尿病、内：内分泌、腎：腎臓、呼：呼吸器、循：循環器、消：消化器

神経内科	AM9:00~11:00(予約制)	高橋俊昭	小野寺理	伊藤岳	高橋俊昭	北原真紀子		
産婦人科	AM 8:00~11:00	産科 工藤久志	工藤久志	工藤久志	工藤久志(予約制)	工藤久志	工藤久志	工藤久志
	婦人科 PM(予約制)	菊池真理子	菊池真理子	菊池真理子	大学医師	菊池真理子		
小児科	AM8:00~11:00	樋浦誠 村山ゆり恵	熊倉俊一 村山ゆり恵	樋浦誠 村山ゆり恵	熊倉俊一 村山ゆり恵	樋浦誠 村山ゆり恵	熊倉俊一 樋浦誠(生活習慣病・診察AM10:30~)	熊倉俊一
	PM2:30~4:30	樋浦誠 村山ゆり恵	樋浦誠/熊倉/村山 (乳児健診・ 受付PM1:00~)	樋浦誠 村山ゆり恵		樋浦誠/熊倉/村山 (予防接種・ 受付PM1:00~)		
外科	AM8:00~11:00	阿部要一	山田明(AM11:00~1:00)	阿部要一(1・3・5週)	阿部要一	山田明(AM11:00~1:00)	山田明	阿部要一
		渡邊智子	花井彰	山田明(2・4週)	渡邊智子	花井彰		
整形外科	AM8:00~11:00(予約制)	所澤徹 高橋直樹	所澤徹 高橋直樹	所澤徹	高橋直樹	所澤徹 高橋直樹	高橋直樹	所澤徹
皮膚科	AM8:00~11:00	河井一浩	河井一浩	河井一浩	河井一浩	河井一浩	河井一浩	河井一浩
		木村浄土	木村浄土	木村浄土	木村浄土	木村浄土	木村浄土	木村浄土
耳鼻咽喉科	AM8:00~11:00	岩井玄樹	岩井玄樹	岩井玄樹	岩井玄樹	岩井玄樹	大学医師	大学医師
	PM(予約制)	大学医師						
泌尿器科	AM8:00~11:00	北村康男	北村康男	北村康男	大学医師	北村康男	大学医師	大学医師
眼科	AM8:00~11:00(予約制)		長谷部日	松田英伸	長谷部日	松田英伸	大学医師	大学医師
緩和ケア科	(予約制)	長谷川聡			長谷川聡			
歯科 口腔外科	AM 8:30~11:00	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子	藤田孝子
		藤田孝子	藤田孝子	鈴木博	藤田孝子	鈴木博		
	鈴木博	鈴木博		鈴木博				
PM1:30~4:00	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子		
	藤田孝子	藤田孝子	藤田孝子	鈴木博	藤田孝子	鈴木博		
鈴木博	鈴木博	鈴木博		鈴木博				

※緩和ケア科は当院に入院中もしくは他医療機関より紹介で事前に了解がとれた方のみ対象です。お問い合わせは地域連携室へ ☎025(256)6700

第2、第4土曜日の受付時間はAM8:00~10:30(歯科を除く) / 歯科の受付時間はAM8:30~10:30

木戸クリニック

☎025(274)7960

休診日：日曜、祝祭日、第1・3・5土曜日

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	第2土	第4土
内科 (漢方内科)	AM 8:30~11:30	須永隆夫	須永隆夫	須永隆夫	須永隆夫	須永隆夫	八木寛朝	須永隆夫
		金子香	金子香	八木寛朝	飯田久貴	八木寛朝	村山直也	村山直也
	PM 1:30~4:30	飯田久貴 村山直也	飯田久貴 村山直也	飯田久貴 村山直也	村山直也	飯田久貴 村山直也		
		須永隆夫 八木寛朝 岸由美子	須永隆夫 飯田久貴 村山直也	八木寛朝(予約のみ) 飯田久貴 村山直也		須永隆夫 八木寛朝(1・3・5週) 飯田久貴 村山直也		
		飯田久貴(2・4週)						

※村山医師は随時 禁煙診療を受けております。

石山診療所

☎025(276)5111

休診日：日曜、祝祭日、土曜日

診療科	受付時間	月	火	水	木	金
内科	AM8:30~11:30	丸山貴広	丸山貴広	丸山貴広	丸山貴広	丸山貴広
	訪問診療・往診	丸山貴広	丸山貴広	丸山/金子	丸山貴広	丸山貴広
	PM2:00~4:40	丸山貴広	丸山貴広	丸山貴広	丸山貴広	丸山貴広
皮膚科	AM8:30~11:30	佐藤信輔	佐藤信輔			佐藤信輔

※休診のご案内
2月28日(金) 皮膚科

風の笛クリニック

☎025(271)7755

休診日：日曜、祝祭日、木曜(午後)、土曜日(午後)

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科・麻酔科	AM8:30~12:30(診察は9:00~)	穂刈環	穂刈環		穂刈環		穂刈環
	PM3:00~5:30(診察は3:30~)	穂刈環	穂刈環	穂刈万季子(内科・神経内科)		穂刈万季子(内科・神経内科)	
				穂刈環		穂刈環	

木戸病院 健診センター

☎025(270)1831

電話受付時間：AM11:00~PM4:30
休診日：日曜、祝祭日、第1・3・5土曜日

人間ドック・特定健診

…………… 各種健診承ります ……………