

Information1 5月の外来診療予定 ※変更あり

受付時間

<午前> 月～金 8:30～11:30
 土 8:30～11:30
 診察開始 9:00～ ※5月はワクチン対応の為、一部午後の一般診察は休診となります。

<午後> 月・水・木 13:30～16:30
 診察開始 14:00～

	午前		午後	
	外来		外来	訪問
月	大平	赤松	大平	赤松
火	葉田	赤松	※一般診察休診	葉田
水	整形(轟or久富)	大平	赤松	大平
木	大平	消化器内科 ※1・3・5週 藤原 ※2・4週	大平 ※1・3・5週 藤原 ※2・4週	大平 ※2・4週
金	大平	赤松	※一般診察休診	大平
土	担当医(大平・赤松が交代) 青木・台東病院医師 ※第2週のみ ※第4週		—	—

コロナワクチンの予約は当診療所では行っておりません。予約については役場ワクチン接種班(68-1251)まで

※レントゲン撮影可能日:月・水・金の終日、火・木の午前のみ。

※小児予防接種・带状疱疹予防接種・禁煙外来も行ってまいりますので診療所までお問い合わせください。

- 令和4年4月から整形外科外来の曜日が変更となっております。
- 整形外科外来が火曜日午前から水曜日午前に変更になりました。変更に伴い、担当医師が佐々木医師から、轟医師と久富医師の交代で担当いただくこととなりました。

- 休日の急患診療予定 ※受付時間は **9:30～16:00** です。

5月の休日急患診療・・・**5月8日(日)** (赤松医師)

※ 他の休日急患診療については、休日・夜間急患診療所(0465-47-0823)へお問い合わせください。
 ※ <お願い>
 休日急患診療は、急患のみの対応となるため、定期薬の処方希望などの定期通院目的の受診はご遠慮ください

Information2 情報配信中



ホームページ



Facebook



ナーシングホーム真鶴

ホームページ、フェイスブックにて
毎月の休診情報を掲載しています

連絡先

〒259-0201
 神奈川県足柄下郡真鶴町真鶴475-1
 TEL: 0465-68-2191
 FAX: 0465-68-2192
 ホームページ:
<https://manazuru.jadecom.or.jp/>
 発行責任者 大平 祐己



お願い：発熱・咳・息苦しさ・のどの痛み・頭痛・鼻水・だるさなどの症状がある方は、**必ず電話でご連絡の上診療所を受診してください。**



Topics1 5月の診療について

3月よりワクチン接種、発熱対応のため休診となっておりました午後の一般外来ですが、5月からは**月曜日・水曜日・木曜日**に限り再開させていただきます。(火曜日・金曜日は引き続きワクチン接種の為休診になります。)

Topics2 3回目のコロナワクチン接種をご検討ください

オミクロン株は従来株より重症化率は低いものの、感染力は強いため、感染拡大による重症例の増加が懸念されています。

若い人であっても新型コロナに感染した後、重症化することや、長引く症状(いわゆる後遺症)が生じることがあります。(厚生労働省リーフレットより)

役場より書類が届いており、2回目のワクチン接種から6か月経過している方が対象になります。予約については役場の新型コロナウイルスワクチン接種班(0465-68-1251)が受付をおこなっておりますのでご連絡ください。



Topics3 糖尿病ってどんな病気??

糖尿病、病名を耳にすることは多いですが、理解しづらい疾患かと思えます。Wikipediaで調べると「糖尿病とはインスリンの絶対的・ないし相対的作用不全による、慢性の高血糖状態を主徴とする代謝疾患群である。」と出てきます。よくわかりませんね。

私たちは炭水化物(ご飯やパン、麺類)をエネルギー源に生きており、炭水化物はブドウ糖まで消化、腸で吸収されて血液の中に入ります。さらに、細胞内に取り込まれることでエネルギー源として利用できます。この細胞内に取り込む際に必要な鍵が「インスリン」です。インスリンは膵臓という臓器で作られていますが、健常者では厳密な調整を受けており、血液の中のブドウ糖の濃度つまり「血糖値」は一定に保たれます。このインスリンの作用が不足すると、血糖値が上がります。これが糖尿病です。

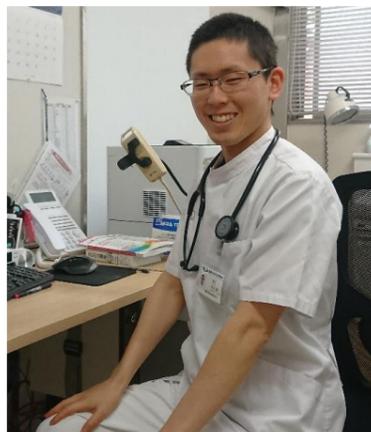
血糖値が高いとどうなるのでしょうか？ブドウ糖をエネルギーとして利用できなくなるため、体重が減ったり、尿が増えて喉が渇くようになります。一方で、健診で血糖が高いといわれても症状がない方も多いと思いますが、それが糖尿病の怖いところです。血糖値が高い状態が続くと、知らず知らずのうちに血管を傷めてしまいます。太い血管を傷めれば脳梗塞や心筋梗塞・狭心症の原因に、細い血管を傷めれば、糖尿病性網膜症や糖尿病性腎症の原因となります。また、がんや認知症のリスクも上昇するとされます。現在、糖尿病性腎症は透析導入原因の第1位、糖尿病性網膜症は失明原因の2位になっており、糖尿病の予防・早期発見・治療が重要です。

糖尿病の原因は様々で、遺伝の要素や生活習慣が複雑に絡み合って発症します。糖尿病の予防には規則正しい食生活や定期的な運動習慣が大切です。進行するまで症状が出ることはないので、早期発見には健診等での採血が必要になります。当診療所でも検査を受け付けておりますので、お気軽に担当医にご相談ください。

赤松 遼一

自治医科大学卒業

専門: 一般内科、内分泌・甲状腺・糖尿病内科



Topics4 「町の保健室」からのお知らせ

➤ 大平先生の青空お話し会

5月18日(水) 13:30~14:00 診療所横駐車場(雨天は町民センター)
新しい管理者はどんな人? 先生が専門とする「家庭医療」って何??
先生のピアノ演奏のおまけあり♪ せひお立ち寄りください。

➤ 健康測定会を毎月1回開催します。(協力:セイジョー薬局)

5月27日(金) 骨密度測定 } 10時~12時 町民センター1階ロビー
6月17日(金) 血流測定 }

※いずれもすぐに結果がみえる簡易の測定です。病気を診断する検査ではありません。日頃の生活を見直す機会にご活用ください。

➤ 地域サロンに参加します。

真鶴町社会福祉協議会が運営している3つの地域サロン「真輪」「和み」「きずな」をご存知ですか?今年度も各サロンに町の保健室の活動メンバーが参加します。

◎5月と6月の「きずな」では『ドライフラワーづくり』を行います。せひご参加ください!

詳しくは社会福祉協議会までお問合せください。(電話68-3313)



ナーシングホーム真鶴 つうしん

ナーシングホーム真鶴は、病気や障害により介護が必要になっても住み慣れた自宅で生活し続けたい!の気持ちを支える、介護保険で定められたサービスです。サービスの内容は、「訪問(看護・介護・リハビリ)」、「通い」、「泊り」を、お一人ごとの状況や環境に合わせてお使いいただけます。

※ナーシングホーム真鶴では、新型コロナウイルス感染予防対策を実施しながら、レクリエーション等、取り組みをさせていただいています。



4月から作業療法士としてリハビリを担当している関柚奈です。先月埼玉から移住してきたばかりです。日々皆さんの優しさに支えていただきながら、真鶴の暖かさを感じています。即戦力となれるように積極的に取り組んでいきます。

4月よりリハビリ担当しています、後上(ごがみ)と申します。出身は埼玉県で、こちらに来る前は練馬の急性期病院に勤務していました。真鶴に来るのは初めてで職員や利用者様の優しさに感銘を受けています。まだまだ未熟者ですが何卒宜しくお願い致します。



4月から2か月間作業療法の実習で来ている学生の酒井と申します。東京出身で真鶴に来たのはほぼ初めてなので美味しい食べ物や景色のいい場所を知れたらと思っています。色々勉強して帰りたいと思っています。

ナーシング農園より

今年も施設内で野菜づくりを始めました。



早く芽が出るといいな



感染症の勉強会

ノロウイルスの吐物処理について



みんな真剣に参加しています



ナーシングホーム真鶴から10km以内にある医療機関の通院送迎サービスを始めました。これはナーシングホーム真鶴をご利用されている方へのサービスのひとつとなります。送迎サービスにはご利用条件があります。詳細についてのご相談は、お気軽に電話でお問い合わせください。

ナーシングホーム真鶴 ☎68-2286 杉田まで

真鶴町国民健康保険診療所
建物内2・3階
0465(68)2286
発行責任者 杉田謙太郎