

受付時間

<午前> 月～金 8:30～11:30  
土 8:30～11:30  
診察開始 9:00～

<午後> 月～金 13:30～16:30  
診察開始 14:00～

	午前		午後	
	外来	外来	外来	訪問
月	大平・仲澤	仲澤	大平	
火	櫻井・支援医師*1	櫻井・支援医師	葉田 2・4週 櫻井 1・3・5週	
水	整形(桑原or菊地)・大平・櫻井(訪問)	櫻井	大平	
木	大平(内視鏡)・櫻井	大平	櫻井	
金	大平・櫻井	櫻井	大平	
土	櫻井医師(第1週)・青木医師(第2週) 赤松医師(第3週)・藤原医師(第4週)	-	-	

※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・禁煙外来も行っておりますので診療所までお問い合わせください。

橋本先生の支援終了に伴い12/4より外来診療予定が**変更**されておりますので  
ご注意ください。

●葉田医師は12/12・12/26になります。

\*1 支援医師…船渡医師(12/5) 葉田医師(12/12・12/26) 山田医師(12/19) となっております。葉田医師は午後より訪問診療となりますので診察をご希望される方は、午前中にご来院ください。

● 休日の急患診療予定 ※受付時間は **9:30～16:00** です。

12月の休日急患診療・・・ **12月29日(金)**  
1月の休日急患診療・・・ **1月2日(火)**

※ 他の休日急患診療については、小田原市休日夜間急患診療所(0465-47-0823)へお問い合わせください 〒256-0816 小田原市酒匂2丁目32-16

※ <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



「町の保健室」

ホームページ、フェイスブックにて毎月休診情報を掲載しています



公益社団法人地域医療振興協会  
真鶴町国民健康保険診療所

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: 風邪(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1つでもある方は来院する前に**必ず電話でご連絡の上**診療所を受診してください。  
(コロナ・インフルエンザ等の)感染症が疑われる場合は、診療所の中には入れませんのでご了承ください。

Topics 1 インフルエンザワクチン予防接種お済ですか?

インフルエンザ予防接種はワクチンがなくなり次第終了となります。  
原則予約制となっておりますので接種を希望される場合は診療所(68-2191)までご連絡下さい。詳しくは真鶴町国保診療所つうしん10月号をご確認下さい。



Topics 2 特定健診結果説明会に参加しました。

11月9日に町民センターで開催された特定健診結果説明会に櫻井先生が講師として参加しました。  
自己紹介から始まり何のために健診受けているのか、検査数値の各項目に関してどんな病気のリスクなどがあるかも含めて講話をしていただきました。



健診の目的…健診の結果から生活習慣の改善をして病気を予防する。(一次予防)  
自分自身の生活習慣の問題点を自覚し、改善に取り組むきっかけとする。  
病気を早期に発見し早期治療につなげる。(二次予防)  
早期発見・治療により、からだや時間・費用などの負担の軽減をはかる。

診療所では引き続き月・金曜日に個別健診の予約を受け付けております。  
(2/26まで)

### Topics3 自分の便に満足していますか？

便がすっきりとでることは生活で大切なことです。便秘によって、腹痛や腹部の張りが生じます。また、便の時間が長いことやすっきりとでないこと、硬い便で肛門が切れてしまうことで生じる疼痛はそれ自体に苦痛を伴います。便秘は子供から大人まで様々な年代で誰でも起こります。



子供では排便習慣、腹圧、食習慣、運動、社会的要因、基礎疾患などの複合的な要因で便秘になります。子供の腹痛に便秘が関わることは多々あります。週に2回以下しか排便がない、硬い便で排便に時間がかかる、排便時の痛み、便失禁などは早期の治療介入や基礎疾患の精査が望ましいものもあります。継続的に症状がある場合には一度医療機関へ相談することをお勧めします。

成人の便秘に関しては、便秘がある人は死亡や心血管疾患のリスクが高いことが知られています。便秘は、病気の1つの症状であるものの他、運動や水分、食物繊維の摂取、睡眠などの生活習慣から生じるものがあります。慢性的になると、便を感知する能力が低下し、より便秘が助長されることとなります。大人であっても、便の習慣を確立していくことが、良い循環を生みます。まずは、定期的な運動や食物繊維摂取などの生活習慣改善が望ましいです。それでも便秘が改善しない場合やそもそもの生活習慣改善が難しい場合などお困りの場合には医療機関でご相談いただければと思います。

### Topics4 「町の保健室」からのお知らせ

#### 血流測定会

【日時】12月13日(水) 10:00~12:00  
【場所】町民センター1階ロビー  
【測定協力】セイジョー薬局

**申込不要です。気軽にお立ち寄りください。**



はっきり見える？  
ねじれてない？

血流は生活習慣や環境の変化にも影響を受けます。今の体の状態をチェックしにきませんか。

#### 11月のイベント報告 (11月15日、17日)

##### ①あえて“もしも”を話し合おう



もしもに備えて、大切な人と  
予め想いを共有する人生会議。  
冊子やカードを使って対話のきっかけを体験して  
いただきました。

##### ②なが息ストレッチング

観音整体ラボの山崎氏から、長く息を吐く呼吸法や、体の軸のつくりかた、簡単にできるストレッチングを学びました。



## ナーシングホーム 真鶴 つうしん

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

いよいよ師走に入りました。  
皆様にとって今年はどうな1年でしたか？ 寒さに負けず冬を楽しみましょう！

12月になると、いろいろな所でクリスマスの飾りを目にします。  
ナーシングホームでもご利用者様にクリスマス飾りをしていただいております。

#### クリスマス飾り



このサンタさんの  
顔、誰かに似  
てるね



#### 秋から冬へ 冬を探しに行きました

11月の小春日和にドライブしました。温暖な真鶴では紅葉スポットというのは、なかなかありません。少し足をのばして湯河原へドライブしました。



#### 職員紹介

10月から横須賀うわまち病院より、4名の理学療法士さんが支援に来てくれています。今月は4名のうちのお1人、木村友彦さんをご紹介します。

Q:真鶴の印象はどうですか？  
A:人も町の雰囲気もあったかい  
Q:大切にしていることはなんですか？  
A:健康 これが一番！  
Q:好きな食べ物はなんですか？  
A:ラーメン

町で見かけたら是非声をかけて下さい。真鶴のパワースポットやおすすめの店を教えてください。



#### ナーシングホーム真鶴とは

病気や加齢などにより在宅での生活が家族の支えだけでは難しくなった方が、ナーシングホーム真鶴を使うことで引き続き安心・安全に在宅での生活を支えるお手伝いを行うサービスです。詳細についてのご相談、また見学のお問い合わせは、お気軽にお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