

千葉市立海浜病院 外来診療担当表 令和4年1月1日～ 院外用 ※は予約外来

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
新患・予約外 消化器 内科 呼吸器 糖尿病内分泌 総合内科 循環器 脳神経 特殊外来 (午後)	交北和彦(1, 3週) 高城秀幸 ※永田淳	齋藤博文 北和根 間山真文 加藤真儀 市本英二 長谷川敦史	木村裕正 透野真一 林愛子 小永井奈緒 市本英二 ※不整脈(中野) ※大西康介	小林一貞 北和田勝之 ※西村倫太郎	交齋藤博文 齋藤博正 川名秀俊 長谷川敦史 宮原啓史
小児科	杉田恵美 吉田未織 内分沁専門外来 ※高野真(2,4週)(非) 大川哲平(2週) 森山陽子(4週) ※鋪野歩 ※循環器(高田) ※シナジス(8~4月) ※高野重依子(1, 3, 5週)(非)	大川哲平 栗原恵理佳 神経専門外来 ※立野(1, 2, 3, 5週) ※腎臓外来(1, 3週) ※循環器新患(2, 4, 5週) ※1か月健診	金澤正樹 森山陽子 小玉隆裕 田邊雄三(2, 4週)(非) 神経専門外来 高野真一(1, 3週)(非)	亀ヶ谷真琴(1, 3週) 近藤優帆(2, 4, 5週) 神経専門外来 ※橋本祐至(非)	金澤正樹 石和田文栄(非) 循環器専門外来 寺井勝(1, 3, 4, 5週) 立野滋(2週)
小児整形外科 小児外科	※大野幸恵(午後)	※光永哲也(午前)		亀ヶ谷真琴(1, 3週)(非)	※光永哲也(午前)
外科 特殊外来	吉岡茂 若月一雄 渡邊善寛	若月一雄 須田浩介 ※肛門外来 ※緩和ケア外来	塩原正之 宮澤康太郎 渡邊善寛	相田俊明 須田浩介 ※ソケイヘルニア外来 ※胆石外来・緩和ケア外来	吉岡茂 宮澤康太郎 相田俊明
乳腺外科 (午前) (午後)		※三好哲太郎		※乳腺外来	※三好哲太郎
心臓血管外科		※杉本・栢沢(交代) 【14:00~16:00】	※杉本・栢沢(交代) 【14:00~16:00】	※杉本・栢沢(交代) 【14:00~16:00】	※杉本・栢沢(交代)
放射線治療科 脳神経外科			※岩井祐磨		※齋藤真(午前)
産科・婦人科 午前	(妊婦健診・再来) 木下亜希 山本敬介 (婦人科再診) 關公美子(1, 3, 5週) 田淵彩里(2, 4週)	(妊婦健診・再来) 飯塚美徳 医師交代 (婦人科・再診) 高橋諭慎	(妊婦健診・再来) 田淵彩里 飯塚美徳(1, 3, 5週) 井上万里子(2, 4週) (コルポ外来) 医師交代	(妊婦健診・再来) 高橋諭慎 關公美子 井上万里子(1, 3, 5週) 木下亜希(2, 4週)	(妊婦健診・再来) 井上万里子 尾本恵里菜
午後	※(助産師外来・再来) 助産師交代 (妊婦健診・再来) 木下亜希 山本敬介	※(助産師外来・再来) 助産師交代 (妊婦健診・再来)	※(助産師外来・再来) 助産師交代 (妊婦健診・再来)	※(助産師外来・再来) 助産師交代 (妊婦健診・再来)	※(助産師外来・再来) 助産師交代 (妊婦健診・再来)
整形外科(午前のみ) 形成外科(午前のみ) 泌尿器科(午前) (午後) 耳鼻いんこう科 特殊外来(午後)	河野元昭 久保麻衣子 交代(新患・予約外) ※宮坂(再来)	河野元昭 久保麻衣子 竹内正樹(2週) 石原(新患・予約外) ※石原・宮坂(再来)	河野元昭 手術日(外来なし) 交代(新患・予約外) 手術日(外来なし)	河野元昭 久保麻衣子 手術日(外来なし) ※石原(再来)	河野元昭 高木美佳 ※石原(再来) ※石原・宮坂(再来)
眼科	(新患・再来) 大塚雄一郎 久満美奈子 【受付は11時まで】 ※検査処置	(新患のみ) 交代 大塚雄一郎 久満美奈子 【受付は11時まで】 ※補聴器(1, 3, 5週)	(新患・再来) 大塚雄一郎 久満美奈子 【受付は11時まで】 ※検査処置	(新患のみ) 交代 大塚雄一郎 久満美奈子 ※嶋田秋子 【受付は11時まで】 ※補聴器(毎週)	(新患・再来) 大塚雄一郎 久満美奈子 大学医師 【受付は11時まで】 ※検査処置
特殊外来 (午後) 新生児科 特殊外来 (午後)	佐々木絃子 渡辺可奈 【受付は11時まで】 ※レーザー手術 ※白内障術前検査	窪田真理子 佐々木絃子 【受付は11時まで】 ※眼底検査・レーザー手術 視野検査	窪田真理子 渡辺可奈 【受付は11時まで】 ※眼底検査・レーザー手術 視野検査	窪田真理子 渡辺可奈 【受付は11時まで】 ※眼底検査・レーザー手術 視野検査	窪田真理子 佐々木絃子 【受付は11時まで】 ※未熟児網膜症 ※発達外来 (岩松、大橋)

地域連携室: TEL 043-277-7711(代表) 内線2296, 2297 043-277-8014(直通) FAX 043-277-3500(平日) 9:00~16:00

交通案内

(1) JR総武線 新検見川駅

南口4番乗り場から千葉海浜交通バス

- ①「海浜病院」行きで約20分、「海浜病院」下車
- ②「千葉西高校」または「磯辺高校」行きで約20分、「磯辺8丁目」下車徒歩3分

(2) JR京葉線 検見川浜駅

北口4番乗り場から千葉海浜交通バス

- ①「海浜病院」行きで約10分、「海浜病院」下車
- ②「千葉西高校」または「磯辺高校」行きで約10分、「磯辺8丁目」下車徒歩3分

~病院理念~

市民に選ばれる  
市民のための  
安心で心あたたまる病院

かいはん  
Chiba Kaihin Municipal Hospital

令和4年(2022)

第26号

冬号

発行: 千葉市立海浜病院 〒261-0012 千葉市美浜区磯辺3丁目31番1号 電話 043(277)7711 FAX 043(278)7482



新年、あけましておめでとうございます。



皆様には久しぶりにゆったりとした新年をお迎えになったのではと拝察申し上げます。海浜病院でも昨年に比べて比較的穏やかな新年となりました。しかしながら、オミクロン株による第6波が到来いたしました。オミクロン株による症状は軽微なものが多いものの、感染力がこれまでの株に比べて格段に強くクラスターの多発が心配されます。引き続き、感染対策の徹底をよろしくお願い申し上げます。

さて、海浜病院は2025年の上半期に幕張新都心の若葉地区に移転を計画しております。新病院計画は今年から実施設計に入り、2023年4月の着工を予定しております。地域の皆様に求められる救急医療、高齢者医療(特に集学的がん診療)、周産期医療の強化、深化を目指しており、「胎児から高齢者まで」ケアできる総合病院を計画しております。また、市民の方とも交流が可能な敷地内講堂も計画しております。少子超高齢社会にふさわしい医療を地域の医療機関の皆様と連携しながら提供して参ります。どうぞ、本年もよろしくお願い申し上げます。

病院長 寺井 勝

~ 看護部長 就任のご挨拶 ~

令和3年4月より千葉市立海浜病院の看護部長に就任いたしました千代田操子と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

昨年からの新型コロナウイルス感染症流行に伴い、来院や面会に対する制限が続き、患者さん・ご家族の皆さんにはたくさんのご不便やご不自由をおかけしております。皆様のご協力と職員による感染予防対策によりクラスターを起こさずに過ごすことができました。これからも気を緩めることなく感染予防対策を徹底してまいります。

~ 心あたたまる看護を目指しています ~

看護部では、病院理念の「市民に選ばれる市民のための安心で心あたたまる病院」をもとに、患者さんやご家族と共に考えながら心あたたまる看護と安全安楽な看護の提供を目指してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



看護部長  
認定看護管理者 千代田 操子



◆ 患者さんにご家族のための相談支援センターをご活用ください ◆

正面玄関を入ると左前に相談支援センターがあります。相談支援センターは、地域住民の皆さんが安心して医療を受け、快適な生活を送るために専門の担当者と共に支援する部門です。

- <主な業務>
- ① 予定の入院や検査についての事前確認と説明
  - ② 受診や治療など医療や福祉に関する相談
  - ③ 当院に関する苦情
  - ④ その他の各種ご相談やご案内

\*令和3年12月より、がん等に罹患した患者さんが治療と仕事を両立するための支援窓口を千葉産業保健センターと協力して開設します。

詳しくは院内のリーフレットまたはホームページをご覧ください。

## コロナにもインフルエンザにも負けない健康な身体を作ろう！

### ウイルスに負けない免疫力を作るには!!

栄養科長 松下 友美

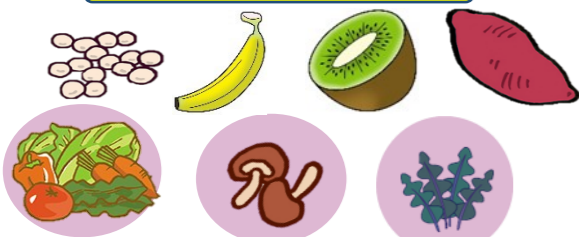
- 1、バランスの良い食事 2、休養（睡眠） 3、適度な運動 規則正しい生活をする事がよいとされています。

食事については、**主食・主菜・副菜**がそろった定食のような食事がバランスの良い食事です。また、食物繊維を多く含む食品を摂取し、腸内細菌（善玉菌）を活性化することで免疫力をアップする**腸活**も最近よく耳にする言葉です。



食物繊維 + 乳酸菌（発酵食品）+ オリゴ糖 → 善玉菌を増やしましょう！

#### 食物繊維の多い食品



#### 乳酸菌（発酵食品）

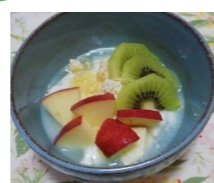


こんな料理がおすすめです

おからパウダー・オリゴ糖入りヨーグルト（季節の果物入り）



具沢山の汁物



## 運動習慣をつけて、コロナやインフルエンザに負けない身体を作しましょう！

リハビリテーション科長 八木 輝彦

適度な運動をする事で、免疫力を高める効果があります。40分程度の運動をすることで、免疫に関係するナチュラルキラー細胞が増殖することが知られています。また、筋肉量が増えることで体温が上がりやすくなり、免疫に関わる細胞が活発に働くようになります。

### 【おすすめの運動】

- ・ウォーキング：しっかりと腕を振って足を挙げて、いつもよりもやや早く大股で歩くようにしましょう。
- ・スクワット：肩幅に足を開き、手は頭や腰に当てます。息を吐きながらゆっくり後ろに椅子があるイメージで腰を落とします。この時、膝はつま先より前に出ないように注意しましょう。出来るだけゆっくりと10~20回を目安に行いましょう。
- ・踏み台昇降：階段や段差を利用して、1段の上り下りを行います。一定のリズムで1分間程度行います。メトロノームのようなリズムを確認出来るものを使用すると運動強度を調整しやすいです。



運動強度の目安は、いずれの運動も軽く汗ばむ程度の運動負荷を心がけましょう。易しすぎても辛すぎてもいけません。激しい運動では、免疫力を下げってしまうので注意しましょう。また、免疫力UPには、運動だけでなく十分な睡眠や栄養バランス、ストレスも関わってきます。規則正しい生活を心がけましょう。

## ～救急外来での臨床工学技士の活躍～



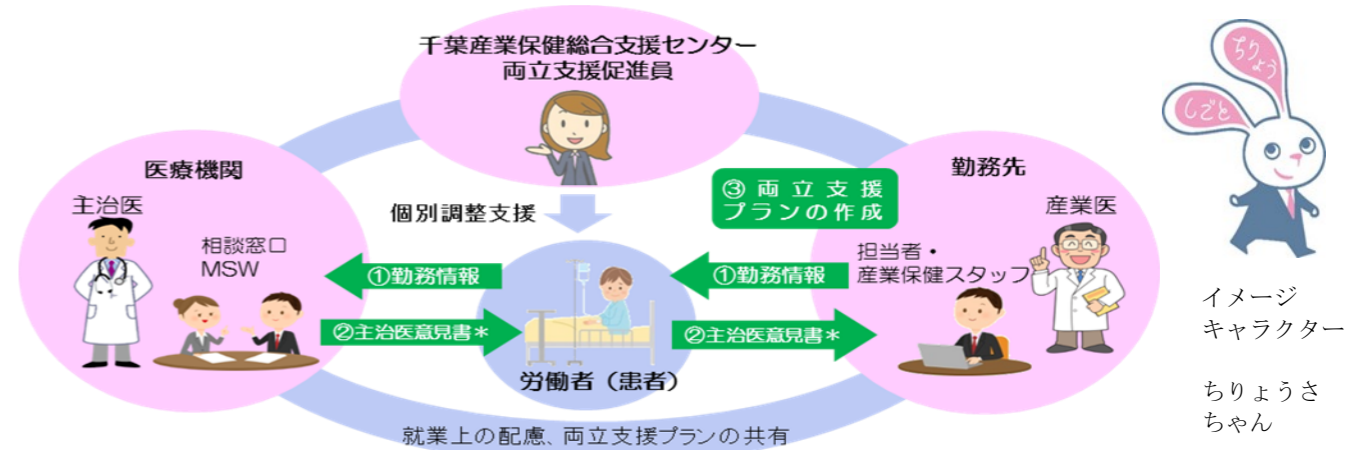
救命におけるチーム医療に参加するため、2020年10月より救急外来室の常駐をはじめました。当科のスタッフはICLSインストラクターのライセンスを持ち、院内MET活動も含め、医師や看護師と協働しながら救命業務に従事しています。急性心筋梗塞の患者さんへの対応では、救急外来担当者がそのまま緊急カテーテル治療に従事するという全国でも非常に珍しい体制を整えています。

これによってDTBT (Door To Balloon Time: 病院に到着してから閉塞した冠動脈の血流を再開させるまでの時間) が短縮でき、冠動脈の早期治療に貢献しています。また、生命維持管理装置を装着した患者さんの転院搬送では、救急車へ医師と一緒に同乗して、安心・安全に搬送できるように努めております。現在は平日の日勤帯のみの対応としていますが、徐々に対応できる時間を広げていく予定です。皆さん、宜しくお願いいたします。

臨床工学科主任技師 鈴木 康仁

## ★★治療と仕事の両立支援について★★

『治療をしながら、仕事も続けたい。』『病気の事を勤務先にうまく伝えるにはどうすれば良いか。』など、病気を抱えながらも働く意欲のある患者が、適切な治療を受けながら仕事が行えるよう支援する取り組み（『治療と仕事の両立支援』）に、海浜病院も参加することになりました。（対象疾患：がん、脳卒中、心疾患、糖尿病、肝炎、その他の難病など）12月1日より「出張相談窓口」を開設しました。千葉県産業保健総合支援センターへ取り次ぎ、社会保険労務士、保健師などの専門職が両立支援促進員として相談にのり、両立支援プランや職場復帰プランを作成、助言支援（個別調整支援）を行います。院内にポスター掲示やリーフレットを設置していますので、相談支援センターへお気軽に声をかけてください。



### ただいま動画配信中

「糖尿病を知ろう」をオンライン配信しましたが、今後「糖尿病の運動療法」「糖尿病の食事療法」の2つを配信します。今後も、市民の皆さんが、身近な生活の中で、自分でできる改善策を見つけ、少しでも実践してもらえるような情報を提供していきます。



海浜病院  
ホームページQRコード

