

『さくら通信』 第149号 (2018年3月)

(逗子診療所からのお知らせ)

住所：逗子市逗子 4-1-7-101 電話：046(872)3530 発行責任者：磯野 陽太

≪ホームページアドレス URL ; <http://zushi-coopmed.jp>≫

手足の冷えを

克服しよう その2

よくし、すべての臓器の働きを活発化させ、体内の余分な体液(水の滞り)をとり除くとされています。

食事で冷え性対策

「食べ物は温めて食べる」が基本となります。「煮る」、「ゆでる」、「焼く」、「蒸す」、「炒める」など、加熱調理をしましょう。

食材選び

毎日の食材を少しだけ見直し、体を冷やす食材から温める食材に替えましょう。食材で黒に近い色をしているものは、体を温める効果があります。白米より玄米、緑茶より紅茶、白ごまより黒ごま、白砂糖より黒砂糖やきび糖、色が濃いものの方が体を温めます。

体を温める食材

「生姜」を最大活用する
漢方医学では、「生姜」は「気、血、水」の流れを正常にし、健康を増進する働きがあると考えられています。体を温め、血流を

出典

日本生活習慣病予防協会

「冷え性を予防するための6つの改善策 冷え性の原因は血行不良」

平成30年度
4月からの

診療体制について

先月号でお知らせしており、4月からの診療体制について、確定致しましたのでお伝え致します。

変更点

胃力メラ

市大医師 火曜日 午前
を新設致します。

倉井宏明医師

月曜日 午前・午後

水曜日 午前のみ

変更致します

外来

市大医師

月曜日 午前

水曜日 午前

木曜日 午後

水曜日 午前

飯塚 友紀医師

(血液・リウマチ・

感染症内科)

木曜日 午後

宮崎 拓也医師

(血液・免疫・感染症内科)

市大医師は前年度の3単位から2単位へ、診察曜日が少なくなります。

高橋医師

火曜日 午前

木曜日 午前

月曜日 午前

火曜日 午前

変更致します。

その他医師の診療体制は変更ありません。

診療体制一覧は裏面に掲載しておりますので、ご確認ください。

今回の体制変更により、ご不便お掛けする所があるかと思えます。申し訳ありません。

新たな気持ちで4月より新診療体制で運営して参りますので、よろしくお願い致します。

レントゲン画像装置を

デジタルに

更新します!

3月26日から、撮影した画像をフィルムに印刷せず、パソコン等のモニターで画像診断出来るデジタルの運用を開始します。

デジタル運用のメリットは、コンピュータ画像処理により、鮮明で見やすい画像になり、

診断精度が向上することで
お預かりした募金は本部を通
して、しずくちゃんを救う会へ

しかし、今回導入する機
械は胃バリウム検査には機
械が対応しない為、来年度
からは返子診療所では、胃
バリウム検査は出来なくな
ります。胃バリウム検査を
ご希望の方は、葉山クリニ
ックをご案内致します。ま
たは、胃の症状がある方は
医師の指示を受けてから、
保険での胃力メラ検査のご
案内をさせて頂きます。

骨量測定の日程

3月は地域での測定器使用の予
定はありません。

その他の日程で、急遽地域で
診断精度が向上する一方
で、ご不便をお掛けする部
分もあり申し訳ございませ
ん。

しずくちゃん 心臓移植の為に 募金報告

昨年11月頃より返子
診療所受付窓口を設置し
ておりました、しずくち
ゃんの心臓移植の為に募
金は、17,072円が
集まりました。皆様から

よい診療所を つくる会

診療所より

・外来のインフルエンザの患
者が増える一方で、職員のイ
ンフルエンザに罹患するこ
とも目立ちました。

虹の箱 2件

・知り合いに診療所での受診
をおすすめしましたが、駐
車場が少なく利用しにくい
いつも車が停まってい
っぱい。もう少し駐車場が
多いと利用を考えてもい
いのですがと言っていました。

・受診ついでに増資をしよう
と思うのですが、受付の方
がいつも忙しそうにしてい
るので声をかけづらいです。
署名の置いてあるテーブル
等に「出資金受領書」の用
紙を置いてくださると待ち
時間に記入ができるので
が、如何でしょうか。

診療所より

頂いた駐車場のご意見です
が、反映できるか検討課題と
させて頂きます。

★3月のよい診療所を

つくる会は
3月20日(火)

13時30分～

2018年4月より 診療体制表が変更になります

ご不便をお掛けしますがよろしくお願いします。

	月	火	水	木	金	土
午前	★高橋(淳) ・ 芹澤	★高橋(淳) ・ 芹澤	★飯塚(市大) (リュウマチ・内 科一般)	★清水 ・ 芹澤	★倉井 ・ 芹澤	★倉井 ・ 芹澤
午後	芹澤	芹澤	休診	宮崎(市大) (血液・内科一 般)	★倉井 ・ 芹澤	休診

* 高橋(淳)医師は木曜日から月曜日に移動になり、月曜・火曜の診療となります。

★は女性医師です