

		月	火	水	木	金	土	日
内科	午前	○	○	○	○	○	○	○(第3)
	午後	○	○	○	○	○		
	夜間	○	○			○		
小児科	午前	○		○			○	
	午後	○	○		○	○		
整形外科	午前	○		○	○	○	○	
	午後		○					
外科 <small>(消化器・乳腺・肛門・ 下肢静脈瘤)</small>	午前		○(予約)					
	午後		○(第2・4予約)		○			
	夜間		○(第2・4のみ)					
皮膚科	午前	○		○	○		○	
	午後					○		
眼科	午前				○		○(第2・4)	
	午後	○		○		○		
耳鼻科	午前						○	
	午後		○	○	○	○		
泌尿器科	午前		○	○			○	
	午後	○				○		
婦人科	午前							
	午後		○					
よろず相談(10-12時)		○	○	○	○	○	○	

●変更になる場合もございますのでご確認ください。

●外科の診察は初診でも予約をお取りします。下肢静脈瘤は丸橋医師の診察日のみです

	受付時間	診療開始時間
午前	8:30~11:20	9:00~
午後 (月~金)	1:00~4:00 (耳鼻科・小児科・泌尿器科・婦人科は 4:30まで)	内科・小児科・皮膚科・整形外科は 1:30~
		耳鼻科・眼科・泌尿器科・婦人科は 2:00~
夜間(月・火・金)	5:00~7:00	5:30~

◆毎月第3日曜日 午前中は医師2人体制で診療を行なっています。

一般内科の診察、各検査・レントゲン撮影、一般健診も受けられます。

◆夜間外来があります。(月・火・金曜日の午後5~7時受付)

各検査・レントゲン撮影ができ、一般健診も受けられます。

◆耳鼻科では補聴器の相談も受けています。(毎週木曜日午後)

【大田病院附属大森中診療所】 大田区大森中1-22-2 電話 6404-2301

【大田病院附属大森中診療所7F/健診センター】

直通電話 03-3762-8439 各種健診(人間ドック)・企業健診・出張健診お受けします。お問い合わせください。

【時間外・夜間・休日(年末年始)などの急病時は大田病院で診察を受け付けます】

大田区大森東4-4-14 電話 3762-8421

大田区がん検診は2月末までです。

大森中診療所たより

2018年 1月号

発行日：2018/1/1

発行：大森中診療所
たより編集委員会

電話：03-6404-2301

FAX：03-6404-2322



夜明け前、大森中診療所屋上から大田病院をのぞむ

あけましておめでとうございます。

昨年は、国連で12ヶ国の賛成で核兵器禁止条約が採択されました。これは核兵器が国際的に違法なものであると世界に認めさせた歴史的快挙です。しかし、日本政府は唯一の被爆国でありながら核保有国と共に条約への参加を拒否し世界から非難を受けるという被爆者の願いに背を向ける態度をとっています。国内では都議選と総選挙が行われました。都議選では自民党が大敗という結果になり、総選挙では政権与党に有利な小選挙区制のもとで引き続き改憲勢力が2/3を占めることになりました。しかし、自民党と希望の党による改憲改憲制という最悪のシナリオを回避することができたのは、この間の市民と護憲改憲の共同の力が発揮された結果でしょう。私にとってあかるい話題もありました。私も小学生の時に読んだ、吉野源三郎さんの「君たちはどう生きるか」が漫画版の出版を契機にベストセラーになったことです。人類の歴史の進歩と人間の理性を信頼するこの本が80年の歳月を超えて多くの人に読み続けられることはうれしき驚きでした。真実を伝えたい右傾化したマスコミの影響もあり今は逆流のように見えますが、核兵器廃絶は人類の大義であり、原発と基地のない日本の実現が多くの人たちの願いでありこれを実現していくことに改めて勇気を与えられました。そして今大きな問題となっている北朝鮮の核開発は厳しく非難されるべきですが、核抑止力では平和は守れないということも明らかになってきています。しかし政府は北朝鮮問題を口実に次年度予算では、米軍への思いやり予算・新基地建設費増額を含め防衛費は五兆九〇〇億円と史上最大とする一方、社会保障費は自然増分を一三〇〇億円も削減し生活保護の光熱費や一人親の母子加算などをさらに削るといったものです。実際、沖縄の辺野古では地元の民意を無視する基地建設が強引に進められています。

四月からの診療報酬と介護報酬の同時改定では私たち医療機関や介護施設には収入増とならず、患者・利用者には給付削減や負担増を強いる内容となっています。国民の命と暮らしよりも大企業・軍事優先という安倍政権の政策は「大砲かバタール」は過去の歴史上のことではなく、いま日本にある問題だということを改めて思い知らされます。こんな政策を進める安倍政権は今年にも憲法9条を骨抜きにし、日本をアメリカと一緒に「戦争ができる国」にする憲法改正の発議を狙っています。平和でなければ命も暮らしも健康も守れません。医療を誠実に、憲法にもとづき全ての人が安心して暮らせるよう、憲法9条を守ることほもちろん、自由で戦争法のない日本を取り戻すための一歩となる一年に皆さんと共にしていきたいと思えます。本年もどうぞよろしくお願いたします。

大田病院附属大森中診療所 所長 山本 博

胃腸が弱っている時の食事の仕方



冬場は、年末年始から続いている「食べ過ぎ・飲み過ぎ」による胃もたれや胸やけ、嘔吐・下痢などが数日続く「感染性胃腸炎」などで、胃腸が弱くなりがちです。そういった時は無理をせず、身体の状態に合わせた食べ方をすることで、胃腸への負担が軽くなり 回復を早めることに役立ちます。

① 消化に良い物を食べましょう

「消化に良いもの」とは、胃に負担がかからず消化にかかる時間が短いということです。油が多い物や香辛料を使った辛い物、味付けが濃い物などは避け、しっかりと火を通して柔らかく調理をするとうまいでしょう。また柔らかい物でも早食いをせず、ゆっくりと食べることも心がけましょう。1度にたくさん食べずに、少量ずつ、1日5-6回くらいに分けて食べることもおすすめです。



② こまめに水分補給をしましょう

嘔吐・下痢が激しい時や風邪で体調が悪い時は、脱水状態になりやすいことが心配です。そのため、胃に負担がない飲み物をこまめに飲むことが大切です。なお感染性腸炎などで、1時間に何度もトイレに行くほど、下痢の症状がひどい時は、下痢の回数が落ち着くまで水分だけを補って何も食べない「絶食」も良いでしょう。



○ 食べて良いもの		× 避けたほうが良いもの	
＜温かいもの・柔らかい物・薄味がおすすめ＞		＜冷たい物・油もの・硬い物・味が濃い物は避ける＞	
主食	おかゆ、軟飯、柔らかく煮たうどん など	主食	玄米、冷ご飯、寿司、チャーハン、ラーメンなど
汁物	脂が少ないもの→すまし汁、薄いコンソメ	汁物	粒入りコンスープなど硬い具が入った物
野菜類	* 生野菜は避け、ゆでる・蒸すなど柔らかく	野菜類	* 硬い物、繊維が多い物は避けましょう
	大根、キャベツ、小松菜、じゃが芋 など		ごぼう、さつまい、きのこ・海藻、こんにやくなど
おかず	・脂が少ない魚→白身魚(タラ・タイ など)	おかず	・脂が多い魚→青魚(うなぎ・ブリ・いわし など)
	・脂が少ない肉→鶏ささみ・鶏胸肉(皮なし)		・脂が多い肉→バラ肉・ベーコン・ステーキ など
	卵豆腐、茶わん蒸し(具なし)、温泉卵 湯豆腐、はんぺん など		揚げ物、ソーセージ、ハム、魚卵 さつま揚げ、貝類 など
果物	すりおろしりんご、バナナ、桃缶 など	果物	みかん(薄皮×)、パイナップル、キウイ など
その他	ゼリー、プリン	その他	乳製品、チョコレート、スナック菓子 など
飲み物	* 常温 または 温かいものにしましょう	飲み物	* 冷たい物・刺激になるものは避けましょう
	さ湯、水、麦茶、経口補水液		コーヒー、紅茶、炭酸飲料、牛乳、アルコール



判断が難しい時は、スタッフにご相談ください。

	月	火	水	木	金	土
内科	細田	山本	蒲澤	山本	五十嵐	大谷
内科	井藤	佐久間	渡辺大	山田	久次米	高橋祐(第1)関口(第2)井上幸(第3)
内科	金子		細田(10代診)	勝谷(4代診)	エコー検査(2F)	生田(第2・5)
内科	高岡(15)/	高岡(16)		金子(糖尿)		今井(第1・3)
専門		今井(循)	今井(循)		千田(循)	千田(循)(第2・4)
専門			小林(精神)	前田(25休)	中野(腎)	谷口(循)(第1・3)
専門	千田(循)	荻原(糖尿)			沢浦	
専門		脇阪(循)	高橋晃(糖尿)	常見亜(糖尿)	高野(呼)	伊達(第1・3)
専門			田村(糖尿)	堤(循)		細田(27)
専門					細田	常見(第1・2)
専門						高野(第2・4)
小児科	麻生		高月			矢内
消化器外科		村岡・丸橋(第2・4)		エコー検査(5F)		
整形外科	澤田、西園		澤田	向山	林、西園	熊谷(6代診)
皮膚科	平塚		根岸	新関		田中
泌尿器科		中村	沼尾			石川(13)駒井(20)藤原(6)井上(27)
眼科				小早川		田島(第2)永田(第4)
耳鼻科						松浦(13梶原)

内科	高橋倫子	齋藤(血液内科)	高橋 晃弘	岩田	金口 桃子
内科	村松	蛭間			
専門			山本(消)		高岡
専門	佐藤(漢)		今井(循)		沢浦(第2休)
専門	伊達	丸橋(消)(第2・4)	小泉(腎)(10・24)	頼高(神経)	谷口(循)
専門				常見(呼)	平松(神経)
専門			小林(精神)	常見亜(糖尿)	
専門			高野(呼)		山本(消)
専門			田村(糖尿)		
外科		平澤(整形)			
泌尿器	中村			蜂須賀	
小児科	判治	松岡		本山	中川
眼科	一ノ瀬		富田		秋山
耳鼻科		松島	長松	井田	福生
皮膚科					橋本
婦人科		力武			

都合により変更があります。急な変更はご了承ください。

循=循環器
糖尿=糖尿病
呼=呼吸器
消=消化器
腎=腎内分泌
神=神経内科

* ()内の数字は日付、「休」は休診、名前は代診医師名

内科	今井	出口	休診	休診	一色
専門	山本	高橋晃			細田(26休)
専門	中泉	吉岡			千田(19休)
専門	谷口	佐久間			吉岡(第2・4)
専門		丸橋(外科)(第2・4)			太田(第1・3)
専門		高野(第1・3)			平松
専門		常見			

当診療所では、診療の予約制を導入しております。当日受診もお受けしますが、診療は予約の方が優先になります。また、予約制のない科もございます。予めご了承ください。

～よろず相談会のご案内～ *医療・介護・福祉・仕事・生活のさまざまなご相談をお聞きします。無料です。ぜひご利用ください。(相談員が変わる場合があります。ご了承下さい)

●場所: 診療所1階相談コーナー 月曜～土曜日 ●時間: 午前10時～12時
●弁護士相談

第1・4水曜日 午後1時～3時 第3土曜日 午前10時～12時
◇成年後見専門相談 毎月第2水曜 13:00-15:00
予約制です(03-3762-0266 保健生協:横山まで)