

外来担当医師一覧

【2021年11月】

公立森町病院

			受付時間	月	火	水	木	金	備考
内 科	初診			廣岡正史	鈴木勇三	松家健一	廣岡正史	松家健一	
	再診	午前	8:00～11:30	松家健一	廣岡正史	廣岡正史	松家健一	廣岡正史	
	初診							中村昌樹	
	再診	午後	13:00～15:30	中村昌樹		松家健一	松家健一	廣岡正史	
内 科 (専門外来)	消化器	午前			金子淳一				毎月第1・3火曜日
	循環器 ペースメーカー	午後	13:00～15:30				大野嘉寿人		
	リウマチ 膠原病		13:00～15:30	小川法良					
	肝臓・すい臓	午後	13:00～16:00					森下宗自	毎月1回の金曜日:12/10
	呼吸器		13:00～14:30		鈴木勇三				
	神経内科	午前	8:00～11:30				石川邦子		毎月第4木曜日
		午後	13:00～15:30		鎌田 皇				毎月第2火曜日
	もの忘れ外来		13:00～15:30 (完全予約制)				石川邦子		毎月第4木曜日
	心療内科	午後	13:00～15:30 (完全予約制)			二宮貴至			毎月第2・3水曜日: 11/17、12/8、12/15、12/27(月)、1/12、1/19
	禁煙外来		14:30～16:00 (完全予約制)			水野義仁			
外 科	初再診	午前	8:00～11:30	大場浩次	児玉 乾		中村昌樹 児玉 乾	大場浩次	診察状況により受付終了が早まる場合があります。
	形成外科	午前	8:00～11:30		鈴木伸哉				
外 科 (専門外来)	痛み治療	午後	13:00～15:30					鳥居英文	毎月第1金曜日
整形外科	初診	午前	8:00～10:45	井出浩一郎	伊藤禎志 鳥養栄治	境田萌人	渡邊 悠	山本元大	診察状況により受付終了が早まる場合があります。 火曜日:第1・3・5週 伊藤／第2・4週 鳥養
	再診		8:00～11:30		岡本庄造	岡本庄造		岡本庄造	
整形外科 (専門外来)	リハビリ	午後	13:30～15:00 (完全予約制)	永房鉄之					毎月第1・3・5月曜日
歯科口腔外科		午前	8:15～11:00	大高千明	大高千明	林祐太郎	大高千明	大高千明	
		午後	13:00～16:00	大高千明	大高千明	林祐太郎	大高千明	大高千明	
耳鼻咽喉科		午前	8:00～11:00 9:30～11:30	細川久美子 補聴器外来	石川竜司				
		午後	13:00～15:30			森本雅太 補聴器外来			毎月第2・4水曜日 毎月第2水曜日
眼科		午後	13:00～15:30	古森美和			水野文博		
泌尿器科		午前	8:00～11:00			杉山貴之			受付時間:再診は、8:00～11:30
		午後	13:00～15:30				河上明日香		
皮膚科		午前	8:00～11:30			北内裕里恵 福地健祐	中澤慎介	伊藤泰介	水曜日:第1・3・5週 北内／第2・4週 福地
小児科		午前	8:00～11:30	戸田 克	戸田 克	戸田 克	幸田昌樹	戸田 克	
		午後	13:30～16:00	—	—	戸田 克	夏目 統 戸田 克	戸田 克	木曜日:第2・4週 アレルギー外来／第1・3・5週 一般小児 木曜日:第2・4週
	乳児検診		13:30～15:00				戸田 克		木曜日:第1・3・5週
	予防接種	午後	13:30～16:00		戸田 克				
予防接種(成人)		午後	14:00～14:30			水野義仁			

森町家庭医療クリニック

	受付時間	月	火	水	木	金	備考
午前	8:15～11:30	棚橋信子 堀井敦史 柴田靖美 小串真澄	堀井敦史 山田智子 松永 拓 遠藤美穂 久保田紗英	棚橋信子 松永 拓 二宮貴至	鳴本敬一郎 棚橋信子 松永 拓 遠藤美穂	柴田靖美 岩田智子 松永 拓 遠藤美穂	二宮:毎月第2・3・5水曜日 11/17、12/8、12/15、12/27(月)、1/12、1/19 巡回診療:第2(金)上野平公民館 第4(金)三丸会館 予防接種は毎日行っています。お問い合わせください。
午後	13:00～16:00	水野義仁 小串真澄 (公認心理師)	山田智子 松永 拓 遠藤美穂	堀井敦史 吉田晋一郎	休診	柴田靖美 岩田智子 松永 拓 久保田紗英 (公認心理師)	木曜の午後は休診となります。

※都合により、担当医師・診療時間に変更される場合があります。詳しくは、病院・クリニックまでお問い合わせください。

お問い合わせ先 ◇公立森町病院／TEL:0538-85-0270 ◇森町家庭医療クリニック／TEL:0538-85-1340

病院だより



基本理念

患者さまの人権を尊重し、心の通った医療を実践することで、地域と共にある病院を目指します。



特集

感染症予防の食事について
～栄養科より～

マイナンバーカードが健康保険証として
利用できるようになりました
～医事課より～

表紙写真について

10月4日(月)袋井市役所にて、磐田市立総合病院、公立森町病院、中東遠総合医療センター、菊川市立総合病院、市立御前崎総合病院の中東遠圏域5病院による、「医療連携及び協力に関する協定締結」がおこなわれました。
この連携協定を機に、引き続き医療機関相互の機能分担と、より密接かつ組織的な連携および協力体制を構築することにより、今後も地域医療の向上と住民健康福祉の増進に貢献できるよう取り組んでまいります。

※病院だより「春夏秋冬」を森町内全戸配付しています。有意義な情報をお伝えできるよう努めてまいりますので、ぜひご覧ください。

公立森町病院

〒437-0214 静岡県周知郡森町草ヶ谷391-1
TEL:0538-85-2181／予約専用:0538-85-0270
http://hospital.town.morimachi.shizuoka.jp/



森町家庭医療クリニック

〒437-0214 静岡県周知郡森町草ヶ谷387-1
TEL:0538-85-1340
http://www.morimachi-fc.com/



感染症予防の食事について

～森町病院栄養科より～

暑かった夏も終わり、朝晩の冷え込みを感じる季節になってきました。これからの季節は、気温の低下と空気の乾燥で風邪やインフルエンザが流行しやすくなります。それに加え、依然として収束が見えない新型コロナウイルス感染症の存在に不安を感じる方が多いと思います。感染症を予防するには、うがい・手洗い・マスクの着用・密を避けるなどの行動をとることで、ウイルスや細菌といった病原体の侵入を防ぐことが基本です。この基本を守った上で、感染症にかかりにくくする、かかっても治りやすくする体づくりに取り組んでみるのはいかがでしょうか。ここでは、免疫に関わる栄養と感染症に負けないための食事について説明していきます。

免疫と栄養

私たちの体には、ウイルスや細菌など体に害を及ぼす敵（異物）から体を守る仕組みがあります。これを免疫といい、この免疫のおかげで私たちは健康を維持しています。免疫の仕組みが正常に働くためには、たんぱく質やビタミン（特にA・C・D）、ミネラル（特に鉄・亜鉛・セレン）など多くの栄養素が複雑に関係しています。そのため、特定の食品やサプリメントで免疫力を特別に増強することや感染症の拡大を抑えることは出来ません。そして、これらの栄養素が不足すると免疫のシステムが機能しにくくなり、病原体に対する抵抗力は低下してしまいます。一方、肥満や糖尿病などの過剰栄養でも免疫力の低下を引き起こします。免疫力を維持し、感染症に負けないためには栄養素の不足や過剰を防ぐ事が大切です。

1日3食バランスよく食べましょう

栄養素の不足や過剰を防ぐには、毎日の食事をバランスよく食べることが必要です。毎食、主食（ご飯・パン・麺）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品）、副菜（野菜・きのこ・海藻）をそろえると栄養バランスが整いやすくなり、食べ過ぎや栄養の偏りを防ぐことにつながります。それに加え、1日のどこかで果物、乳製品を取り入れると、ビタミン・ミネラルを補うことが出来ます。特に、たんぱく質とビタミン類の不足を防ぐため、主菜の肉や魚は片手の手のひら分、野菜は生野菜を両手に山盛り一杯または加熱野菜を片手に山盛り1杯をそれぞれ1食の目安にするとよいでしょう。

腸内環境を整えましょう

腸には、体内にある免疫細胞の6割以上が存在しています。そのため、免疫力を高めるためには腸内環境を整えることが大切です。腸内環境が整うとは、腸内細菌のバランスが整った状態のことです。普段から善玉菌を含む発酵食品（納豆・ヨーグルト・チーズ・漬物・甘酒など）や、腸内細菌のエサになる食物繊維が多い食品（野菜・果物・きのこ・海藻・芋など）を積極的に摂りましょう。しかし、これらの食品を一度にたくさん食べたからといってすぐに良くなるわけではありませんので、継続して食生活に取り入れることをお勧めします。また、チーズや漬物など塩分の強い物、甘酒や果物など糖分の多い物は摂りすぎに注意しましょう。

繰り返しになりますが、感染症予防において特効薬のような食品や栄養素はありません。一人一人が今できる対策をきちんと行うことが大切です。それでも、感染症を100%防ぐことは不可能ですので、困った時は病院への受診をご検討ください。また、病気のために既に食事療法を行っている方は、主治医の指示に従うようお願いいたします。日々の生活に免疫力を少し意識して、これからの季節を乗り越えていきましょう。



マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになりました

公立森町病院・森町家庭医療クリニックでは10月5日(火)からマイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになりました。今までは窓口で健康保険証の提示をお願いしていましたが、

今後は健康保険証の代わりにマイナンバーカードでも対応できるようになりました。（利用には初回登録が必要です。）



マイナンバーカードを健康保険証として利用するメリットについて

- マイナンバーカードが健康保険証としてずっと利用できます。
- 就職、転職、引っ越ししても健康保険証の切り替えを待たずにマイナンバーカードで受診できます。
- 限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度における限度額以上の支払いが免除されます。
- 薬剤情報や特定健診情報がマイナポータルにて一覧で閲覧できます。
- 本人の同意があれば、初めての医療機関等でも、今までに使った薬剤情報や特定健診情報が医師等と共有できます。
- 確定申告の医療費控除が簡単になります。

マイナンバーカードを健康保険証として利用するための「初回登録」について

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、初回に限り登録が必要です。初回登録は下記の方法で行えます。

- ご自身のスマートフォン（マイナンバー読み取り対応機種）又はカードリーダー機能を搭載したパソコンから登録
- セブンイレブン（コンビニエンスストア）店舗にあるATMから登録
- 森町役場（住民生活課）で登録 ※森町住民のみ
- 公立森町病院・家庭医療クリニックに設置してある顔認証付きカードリーダーから登録

公立森町病院・家庭医療クリニックに設置してある顔認証付きカードリーダーの使い方について

1

公立森町病院（再診受付）又は家庭医療クリニック（受付）に設置してある顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置く

2

本人確認方法（「顔認証」「暗証番号」）を選択します。

3 【初回のみ】

マイナンバーカードを保険証として利用するための登録をしていない場合、各画面に従って登録します。

4

保険確認が完了すると以下の画面になります。

※受付完了後はマイナンバーカードを忘れずにお取りください。操作方法がわからない場合は、病院職員までお気軽にお尋ねください。

