

病院広報誌第57号

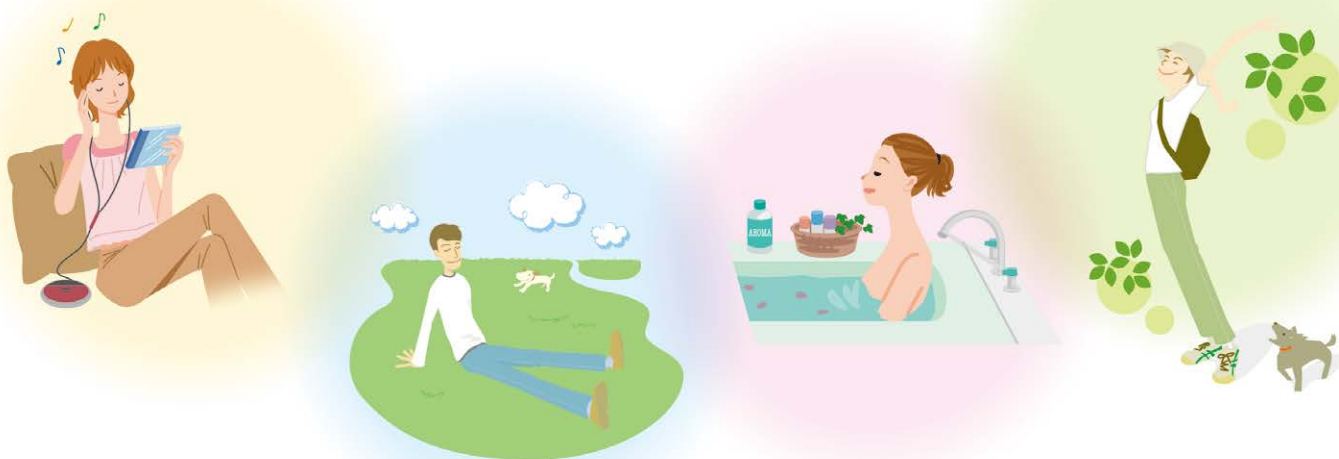
ko-da-ma

発行日/令和元年5月1日

こだま

五月病に負けない リフレッシュ方法

真野みずほ病院 臨床心理士 梅川 春樹



春は変化の季節です。入学、就職、異動、引っ越しなど新しい環境の中過ごす四月は、大きな不安と緊張を私達に与えます。そして五月の連休が明けた頃、それまでの疲れが一気に現れ心身の不調や時にうつに近い症状を示すことを、俗に『五月病』と呼びます。

この五月病を予防するにはどうしたら良いのでしょうか。「不安」や「緊張」が心身を疲弊させ不調を引き起こすのであれば、その逆の「安心」と「緩和(リラックス)」を積極的に用いることが有効かもしれません。

あなたに「安心」や「緩和」をもたらすものは何ですか？ これを考えてみてください。

例えば、気心の知れた人に会う、お気に入りの映画を観る、音楽を聴く、好物を食べる、趣味に没頭する、とにかく眠る、など人によって様々でしょう。この際大切なのは「慣れ親しんだもの」であることです。あまり「馴染みのないもの」を選ぶのはお勧めしません。あなたがいくら「話し好き」であっても初対面の人が集まる場に出ていくのは、得るものよりも消費するものの方が勝るでしょうし、「映画好き」でも未視聴の作品を緊張しながら観るのも、感動よりも疲れが勝るかもしれません。「未知」から来る緊張よりも「既知」から生まれる安心を、この時期は大切にしてください。

新しい環境で過剰な負担を感じる時には、これまで「慣れ親しんだもの」を自身に積極的に与えてリフレッシュを心掛けてください。

新任医師あいさつ



内科 福武 領一

4月より代謝内科医として赴任しました。佐渡への赴任は2度目です。宜しくお願ひ致します。



内科 飯田 倫理

4月より腎臓内科医として赴任いたしました飯田倫理です。血液浄化療法や腎不全症例など、皆様のお力になれるように精進してまいります。この度は、妻子ともども移住してまいりました。佐渡での生活も大変楽しみにしております。若輩者ではございますが何卒よろしく願ひ申し上げます。



内科 番場 祐基

4月より前任の石川医師に代わって赴任しました、呼吸器内科の番場祐基と申します。今回で2度目の佐渡生活となります。専門は感染症で肺だけでなく、全身の様々な病気を対象としています。微力ながら少しでも皆様のお役に立てるよう努めて参ります。



内科 吉田 智彰

4月より消化器内科医師として赴任しました。まだまだ不慣れな事も多くご迷惑をおかけする事もあるかと思いますが、精一杯頑張りますので、宜しく願ひいたします。



内科 齋藤 啓輔

はじめまして、代謝内分泌内科医として赴任いたしました。主に糖尿病をみさせていただけます。佐渡の佐渡による佐渡のための医療に全身全霊で取り組んで参ります。糖尿病の治療の基本は食事療法です。健康によさそうな食材があればぜひ教えてください。ちなみに私は発芽玄米が大好きです。



内科 後藤 優佳

4月から呼吸器内科医師として赴任しました後藤優佳です。島民の皆様のお役にたてるよう、尽力してまいります。若輩者ですが、どうぞよろしく願ひいたします。



内科 田中 和世

4月より赴任致しました循環器内科の田中和世です。佐渡での生活に一日でも早く溶け込めるように頑張ります。宜しくお願ひ致します。



内科 内山 敦司

4月より内科(消化器内科)医師として赴任しました内山敦司と申します。主に消化器内視鏡検査(胃カメラや大腸カメラ)を担当させていただきます。佐渡の皆様のお役に立てるよう精一杯頑張りますので、よろしく願ひいたします。



神経内科 石黒 敬信

神経内科の石黒です。少しでも皆様のお役に立てるよう精一杯頑張りたいと思います。よろしくお願ひ致します。



神経内科 林 秀樹

神経内科として4月からお世話になります。佐渡の生活は初めてですが、暮らしている方々の生活に寄り添えるよう努めます。よろしくお願ひ致します。



小児科 後藤 文洋

旧両津市の出身です。高校を卒業以来、28年ぶりに佐渡に帰ってきました。皆様安心して佐渡島で暮らせるよう、尽力して参ります。どうぞ宜しくお願ひ致します。



小児科 小林 諭

4月から小児科医として赴任しました。佐渡には一度来たことはありますが、その時はおいしい物を食べ良い思い出となっていたので、今回の赴任も楽しみにしていました。皆様のお役に立てるよう頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願ひ致します。



整形外科 佐野 博繁

皆様はじめまして。4月よりお世話になります整形外科の佐野博繁と申します。専門は関節リウマチ・骨粗鬆症治療となりますが、外傷から他の慢性疾患まで幅広い診療を心掛けています。佐渡島民の方々より「佐渡総合病院で良かった」と思ってもらえるよう、微力ながら努力したいと思っております。どうぞ宜しくお願ひ致します。



整形外科 高木 祥有

はじめまして。4月より整形外科医として赴任しました。フットワーク軽く、少しでも皆様のお役に立てるよう頑張ります。よろしくお願ひ致します。



耳鼻咽喉科 さとう ひろふみ 佐藤 浩史

2019年4月より耳鼻咽喉科医師として赴任致しました佐藤浩史です。幼少期に1年程佐渡在住でしたので、30余年ぶりの島生活です。島内の耳鼻咽喉科医療を担うべく、全力で頑張ります。皆様よろしくお願ひ致します。



泌尿器科 とば ともたか 鳥羽 智貴

4月より赴任しました泌尿器科の鳥羽と申します。皆様のお役に立てるよう精一杯診療させていただきます。どうぞよろしくお願ひ致します。



口腔外科 おおたけ いっぺい 大竹 一平

4月より口腔外科に勤務させて頂いております大竹です。丁寧な説明とできるだけ痛みが少ない治療を心掛けて日々の診療に取り組みたいと思っております。宜しくお願い申し上げます。



研修医 いしい りょう 石井 良

4月より研修医として赴任しました、石井良です。父が当院整形外科医師として勤務していた関係で、私自身も幼少期を佐渡で過ごしました。ふるさとに恩返しができるよう、精一杯頑張ります。どうぞよろしくお願ひ致します。



研修医 ごとう しゅう 後藤 収

4月から研修医として勤務することになりました後藤収と申します。皆さまの生活に貢献できるよう努力してまいります。よろしくお願ひいたします。



研修医 じんぼ ちさと 神保 智里

4月から初期研修医としてお世話になります。出身は山形県米沢市で新潟大学卒です。昨年は1ヶ月間学生実習でお世話になりました。佐渡の美味しいものと素敵な景色に囲まれて過ごすことができるのが楽しみです。よろしくお願ひします。



研修医 なりはら いたる 成原 格

4月より研修医としてお世話になります成原格と申します。至らない点が多々あると思いますが、精一杯佐渡の医療のために頑張ろうと思っておりますので、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。



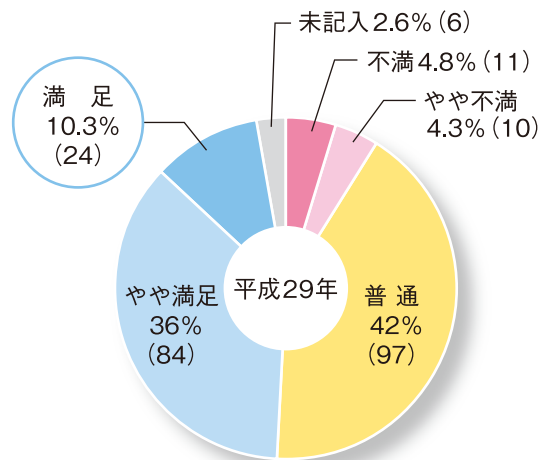
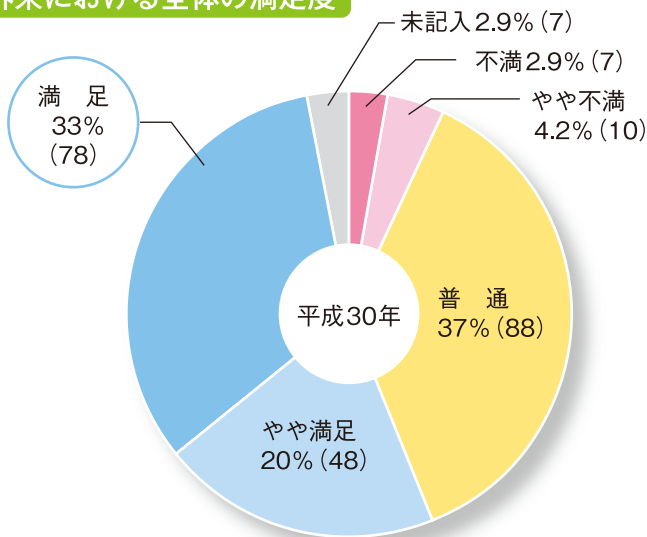
研修医 つちだ だいすけ 土田 大介

4月より研修医として赴任しました土田大介です。出身は柏崎市です。佐渡の皆様のお役に立てるよう精一杯頑張りたいと思っております。よろしくお願ひ致します。

患者満足度アンケートにご協力頂き有難うございました!

昨年9月26日に行いました、外来患者満足度アンケートの結果をご報告致します。「満足」「やや満足」と回答して下さった方の割合が前回よりも増加していました。また良いと感じた点や改善すべき点など貴重なご意見を頂き、今後の接遇向上に役立てたいと考えます。アンケートにご協力頂きました皆様、大変ありがとうございました。

外来における全体の満足度



外来診療担当医師一覧表

- 外来受付時間 午前8:00～午前11:00 ● 緊急の場合はこの限りではありません。
- 電話での予約変更は、平日午後2時から午後4時までの間に予約センターへお問い合わせ下さい。(☎63-6305)

診療科目		月	火	水	木	金	外来受付時間	
1 階	小児科	1診察室	午前 岡崎 実 午後 岡崎 実 (慢性・岡崎)	午前 山田 慧 午後 後藤 文洋 (乳児健診)	午前 山田 慧 午後 後藤 文洋 (慢性・山田)	午前 山田 慧 午後 後藤 文洋 (慢性・岡崎)	午前 岡崎 実 午後 後藤 文洋 (予防接種)	8:00～11:00 予約制
		2診察室	午前 芳野 高子 午後 (予約のみ)	※ 検査のみ	午前 芳野 高子 午後 (予約のみ)	午前 芳野 高子 午後 (予約のみ)	※	8:00～11:00 ※は手術日のため休診となります。 月曜日・火曜日・木曜日は予約の方のみとなります。 新患及び予約外の受付は水曜日・金曜日の8:00～11:00までの受付となります。
	神経内科	1診察室	午前 三瓶 一弘 午後 石黒 敬信	午前 石黒 敬信 午後 林 秀樹	午前 林 秀樹 午後 三瓶 一弘	午前 三瓶 一弘 午後 石黒 敬信	8:00～11:00	8:00～11:00
	脳神経外科	1診察室	午前 川崎 昭一 午後 生沼 武男	午前 本間 順平 午後 生沼 武男	午前 村上 博淳 午後 生沼 武男	午前 手術のため休診 午後 本間 順平	8:00～11:00	8:00～11:00
	整形外科	1診察室	午前 生沼 武男 午後 中基 雅人	午前 大学より 午後 高木 祥有	午前 佐野 博繁 午後 中基 雅人	午前 生沼 武男 午後 高木 祥有	午前 大学より 午後 佐野 博繁 高木祥有(隔週)	8:00～11:00
		2診察室	午前 中基 雅人 午後 高木 祥有	午前 大学より 午後 高木 祥有	午前 佐野 博繁 午後 中基 雅人	午前 生沼 武男 午後 高木 祥有	午前 大学より 午後 佐野 博繁	8:00～11:00
		3診察室	午前 中基 雅人 午後 高木 祥有	午前 大学より 午後 高木 祥有	午前 佐野 博繁 午後 中基 雅人	午前 生沼 武男 午後 高木 祥有	午前 大学より 午後 佐野 博繁	8:00～11:00
	形成外科	午後 5/20(月)						受付時間についてはお問い合わせ下さい。
	内科	1診察室	午前 高橋 俊作 午後 田中 和世	午前 吉田 智彰 午後 大学より	午前 吉田 智彰 午後 田中 和世	午前 番場 祐基 午後 岩田 文英	午前 清野 智 午後 大学より	8:00～11:00
		2診察室	午前 田中 和世 午後 富田 幸治	午前 大学より 午後 齋藤 啓輔	午前 田中 和世 午後 福武 嶺一	午前 岩田 文英 午後 福武 嶺一	午前 清野 智 午後 富田 幸治	8:00～11:00
3診察室		午前 富田 幸治 午後 飯田 倫理 (禁煙外来) 山岸/番場	午前 齋藤 啓輔 午後 高橋 俊作 和田 真一	午前 福武 嶺一 午後 飯田 倫理	午前 福武 嶺一 午後 齋藤 啓輔	午前 富田 幸治 午後 後藤 優佳	8:00～11:00	
4診察室		午前 飯田 倫理 午後 (禁煙外来) 山岸/番場	午前 高橋 俊作 午後 和田 真一	午前 飯田 倫理 午後 和田 真一	午前 福武 嶺一 午後 齋藤 啓輔	午前 富田 幸治 午後 後藤 優佳	8:00～11:00	
5診察室		午前 番場 祐基 午後 新患外来	午前 山岸 格史 午後 新患外来	午前 鈴木 啓介 午後 新患外来	午前 山岸 格史 午後 新患外来	午前 鈴木 啓介 午後 新患外来	8:00～11:00	
6診察室		午前 新患外来 午後 新患外来	午前 新患外来 午後 新患外来	午前 新患外来 午後 新患外来	午前 新患外来 午後 百都 健	午前 新患外来 午後 新患外来	8:00～11:00	
人間ドック室横(2階)						睡眠時無呼吸外来 (SAS外来)	SAS外来(予約制)は、10日・17日・24日・31日となります。	
放射線治療科		海津 元樹 (新潟大学)			大学より		各科外来からの紹介のみとなります。	
診療科目		月	火	水	木	金	外来受付時間	
2 階	外科	1診察室	午前 心臓血管外科 (大学より)	午前 佐藤 賢治			午後 佐藤 賢治	8:00～11:00
		2診察室	午前 山本 潤	午後 堀田 真之介	午後 山本 潤	午後 堀田 真之介	午後 堀田 真之介	8:00～11:00
		3診察室	午前 (乳腺外来) 午後 親松 学	午後 親松 学	午後 親松 学 (緩和ケア外来) 親松 学	午後 (乳腺外来) 親松 学	午後 親松 学	8:00～11:00
	産婦人科	1診察室	午前 石田 道雄	午後 小川 裕太郎	午後 石田 道雄	午後 小池 公美	午後 小池/小川	8:00～11:00
		2診察室	午前 小川 裕太郎	午後 小池 公美	午後 小川 裕太郎	午後 石田 道雄	午後 石田 道雄	8:00～11:00
		3診察室	午前 小川 裕太郎	午後 小池 公美	午後 小川 裕太郎	午後 石田 道雄	午後 石田 道雄	8:00～11:00
		4診察室	午前 小川 裕太郎	午後 小池 公美	午後 小川 裕太郎	午後 石田 道雄	午後 石田 道雄	8:00～11:00
	皮膚科	1診察室	午前 大学医(予約) 午後 佐々木(予約外)	午後 佐々木 嘉広	午後 佐々木 嘉広	午後 佐々木 嘉広	午後 佐々木 嘉広	※毎週木曜日の午後は羽茂出張となります。
	歯科	午前 小松 繁樹 午後 小松 繁樹	午後 小松 繁樹	午後 小松 繁樹	午後 小松 繁樹	午後 小松 繁樹	午後 小松 繁樹	8:00～11:00
	口腔外科	午前 大竹 一平 午後 大竹 一平	午後 大竹 一平	午後 大竹 一平	午後 大竹 一平	午後 大竹 一平	午後 大竹 一平	8:00～11:00
矯正歯科	午後 大学より (隔週)		午後 大学より (隔週)				予約制	
耳鼻咽喉科	1診察室	午前 佐藤 浩史 午後 佐藤 浩史	午後 ※1	午後 小児慢性外来	午後 佐藤 浩史	午後 佐藤 浩史	8:00～11:00	
泌尿器科	1診察室	午前 鳥羽 知貴 午後 鳥羽 知貴	午後 大学より	午後 鳥羽知貴(※)	午後 鳥羽 知貴	午後 鳥羽 知貴	8:00～11:00	
2診察室	午前 大学より						8:00～11:00	

編集後記

日に日に暖かくなり、春の陽気が漂う季節となりました。
本紙で紹介した医師を始め、多くの新採用職員と共に新年度が始まりました。
今年度も佐渡総合病院を利用してくださる方々のお力になれますよう、日々精進していきたいと思います。
(安西・尾形)

