

スポーツをする方のあらゆる悩みに対応する

「総合スポーツ外来」ができました



スポーツ医学科では、6月より「総合スポーツ外来」を開設しました。

整形外科疾患(運動器の疾患)の枠組みにとらわれず包括的にアスリート(運動選手)を支えていくことをめざした外来で、竜彰医師(総合内科)と濱井彩乃医師(安房地域医療センター 総合内科/亀田ファミリークリニック館山 家庭医診療科)が担当します。老若男女を問わず、スポーツ・運動・エクササイズに関わるあらゆる問題に対応いたします。

日々ハードな練習環境に置かれるアスリートのなかには、息切れや倦怠感などの症状を抱えていたり、記録の伸び悩みや不調を感じたりしている方も少なくありません。また、精神面の課題や持病を持ちながら運動を行う方や、運動に自信のない方もいらっしゃるでしょう。そのような方に必要な検査やアドバイスを行い、パフォーマンスを向上し、長くスポーツを続けられるようサポートをさせていただきます。

【特にこんな方にお勧めです】

- ・筋肉や四肢の機能には問題がなさそうだが、最近パフォーマンスが悪い。
- ・スポーツをしているが、心肺機能や身体のことなどで心配なことがある。
- ・持病(糖尿病、高血圧、心疾患、喘息など)があり、運動の内容等について相談したい。
- ・スポーツをしているが、気持ちが落ち込む、不安が強い。
- ・精神面を強化したい。
- ・食事・栄養についての不安がある。貧血が心配だ。
- ・オーバー・トレーニング症候群について相談したい。
- ・服薬をしているが、アンチ・ドーピングについて相談したい。



その他、スポーツを続ける上で心配な症状がある方は、どうぞお気軽にご相談ください。

受診希望の方はまずは予約センターにご連絡の上、受診の予約をお取りください。

⇒予約センター ☎04-7099-1111

(日曜・祝日除く 8:00～17:00対応)



春季防災避難訓練を実施

6月2日(土)午後、亀田総合病院A棟4階スタッフラウンジを模擬出火場所に想定し、春季防災避難訓練を実施しました。

当院では年2回、火災を想定した防災避難訓練を実施しています。訓練は事前に出火場所を公表しない形で行われ、火災の発見から連絡・通報、初期消火、避難・誘導など火災発生時の一連の対応を実践形式で確認したほか、消火器・消火栓を使った消火訓練も合わせて行われました。



地域連携小児夜間・休日診療について

地域の小児科の先生方と連携を取り、夜間や休日で小児の急病の場合に、常時診療可能な体制を整えています。診療される際は、事前に代表番号(04-7092-2211)まで電話連絡をお願いいたします。

- <診療>・月曜日～金曜日 午後6時～午前8時
 ・土曜日 正午～午前0時
 ・休日

福祉用具専門相談員養成講習会 受講者募集中

福祉用具にかかる専門的知識、技術をもって相談援助、適合等を行い、福祉用具導入後も適切な利用についてサポートできる「福祉用具専門相談員」を養成する講習会を下記のとおり開催いたします。

日 時	8月1日(水)～28日(火)の間 8日間(概ね午前9時～午後5時)
会 場	亀田総合病院 継続学習センター 研修室
内 容	50時間 ※なお1時間程度の修了試験があります
受 講 料	27,000円(消費税込み・テキスト代金含む)
定 員	30名
申 込 締 切	7月13日(金)締切
申 込 方 法	①履歴書(市販の物使用B4サイズ、写真貼付) ②(医療・福祉に関する資格があれば)保有資格の修了証明書等の写し ③返信用封筒(92円切手貼付、宛先記入)以上を下記までご郵送ください。 宛先 〒296-8602 鴨川市東町929 亀田総合病院 継続学習センター
選 考 方 法	書類選考後に受講決定通知書を発送いたします
お 問 合 せ 先	04-7099-1165(直通)/月～金 午前9時～午後5時

ちょっとためになる こつしょうしょう ついたいこっせつ **骨粗鬆症と椎体骨折**の話

栄養管理室
鈴木洋子

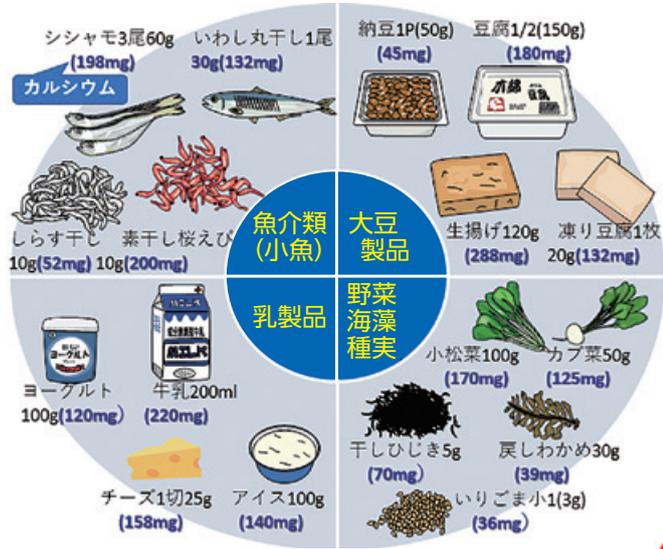
第7話 「骨粗しょう症にならないための食事」

「骨にはカルシウム！」と思いがちですが、たんぱく質・ビタミンD・ビタミンKなど、骨を作るさまざまな栄養素を、日々の食事でどれだけたっぷりとるかにかかっています。

*不足しがちなカルシウムは、毎日積極的にとりましょう。

<カルシウムの豊富な食品>

(骨を健康で丈夫に保つには700~800mg必要)



*コラーゲンは骨の重要成分！たんぱく質が原料です！

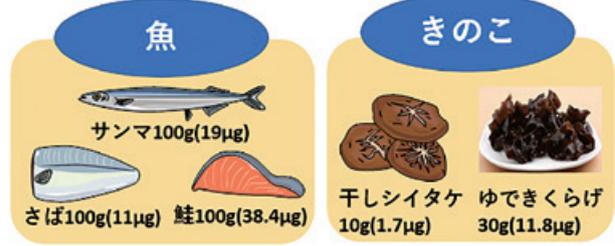
<良質なたんぱく質が豊富な食品>

(毎食メイン料理に1品入れる)



*ビタミンDは、腸でのカルシウム吸収を促進します。

<ビタミンDが豊富な食品> (成人目安量5.5μg)

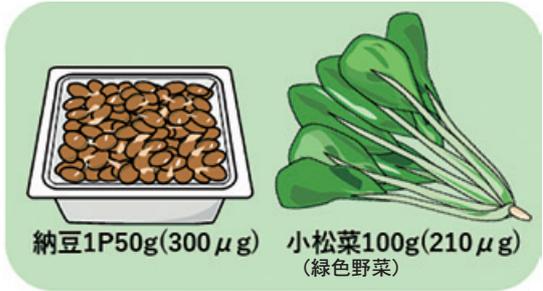


日光に当たることで皮膚でもビタミンDが産生される。



*ビタミンKは、骨にカルシウムを取り込み強くします。

<ビタミンKの豊富な食品> (成人目安量1日150μg)



<栄養バランスの良い食事、定食がおすすめ！>



食事の基本は、栄養バランス良く3食規則正しくしっかり食べることです。

健康な体づくりが、強い骨も作ります。健康寿命を延ばし元気で長生きしましょう。



医師紹介 木村 茂樹



- ①担当科目
- ②診療における得意分野
- ③趣味
- ④ひと言

- ①循環器内科(部長)
- ②虚血性心疾患 (structural heart disease), 末梢動脈疾患, 冠動脈内画像診断
- ③読書, 旅行
- ④患者さまに優しい治療を目指します