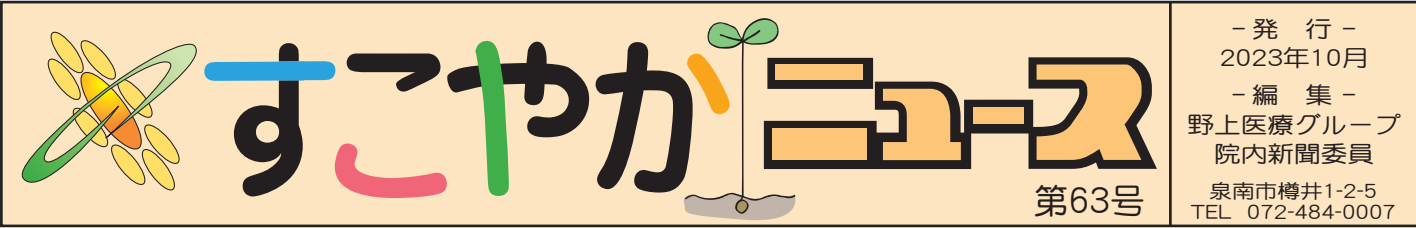


		月	火	水	木	金	土
総合診療科	9:00～12:00	中尾	中尾(第1・2・4・5週) 14:00～17:00	中尾			中尾
内科	9:00～12:00	玉置・土井	山崎・土井	西	玉置・浜崎 井上 ※第2・4週	玉置・土井	山崎
	13:00～16:00						
	14:00～16:00			西			
	14:00～17:00	浜崎	玉置・浜崎	浜崎・福本	武田(第1・3週) 土井・大野	浜崎	
循環器内科	14:00～17:00		黒井 ※受付16:30まで				
呼吸器内科	17:30～19:30	加藤(第1週) ※完全予約制		加藤(第2・3・4・5週) ※完全予約制			
外科 消化器外科	9:00～12:00	金川	小畑	野上(浩)	金川・野木	野上(浩)	小畑
	10:00～12:00			野木			
	14:00～16:00					小畑	
	14:00～17:00		金川	種村(第2・4週) 15:00～17:00			
	16:00～17:00					野上(浩) (第1週)	
肛門科	9:00～12:00	金川			金川		
	14:00～17:00		金川				
プラセンタ	9:00～12:00	金川			金川		
	14:00～17:00		金川				
ペインクリニック外科	9:00～12:00		奥野※完全予約制 ※麻酔前診察(奥野)		※麻酔前診察(奥野)		
眼科	9:00～12:00	戒田 内田(9:30～12:00)	戒田	戒田	戒田	戒田	日赤
	14:00～17:00	内田(14:00～15:30) 戒田(14:00～17:00)		戒田			
耳鼻 いんこう科	9:00～12:00		横山	横山	森中 (第1・3・4・5週) 横山(第2週) ※受付11:30まで	箕輪 (第1・3・4・5週) 横山 (第2・4週)	横山(第1・3週) 箕輪(第2週) 福田(第4・5週)
	14:00～16:30	箕輪					
めまい外来	14:00～16:30				横山(第2・4週)		
皮膚科	9:00～11:30	田堀(第1週) 原(第2・4・5週) 今居(第3週) (9:00～11:00)				坂田 (9:00～11:00)	坂本(第1週) 酒井(第2週) 瀧脇(第3週) 加山(第4週) 三谷(第5週)
泌尿器科	9:00～12:00		森	上門 ※受付11:00まで	森	森	上門(第1・3週) ※受付11:00まで
	10:00～12:00	若宮					
	14:00～17:00			森			
脳神経外科	9:30～12:00						出原(第1・2週) 下岡(第3週) 石田(第4週)
	14:00～17:00			敷内			
リウマチ科	14:00～16:00	西村(第1・2・5週)					
リハビリテーション科	9:00～12:00	当日担当医	中尾	土井	平野	小畑	玉置

専門外来 ※予約制※診察時間等 変更等もありますので、 ご確認下さい。	糖尿病	甲状腺	肝臓	膠原病・人工透析	炎症性腸疾患	禁煙	 ←最新の 外来診療表は QRコードより ご確認ください
	土井・西 【内科】	西 【内科】	武田 【内科】	大野 【内科】	井上 【内科】	野上(浩) 【外科・消化器外科】	

		月	火	水	木	金	土
整形外科	9:00～12:00	野上倫昭 野上雅史・東	西村 装具 野上倫昭	野上倫昭 西村	野上雅史	野上倫昭 東	宮本 東(第2・4週)
	17:00～19:00	野上雅史		西村		東	
手の外科・形成外科	9:00～12:00						宮本
内科	9:00～12:00					大野 (プール検診)	
	16:30～19:00	大野				大野	
リハビリ	9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
	14:00～15:30	物療	物療	物療	物療	物療	



「痔(ぢ)」には様々な種類や症状の程度があります。

また痛みのあるものや痛みを感じないもの、出血をとまなう

症状など様々で、軽い場合はつい自分で処理をして済ませて

いる人が多いようです。

悪化する前に、受診されることをおすすめします。

「痔(ぢ)」の種類

「切れ痔」または「肛門裂孔(れっこう)症」

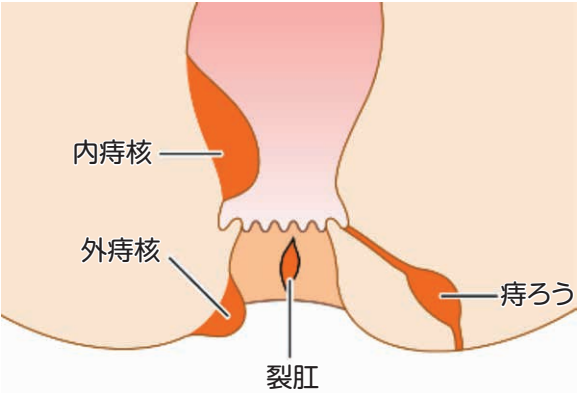
便の硬さなどにより、肛門周りの皮膚や粘膜に小さな傷やひび割れを生じる病態です。これらの傷は、通常、排便時に痛みや出血を引き起こすことがあり、日常生活に支障が出る場合があります。

「痔核」または「いぼ痔」

肛門周りにある血管組織が腫れ上がることによって引き起こされる病態です。肛門の外側にできる外痔核と内側にできる内痔核があり、出血や疼痛、かゆみの症状が現れることがあります。便秘で長時間いきむ習慣がある人、力仕事や長時間座る仕事の人などに起こりやすいです。

「痔ろう」または「あな痔」

肛門と皮膚の間にできるトンネルのことをいい、腫れや痛み、膿が出るなどの症状があります。下痢により、通常であれば硬い便が入り込まない肛門腺に細菌が侵入することが原因です。



「痔」の治療法

✓ 保存療法

食生活や排便習慣などの生活スタイルを改善しながら、出血や痛みの症状を抑えるために薬物療法を行います。

✓ 手術療法

保存療法を行っても改善がみられない場合や、痔の種類により手術を行います。

✓ ALTA療法

ジオンという注射薬を痔核に注射します。痔核へ流れ込む血液の量を減らす効果があり、出血や腫れがなくなります。

「痔」の予防法

➡ お風呂は毎日入りましょう

毎日お風呂に入ることによって肛門を清潔に保てるうえ、全身の血行が良くなり、肛門のうっ血が改善されます。ぬるめのお湯にゆっくり入り、体を温めましょう。ただし、痔ろうや肛門周囲膿瘍のような化膿している場合は、悪化する可能性があるため控えてください。

➡ 便秘や下痢を防ぎましょう

便が硬くなると肛門を傷つけます。また、下痢が続くと肛門を刺激するとともに不潔になり、細菌感染を起こしやすくなります。

➡ 食生活に気をつけましょう

便秘にならないように食物繊維をとりましょう。アルコールをとり過ぎると下痢やうっ血を起こしやすく、香辛料のとり過ぎも排便時に肛門部を刺激しますので控えめにしましょう。

➡ トイレで強くいきまない

トイレで強くいきむと、肛門に負担がかかり、うっ血や出血につながります。トイレではがんばりすぎず、5分間を限度として早めに切り上げ、再び便意を感じたときに行くように習慣づけましょう。

➡ 同じ姿勢をとらない

座りっぱなしや立ちっぱなしなど、同じ姿勢をとり続けていると、肛門がうっ血してしまいます。適度に体を動かし、血行改善に努めましょう。

「痔」でお悩みの方は当院の「肛門外科」にご相談下さい。

担当医：金川 泰一郎（日本臨床肛門病学会技術認定指導医）

診察日：月・木（9:00～12:00）

火 （14:00～17:00）



日本アンガーマネジメント協会・安藤俊介著の「アンガーマネジメント入門」を紹介致します。

「アンガーマネジメント」とはアンガーすなわち「怒りをコントロールする」ということで、アメリカのビジネス界で始まりました。

「怒りをコントロールする」とは、怒らないということではなく、怒る必要のある時には上手に怒り、衝動的に怒る必要のないことにまで怒ってしまい、後から後悔しないようにするということです。皆さんも同じ出来事なのに、状況によってカッと来る時とこない時があると思います。何かに怒られるのではなく、自分が怒りを選んでいるのに気づくことが大切です。

この本では、自分の怒りを客観視させる方法としてアンガーログというものを勧めています。これは腹立ち日記、イラッとメモみたいなもので、怒りを感じたときに内容を文章にすることで、怒りをクールダウンさせる効果と自分の怒りの傾向を知ることができます。

また、私たちはそれぞれ「こうあるべき」という理想像や価値観、所謂「コアビリーフ」を持っています。怒りはある出来事に遭遇した時、意味付けを行い、自分の理想像や価値観に合わないときに怒りが発生します。

「コアビリーフ」は人によってさまざまであることを理解することが必要です。自分の思いを主張することと同時に相手の思いを聞くこと、この二つを考えながら、攻撃的になるのではなく素直で率直に伝えるという発想が大切と、著者は締めくくっています。

（院長 玉置）