

お知らせコーナー

一般受付（診療）時間

平 日…午前 8:00 (9:00)～午前11:30
午後 1:00 (2:00)～午後 4:00
土 曜…午前 8:00 (9:00)～午前11:30
(第2・第4土曜日のみ) ※一部の科を除く

面 会 時 間

平 日…午後 3:00 ～ 午後 8:00
日・祝日…午前10:00 ～ 午後 8:00

☆予約について／お電話での予約の変更・問い合わせについては、月曜～金曜日の午後2時～4時45分の間にお受けしております。

■脳ドックのお知らせ

- ・利用日 火・木曜日の午後～
- ・料 金 国民健康保険加入者 1万6800円(富士市より補助あり)
※特定健康診断を受けた方は利用できませんのでご注意ください。
※受付終了は12月28日です。
それ以外の一般の方 5万円…随時募集中

お問い合わせ・お申し込み

聖隷富士病院 0545-52-0910 (健診担当：菅原・渡邊)

携帯用サイトの QRコードです

診療案内・交通アクセス等に御利用ください。



求人情報

- 【急募】臨床工学技士
- 内科医師
- 【急募】看護師
- 認定感染看護師
- 【急募】薬剤師
- 平成22年度新卒者採用受付中

お問合せは当院総務課 石川または渡邊まで、
メールまたは電話でお願い致します。
E-mail seireifuji@sis.seirei.or.jp
T E L 0545-52-0780



マークの由来:ヨハネによる福音書第13章に、「最後の晚餐」のとき主イエスは、たらいに水を入れて弟子たちの足を洗い…とあるように、自ら進んで奴隷の業を行いました。外側の二重円は、このたらいを表しています。内側の三つの円は、赤が医療を、青が教育を、緑が福祉を表し、中央の十字架は「キリスト教精神にたって事業を行う」基本精神を示しています。

◆交通アクセス

- ★東名富士I.Cより車で約10分
- ★新幹線新富士駅よりタクシーで約10分
- ★吉原中央(バス)駅より徒歩5分
- ★岳南鉄道吉原本町駅より徒歩3分



駐車場ののご案内

当院では、上記の専用駐車場を用意しております。
ご来院の際は係員の誘導に従って駐車して下さい。
駐車場は有料となっております、ご了承下さい。

財団法人 恵愛会

聖隷富士病院

〒417-0026 静岡県富士市南町3番1号
Tel.0545-52-0780
Fax.0545-52-5837

聖隷富士病院 院外報

2009年10月1日発行
発行責任者：小里俊幸
編集責任者：関 政 雄

恵愛だより No.69

法人理念

『隣人愛』

…自分を愛するように あなたの隣人を愛しなさい…

病院理念

『私たちは、人と人とのつながりを大切にし、
地域に貢献できる医療を目指します』

地震の被害を最小限に！

「当院の建物は免震構造になっています」



積層ゴム系免震装置

地震による水平変位に追従し、もとの位置に復元させる機能があります。
ゴム板と薄い鋼板を交互に積み重ねた構造の免震支承です。

すべり系免震装置

地震による水平変位を、極めて摩擦を少なくした面で受けることにより、地震力を受け流す機能を持っています。



8月11日早朝、駿河湾を震源とする地震が発生しました。市内では震度4を記録し、断水や家屋の破損などの被害が出ました。病院は、災害時に地域の防災拠点として機能することが求められます。そのためには、建物本体が壊れなくても病院内部の設備・医療機器などに、損傷がなく機能しなければなりません。当院は免震構造となっており、免震装置は、地震による水平力を基礎と上部構造物の間で吸収し、上部の建物の揺れそのものを抑制します。そうすることで建物自体と内部の両方の損傷を免れることができます。聖隷富士病院には大別すると上記の2種類の免震装置が使用されています。地震発生時に地上のゆれを緩衝することで建物のゆれを小さくし、病院の安全を確保しています。

財団法人 恵愛会 聖隷富士病院

〒417-0026 富士市南町3番1号
TEL (0545) 52-0780(代) FAX (0545) 52-5837
http://www.seirei.or.jp/rel/fuji

訪問看護ステーション けいあい
居宅介護支援事業所 けいあい
〒417-0026 富士市南町1-32
TEL(0545) 54-2320
FAX(0545) 54-2321

訪問看護ステーション かみや
居宅介護支援事業所 かみや
〒417-0821 富士市神谷592-3
TEL(0545) 39-0808
FAX(0545) 39-0810

「シリーズ・エクササイズ」②

メタボリックシンドローム 予防・改善のためのエクササイズ

先月に引き続き、内臓脂肪減少を促進させることに有効であり、たるんだお腹を引き締めるトレーニングを紹介します。ご家庭でぜひ試してみてください。



①イスの座を両手で持ちます。

②両足を揃えたまま、息を吐きながら、両膝を胸まで5秒かけて引き上げます。



③5秒間静止します。

④5秒かけてゆっくり下ろします。

⑤10回程度繰り返します。

* ゆっくり上げて、ゆっくり下ろすようにしましょう。

(リハビリテーション課)

<トピックス> ウォーキングのすすめ

ウォーキングには、脂肪を燃焼させ肥満を防ぐ効果や、悪玉コレステロールを減少させ善玉コレステロールを増加させる効果があります。しかも、いつでもどこでも誰にでも手軽に行え、気分転換にもなる素晴らしい運動です。背筋を伸ばし大腿で速めに歩くとより大きな効果が期待できますが、まずは気持ちよく歩き、続けることが大切です。今回は、快適にウォーキングするための靴についてご紹介します。

<靴の選び方>

ウォーキングでは足に体重の2倍ほどの荷重がかかるため、靴選びは大切です。以下の点に注意しましょう。

- ① 足の形に合ったもの
- ② つま先に1.0～1.5cmのゆとりがあるもの
- ③ ひも、またはマジックベルトが理想
- ④ やわらか過ぎず、かかとがしっかりしたもの

また、靴下の厚みもポイントです。いつも履いている靴下を履いて靴を合わせて下さい。

<靴の履き方>

足にあった靴を選んでも履き方が悪いと足にも体にも良くありません。正しい履き方で快適に歩きましょう。



① 地面に足をつけた状態で靴ひもを締めます。



② 地面にかかとを「トントン」とつき、足のかかとと靴のかかとをしっかりと合わせ、靴ひもを引っ張り、足首を固定します。



③ かかとを上げ、つま先を曲げながら、靴ひもをしっかりと結びます。

足にあった靴をしっかりと履いて歩くことで、日頃のストレス解消と体調管理を心掛けましょう。

く リハビリテーション課 理学療法士 村嶋洋子

新任医師紹介

平成2年卒で大学病院時代は血液内科を専門にしておりましたが、現在は糖尿病をはじめ高脂質血症や高血圧などの生活習慣病を主に診療しております。この度ご縁あって聖隷富士病院の内科外来を毎週月曜日お手伝いさせていただくことになりました。健康診断などで血糖やコレステロールが高いなどございましたら遠慮なくご相談ください。それではよろしくお願い致します。

内科／藤原 光



各科外来担当医一覧表

平成21年10月1日現在

内 科	月		火		水		木		金		土	
	吉村	芹澤	奥村	吉村	内田*	芹澤	奥村	芹澤	奥村	吉村	第2・第4交替制	
午 前	藤原		芹澤**		内田		奥村		内田		芹澤	
午 後	内田		藤原		吉村		内田 (CAPD)		内田		芹澤	

*午前中の内田医師の診察は午前10:00より開始します。

**火曜日午前の芹澤医師の診察は予約患者のみ診察致します。

外科・消化器科・大腸肛門科	月		火		水		木		金		土	
	小里	小里	武田	武田	砂山	砂山	唐國	唐國	第2・第4交替制		第2・第4交替制	
午 前	小里		小里		武田		砂山		砂山		唐國	
午 後	——		小里		——		——		——		——	

土曜日は、第2土曜が武田医師、第4土曜が砂山医師・唐國医師です。

整形外科	月		火		水		木		金		土	
	上田	(福塚)	秋本	阪口	福塚	阪口	加藤**	上田	福塚	(上田)	第2・第4交替制	
午 前	上田		(福塚)		秋本		阪口		福塚		(上田)	
午 後	——		阪口		阪口		上田*		——		——	

■午前中の受付終了時間は11:00までとなっております。ご注意ください。

()の医師は病棟回診後診察開始となります。

*水曜午後の上田医師の診察は予約制になります。

**木曜日午前中の加藤医師の診察は第2・第4週のみとなります。

泌尿器科	月		火		水		木		金		土	
	武井	武井	武井	武井	武井	武井	武井	武井	武井	武井	第2・第4	
午 前	武井		武井		武井		武井		武井		第2・第4	
午 後	——		特殊検査		特殊検査		特殊検査		特殊検査		——	

脳神経外科	月		火		水		木		金		土	
	嶋田	嶋田	嶋田	嶋田	——	——	嶋田	嶋田	嶋田	嶋田	——	
午 前	嶋田		嶋田		——		嶋田		嶋田		——	
午 後	物忘れ・禁煙 外来		——		嶋田		脳ドック*		——		——	

*脳ドックは予約制になります。(富士市脳ドック健診対象者のみ)

眼 科	月		火		水		木		金		土	
	山本	池原	山本	池原	山本	池原	山本	池原	山本	池原	第2・第4	
午 前	山本		池原		山本		池原		山本		池原	
午 後	山本*		池原		——		——		山本**		池原**	

■午後が休診の時の午前中の受付時間は11:00までとなりますのでご注意ください。 **第2土曜日前日の金曜日午後は、手術の為、休診です。

*山本医師の月曜日午後の診察は手術の為、休診の場合があります。ご確認をお願い致します。

小児科	月		火		水		木		金		土	
	鈴木	鈴木	鈴木	鈴木	鈴木	鈴木	鈴木	鈴木	鈴木	鈴木	第2・第4	
午 前	鈴木		鈴木		鈴木		鈴木		鈴木		第2・第4	
午 後	鈴木		鈴木		鈴木		鈴木		鈴木		鈴木	

■土曜を除く平日の受付時間は8:00～17:00までです。(診察開始は9:00～)

耳鼻咽喉科	月		火		水		木		金		土	
	交替制	交替制	——	——	——	——	交替制	交替制	——	——	——	
午 前	交替制		——		——		交替制		——		——	
午 後	交替制*		——		——		交替制*		——		——	

月曜日：大田医師・内藤医師・呉医師・三好医師・松井医師の交替制になります。

木曜日：望月医師・久保田医師・木下医師・近藤医師の交替制になります。

*午後の診察開始時間は14:30からとなります。

胃・大腸内視鏡	月		火		水		木		金		土	
	砂山	武田	砂山	武田	吉村	砂山	吉村	武田	小里	武田	——	
午 前	唐國		唐國		唐國		唐國		小里		武田	
午 後	吉村		砂山		吉村		久保田敏		吉村		——	

【受付時間】 午前8:00～午前11:30 (診察開始時刻 9:00) *一部の科を除く

午後1:00～午後 4:00 (診察開始時刻 2:00) *一部の科を除く

【休 診 日】 日曜・祝日・第1・3・5土曜日 *土曜日は午前中のみ