

あした元気になるあれ

平成23年
4月15日

44号



今春も多くの新入職員を迎えました。

INDEX 2011. 4.15 No.44

- P2 ・第11回市民健康講座 ・第2外来川柳大会結果発表
- P3 ・第5回長野市民病院ふれ愛デー(病院祭)のお知らせ
- P4 ・看護週間イベントのお知らせ
- P5 ・知っておきたい医療の知識(泌尿器科 西澤先生)
・みなさまの声
- P6 ・登録医紹介(中村整形外科)
- P7 ・東日本大震災被災地へ当院からも医療救護チームを派遣
・医師・看護師等募集案内
- P8 ・外来診療担当日一覧 ・医師人事異動



長野市民病院の理念

1. 命のいとおいさを大切に、人間味あふれる医療を提供します
2. 医療水準の向上に努め、高度で良質、安全な医療を提供します
3. 個人の人權と意思を尊重し、情報の開示、説明と同意を基本とする医療を提供します
4. 地域の保健、医療、福祉機関等との機能分担に配慮し、円滑な連携を図ります

地域がん診療連携拠点病院

地域医療支援病院

臨床研修病院

病院機能評価認定病院

第11回 市民健康講座

3月5日（土）、長野市の若里市民文化ホールにおいて市民健康講座を開催いたしました。

第11回目となる今回は、当院の3名の医師が講師を務めました。第1部として西井裕内分沁・代謝内科部長による「がん検診とがん予防―最近の動向―」と題した講演を行いました。

また、第2部は「食道がんの診断と治療」をテーマに長谷部修副院長兼消化器内科部長が「食道がんの診

断と内視鏡治療」、宗像康博副院長兼外科部長が「食道がんの外科治療と化学放射線療法」と題して講演を行いました。

天候にも恵まれ、451人もの方に来ていただきました。

次回の市民健康講座は6月4日（土）、長野市民病院で行います。多くの皆様のご来場をお待ちしております。（くわしくは3ページをご覧ください）



西井裕部長



長谷部修副院長



宗像康博副院長

【お問合せ先】 長野市民病院 事務局 電話 026-295-1199

第二外来川柳大会 結果発表

第二外来サービス向上委員会では、毎年「第二外来川柳大会」と称して、病院にまつわる川柳を広く募集しています。今年は77作品もの応募をいただき、過去最多の応募数となりました。年々増える応募数からこの川柳が長野市民病院の風物詩として定着してきていることを実感し、職員一同嬉しく思っております。応募していた作品はすべて第二外来待合室と人間ドック廊下前にて展示させていただきました。患者さまや付き添われていらっしゃるご家族の方々など長野市民病院にお越しくささいました皆様に楽しんでいただいております。また同時に、お気に入りの作品を選んでいただく人気投票も実施しており、今回はその結果、見事受賞した7作品をご紹介します。是非来年のご応募、ご投票を心よりお待ちしております！



金賞
事務部長賞

きれいだとはめられたのは 傷のあと

銀賞

ナースみな 息子の嫁に したくなる

銅賞

看護師さん あなたの笑顔 薬です

佳作

死にたいと言いつつせつせと 医者通い

佳作

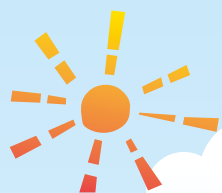
待ち時間 デイズニーランドに 負けてない

病院長賞

つらいけど ナースの笑顔 特効薬

看護部長賞

慣れる前 帽子とまちがえ ブラを取り



第5回 長野市民病院ふれ愛デー (病院祭)



入場無料
申込不要

日時 平成23年 6月 4日(土) 9:30～15:00
(開場9:00)

場所 長野市民病院

講演

★画家 原田泰治さんによる講演

原田 泰治(はらだ たいじ) 画家・グラフィックデザイナー

1940年長野県諏訪市生まれ。63年武蔵野美術短期大学商業デザイン科卒業。80年第29回小学館絵画賞受賞。82年より朝日新聞日曜版に「原田泰治の世界」を2年半にわたり連載。98年「諏訪市原田泰治美術館」開館。99年紺綬褒章受賞。2008年「諏訪市原田泰治美術館」入館者100万人達成。郵便事業株式会社ふるさと切手「ふるさと心の風景」シリーズ全国発売。この間、日本全国各地、アメリカ5大都市、ブラジル2大都市、中米3カ国にて展覧会を開催。2011年財団法人通信協会より「第56回前島賞」受賞。

クロアチア共和国ナイフ美術協会名誉会員。中国上海金山農民画協会会員。

現在、デザインの仕事を手がける一方、画家として日本のふるさとをテーマに制作活動続ける。



★第12回市民健康講座

第1部 市民公開講演会

「メタボの次は口コモ！！—健康寿命を延ばすカギ—」

【講師】長野市民病院 リハビリテーション科部長 南澤 育雄

第2部 がん診療公開講座

「緩和ケアについて—どんな効果があるの?—」

【講師】長野市民病院 緩和ケア内科科長 大道 雅英

各種イベント

- 骨密度測定（抽選方式になります。詳細については当院ホームページまたは当院でお配りするチラシをご覧ください。）
- 病院長と話そう
- AED体験
- 施設見学ツアー
- 各種体験コーナー
- がんすまいるサロン、がん個別相談
- パネル展示（当院における防災対策、当院スタッフによる被災地への派遣の様子等）
- 古里小学校合唱団による合唱



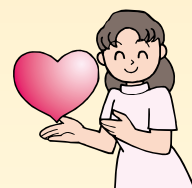
- 当院職員によるチャリティーコンサート
- ボランティアによるバザー
- キッズコーナー
- ピースドッグとのふれあい、災害救助犬のデモンストレーション
- 救急車、消防車、地震体験車による体験等



看護週間イベント

～看護の心をみんなの心に～

◇開催日：平成23年5月10日(火)・11日(水)
◇会場：長野市民病院 1F 情報ラウンジ



◆5月10日(火)

9:00～11:30 血圧・体脂肪測定
9:00～9:30 ミニ講座①「家族が家で倒れたら」
9:30～10:00 ミニ講座②「禁煙のすすめ」
10:00～11:30 公開講座「らくらく介護サロン」

◆5月11日(水)

9:00～11:30 血圧・体脂肪測定
9:00～9:30 ミニ講座③「フェイスリンパマッサージ」
9:30～10:00 ミニ講座④「乳がん自己検診法」
10:00～11:00 レクレーション「認知症予防」
11:00～11:30 ミニ講座⑤「糖尿病と言われたら」

看護部では、今年も看護週間にちなみ、「看護の心をみんなの心に」をメインテーマとして、イベントを実施致します。
役立つ情報満載の各種講座をはじめ、健康測定やさまざまな展示、健康相談コーナーなど、盛りだくさんの内容となっております。もちろんすべて無料ですので、どなた様も是非お気軽にご参加ください。

○看護師とその家族による作品展

○高橋恵子さんによるアレンジフラワー ほか



○看護週間とは？

毎年5月12日は、「看護の日」です。

21世紀の高齢社会を国民みんなで支え合うため、より多くの人に看護および看護職に対する理解を深めてもらおうと、日本看護協会の要望によって、1990年(平成2年)に厚生省(現・厚生労働省)が、近代看護を築いたナイチンゲールの誕生日にちなんで制定しました。

この5月12日を含む週の日曜日から土曜日が「看護週間」とされており、この期間には全国各地で、気軽に看護に触れられる楽しい行事が行われています。

★平成23年の看護週間：5月8日(日)～5月14日(土)





夜間頻尿（夜何回もトイレに起きること）

加齢とともに、夜寝てから排尿のため起きる回数が増えてきます。一般に夜2回以上起きて睡眠不足などで困る場合に、夜間頻尿と呼んで検査や治療を考えます。

夜間頻尿には、夜間の尿量が多い夜間多尿、膀胱に尿をためておけない蓄尿の障害、夜目が覚めやすい睡眠障害の3つの要因が関連しています。最近の調査で、夜間3回以上排尿に起きる人は、生存率が低下する傾向があることがわかってきました。また、夜間排尿の回数がふえるほど抑うつ傾向も出やすくなります。

夜間頻尿を訴える人の6〜8割は、夜間多尿を伴っています。夜間の尿量が適切かどうかの判断には、排尿日誌が有効です。まる1日（24時間、できれば2〜3日分）排尿した時間と、計量コップなどで測定した尿量を日誌に記録します。

寝たあとと夜間に起きたときの排尿量と朝1番の尿量を加えた夜間尿量が、1日の合計尿量の3分の1より多い場合は、夜間多尿と判断します。実際によくある原因は「血液さらさら」などといって、必要以上に水分を多くとることです。1日の合計尿量が2000cc

を超える場合は、水分のとり過ぎです。普通の体型の健康な人では、1日の合計尿量は1500ccあれば十分です。とくに夕方以降のお茶やコーヒーなどカフェイン飲料、アルコールの摂取はほどほどにしましょう。

全身的疾患も尿量に関係しています。高血圧、心不全など循環器系の疾患、腎臓疾患、呼吸器疾患、貧血、睡眠時無呼吸、糖尿病、肥満などが夜間多尿に関連しています。このような疾患の治療は全身状態を改善するのみならず、夜間尿量も減らす効果があります。

一方、夜間尿量が少ないのに何回か起きる場合は過活動膀胱などの膀胱機能異常や睡眠障害が原因と考えられ、それぞれに対応した治療を行います。

夜間の排尿回数を健康状態のバロメータと考え、自分の全身状態を医療機関でチェックして、日常生活を見直してみましょ。



みなさまの声

市民病院では、開院以来、外来・入院の患者さま、お見舞い等の皆さまから様々な意見見ご要望をいただいております。

毎月、貴重なご意見を集約して職員に回覧。できるところから改善、検討を加えております。最近お寄せいただいたものの中から選んで紹介します。今後とも叱咤激励をお願いいたします。

部

屋も廊下も暑いです。外との気温差があり過ぎです。

（入院患者 男性）

◆回答

室温空調につきましては、感じ方に個人差がございますが、こまめな空調調節を行うなど、できる限り適温を保つよう心掛けておりますので、ご理解をいただきますようお願いいたします。

受

付の方は皆無表情です。居心地が悪いので改善をお願いいたします。

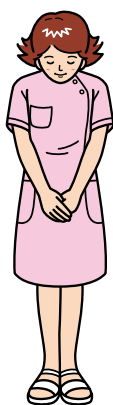
（見舞者 家族）

◆回答

受付全般の患者対応についてご指摘いただき、特に会計受付の対応で不快な思いをされたということで、大変申し訳ありませんでした。全スタッフで接遇について改めて考え、患者様に配慮した明るい対応ができるよう取り組んでまいります。

◆回答

レストランでは、安心して料理を注文していただけるようにとの思いから、提供する食事と同じ本物の食材を使用したサンプルを展示しております。使用後の食品サンプルは衛生的に生ごみとして処理しております。また、その後は専門業者に委託し、家畜のエサとしてリサイクルしております。今後ともお客さまに美味しい食事を提供できるよう努力してまいります。ご意見ありがとうございました。



中村整形外科

院長 中村敬而 医師
(長野市上松3-23-20)

登録医制度による地域医療連携システムが平成15年4月にスタートしてから市民病院へ紹介いただいたり、市民病院から地域の診療所に逆紹介したりするケースが増えています。

なお、登録医の一覧が玄関に掲示されていますので、ご覧下さい。この欄では、日頃お世話になっている登録医の医師を順次紹介してまいります。

院長の中村敬而先生は、今年75歳になられたということですが、とても若々しく、穏やかな語り口とは対照的に、軽快で機敏な身のこなしが印象的です。その若さの秘訣をお伺いすると、「長い年月腰痛に悩み、脚の筋力も衰えていたので、48歳の時に一念発起してマラソンを始めました。青梅マラソンや河口湖のフルマラソンなどにも参加しましたし、最高で60km走ったことも何度かありましたよ。」とのこと。なるほど、どおりでスマートな体型でいらっしゃるわけです。また、長野県健康マラソン連盟や長野走ろう会では顧問ドクターを務められ、長野市内のランナーたちからも厚い信頼を得ています。

そんな中村先生は、昭和35年に京都大学医学部をご卒業され、全国各地の関連病院で勤務された後、長野赤十字病院を経て、昭和52年にこの中村整形外科を開院されました。先生は漢方治療にも精通しておられ、開院以来、代表世話人として東北信漢方研究会を124回も開催されていらつしやいます。「漢方は、東洋医学の考え方に基づいた治療医学で

す。病気の治療に化学薬品を使用する西洋医学とは異なり、漢方薬は自然界にある生薬だけを組み合わせで作られているので、体にやさしく穏やかに作用し、病気の種類や症状、体の状態によつては有効な治療手段となります。患者さまの体全体の調和を考えながら、不足しているものを補い、過剰なものは排除する。そうやって体内のバランスの歪みを整えることで、自然治癒力が高まり、体調が改善されます。こうした治療を取り入れることで、患者さまには出来る限り、体を動かすことゝを続けていただきたいと考えています。」丁寧で、熱のこもった先生のお話から、患者さまの体の負担が少しでも軽くなるように、という温かな思いやりが感じられます。

そして、先生はさらにもうひとつ得意分野をお持ちです。「20年ほど前から県内の美術展に日本画を出展しています。長野県知事賞をはじめ、長野市長賞、信毎賞など、9回の受賞



「寂寥」 50号F



「流離」 50号F

経歴があります。」医学・スポーツにとどまらず、芸術にも造詣が深く、多彩な才能を発揮されている活力溢れる先生でした。

東日本大震災被災地へ

当院からも医療救護チームを派遣

この度の東日本大震災でお亡くなりになられました大勢の方のご冥福をお祈りいたしますとともに、東日本大震災並びに長野県北部地震で被災された方々に謹んでお見舞い申し上げます。

長野市民病院では、少しでも被災されたみなさまのお役に立てればと、些少ながら職員有志により毛布や紙おむつ等の物資、義援金の寄付を行いました。

また、長野県災害救護班に協力して医師、看護師、薬剤師、事務員を被災地に派遣しております。

今後も、被災地のみなさまが一日も早い復興をなされるよう、お手伝いをしたいと考えております。

長野市民病院災害救護班の活動の様子



採用情報

●平成23年度の看護師病院見学説明会の日程

4/29(金・祝日) 13:00～、7/16(土)、8/13(土)

※4/29の詳細は、ホームページをご覧ください。長野駅からの送迎バス有り。

上記以外及び夏休み期間中の見学、インターンシップをご希望の方は、電話・メールにてご相談ください。



医師修学資金利用者募集中!

(医学部4～6年生対象)

詳細は病院ホームページをご覧ください。

募集職種	応募条件など	募集人員
医師 後期研修医	詳細は病院ホームページをご覧ください。	数名
看護師	正規職員／有資格者または資格取得見込者。交替制勤務が可能な方。 非正規職員／有資格者。交替制勤務は難しいが8:30～17:15の時間帯で6～8時間の勤務が可能な方。 上記に関わらず、手術室勤務希望の方、是非ご相談ください。	数名
薬剤師	正規職員／有資格者。書類選考あり。	1名
理学療法士	非正規職員／有資格者。平成23年春資格取得者応募可。	1名
作業療法士	非正規職員／有資格者。平成23年春資格取得者応募可。	1名
言語聴覚士	正規職員／有資格者(平成23年春資格取得者含む)。書類選考あり。入職時は、非正規職員。(詳細はお問合わせください)	1名
管理栄養士	正規職員／有資格者。病院栄養科のマネジメント経験のある方、歓迎。	1名
臨床工学技士	非正規職員／有資格者。	1名
看護助手	非正規職員／看護補助業務。8:30～17:15(休憩45分)土日勤務できる方。早出、遅番できる方歓迎。 介護福祉士有資格者優遇。	数名
医療ソーシャルワーカー	正規職員／社会福祉士有資格者。書類選考あり。	1名
事務職員	正規職員／医事課事務員。病院での医療事務経験が5年以上ある方。非正規職員／健康管理課事務員。7:30～16:15(休憩45分)(8:30～17:15の勤務についてもご相談ください)	各1名

●詳細は病院ホームページをご覧ください。
ご不明な点は右記連絡先にお問合せください。

<http://www.hospital.nagano.nagano.jp>

求人専用ダイヤル **0120-511-990**

E-mail: career@hospital.nagano.nagano.jp

長野市民病院

検索

病院職員による出前講座(ミニ講演会)を行っています。ご希望の方は☎026-295-1611地域医療連携室まで

長野市民病院外来診療担当日一覧

救急科：救急センター 8:30から17:30担当医

記号の説明 ○：初診担当 ◎：完全予約制 ☆：午後のみ ◆：紹介のみ ▲：紹介、救急のみ
※：第3金曜日予約のみ ★：第3木曜日のみ ◇：第2、第4火曜日、午後のみ

診療科	月	火	水	木	金	専門(常勤医)
内科 呼吸器内科 消化器内科 循環器内科 腎臓内科 内分泌・代謝内科	○原 悦雄 ○吉池 文明 平井 一也 越知 泰英 ○長屋 匡信 酒井 / ☆多田井 ○西井 裕 -	須澤 兼一 海口 陽子 梅村 武司 ○市山 崇史 ○丸山 / ☆春日 ○多田井敏治 掛川 哲司 -	西井 裕 関 / ☆神保 ○平井 一也 ○越知 泰英 丸山 隆久 ○笠井 俊夫 ○長谷部 修 -	○神保 / ☆稲田 吉池 文明 長屋 匡信 市山 崇史 ○春日 広一 ○関 亜矢子 ○掛川 哲司 ★宮林 千春	○竹前 / ☆西井 ○酒井 貴弘 ○海口 陽子 原 悦雄 ○須澤 兼一 笠井 俊夫 長谷部 修 -	平井一也(呼吸器) 吉池文明(呼吸器) 市山崇史(呼吸器) 海口陽子(呼吸器) 長谷部修(消化器・内視鏡) 原 悦雄(消化器・内視鏡) 越知泰英(消化器・内視鏡) 須澤兼一(消化器・内視鏡) 関亜矢子(消化器・内視鏡) 長屋匡信(消化器・内視鏡) 多田井敏治(消化器・内視鏡) 神保陽子(消化器・内視鏡) 丸山隆久(循環器) 笠井俊夫(循環器) 酒井貴弘(循環器) 掛川哲司(腎臓) 竹前宏昭(腎臓) 西井 裕(糖尿病・内分泌代謝疾患) 春日広一(糖尿病・内分泌代謝疾患)
小児科	浅岡 麻里 野田 慶太	池野 一秀 浅岡 麻里	野田 慶太 青沼架佐賜	池野 一秀 野田 慶太	浅岡 麻里 青沼架佐賜	青沼架佐賜(発達・神経・循環器・心身症) 池野一秀(免疫・アレルギー) 野田慶太(小児科一般) 浅岡麻里(小児科一般)
外科 消化器外科	- ○高田 学 沖田 浩一 -	○岡田 正夫 ○成木 壮一 ○林 賢 -	田上 創一 宗像 康博 ○沖田 浩一 ○松村 美穂	○村中 太 ◆宗像 康博 林 賢 -	○吉澤 一貴 関 仁誌 ○田上 創一 -	宗像康博(消化器・胃・大腸) 林 賢(消化器・肝臓・胆道・脾臓) 関 仁誌(消化器・肝臓・胆道・脾臓) 高田 学(消化器) 沖田浩一(消化器) 成木壮一(外科) 田上創一(外科) 村中 太(外科) 岡田正夫(外科) 吉澤一貴(外科)
整形外科	○藤澤多佳子 ○中村 功 ○☆山田 誠司 松田 智 南澤 育雄	○下平 浩揮 ○信大医師 - ▲松田 智 ▲南澤 育雄	山本 宏幸 中村 功 山田 誠司 ○藤澤多佳子 ○南澤 育雄	下平 浩揮 藍葉宗一郎 ☆中村 功 ○松田 智 ○藤澤多佳子	○山本 宏幸 - ○山田 誠司 ○藍葉宗一郎 ▲中村 功	松田 智(上肢・末梢神経) 南澤育雄(骨折・リウマチ性疾患・股関節) 中村 功(脊椎) 山田誠司(関節疾患) 藍葉宗一郎(整形外科) 下平浩揮(整形外科) 山本宏幸(整形外科)
形成外科	○滝 建志 濱 ゆき	○滝 建志 濱 ゆき	○滝 建志 濱 ゆき	○滝 建志 濱 ゆき	○滝 建志 濱 ゆき	滝 建志(形成外科) 濱 ゆき(形成外科)
脳神経外科 (脳血管内治療科)	○大屋 房一 荻原 利浩	○荻原 利浩 木内 貴史	○大屋 房一 竹前 紀樹	○荻原 利浩 大屋 房一	○竹前 / 脳外科医師 (交替制につき、担当 当日についてはお問い合わせ下さい。)	竹前紀樹(脳腫瘍・脳血管障害・頭痛・三叉神経痛) 大屋房一(脳血管障害・脳血管内手術・脳腫瘍) 荻原利浩(脳腫瘍・脳血管障害・頭部外傷) 木内貴史(脳神経外科)
皮膚科	齋木 實 西澤 秀治 山岸 貴裕 -	齋木 實 山岸 貴裕 塚田 学 -	齋木 實 西澤 秀治 飯島 和芳 -	齋木 實 山岸 貴裕 塚田 学 ◆西澤 秀治	齋木 實 飯島 和芳 塚田 学 ※岡根谷利一	齋木 實(皮膚科)
泌尿器科	風間 淳 -	風間 淳 千葉 玲奈	風間 淳 黒川 徹	風間 淳 -	風間 淳 -	風間 淳(眼科)
耳鼻いんこう科	野村 康 大塚 明弘	野村 康 大塚 明弘	休診	野村 康 -	野村 康 大塚 明弘	野村 康(耳鼻いんこう科) 大塚明弘(耳鼻いんこう科)
放射線治療科 放射線診断科	メタストロン外来	橋田 巖	休診	橋田 巖	橋田 巖	橋田 巖(放射線治療) 今井 迅(画像診断・I V R) 所 博和(画像診断)
歯科・歯科口腔外科	○戸木田 怜子 田村 稔	○田村 稔 戸木田 怜子	○戸木田 怜子 田村 稔	○鎌田 孝広 -	○田村 稔 戸木田 怜子	田村 稔(口腔腫瘍) 戸木田怜子(口腔外科)
神経内科	○山本 寛二 ○渡部 理恵	山本 寛二 ○小平 農	○小平 農 渡部 理恵	○山本 寛二 渡部 理恵	○山本 寛二 ○小平 農	山本寛二(神経内科) 小平 農(神経内科) 渡部理恵(神経内科)
呼吸器外科 乳腺外科	○境澤 隆夫 ○小沢 恵介	○有村 隆明 西村 秀紀	○西村 秀紀 境澤 隆夫	○有村 隆明 西村 秀紀	○小沢 恵介 交替制	西村秀紀(呼吸器・乳腺・甲状腺) 小沢恵介(呼吸器・乳腺) 有村隆明(呼吸器・乳腺) 境澤隆夫(呼吸器・乳腺)
婦人科	○西澤千津恵 -	休診	○森 篤 西澤千津恵	○森 篤 西澤千津恵	○森 篤 ○村中 篤愛	森 篤(悪性腫瘍) 西澤千津恵(不妊症)
緩和ケア内科	-	◎大道 雅英	◎☆大道 雅英	◎☆大道 雅英	休診	大道雅英(緩和ケア)
膠原病外来	休診	◇下島 恭弘	池田三知代	休診	休診	
救急科	坂口 治	坂口 治	松本 剛	坂口 治	坂口 治	坂口 治(救急科) 松本 剛(救急科)

長野市民病院へのお問い合わせ

〒381-8551 長野市富竹1333-1
TEL 026-295-1199 FAX 026-295-1148
長野市民病院・医師会 急病センター
TEL 026-295-1291
ホームページ <http://www.hospital.nagano.nagano.jp/>

財団法人 長野市保健医療公社
長野市民病院

■発行人：竹前紀樹
■編集：長野市民病院広報委員会

中澤 木 順一(臨床研修医)
佐々木 津子(臨床研修医)
北原 順一(臨床研修医)
志摩 宗一郎(臨床研修医)
今井 温(臨床研修医)
五十嵐 由希子(臨床研修医)
大場 衣梨子(臨床研修医)
吉田 和薫(放射線診断科医師)
藤田 重夫(外科手術センター医長)
得丸 美和子(消化器内科科長)
永野 伸之(消化器内科科長)
立岩 愛子(臨床研修医)
退職
加藤 幸太郎(臨床研修医)
大森 太郎(臨床研修医)
森 太郎(臨床研修医)
平田 陽祐(臨床研修医)
倉高 俊弘(臨床研修医)
面高 智和(臨床研修医)
枝光 一貴(救急科医師)
吉澤 剛(救急科医師)
松本 高暢(麻酔科医師)
平林 由希子(麻酔科医師)
五十嵐 宏和(放射線診断科医師)
所 博和(画像診断)
神保 陽子(呼吸器内科医師)
海部 陽子(呼吸器内科医師)
渡辺 理恵(神経内科医師)
長塚 明弘(耳鼻咽喉科科長)
大塚 明弘(耳鼻咽喉科科長)

医師人事異動

4月1日付

お近くの開業医による「かかりつけ医」を持ちましよう。市民病院へ初診で来院される場合、紹介状と事前予約があると待ち時間短縮につながります。