



## NEWS LETTER

### アンガーマネジメント

「聞きなれない言葉だと思えますか?」

一九七〇年代にアメリカで生まれた怒りの感情をマネジメント(上手に付き合う)するための心理教育、心理トレーニングがアンガーマネジメントです。当初は怒りをコントロールできない犯罪者のための矯正プログラムでした。時代の変遷と共に一般化され、今では企業研修や人間関係のカウンセリング、アスリートのメンタルトレーニングなど、幅広い分野で活用されています。

**アンガーマネジメント研修**

怒りの連鎖を断ち切って  
より良い人間関係をつくりましょう!

下記の通り実施しますので、業務調整の上、参加をお願いします  
 日時: 2021年12月10日(金) 13:00~12月21日(火) 16:00~  
 予備日: 12月24日(金) 13:00~ (お休みの日の参加はお問い合わせ)  
 場所: 4階産科センター  
 対象: 全職員(100名程度)  
 内容: アンガーマネジメント(初級編)  
 講師: ハラスメント相談員 山田 瑠子

以上

井口病院では、資質の向上、より良い人間関係の形成、働きやすい職場環境構築のため、これまでも、「接遇研修」「ハラスメント研修」等を行ってきましたが、その延長線上として、4回に分けて「アンガーマネジメント研修」を行っていきます。  
 ・初級アンガーマネジメントと対処法1  
 ・中級アンガーマネジメントと対処法2  
 ・上級適切なやり方と理想の上司創生  
 ・総集&体験談検証とマネジメントゲーム

## 感染拡大防止行動再確認

**不織布マスク着用**  
ご協力をお願いいたします。



来院時は、布・ウレタンマスクより飛散防止効果の高い不織布マスクでご来院ください。

マスクの効果

対策	なし	不織布マスク	ウレタンマスク	布マスク
咳や出し飛沫量	100%	約20%	約50%	18%~34%
吸い込み飛沫量	100%	約30%	60%~70%	55%~65%

スーパーコンピュータ富岳によるシミュレーションと豊橋技術科学大の実験結果。  
 理化学研究所・神戸大・豊橋技術科学大・京都工芸繊維大・大阪大・王子製紙協力

## 在宅医療のご案内

医師が定期的にご自宅まで訪問いたします  
必要に応じて入院もできます

### ご利用いただける方

- ◆ご自宅で療養を希望される方
  - ◆移動手段がない等、通院が困難な方
  - ◆退院後、継続して治療が必要な方
  - ◆夜間に症状が変わりやすい方
  - ◆ご自宅で最終医療を希望される方
  - ◆退院退所が迫っているが、ご自宅での療養生活に不安を感じる方
  - ◆認知症ケアの必要な方
- ※介護されている家族や親族の方などの介護疲れを解消するため、患者様の一時入院(レスパイト入院)のご相談も承ります。  
 ※医療費、自己負担額、公費申請、介護保険、限度額申請のことなど、何なりとお気軽にご相談ください。



住み慣れたご自宅で地域のまちかど病院で  
安心と安全、安らぎと快適を  
お届けします



医療法人社団哲仁会 井口病院  
電話 03-3881-2221 (代)

## 漢方よもやま話 (第14回)

\*\*\*ツ〇〇62番 防風通聖散\*\*\*

「防風通聖散」は漢方の古典である「宣明論」に記載されている漢方薬です。

◆肥満症治療に注目されている  
生薬が多数配合された薬で、肥満症の治療薬として注目が高まっている漢方薬です。体力があって、特におなかに皮下脂肪が多く、便秘がちな人に向きます。

◆高血圧にともなう症状にも  
高血圧にともなう動悸・肩こり・のぼせ・むくみ、便秘、副鼻腔炎、湿疹、皮膚炎、ふきでもの(にきび)にも使われています。

発汗・利尿・便通作用等により、これらの症状、体質を改善します。



やまぐちまさし  
院長 山口昌司

お気軽にご相談ください

\*\*\*毎週月曜日午前:漢方外来\*\*\*

# 2021年12月 診療予定表

2021年11月30日現在

診療科	時間	月	火	水	木	金	土
	7:30	富田	山口	新田	寺澤	山口	柳/新田
救急外来		富田	富田	富田	富田	富田	柳/新田
内科	午前	山口	富田	山口 佐藤	山口	寺澤	伊東
	午後	伊東	山口	岩原	山口	伊東	伊東 (第3新田)
整形外科	午前	渡邊	竹原	渡邊	津田	疋田	星
	午後	渡邊	竹原	陳	湯澤	疋田	星
婦人科	午前	紀平	赤澤	橋本(和)	笹森	須知 (女医)	一戸
脳神経外科 (物忘れ外来)	午前	—	—	—	—	山村	—
循環器科	午後	—	—	—	—	—	新田 (第1・3)
乳腺外科	午前	—	—	—	—	—	湯川 (女医)
内分泌 甲状腺	午後	伊東				伊東	伊東
専門外来	午前	山口 (漢方)	—	—	—	—	—
	午後		—	陳 (膝関節)	湯澤 (スポーツ整形)	—	—

※代診など変更となっている場合がありますので、事前に確認をお願いいたします。

お問合せ先 **井口病院** ☎03-3881-2221 (代)

※電話いただくと音声ガイダンスになりますので、**診療・足立区特定検診のお問い合わせは、3番**を押してください。  
医事課につながります。

## PCR検査実施中

当院は【PCR検査実施病院】として東京都より認定されています

新型コロナウイルス感染症の疑いでPCR検査を受けたい方、**外来や在宅療養を問わず、対応いたします**

PCR検査受診でお困りの患者様をご紹介ください

\*\*\*在宅療養の場合は、往診もいたします\*\*\*

このような方は、お気軽にご相談ください

1. 味覚・臭覚異状  
最近、特に若い世代で症状として訴える方が多くいらっしゃいます
2. 頭痛  
初期症状として発熱や上気道の症状よりもまず頭痛がみられるという方もいらっしゃいます
3. 発熱  
5月初旬まで構成労働省は37.5度以上の発熱が4日以上続く方は感染している疑いがある方としていましたが、現在は削除されて、現在は「息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合」としています。しかし、発熱には特に注意してください
4. 筋肉痛・疲労感  
筋肉痛や疲労感はそれ単体で見られるというよりも、発熱とセットで見られることがほとんどです
5. 咳・息切れ・呼吸困難感  
咳や息切れ、呼吸困難感新型コロナウイルスの代表的な症状であると言えます

**来院前に当院まで電話連絡の上、必ずマスクを着用して受診してください**

お問合せ先 医事課 電話 03-3881-2221(代表)