

## 4月より着任された医師紹介

4月から常勤として勤務させていただくことになりました、宮前祐之（みやまえゆうし）と申します。

平成19年に横浜市立大学医学部を卒業し、同大学整形外科に入局しました。その後、横浜市立大学附属病院・市民総合医療センターや横浜市民病院などで働き、股関節外科、関節リウマチ、骨関節感染症を中心に臨床・研究を行ってきました。

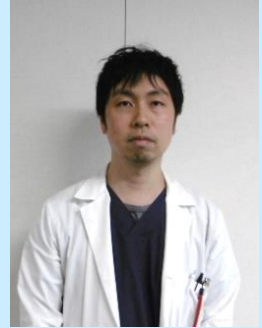
このたび、横浜市立大学整形外科医局から国内留学という形で、当センターではたらく貴重な機会を頂きました。

着任してまだ数週間経ったところですが、こちらでの診療に驚くことばかりです。

平川先生をはじめとする整形外科の先生方の手術の高い技術には圧倒され、なんとかついていけるので精いっぱいです。

さらに、術直後からスムーズにリハビリに移行し、超早期退院していく元気な患者さんたちを目の当たりにすると、麻酔科の先生、看護師さん、理学療法士さん、メディカルの方々お一人お一人のはたらきがとてもレベルが高く、円滑に連携しているのだと感銘を受けます。

自分はまだまだ若輩者ですが、みなさまに後れをとることのないようがんばります。よろしく願いいたします。



宮前祐之  
(みやまえゆうし)



## 新型コロナウイルス感染とストレス

緊急事態宣言が発令され、外出禁止や休業要請が出される中、どこをみてもコロナの話題ばかり。

外出自粛や、テレワークをしたりする中、外部との接触がない状態でストレスを抱えているひとが少なくないと思います。また、学校も休校中で、お子さんたちや親御さんたちのストレスも高い状態です。

まずはストレスのサインを知りましょう。

自分がストレス状態にあるのかどうか、チェックが必要です。

### ☆ストレスサイン☆

頭痛、腹痛、眠れない、食欲減退、過食、やる気がでない、楽しいと思えない、人といるのが億劫、ささいなことでカッとなる、落ち着きがない、イライラする、など。

ストレスを溜めたままにすると心の病気になることもあるため、出来るだけストレスと上手に付き合えるように、ストレス解消法をご紹介します。

### ★ストレス解消法★

1. ストレスとなっていることを、文字や絵に書き出す。
2. 美味しいものを食べる。旬の食材がおすすめ。
3. 泣く、笑う。大きな声を出すのがポイント。
4. 誰かとおしゃべりをする。オンライン飲み会も！

他にもたくさん、ストレス解消方法はあります。

自分にあったストレス解消法をみつけて新型コロナウイルスと戦っていきましょう。

〈感染症対策委員 工藤〉



▼ 発行元：  
湘南鎌倉人工関節センター  
〒247-0061  
神奈川県鎌倉市台5-4-17  
電話：0467-47-2377  
FAX：0467-47-2370

▼ 2020年4月手術件数  
(単位：件)  
人工股関節置換術：48  
人工股関節再置換術：0  
その他：1

▼ 5月外来休診日  
5月5日(火)  
5月6日(水)

新型コロナウイルスの感染防止のため、当面の間、**面会制限**をし、入館時は**マスク着用**をお願いしております。ご理解ご協力のほど、よろしく願いいたします。

## ◆公開医学講座中止のお知らせ◆

引き続き、新型コロナウイルス感染症の蔓延の伴い、4月の院内講座を中止いたしました。また、5月に予定していた公開医学講座につきましても、参加者および関係者の健康・安全面を第一に考慮した結果、**すべて中止**することになりました。

参加を検討して下さった方々には、大変なご迷惑をおかけし申し訳ありません。

再開の目途がついた際には、改めてHP等でお知らせしますので、よろしく願いいたします。

※下記、中止となった公開講座となります。

日時：令和2年5月15日(金)10:30～  
場所：逗子(会場未定)

日時：令和2年5月28日(木)14:30～  
場所：当院ラーニングセンター

