

- 初診外来受付時間…… [7:45～11:00]
自動受付機は、6:30からご利用いただけます。
- 自動精算機稼働時間… [7:00～20:00]
- 駐車場巡回バス……… [8:30～14:00]

面会制限の お知らせ

感染防止のため、
面会（お見舞い）はできません。

マイナンバーカードが保険証として使えます



当院では、本館1階総合受付前に
専用端末を設置しています。



詳しくは [マイナポータル](#)



マイナンバーカードの健康保険証利用には事前の登録が必要です。
詳しくはマイナポータル公式サイトをご覧ください。

基本理念

すべては患者さんのために

私たちは地域の皆さまの健康を守るために、常に研鑽に努め、
医学的にも経済的にも社会的にも適正な模範的医療を提供します。

基本方針

信頼され選ばれる病院へ

- 患者さんの権利と尊厳を尊重し、満足と信頼が得られる病院をめざします
- 常に安全に配慮した医療環境の維持向上に努めます

地域とともに歩む

- 地域の皆さまの健康を守り、地域医療の向上に努めます
- すべての救急医療をいつでも提供できるよう努めます
- 保健・医療・介護・福祉の連携の核となる病院になります

未来へ向かって

- 時代の要請に応じた最高水準の先進的な医療を提供する病院をめざします
- 地方独立行政法人として、自主性・公共性・透明性の高い病院運営を行います
- 職員の教育・研修の充実を図り、働きやすく、やりがいの持てる環境づくりを推進します

2001年1月(制定) 2017年4月(改訂)

地方独立行政法人
総合病院 国保旭中央病院



www.hospital.asahi.chiba.jp
〒289-2511 千葉県旭市イの1326 TEL.0479-63-8111(代) FAX.0479-63-8580

家庭で役立つ 健康 豆知識

「こむらがえり」とは?

「こむらがえり」とは、別名「ひふくきんけいれん腓腹筋痙攣」
あるいは「ゆうつうせいきんけいれん有痛性筋痙攣」といい、ふくらはぎ
の腓腹筋という筋肉が異常収縮する疾患です
が、他の場所でも起こりえます。原因として、
筋肉疲労や脱水・ミネラル（カルシウムやマグ
ネシウムなど）バランスの崩れ、血行不良などがあります。特に寒さが
厳しいこの季節は血行不良になりがちなので、「こむらがえり」になり
やすいとされています。誰にでも起こりえますが、糖尿病や肝硬変、
腎不全などの病気をもっている方や妊娠中の女性に起こりやすい
ことが知られています。予防法としては、こまめに水分・ミネラルを補う
ことや、長時間の立ち仕事や歩行などによる筋肉への負担を避ける
こと、入浴の効用で筋肉を冷やさないようにすることが大切です。
しかし、実際に「こむらがえり」が起きて
しまったら、つま先をお腹に向けるように
して、ふくらはぎを伸ばすと、筋肉の緊張
がほぐれて治りやすくなりますし、漢方
(しやくやくかんぞうとう芍薬甘草湯など)を内服することで軽快
すると考えられます。



文責 産婦人科 小林 康祐

旭中央病院附属看護専門学校では、 2022年度入学の看護学生を 募集します



	一般選考	
	一次募集	二次募集
募集人員	約10～20名	若干名
願書受付	2021年12月14日(火)～ 2022年1月7日(金)必着	2022年1月20日(木)～2月14日(月)必着
試験日	2022年1月14日(金)《筆記》 15日(土)《筆記試験合格者のみ面接》	2022年2月18日(金)《筆記》 19日(土)《筆記試験合格者のみ面接》
試験科目	《筆記》 国語(国語総合(古文・漢文は除く)、現代文)・コミュニケーション英語I・数学I 《面接》《筆記試験合格者のみ実施》	

【お問い合わせ先】
旭中央病院附属看護専門学校 〒289-2511 旭市イの1182番地
☎0479(63)8111(代) (内線)7702・7703

