



ゆきぐに大和病院だより

理念

私たちは、自然のうるおいの中で、
人それぞれの希望に満ちたくらしを支え、地域医療を推進します。

2014

12月号

万一の新型インフルエンザ等の

発生に備えて

ゆきぐに大和病院 感染対策委員会

これから冬にかけてインフルエンザを始め、ウイルスや細菌による胃腸炎などの感染症が流行する時期になります。そこで、これからご家庭で感染を予防できる方法についてご説明いたします。

【予防の基本は、手洗い】

ウイルスや細菌は主に触れた手を介して感染が拡がります。症状が出てくる人はもちろんですが、予防の基本として普段から、外出先から帰ったときや調理前、食事前、トイレの使用後は必ず手を洗うようにしましょう。



【手ふきタオルについて】

手を介して感染が拡まるノロウイルスのような場合、職場や集団の場での手ふきは、使い捨てのペーパータオルを利用するか、個人でハンカチなどを使用するようにしましょう。できれば、手ふきタオルを共用しないようにすることが大切です。

【うがい、咳エチケットも有効】

インフルエンザの流行時には、帰宅後すぐに外からのウイルスを持ち込まないように手洗いの他に、「うがい」を励行することも有効な予防方法になります。また、人混みへの外出を控え、マスクを着けて外出することも、予防する上で重要になります。

なお、咳（せき）やくしゃみなどの症状がある場合には、必ずマスクをして、しぶきを周囲の人に飛ばさないようにすることが、二次感染の予防につながります。この「咳エチケット」を皆さんにお勧めします。



【面会される皆さまへお願い】

昨シーズンもインフルエンザや感染症が全国的に流行し、皆さまの職場・学校・ご家庭などでも対策が施されたことと思います。このような感染症が流行している時期に、当院において最も優先すべきことは免疫力や抵抗力が低下している入院患者さまへの感染予防対策です。

今後、感染症流行時には、緊急的に面会の制限をさせていただく場合がありますので、当院からの情報をご確認のうえ、ご来院の対応をお願いいたします。また、緊急時だけでなく、平常時でも患者さまの安静等の理由で、予め決められた面会時間があります。

次ページへ続く



診療日のご案内

入院患者さまとの面会は、
月曜日～金曜日：15:00～20:00、
土曜日・日曜日・休日：13:00～20:00
となります。(時間厳守)

説明
診療科に対する曜日欄の記載は、○＝診療日、—＝休診となります。
○と(休診有)の記載がある場合は、当月に臨時休診があります。備考欄で、休診日をご確認ください。
また、曜日欄に「日付」の記載がある場合は、記載の日のみの診療となります。
※予約外で一日2科受診(併診)を希望される場合は、午前10時までに受付をしてください。
受付が午前10時を過ぎますと、2科目の受診ができない場合があることをご了承ください。

整形外科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
一般外来	○	—	○	○	○	新患のみ	8:00～10:00	⑧⑨9:00～ ⑩⑪⑫10:20～	※一日15名で受付終了
予約	○	—	○	○	○	—	電話での予約受付は できません		
専門外来	—	2日・16日	—	—	—	—	予約制 (電話での予約受付は できません)	10:20～	
脊椎	—	—	—	○	—	—		9:00～	
上肢	—	—	—	—	—	—			
足	—	—	—	—	—	13日			
退院後	○	—	—	—	—	—			
人工関節	—	—	○	—	—	—			
骨粗しょう症	—	—	—	○	—	—			

形成外科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
	—	—	—	—	○	—	13:00～14:30	13:30～	

リウマチ科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
午前	—	—	○	—	—	6日・20日	⑧8:00～11:00 ⑨予約制	9:00～	
午後	—	—	3日・17日	—	—	—	13:00～15:00	13:00～	

リハビリ テーション科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
	—	—	—	—	○	—	予約制	9:00～	

★子どもの予防接種日程

予防接種の種類	接種日	受付時間	接種時間
ヒブ・肺炎球菌	12月11日(木)	15:00～	15:10～
二種混合(ジフテリア・破傷風)	12月25日(木)	15:30	
三種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風)			13:30～
四種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ)	12月5日(金)	13:20～	
麻しん風しん混合(1期・2期)	12月12日(金)	13:50	
BCG・ポリオ・日本脳炎	12月19日(金)		
水痘・おたふく・ロタウイルス	12月26日(金)		
A型肝炎・B型肝炎			
子宮頸がん			

※予約が必要です。予約・お問い合わせは、医事課まで。
※1日の接種者数が限られておりますので、お早めにご予約ください。

医師別の診療予定が必要な方は、医師(名字)・診療日(数字)が記載された一覧を、医療連携室に用意してあります。

病院休診日のお知らせ

1日(月) 創立記念日
15日(月) 第3月曜日
23日(火) 祝日・天皇誕生日
29日(月)～1月3日(土)
年末年始休診

※各診療科の休診日は、「診療科・診療日の案内」の最右「備考・休診日」欄でご確認ください。

年末年始休診のお知らせ

12月29日(月)から1月3日(土)まで、一般外来の診療を休ませていただきます。

この期間は日当直の医師、看護師、事務員等での対応となりますので、緊急の場合のみの診察となります。

また、専門外の医師の診察となったり、診察ができない場合もあります。

必ず、事前に電話で診察の可否を確認してください。

平常時においても、病棟に入られる際は、病室前での手指消毒・マスク着用を推奨します。



何とぞ、ご理解とご協力をお願いします。

平 日 午後3時～午後8時
土・日・祝日 午後1時～午後8時
ご面会の方は必ず、ナースステーションで面会票をご記入いただき、「面会票入れ」の箱にお入れください。

1ページからの続き
万一の新型インフルエンザ等の発生に備えて



平成26年12月

診療科

予約または予約変更について

受付日時：予約変更は予約変更をしたい診療科が診療している日の、
月～金曜日の午後2時～4時（歯科は歯科の受付欄参照）
方 法：電話による予約が可能な診療科（予約は婦人科、リウマチ科、睡眠
時無呼吸外来、形成外科のみ電話受付可能）
※予約変更は、「やむを得ない」場合に限りです。

ゆきぐに大和病院 代表

TEL 025-777-2111
FAX 025-777-3853

内 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
一般外来	○	○	○	○	○	○	8:00～11:00	9:00～	休診=26日(金)
内分泌糖尿病	—	—	—	—	○ (休診有)	—			
循環器内科	○	備考参照	○	○	—	6日・27日	8:00～11:00	9:00～	火曜日=予約制
腎臓内科	○	—	○	—	○	13日	予約制 (電話での予約受付はできません)	10:15～	
呼吸器内科	—	—	—	○	—	○	8:00～11:00	9:00～	初診は予約が必要
神経内科	○	○	—	○	○	—			
睡眠時無呼吸	—	—	—	○	—	—	予約制 (3ページ上の記事参照)	13:30～	

和漢診療科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午 前	○	○ (休診有)	○ (休診有)	○	○ (休診有)	○	8:00～11:00	9:00～	休診=2日(火)、10日(木)、12日(金)、 24日(木)、26日(金)
午 後	○	○	○	○ (休診有)	○	—	13:00～14:30	13:30～	休診=4日(木)、11日(木)

精 神 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
一般外来	—	○	—	○	○ (休診有)	○	予約制 (3ページ上の記事参照)	9:00～	休診=5日(金)
メモリークリニック	○	—	○	—	○ (休診有)	—		①②9:30～ ③13:30～	休診=19日(金)
高次脳機能障害科	22日	—	—	—	—	—		13:30～	

外 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
消化器外科 消化器内科 肛門外科	○	○	○	○	○	○	8:00～11:00	9:00～ 第1・3① 10:00～	

小 児 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
一般外来	午 前	○	16日	○	—	○	8:00～11:00	9:00～	
	午 後	—	—	—	—	○	予約制	14:00～	

婦 人 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
一般受付	—	—	—	—	○	○	8:00～11:00	9:15～	予約優先
予約制	—	○	○ (休診有)	○	—	—	予約制 (3ページ上の記事参照)	①9:15～ ②③10:30～	休診=24日(木)

眼 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午 前	—	○	—	—	○	—	予約制 (電話予約可 月～金曜日 14:00～16:00)	10:15～	
午 後	—	○	—	—	○	—			

耳鼻いんこう科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午 前	—	—	—	—	—	○	8:00～11:00	9:00～	
午 後	—	○	—	○	—	—	13:00～15:00	14:00～	

皮 膚 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
皮膚科	—	—	○	—	○	—	8:00～11:00	9:00～	
泌尿器科	—	—	—	○	—	—			

歯 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
歯科・小児歯科	○	○	○	○	○	○	予約制 (電話予約可 10:00～12:30 13:30～16:00)	9:00～	
矯正科	—	—	10日・17日・ 24日	—	—	—			
歯科口腔外科	○	○	—	○	○	○			

南魚沼市民病院の開設と ゆきぐに大和病院の 体制について

南魚沼市民病院の開設日が、平成27年11月1日(日)に決定しました。

外来診療開始は11月4日(水)からとなります。それと同時に、現在のゆきぐに大和病院も199床から40床へと病床数を減らし、内科を中心とした診療体制に移行します。

医療再編後は、魚沼基幹病院や周辺医療機関と機能分担・連携をしながら、地域の皆さまが安心して医療を受けることができるように取り組んでいきたいと考えています。



リハビリ豆知識

理学療法士が伝えたい「糖尿病予防」について

理学療法士 上村 栄 達



糖尿病は、生活習慣病の一つとして挙げられ、死亡の原因にもつながる危険性があります。糖尿病の治療の3本柱は、食事療法、運動療法、薬物療法ですが、今回は予防のための運動について述べていきます。

【運動の必要性】

①運動することで、血糖値が下がる、②低下している代謝能力を回復させる、③心肺機能の向上、血管の老化を防止、④体力や筋力をつけ、脂肪燃焼を助ける、⑤善玉コレステロールが増え動脈硬化を予防する、⑥ストレスを発散させるなどがあります。

※血糖値が高すぎる人や合併症のある人、糖尿病とは関係なく膝や腰などの痛みのある人は運動することに制限があるため、医師に相談したうえで運動を行うようにしてください。

【運動の種類】

好ましい運動として、散歩、速歩、体操、エアロビクス、サイクリング、縄跳び、水泳など有酸素運動が挙げられます。もちろん、生活の一環で車から自転車、エスカレーターから階段に変更していくことも運動効果があります。目安としては多少息が切れる程度、「ややきつい」と感じる程度が良いとされています。「きつい」と感じる運動では、運動後に血糖値上昇の危険性があり注意が必要です。準備運動、整理体操を心掛け、ケガをしないよう楽しく運動を続けてください。

【運動の時間】

運動を始めたら、少なくとも15分以上続けることが大事です。血糖の調整をし、脂肪が分解に作用されるのは少なくとも15分以上かかるかとされているからです。

【運動を行う時間帯】

食後1時間経過が理想的です。この時間になると、食べた物が消化吸収され、血糖値が高くなり始めます。この時間に運動することによって、食後の血糖上昇を抑えることができ、効果が表れるとされています。食後すぐに運動すると血糖値がさらに上昇しますし、食前だと低血糖症状(震え、冷汗、動悸、意識消失など)が起きる危険性があるので要注意です。

【最後に】

糖尿病予防には、目標をたてて運動を継続することがとても大切です。運動が習慣になるまで、無理のない範囲で楽しく行ってください。