



南魚沼市

自然・人・産業の和で築く安心のまち

【ウェブサイト】

南魚沼市民病院 <http://www.minamiuonumahp.jp/>

ゆきぐに大和病院 <http://www.yukigunihp.jp/>

12月号
2016

病院だより

キン肉マンになる!!

サルコペニアの克服法

南魚沼市民病院

リウマチ内科

医師 後藤 眞

深夜、ひとり素っ裸になって、全身が写るような大きな姿見で、自分のからだを隅々まで観察したことがありますか？ 傍から見れば（普通は、見たくもありませんが）、真夜中に気でも狂ったのか？それとも認知症が始まったのか？とびっくりされることは間違

いありません。しかし、年をとると（イヤな言葉です）、確実に減るものが、3つあることをご存じですか？（増えるものは後でお知らせします）

一つ目は、仲の良い友達です。死別か離別です。二つ目は、気力と財力です。お金が無くなると、生きる希望も無くなるわけ

です。最後の三つめは、髪の毛と筋肉です。ハゲの骨皮筋衛門（ホネカワスジエモン）になるわけです。これでは、生きていても楽しくあり

ませんし、死んだ方がマシ、早くお迎えが、と思うかもしれません。しかし、ちょっと待った！早まったことをしてはいけません。耳寄りな話

があるのです。年をとっても、確実に増える話も3つあるのです。一つ目は、年齢です。これは、いかに元気がつらつらの若者でも絶対に手に入れることはできません。大いに自慢

できます。二つ目は、シワ、シミ、病気です。若者は、動き回っていますから、病気になるってなっています。高血圧も、関節炎も、骨粗鬆症もありません。シワ、シミ、病気は、お爺ちゃん、お婆ちゃんの生きてきた証で、勲章になります。

三つめは、脂肪です。お腹回り、顎の下、二の腕、太もも、そこら中にべったりと脂肪が付きます。人生のんびりしちやたら、せつかくの運動や労

働で培った筋肉が脂肪に変わってしまふことがわかってきました。

加齢、がん、関節炎、腰痛による運動不足、栄養失調が原因となる筋力低下、筋肉萎縮を「サルコペニア（ギリシア語で、サルコ＝筋肉、ペニア＝減少症といいます）」という病気であると、厚生労働省が提案し、予防を呼び掛けています。

どうしたらいいの、と思われるかもしれませんが、簡単なことです。運動すればいいのです。働けばいいのです。たったこれだけで予防できます。キン肉マンになれば、お金も稼げ、シワは延び、友達の輪ができ、病気も治りますし、何よりも生きる楽しさや希望が湧き上がってきます。年を取って減っていった友達も財産も生きる気力も取り戻し、そして、なによりも、これまでため込んだ年齢は決して減ることはない、いいことづくめです。そして、ため込んだ脂肪を減らし、死亡率も減らませんか？

サルコペニアの原因はいろいろありますが、南魚沼市民病院リウマチ外来では、原因に応じたキン肉マン作戦をやさしく伝授いたしますので、ぜひ、覗いてみてください。



日本医療機能評価機構

診療科・診療日のご案内

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。

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。 (備考参照)の記載がある場合、当月に臨時休診等がありますのでご確認ください。 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	○	13日・27日	○	－	○	3日・17日・24日 (新患者のみ)	①②③④8:30～10:00 ⑤8:30～11:00 ⑥13:00～15:00	⑦⑧⑨9:30～ ⑩9:00～13:30～	※一日15名で受付終了 但し、火曜日は受付制限なし
予約	－	－	○	8日・22日	○	－	電話での予約受付は できません	⑪9:30～ ⑫14:45～⑬13:30～	
専門外来	－	6日・20日	－	－	－	－	予約制 (電話での予約受付は できません)	10:45～	
脊椎	－	－	－	○	－	－		9:30～	
上肢	－	－	－	－	－	10日		9:30～	
足	○	－	－	－	－	－		9:00～	
退院後	－	－	○	－	－	－			
人工関節	－	－	－	○	－	－			
骨粗しょう症	－	－	－	○	－	－			

リウマチ科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
午前	－	－	○	－	－	－	8:30～11:00	9:00～	
午後	－	－	○	－	－	－	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
	－	○	－	－	○ (備考参照)	－	予約制	午前9:00～ 午後13:30～	休診＝9日(金)午後

午後診療の新患受付について

眼科、耳鼻いんこう科、皮膚科の午後診療において、受付時間の1時間前から外来受付で「総合受付順番票」を配布します。
受付時間になりましたら、番号順に受付を開始します。
皮膚科は、人数制限していますので、受付できない場合があります。

入院患者さまとの面会は、13:00～20:00です。

病院休診日のお知らせ

19日(月) 第3月曜日
23日(金) 天皇誕生日
12月29日(木)～1月3日(火) 年末年始休診

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

インフルエンザ予防接種のお知らせ

インフルエンザ予防接種は、集団接種にて行います。
予約は、月～金曜日(第3月曜日、祝日を除く)の午前8時30分から午後5時まで総合受付窓口または電話にてお受けします。

◎高校生以上・一般の方【予約制】

12月末まで(毎週火・木・金曜日 週3回)
・12月の接種日 1日(木)、2日(金)、6日(火)、8日(木)、9日(金)、13日(火)、15日(木)、16日(金)、20日(火)、22日(木)、27日(火)
・受付時間：午後2時15分～2時30分 ・接種時間：午後2時30分～

◎中学生以下の方【予約制】

来年1月末まで(毎週金曜日)
・12月の接種日 2日(金)、9日(金)、16日(金)
・受付時間：午後2時30分～3時 ・接種時間：午後2時30分～
・母子手帳を忘れずにお持ちください。
・必ず保護者が同伴してください。

病院職員募集

南魚沼市病院事業では下記のとおり職員を募集しています。

- 募集職種：
薬剤師・細胞検査士・言語聴覚士 各1名程度
- 応募要件：
①地方公務員としての欠格事項に該当せず、それぞれの資格を有するか取得見込みのもの。
②薬剤師は、昭和51年4月2日～平成5年4月1日に生まれたもの。その他は、昭和57年4月2日～平成8年4月1日に生まれたもの。
- 試験日：後日通知します
- その他：詳細については、南魚沼市市民病院庶務課庶務係に問い合わせください。

テーマ「いびきは万病のもと？—睡眠呼吸障害とその治療—」

市民公開講座

(南魚沼市立病院群四十周年記念)

- 日時 平成28年12月17日(土) 14:00～受付 14:30～開会
- 会場 南魚沼市コミュニティーホール「さわらび」
- 講演 座長 新潟大学地域医療教育センター教授 魚沼基幹病院耳鼻咽喉科部長 相澤 直孝 先生
講演 新潟大学大学院 組織再建口腔外科学分野教授 小林 正治 先生

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・二種混合(ジフテリア・破傷風)	12月5日(月)	12:30～ 13:00	13:00～
三種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風)	12月12日(月)		
四種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ)	12月26日(月)		
麻しん風しん混合(1期・2期)・BCG・ポリオ	12月2日(金)	13:00～ 13:30	13:30～
日本脳炎・水痘・おたふく・ロタウイルス	12月9日(金)		
A型肝炎・B型肝炎・子宮頸がん	12月16日(金)		

※予約が必要です。予約・問合せは、医事課までお願いします。
※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。



平成28年12月

南魚沼市民病院

予約変更について

○再診予約の変更は、変更枠がないため受け付けておりません。
ただし、「予約制」の表示のある診療科は、その科にご連絡ください。
連絡は、月～金曜日の午後2時～4時をお願いいたします。

南魚沼市民病院 代表

TEL 025-788-1222
FAX 025-788-1231

内 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
初診外来	○	○	○	○	○	○	8:30～11:00 (午前のみ)	9:00～	
予約外来 (一般内科及び 専門外来)	○	○	○	○	○	○	午前8:30～11:00 午後13:00～15:30	午前9:00～ 午後13:30～	
受診にあたって の注意点	専門外来は、腎臓内科、呼吸器内科、循環器内科、神経内科、内分泌糖尿病外来、睡眠時無呼吸外来があります。 いずれもすべて完全予約制となります。 他院からの紹介状をお持ちの方を含めて、専門外来を受診希望の方は、医療連携室にご連絡いただき、受診予約をお願いします。 専門外来をご希望でも、まずは初診外来をご案内することがありますので、ご了承ください。								

精 神 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
一般外来	○	○	—	○	—	—	予約制	㊤㊦9:00～ ㊧㊨14:00～	
メモリークリニック	○	—	○	—	○	—		9:30～	
高次脳機能障害科	12日・26日	—	—	—	—	—		14:30～	

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	○	○	○	○	○	○	8:30～11:00	9:00～	

小 児 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
一般外来	午前	○	○	○	○	—	8:30～11:00	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	—	—	—	—	○	○	8:30～11:00	9:00～	予約優先
予約	—	○	○ (備考参照)	○	—	—	予約制	9:30～	休診＝28日(水)

眼 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午 前	○	備考参照	○	○	備考参照	—	8:30～10:00	9:00～	火曜日、木曜日午後、 金曜日＝予約制 電話予約可
午 後	○	備考参照	○	備考参照	備考参照	—	13:00～15:00	13:30～	

耳鼻いんこう科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
	—	○	—	1日・8日・ 22日	○	○	㊤㊦13:00～15:00 ㊧8:30～11:00	㊤㊦13:40～ ㊧9:00～	
皮膚科	○	—	—	○	—	3日・17日	㊤㊦13:30～14:30 ㊧8:30～10:45	㊤㊦14:00～ ㊧9:00～	※受診状況により受付制限あり
泌尿器科	26日	○	—	—	○	—	予約制 〔電話予約可〕	9:30～	※予約変更は、火曜日・金曜日の 9:30から12:00まで

歯 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
歯科	○	○	○ (備考参照)	—	2日・9日 (備考参照)	3日・10日	予約制 〔電話予約可〕 月～金曜日の 午後2時～4時	午前9:00～ 午後13:30～	金曜日＝午前のみ 休診＝28日(水)午後
歯科口腔外科 (備考参照)	○	○	7日・21日・ 28日 (備考参照)	○	2日・16日	17日・24日			月曜日、水曜日は午前のみ 休診＝28日(水)午後

ゆきぐに大和病院のご案内 12月

予約変更について

○再診予約の変更を受け付けます。
 ただし、条件により受けられない場合があります。
 連絡は、火～金曜日の午後2時～4時をお願いいたします。
 (歯科は歯科の受付欄参照)

ゆきぐに大和病院 代表

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

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。

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。
 (備考参照)の記載がある場合、当月に臨時休診等があります。
 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。

内 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
朝診療	—	○	○	○	○	—	7:30~8:30	8:00~10:00	
午前	○	○	—	○	○	○	8:30~10:00	9:00~12:00	
午後	—	予約制	—	予約制	予約制	—	予約制	13:30~16:00	
夕診療	—	○	○	○	○	—	16:30~18:00	17:00~19:00	
腎臓内科	—	—	—	—	2日・16日	10日	予約制	9:00~12:30	
禁煙治療	—	—	—	予約制	—	—	予約制	17:00~18:30	

和漢診療科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午前	○	予約制	○	予約制	○	○	8:30~10:00	9:00~12:00	
午後	—	予約制	○	—	○	—	13:00~14:30	(火)13:30~16:00 (水・金)13:30~15:00	

精 神 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午前	予約制	予約制	—	—	—	予約制	予約制	9:00~12:00	
午後	—	—	予約制	予約制	予約制	—	予約制	13:30~16:00	
メモリークリニック	—	予約のみ	予約のみ	—	—	—	予約患者のみ	(火)15:00~16:30 (水)13:30~16:00	
睡眠時無呼吸	—	予約のみ	—	—	—	—	予約患者のみ	14:00~15:00	

外 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午前	—	—	予約のみ	1日・15日	—	3日・17日	予約患者のみ	9:00~12:00	

リウマチ科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午前	—	—	—	—	—	3日・17日	予約患者のみ	9:00~12:00	

小 児 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午前	—	予約のみ	—	—	—	—	予約患者のみ	9:00~9:30	
午後	—	予約のみ	—	—	—	—	予約患者のみ	15:00~16:30	

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
午前	—	—	14日・28日	—	—	—	予約患者のみ	9:00~12:00	

歯 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午前	○	○	○	○	○	○ (備考参照)	予約制	9:00~12:00	休診=10日(土)
午後	—	○	○	○	○	—	電話予約可 10:00~12:30 13:30~16:00	13:30~16:00	

※電話で予約ができますが、月曜日の午後と土曜日の午後は休診のため、電話予約はできません。

病院休診日のお知らせ

23日(金) 天皇誕生日
 12月29日(木)~1月3日(火) 年末年始休診
 ※各診療科の休診日は、上記、診療予定表でご確認ください。

入院患者さまとの面会は、
 13:00~20:00です。