

市立病院だより

2010
8月号



南魚沼市立ゆきぐに大和病院 【ホームページ】 <http://www.yukigunihp.jp>

【E-mail】 niigata@yukigunihp.jp

南魚沼市立城内診療所 【ホームページ】 <http://www17.ocn.ne.jp/~jounaihp/>

【E-mail】 jounai@city.minamiuonuma.lg.jp

大和病院発

ーシリーズ医師に聞くー

vol.3

ゆきぐに大和病院 健康開発部長（内科医師） 寺田 治男

日本体育協会公認 スポーツドクター

日本医師会認定 健康スポーツ医／産業医

日本東洋医学会 認定医



2ページに、寺田医師による記事、題名「夏のマラソンは、自信のあるランナーも無理をしないで…」を掲載しています。

夏のマラソンは、自信のあるランナーも無理をしないで…

ゆきぐに大和病院 内科医師（日本体育協会公認スポーツドクター）

寺田 治男

42kmもの長い距離を黙々と走るマラソンは日本人の大好きなスポーツで、テレビ中継も人気があり、全国各地で季節を問わず開催されるマラソン大会には、多くの市民が参加しています。マラソン大会への参加は自発的なものですから、ランナーに万が一のことが起きて自己責任となり、日頃から自らの健康管理をして参加することが望まれます。しかし現実はその多くは、健康診断などは受けたこともなく、当日多少体調が悪くても参加してしまうのが市民マラソンです。ということとは、開催者は予想される事態に備え万全の医療救護体制をとることは勿論のこと、気象条件などが劣悪な環境のもとでは、大会を中止することも考慮しなくてはなりません。

けではなく、急に止まった後の血圧低下や脳虚血によることもあります。熱中症は暑熱環境で起こる障害の総称ですが、なかでも熱射病は体温が40度以上に上がり、意識障害だけではなくシヨックに陥ることもあるより重い状態をいい、重篤な場合には血流障害や血液が固まりやすくなり、脳・肝・腎など多臓器不全を起こして亡くなることもあります。少し専門的になりますが、マラソンはいかに速いスピードを長時間維持できるかの競争で、エネルギー代謝からみれば、いかに大きなエネルギーを出し続けられるかを競うスポーツといえます。身体のエネルギーの出納からみると、筋肉で使われる（走るための）エネルギーは20%で、残りの80%の熱エネルギーを効率よく体外に放出し続けなければならず、この能力はレース経験などのほか天候に大きく左右されます。マラソンに適する環境を判断するには気温だけではなく、WBGT（湿球黒球温度）を測定しなければなりません。乾球温度は気温・湿球温度は湿度・黒球温度は輻射熱で、WBGTは左記の計算式で求められます。（簡単に測れる携帯タイプのWBGT計も市販されています）

$$WBGT = 0.7 \times \text{湿球温度} + 0.2 \times \text{黒球温度} + 0.1 \times \text{乾球温度}$$

多くの競技大会のデータからWBGTが15・5度を上回ると、救護所の收容者

数やレース棄権者数が多くなるといわれています。日本においては緯度によって異なりますが、季節的には10月から4月までがマラソンに適している環境といえ、5月と9月は要注意で、真夏の大会などはたとえ早朝であっても行うべきではありません。

先日当地でグルメ・マラソンと称し、昼食後2時スタートのハーフマラソンが



猛暑の中、行われたグルメマラソン（6月12日）

子宮頸がん予防 ワクチン接種を行います

一般

8/7(土)～ 予約制

- ◆対象 高校生以上
- ◆費用 16,000円×3回（接種回数）
- ◆接種日 土曜日 14:00～14:30
（受付 13:30～14:00）
- ◆予約受付・問合せ先 医事課
- ※問診票と説明用紙を事前に病院まで取りに来ていただきます。
- ◆その他、中学生は金曜日に実施しております。お問い合わせください。

婦人科からのお知らせ

8月より、水曜日と土曜日のほか、木曜日も診療を行います。

診療内容は以下のとおりです。いずれも予約が可能ですので、お問い合わせください。

8月からの診療内容

診療日	水曜日	木曜日	土曜日
担当医師	高橋優四郎	高橋優四郎	塩津英美ほか
受付内容	[受付] 8:00～11:00 [診療] 10:30～		[受付] 8:00～11:00 12:00～14:00 [診療] 9:15～12:00 13:00～15:00
※電話予約も可能（予約・問合せ：地域医療連携室）			

開催されましたが、体調が悪くなったり救急搬送されるランナーが多数あり、なかには長期の入院を余儀なくされる方もありました。町おこしのイベントは皆さんが楽しく参加できるものでなくてはならず、絶対に事故が起きてはなりません。来年は主催者・参加者皆さんでよく考えていただき、全国に自慢できる立派な大会にしてほしいと思います。



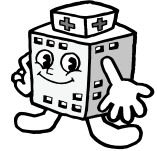
平成22年8月 城内診療所 診療担当医師予定表

月		火		水		木		金		土	
午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
2日		3日		4日		5日		6日		7日	
高橋(聡) 廣田 青木	青木	高橋(聡) 橋詰	橋詰	高橋(聡) 橋詰	中山	橋詰 高橋(正)	橋詰	橋詰 青木	橋詰 青木	薄田 福本	
9日		10日		11日		12日		13日		14日	
高橋(聡) 廣田 青木	青木	高橋(聡) 橋詰	高橋(聡)	高橋(聡) 橋詰	休診	橋詰 高橋(正)	橋詰	橋詰 青木	橋詰 青木	高橋(守)	
16日		17日		18日		19日		20日		21日	
高橋(聡) 廣田 青木	青木	高橋(聡) 橋詰	高橋(聡)	高橋(聡) 橋詰	休診	高橋(聡) 橋詰	橋詰	橋詰 青木	橋詰 青木	堀内	
23日		24日		25日		26日		27日		28日	
高橋(聡) 廣田 青木	青木	高橋(聡) 橋詰	橋詰	高橋(聡) 橋詰	高橋(聡)	橋詰 風間	橋詰	橋詰 青木	青木	福本	
30日		31日									
高橋(聡) 廣田 青木	青木	高橋(聡) 橋詰	橋詰								

応援医師のご紹介

- 廣田 茂 ゆきぐに大和病院 副院長
- 風間 龍 塩沢 風間内科医院 院長
- 中山 康夫 塩沢 中山医院 院長
- 堀内 正 奥多摩病院 院長

- 高橋 守信 浦佐 萌気園診療所
- 薄田 勝男 金沢医科大学
- 高橋 正和 千葉県松戸市から
- 福本 一朗 長岡市から



- ・都合により診療日が変更になる場合がございます。
- ・土曜日の午後、日曜日、および祝日は休診です。

休診のお知らせ

- ・11日(水)・18日(水)の午後の診療は住民健診実施のため休診となります。

—城内診療所外来診療受付時間—

平日 : 午前 8時30分～ 午前 11時30分
午後 1時30分～ 午後 4時30分

土曜 : 午前 8時30分～ 午前 11時30分

元気で永生き応援します

～あなたの健康のパートナー～

TEL (025)775-2009

FAX (025)775-2295



職場紹介

パワーリハビリ室通信

～松つつあん“パワ-友”に聞く～

パワリハ先輩およねさんと松つつあんの会話 《第11話》



「リズムに合わせてイチッ・ニッ」

松つつあん 「おめさん、ずいぶん若かげだども、なーした。」

利用者さんA 「ハイ、事故で左半分が不自由になっちゃって。そんなとき病院だよりでここを知りました。スタッフが充実していて安心。今では、階段は手すりを使わないで済み、身の回りのこともずいぶんできるようになりました。あとは仕事と嫁さんを見つけないな。」

松つつあん 「よし！オラたちのネットワークでなんとかしてやる。がんばれや。」

利用者さんB 「松つつあん、オラの話しも聞いてくれて。」

「オラ、一人暮らしでそ、畑仕事が苦になっていたども、ここで野菜作りのアドバイスを名人たちから聞いているうちに、何だかんだと言わずにがんばって行こうと思うようになったて。」

およねさん 「みんな前向きだのお。松つつあん、スタッフの人からもパワリハについて聞いてみようて。」

一つづくー



大和病院

平成22年8月 診療担当医師と診療日のお知らせ

TEL025-777-2111
FAX025-777-3853

大和病院のページ

(注) 診療担当医師名の前に記載されている数字は、当該医師の診療日です。

■部分は休診日ですが、内部に医師名等の記載がある場合は臨時外来です。

診療科	月	火	水	木	金	土	備考
内科	本松 (10:40まで) 寺田	寺田 大学医師	寺田 (10:40まで) 黒木 大沼	権平 関口 12・19・26 仲	権平 6 関口 寺田 浅野	7・14・21 寺田 大沼	受付…8:00～11:00 診療…9:00～
糖尿病外来	9・23・30 岡村	3・10・24・31 岡村	岡村	岡村	6・20 岡村		受付…8:00～11:00 診療…9:00～
循環器科	松島	大村 (予約のみ)	4・18・25 松島	5・19・26 松島		28日のみ 松島	受付…8:00～11:00 診療…9:00～
睡眠時 無呼吸外来				宮永			予約制 (電話予約可。表下の※1をご参照ください) 診療…13:30～
神経内科	竹内	3・17・24・31 竹内 3・10・17・31 河内		5・19・26 竹内	6・20・27 竹内		受付…8:00～11:00 診療…9:00～ 初診の方は、事前に電話予約をお願いします。 予約は表下の※1をご参照ください。
腎臓科					13日のみ 田部井		受付…8:00～11:00 診療…10:15～
呼吸器科				小檜山		第2・第3・第4のみ 14 小檜山 21 石原 28 大学医師	受付…8:00～11:00 診療…9:00～
和漢診療科	小林	小林	小林	小林	小林 20 徳永	小林 午前中のみ	受付…8:00～11:00 (月)～(金)のみ13:00～14:30 診療…9:00～ (月)～(金)のみ13:30～ ※火曜日の午後診察は15:00まで
精神科		3・10・24 米村 17 宮永	11 武井	5・12・26 武井	宮永 (午後)メモリークリニック	21 米村 7・14・28 宮永	予約制 (電話予約可。表下の※1をご参照ください) 診療…9:00～ (金)午後13:30～
高次脳機 能障害科	第2・第4のみ 専門外来						予約制 (電話予約可) 診療…13:30～15:30
外科 胃腸科 肛門科	中谷	廣田 須田	廣田 中谷	廣田 須田	廣田 須田	廣田 14・28 須田 7・21 中谷	受付…8:00～11:00 診療…9:00～
整形外科	日比野 半戸		日比野 11・18 星野 半戸	<一般外来> 12・26 角谷 <上肢専門外来> 里見	日比野 6 星野 中島 半戸	大学医師 第3(21日)のみ リウマチ専門外来	受付…8:00～10:00 診療…9:00～ ○=新患 □=予約再診 (※火曜日は休診です。)
形成外科					大原 (博敏)		受付…13:00～14:30 診療…13:30～ (電話予約可。表下の※1をご参照ください)
小児科	第2・第4のみ 9・23 五十嵐 (午後/予約制) 特殊外来	長崎	唐澤	長谷川	柿原 (午後) 柿原	大学医師	受付…8:00～11:00 (金)午後14:00～16:00 診療…9:00～ (金)午後14:00～
婦人科			高橋	高橋		塩津ほか	○受付…8:00～11:00 診療…10:30～ ⊕受付…8:00～11:00 12:00～14:00 診療…9:15～ 13:00～ ※電話予約可
眼科			4日のみ 神原 (予約のみ)			大学医師	○予約制 診療…10:15～ 受診について、 表下の※3をご 覧ください。 ⊕受付…8:00～11:00 診療…9:00～
皮膚科			藤原		丸山		受付…8:00～11:00 診療…9:00～
泌尿器科				谷川			受付…8:00～11:00 診療…9:15～
耳鼻咽喉科		大学医師		大学医師		大学医師	受付…○(木)13:00～15:00 ⊕8:00～11:00 診療…○(木)14:00～ ⊕9:00～
歯科 小児歯科	佐藤 星野	佐藤 星野	4・18 星野	佐藤	佐藤 星野	7 佐藤	予約制 (電話予約可) 診療…8:45～
矯正歯科			11・18(午後のみ)・25 大学医師				予約制 (電話予約可) 診療…9:00～
口腔外科	加納 塙	加納 塙	加納 塙	5 小林 12・19・26 加納 塙	13・20・27 加納 塙	14・21 加納 28 塙	予約制 (電話予約可) 診療…8:45～

※1 診療の予約や変更は、原則的に月～金曜日で該当する診療科の診療日午後2時～4時の間にお願いいたします。

※2 診療担当医・診療日が変更になる場合もありますので、ご確認のうえご来院ください。

※3 眼科の診療は、過去1年以内に受診したことがある方に限らせていただきます。

予防接種の予定

予防接種	接種日	受付時間	接種時間
三種混合	8月6日(金)	13:20～14:00	13:30～
麻しん・風しん混合 1期 2期 3期 4期	8月13日(金)	13:20～14:00	13:30～
B C G	8月27日(金)	13:20～14:00	13:30～
二種混合	8月20日(金)	13:20～14:00	13:30～

予約が必要です。予約・お問い合わせは、ゆきくに大和病院・医事課まで。

休診のお知らせ

全部の科 16日(月)第3月曜日
 糖尿病外来 2日(月)・17日(火)
 13日(金)・27日(金)
 循環器科 11日(水)・12日(木)
 神経内科 12日(木)・13日(金)
 和漢診療科 12日(木)午後
 23日(月)
 26日(木)午後
 精神科 19日(木)《代診:11日(水)》
 整形外科 5日(木)《一般外来のみ休診》
 19日(木)《一般外来のみ休診》
 20日(金)