

# 市立病院だより

2010  
11月号



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

【E-mail】 [niigata@yukigunihp.jp](mailto: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](mailto:jounai@city.minamiuonuma.lg.jp)

城内診療所発

## インフルエンザ 予防接種開始

—流行前の早めの接種が効果的です—

今シーズンのインフルエンザワクチンは、新型インフルエンザ、季節性インフルエンザのA香港型とB型の3種類のウイルスに対応するワクチンとなっており、新型インフルエンザと季節性インフルエンザの予防接種を一度に接種できるようになっています。



# 禁煙で健康増進を!!

ゆきぐに大和病院 環境整備委員会

委員長 寺田 治男（健康開発部長・内科医師）

ゆきぐに大和病院では、職場の内外で禁煙の啓発に取り組んでいるところです。今回は、当院で禁煙の講演をしていただいた南魚沼地域振興局の星野京子保健師のお話をもとに、喫煙による健康への様々な影響について、皆さんと一緒に考えてみたいと思います。

## タバコの害

喫煙は多くの疾患の危険因子となります。代表的な疾患には、肺がん、喉頭がん、咽頭・口腔がん、食道がん、胃がん、脾臓がん、肝臓がん、膀胱がんなどの様々な臓器のがん、肺気腫・慢性気管支炎などの呼吸器疾患、虚血性心疾患、脳血管疾患のほか、歯周病、妊娠に関連した低体重出生や乳幼児突然死症候群などがあり、これらは喫煙によりリスクが高まることから、「タバコ病」とかタバコ関連疾患といわれます。とくに喫煙開始年齢が低いほどその影響が大きいです。学校での禁煙教育はとても大切です。

## タバコは毒の缶詰

タバコの煙の中には多くの有害物質が含まれ、タール・ニコチン・一酸化炭素は「タバコ三悪」と呼ばれます。タールは四千種類以上の化学物質の総称で、その中にはニトロソアミン・ベンゾピレンなどの強い発癌性を有する物質やヒ素・

カドミウムなどがあり、いずれも摂取してはならないものばかりです。ニコチンは血液に入ると20秒以内に脳に達し、中脳にある脳内報酬回路（快感・満足感が得られる）に作用するために、喫煙習慣（依存症）を作ってしまう。一酸化炭素は全身に多くの傷害を引き起こします。タバコから吸い込む一酸化炭素の量はクルマの排気ガスの3〜4倍に達し、副流煙（タバコをくゆらすときの紫煙）は吸ったときの煙（主流煙）のさらに4.7倍の高濃度になります。一酸化炭素は、血液の酸素を運ぶヘモグロビンに、酸素より数百倍も結びつきやすいため、喫煙者の臓器や組織は常に酸欠状態にさらされ、そのために心臓病・血管病や胎児の発育不全が起こりやすくなり、皮膚の老化も早まります。

## 受動喫煙

タバコを吸わない人が喫煙者の煙を吸われるのが「受動喫煙」です。先に述べたようにタバコの煙は二種類あり、火のついた部分から立ちのぼる「副流煙」には、口から直接吸い込まれる「主流煙」の2〜4倍以上の有害物質が含まれているのです。喫煙者と同じ部屋にいればその有害物を吸ってしまいますから、いろいろな病気にかかるリスクも高くなります。

健康生活サポートします ゆきぐに大和病院「健友館」

平成22年度

## 人間ドック追加募集のお知らせ

日々の生活を元気にそして楽しく過ごすために、1年に1度の健診はいかがでしょうか。

健友館では平成23年1月〜3月の人間ドックのお申し込みを受付けます。

※すでに予約されている方は、新たに申込みの必要はありません。

※胃の検査は主にレントゲンとなりますが、胃力メラも若干受け付けます。婦人科などの追加検診も受け付けますので、ご相談ください。

○費用 基本料金 37,800円（税込み・昼食付）

○お申込み 胃力メラ、その他の追加検診は別に料金がかかります。平日午後1時から4時までの間にお電話ください。

○健診内容 健友館直通電話 025(777)4477

身体計測・血圧・視力・聴力・血液・尿・便潜血・レントゲン（胸、胃）・心電図・腹部超音波・肺機能・医師診察など

公共的な場所での全面禁煙が進んできましたが、まだ受動喫煙にさらされる機会も多く、こうした健康被害をなくすためにも、喫煙者には是非ともマナーを守っていただきたいと思えます。

## 禁煙に向けて

我が国成人男性の喫煙率は、1960年に80%台だったのが2008年には36%まで下がりました。しかし先進国の中では依然高く、女性の喫煙率（全年齢）は横ばい状態が続いています。問題なのは20〜30代の若い女性の喫煙率が上昇していることで、今後の自身の健康と、子どもへの影響が懸念されます。

とはいえ多くの喫煙者がタバコを「やめたい」、「禁煙にチャレンジしたい」と考えており、それは強い意志と的確なサポートがあれば実現できるはず。すでに市の保健課では禁煙の支援を行って

## インフルエンザ

### 予防接種のご案内

11月より、予約制で平日の午後11時より、実施いたします。

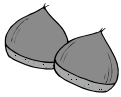
ご希望の方は、医事課までお申し込みください。

○申込み・問合せ 医事課

## 全科休診のお知らせ

12月1日（水）は、創立記念日のため、全科休診させていただきます。

いますが、今後私ども医療機関でも、禁煙サポートを提供できるよう努力してゆくと所存です。



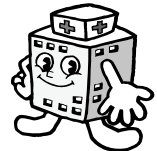
# 平成22年11月 城内診療所 診療担当医師予定表

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
1日		2日		3日		4日		5日		6日	
高橋(聡)	青木	高橋(聡)	橋詰	文化の日		橋詰	橋詰	橋詰	橋詰	薄田	
廣田		橋詰				高橋(正)		青木		福本	
8日		9日		10日		11日		12日		13日	
高橋(聡)	青木	高橋(聡)	高橋(聡)	高橋(聡)	中山	橋詰	橋詰	橋詰	橋詰	高橋(守)	
廣田		橋詰		橋詰		高橋(正)		青木			
15日		16日		17日		18日		19日		20日	
高橋(聡)	青木	高橋(聡)	橋詰	高橋(聡)	橋詰	橋詰	橋詰	橋詰	橋詰	堀内	
廣田		橋詰		橋詰		高橋(正)		青木			
22日		23日		24日		25日		26日		27日	
高橋(聡)	青木	勤労感謝の日		高橋(聡)	高橋(聡)	橋詰	橋詰	橋詰	橋詰	福本	
廣田				橋詰		風間		青木			
29日		30日									
高橋(聡)	青木	高橋(聡)	橋詰								
廣田		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。

## 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

## お知らせ

### ・インフルエンザ予防接種予約受付中

- ・受付窓口または電話での予約をお受けいたします。
- ・当診療所での予防接種対象者は中学生以上です。小学生以下、妊婦の方は実施していません。



## 検査室から「糖尿病 もう一つの指標 HbA1c」

ヘモグロビン・エー・ワン・シー

厚生労働省の「平成19年国民健康・栄養調査結果」によると、「糖尿病が強く疑われる人」が890万人、「糖尿病の可能性を否定できない人」が1,320万人、合わせると全国で2,210万人（成人の5人に1人）になると推定されています。

糖尿病の検査にはいくつかの検査項目がありますが、健診・人間ドックなどでおなじみの血糖値のほかに、HbA1c（ヘモグロビン・エー・ワン・シー）があります。

### HbA1c とは？

HbA1c は、赤血球の中に含まれるヘモグロビンにブドウ糖が結合したもので、検査時から過去1～2ヵ月間の血糖値の平均を反映しています。HbA1c 値は血糖値と異なり、検査前の食事の影響を受けないため、糖尿病の予防や発見に高い信頼性を持っています。

### HbA1c の基準値は？

今年、糖尿病の診断基準が改定され、HbA1c6.1%以上が基準値の一つとして定められました。定期的な健診・人間ドックで、血糖値とともにHbA1c もチェックしましょう。

検査室 高橋和也



# 大和病院

平成22年11月 診療担当医師と診療日のお知らせ

TEL025-777-2111  
FAX025-777-3853

(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。

大和病院のページ

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 平井	権平 関口 仲	権平 12 関口 寺田 浅野	寺田 平井	受付…8:00~11:00 診療…9:00~
糖尿病外来	8・22・29 岡村	岡村	岡村	岡村	5・12・19 岡村		受付…8:00~11:00 診療…9:00~
循環器科	松島	大村 30 松島 (予約)	松島	松島		6日・20日 松島	受付…8:00~11:00 診療…9:00~
睡眠時 無呼吸外来				4・18・25 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	竹内 河内		竹内	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					19日 田部井	13日 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 13 小檜山 20 石原 27 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 19 徳永	小林 <午前中> 20日は受付10:00まで	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		2・9 米村 16・30 宮永		武井	宮永 (午後)メモリークリニック	6 米村 20・27 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 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 13・27 須田 6・20 中谷	受付…8:00~11:00 診療…9:00~
整形外科	予約 / 再診 日比野 半戸	新患 里見	予約 / 再診 日比野 半戸 星野	新患(一般) 4・18 中島 11・25 角谷 上肢専門外来 里見	予約 / 再診 日比野 中島 5・19 星野 12・26 半戸	新患 大学医師 第3(20日) リウマチ専門外来	受付…(月)(水)(金)〈予約外来・再診〉 8:00~10:00 (火)(木)(土)〈新患〉 8:00~11:00 診療…9:00~
形成外科					5・12 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 8・22 五十嵐 (午後/予約制) 特殊外来	長崎	唐澤	4・25 長谷川 11・18 羽二生	5 五十嵐 12・19・26 柿原 (午後)5 五十嵐 12・19 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		坂本	高橋	高橋		6 大野 13・20 塩津 27 西村	☎☎受付…8:00~11:00 診療…10:30~ ※電話予約可 ☎☎受付…8:00~11:00 12:00~14:00 診療…9:15~ 13:00~ ※電話予約可
眼科		2・16・30 萩村 (予約)	萩村 (予約)			大学医師	☎☎受付…8:00~11:00 診療…9:00~ ☎☎予約制 表下の※1をご参照ください 診療…10:15~ 受診につ いて、表下 の※3をご 覧ください。
皮膚科			藤原		埜澤		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…☎☎13:00~15:00 ☎☎8:00~11:00 診療…☎☎14:00~ ☎☎9:00~
歯科 小児歯科	佐藤 星野	佐藤 星野	佐藤 17 星野	佐藤	佐藤 5・12・26 星野	13 佐藤	予約制 (電話予約可) 診療…9:00~
矯正歯科			10・17(午後のみ)・24 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	11 小林 4・18・25 加納 塙	加納 塙	6・20 加納 27 塙	予約制 (電話予約可) 診療…9:00~

- ※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時の間をお願いいたします。
- ※2 診療担当医・診療日が変わる場合がありますので、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	11月5日(金)	13:20~14:00	13:30~
	11月19日(金)	13:20~14:00	13:30~
麻しん・風しん混合 1期 2期 3期 4期	11月12日(金)	13:20~14:00	13:30~
B C G	11月26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	3日(水) 祝日・文化の日 15日(月) 第3月曜日 23日(火) 祝日・勤労感謝の日 26日(金) 午後 医療福祉センター 研究発表会のため
糖尿病外来 和漢診療科	12/1日(水) 創立記念日 1日(月)・26日(金) 4日(木) 午後 25日(木) 午後
睡眠時無呼吸外来	11日(木)
精神科	13日(土)
形成外科	19日(金)
眼科	9日(火)・13日(土)