



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

8月号

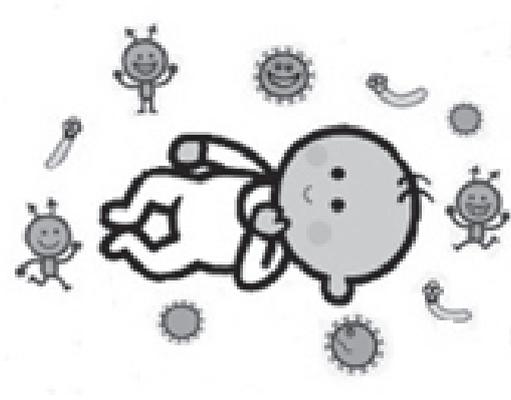
ワクチンの効果が証明されます

小児科 医師 相澤 悠太

生後2か月になったら

ワクチンを始めましょう

お母さんのお腹の中から外の世界へ出てきた赤ちゃんは、たくさんのウイルスや細菌と出会います。抵抗力が弱い赤ちゃんは、感染してしまうと重症化して入院が必要になったり、重い後遺症を残したり、命にかかわってしまったりすることがあります。そんな怖いウイルスや細菌の中には、ワクチンによって免疫を早くつけてあげることが防ぐことができるものもあります。



「ワクチンをうってあげばこんなことにはならなかったのに」ということがないように、「ワクチンを受けることができる年齢になったらすぐにワクチンを接種しましょう」と私たちは積極的に勧めしています。

ところで、ワクチンのおかげで具体的にはどんな良いことが起こっているのでしょうか？ここでは、小児用肺炎球菌ワクチンとヒブワクチンについて、その成果の一部を紹介したいと思います。

細菌性髄膜炎が減っています

細菌性髄膜炎は特に0歳と1歳のお子さんに多い、とても怖い病気です。細菌が脳を包む膜（髄膜）に侵入して、炎症を起こします。発熱とともに痙攣や意識障害が出現して、最善の治療を行っても重い後遺症（知能・運動・聴覚障害など）を残したり命にかかわったりすることがあります。そのため、ワクチンによる予防がとても重要です。細菌性髄膜炎の原因の大半は肺炎球菌とヒブですので、小児用肺炎

新潟県の小児ヒブ／肺炎球菌髄膜炎の報告患者数の推移

	平成20年	平成21年	平成22年	平成23年	平成24年
ヒブ髄膜炎	8	10	4	1	0
肺炎球菌髄膜炎	3	2	2	3	0

平成22～24年度厚生労働科学研究「新型インフルエンザ等新興・再興感染症研究事業」分担研究報告書、新潟県における侵襲性感染症の発生動向に関する研究より引用、改変

次ページへ続く

球菌ワクチンとヒブワクチンを生後2か月になったらすぐに接種しましょう。ここで、表をご覧ください。新潟県のご数年の小児ヒブ／肺炎球菌髄膜炎の患者さんの報告数です。平成23年にワクチンの公費負担が始まり、ヒブ／肺炎球菌による細菌性髄膜炎の患者さんの数は平成24年には0になりました。ワクチンで予防がうまくいっている時、個人としてその効果を実感できる機会はなかなかありません。しかし、新潟県全体で見た場合、ワクチンによって着実に細菌性髄膜炎で苦しむ



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。

整形外科		月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
一般外来	予約外	○	■	○	○	○	新患のみ	8:00～10:00	ⓧ9:00～ ⓧ10:20～	※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	脊椎	■	5日・19日	■	■	■	■		10:20～	
	上肢	■	■	■	○	■	■	予約制 予約方法は、P3上「予約 または予約変更につい て」をご参照ください	9:00～	
	足	■	■	■	■	■	9日			
	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	■	■	○	■	■	■	2日・16日	ⓧ8:00～11:00 ⓧ予約制	9:00～	
午 後	■	■	6日・20日	■	■	■	■	13:00～15:00	13:00～	

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 二種混合(ジフテリア・破傷風) 三種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風) 四種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ) 麻しん風しん混合(1期・2期) BCG・ポリオ・日本脳炎 水痘・おたふく・ロタウイルス A型肝炎・B型肝炎 子宮頸がん	8月28日(木)	15:00～ 15:30	15:10～
	8月1日(金) 8月8日(金) 8月15日(金) 8月22日(金) 8月29日(金)	13:20～ 13:50	13:30～

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。

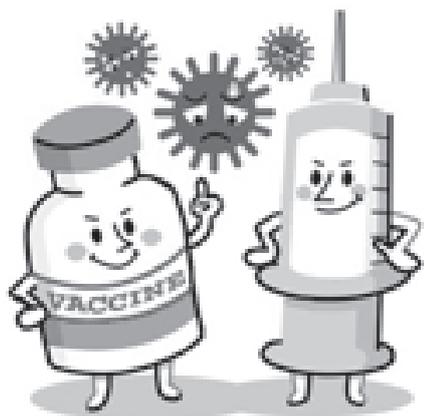
病院休診日のお知らせ

18日(月) 第3月曜日

※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。

※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。



おわりに
小児用肺炎球菌ワクチンとヒブワクチンについて、その成果の一部を紹介しました。ワクチンはこの2つ以外にもたくさんあります。どのワクチンも予防効果が高く、成果をあげています。「うたなきやいけないワクチンがいつばいあって大変」と思われるかもしれませんが、どれも大切なワクチンです。スケジュールの組み立て方など疑問点がありましたら、小児科外来へ気軽に相談ください。

お子さんの数は減っています。日本全国、世界各国で見ても同じ傾向です。みなさんがワクチンを接種することで、その効果はしっかりと出ています。

1ページからの続き
ワクチンの効果が出ています



平成26年8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：電話による受付（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～	
内分泌糖尿病	—	—	—	—	○	—			
循環器内科	○ (休診有)	備考参照	○ (休診有)	○ (休診有)	—	9日・23日	8:00～11:00	9:00～	火曜日＝予約制 休診＝11日(月)、13日(水)、14日(木)
腎臓内科	○	—	○	—	○	日	予約制 (3ページ上の記事参照)	10:15～	
呼吸器内科	—	—	—	○	—	2日・9日・ 16日・23日	8:00～11:00	9:00～	
神経内科	○ (休診有)	○	—	○ (休診有)	○ (休診有)	—			
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)	○ (休診有)	○ (休診有)	○ (休診有)	8:00～11:00	9:00～	休診＝5日(火)、13日(水)、22日(金)、 25日(月)、26日(火)、27日(水)、 28日(木)、29日(金)、30日(土)
午 後	○ (休診有)	○ (休診有)	○ (休診有)	○ (休診有)	○ (休診有)	—	13:00～14:30	13:30～	休診＝7日(木)、21日(木)、25日(月)、 26日(火)、27日(水)、28日(木)、 29日(金)

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 (3ページ上の記事参照)	9:00～	
メモリークリニック	○	—	○ (休診有)	—	○	—		月(※)9:30～ 金(※)13:30～	休診＝27日(水)
高次脳機能障害科	11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・3・5(土) 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	○	19日	○	—	○	8:00～11:00	9:00～	
	午 後	—	—	—	—	○	予約制 (3ページ上の記事参照)	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)	月(※)9:15～ 水(※)10:30～	休診＝27日(水)

眼 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
予約制	—	—	—	—	—	○	予約制 ※備考参照	9:00～	当院眼科医師より 再診の指示がある方のみ 〔電話予約可 月～金曜日 14:00～16:00〕

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
泌尿器科	—	—	○	—	○	—	8:00～11:00	9:00～	

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	—	—	6日・20日・ 27日	—	—	—			
歯科口腔外科	○	○	—	○	○	○			

南魚沼市民病院の

建設工事が進行中です

新病院建設の工事現場が、6月から動き出しています。現場は建築工事（基礎、外壁や内装など）、電気設備工事（照明、電源コンセント設備など）、機械設備工事（空調、給水、排水設備など）と3種類の工事を調整しながら進めています。

現在は、病院の基礎の一部となる杭工事を行っています。杭は2台の杭打機により1日当たり8本前後打ち込み、8月中には完了する予定です。杭は地中に埋まってしまい見えなくなりますが、縁の下の力持ちとして病院を支えるために重要な役割を果たしてくれるのです。

杭工事の完了後は、基礎工事、建物本体の工事と進んでいきます。



リハビリ豆知識

理学療法士が伝えたい「スポーツ障害の予防（足関節・腰部）」について

理学療法士 上村 栄 達

はじめに

スポーツをしている人は、大小に関わらず、一度はケガをしたことがあると思います。そのときにスポーツができなくなり、つらく悲しい気持ちになったのではないのでしょうか。また、ケガをきちんと治さずに使い続けてしまうと、将来その痛みと長く付き合わなくては、いけなくなります。また生活、仕事上にも支障をきたしてしまいます。

足関節・腰部について

足関節・腰部はどの競技にも重要な役割を果たします。それだけに負担がかかりやすい部位です。では、予防のためにどのようなことを心がけたらよいのでしょうか。まずはいつ、どこで、どんなもので、どのようにケガをするかを知ることが予防につながります。スポーツ中の接触、ジャンプ動作、ダッシュ動作などが足関節・腰部のケガの主な原因となります。その他に、疲労や使い方によって出現しやすい障害も挙げられます。これらは発育・発達過程に起きやすい障害とされています。その時期には骨の成長に筋肉の成長が追いつかず、骨や筋肉に負担がかかりやすくなります。さらに使い過ぎ症候群（オーバーユース症候群）になると障害につながってきます。骨折や捻挫など外傷として起こる障害と違い、疲労の蓄積で起こる障害に対しては自らケアをすることが大事です。

予防法として

テーピング、サポーター、インソールなどが挙げられます。実は障害が起きてからではなく、障害予防、パフォーマンス向上としてもこれらは有効活用されるのです。しかし、それらで各関節を固定、制限すると、筋力低下、関節可動域

制限などの機能低下を引き起こし、さらにテーピングや装具に依存してしまうことで、それらがないと運動できなくなってしまうことがあります。

そのため、障害予防に関して重要なのが、「準備運動」と「整理体操」になります。

準備運動と整理体操の重要性

準備運動の効果として、身体を徐々に動かすと、体温が上昇し、代謝を活性化して酸素の交換を促し、酸素の消費を多く必要とする運動に移ってもスムーズに適應できます。また、筋肉の温度が上がると、筋肉の弾力性の向上、抵抗の軽減により柔軟性の向上が期待でき、とっさの転倒や肉離れや腱断裂を未然に防ぐことができ、筋肉のバランスがとれ、動作がぎくしゃくしないですムーズに適應できます。心理的にも運動のイメージと準備ができることで、リラックスして運動へ移行することができます。

整理体操については、心拍数、血圧、呼吸を元の状態にもどすことを意味します。整理運動の中で5〜10分程度の軽いストレッチをするとよいです。これは柔軟性を増すのに役立ちます。適切な整理運動は筋肉から老廃物を除去するのに役立ち、筋肉痛や疲れの軽減にも役立ちます。

最後に

勉強に関しては「予習・復習」、料理に関しては「準備・後片付け」と、運動に関しても主となる動作の前後が重要になります。

