



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

9月号

秋の「食養生」について

和漢診療科部長 医師 小林 豊

東洋医学における養生について「飲食に過不足がないようにし、心身の過労を戒めて、春夏秋冬の自然の状態に調和した生活を送るのが良い」と古典に記されていることをこれまでご紹介してきました。現代社会生活を送る上でストレスを完全に回避することは困難です。しかし、適度な運動を心がけて夜更かしをしない生活を送るよう努力することは可能です。今回は「四季に調和した生活」という視点から、秋の「食養生」について考えてみましょう。

残暑が続く中、冷たいものの摂り過ぎは禁物

秋とはいえ9月前半の南魚沼は、まだ残暑厳しい日が続きます。ナスなどの夏野菜は熱を冷ましてくれる作用があり、昔から暑い季節の健康維持に貢献してきました。しかし、現代人の食生活の問題点として指摘されているのが「生や冷たい飲食物を摂り過ぎる」という点です。もちろん、生野菜を一切摂ってはいけないという訳ではありません。

ません。休日の昼食にハムや卵やキュウリの乗った冷やし中華を食べたり、運動して汗をかいた時の水分補給が多少冷えている飲み物であっても、節度を持った食生活であれば問題はありません。問題は自然と調和した節度ある食生活であるかということです。涼を求めるあまり、氷を浮かべたような極度に冷たい料理ばかり食べていては、ただでさえ暑い夏を過ごしてきて働きが弱っている胃腸にとって大きなダメージとなります。献立の中に加熱調理した料理を上手に取り入れて胃腸をいたわることをお勧めします。残暑の中の調理ですので、ガスコンロの前にいる時間を少しでも短くできるようにオーブンや電子レンジなどを上手に活用してください。



郷土料理は先人の知恵 健康のためにも 食生活に役立てるべき

さて、稲刈りが済んだ後からの楽しみになっているのがサトイモです。県内産の美味しいレンコンもこの頃からが旬。郷土料理は先人の知恵の宝庫です。新潟県のノッペやお隣の山形県の芋煮など楽しんでください。晩秋から



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	㊦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	—	2日・16日	—	—	—	—	予約制	10:20～	
脊椎	—	—	—	—	—	—	(電話での予約受付は できません)	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	㊦8:00～11:00 ㊧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	9月11日(木)	15:00～	15:10～
二種混合(ジフテリア・破傷風)	9月25日(木)	15:30	
三種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風)	9月5日(金)	13:20～	13:30～
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	9月12日(金)	13:50	
子宮頸がん	9月19日(金)		
	9月26日(金)		

※予約が必要です。予約・お問い合わせは、医師課まで。
※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

15日(月) 敬老の日・第3月曜日
23日(火) 秋分の日

※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。

眼科からのお知らせ

9月から、
診療日は火曜日と金曜日になります。
今までは制限させていただいておりましたが、どなたでも受診していただけます。
診療は【完全予約制】のため、必ず事前に予約をおとりください。



冬にかけて美味しくなるダイコンや長ネギなどとともに、寒さに向かう季節に体を温めてくれる食材を汁物や鍋物で食べると、人間が生きていく生命エネルギーがうまく食べ物から取り入れられます。すなわち「元気が出る食事」ということになるのです。秋はまた、果物が美味しい季節ですが、果物は基本的に「冷やす」性質を持っていますので、くれぐれも食べ過ぎないように。ここでも節度が大切です。

1ページからの続き
秋の「食養生」について



平成26年9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～	休診=19日(金)
内分泌糖尿病	—	—	—	—	○ (休診有)	—			
循環器内科	○	備考参照	○	○	—	6日・20日	8:00～11:00	9:00～	火曜日=予約制
腎臓内科	○ (休診有)	—	○ (休診有)	—	○	6日	予約制 (電話での予約受付はできません)	10:15～	休診=1日(月)、3日(水)
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	—	—	—	○ (休診有)	—	—	予約制 (3ページ上の記事参照)	13:30～	休診=4日(木)

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(水)、24日(水)、 26日(金)
午 後	○	○	○	○ (休診有)	○	—	13:00～14:30	13:30～	休診=4日(木)、18日(木)

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～	休診=22日(月)
メモリークリニック	○ (休診有)	—	○	—	○	—		①②9:30～ ③13:30～	
高次脳機能障害科	8日・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(月) 第1・2・3(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	○	16日	○	—	○	8:00～11:00	9:00～	
	午 後	—	—	—	—	○	予約制 (電話での予約受付はできません)	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)	⑨9:15～ ⑩⑪10:30～	休診=24日(水)

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	—	—	○	—	○	—	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	—	—	—			
歯科口腔外科	○	○	—	○	○	○			

医療再編後の市立病院について

平成27年の医療再編により、「県立六日町病院」は閉院し、建設中の「南魚沼市民病院」が開院します。南魚沼地域の医療を後退させないよう現在の「ゆきぐに大和病院」の基本的な機能を「南魚沼市民病院」に移し、医療を継続していきます。

また、「ゆきぐに大和病院」の病床数は減少しますが、基幹病院や周辺病院と機能を分担し、内科を中心に高齢者医療、終末期医療を提供していきます。

健診事業についても現在と同様に人間ドックや事業所健診を継続し、これまで「ゆきぐに大和病院」が実践してきた地域医療の充実に努めていきたいと考えています。

(再編前)		(再編後)	
六日町病院	199床	魚沼基幹病院	454床
ゆきぐに大和病院	199床	南魚沼市民病院	140床
小出病院	383床	ゆきぐに大和病院	40床
堀之内病院	84床	小出病院	134床
		堀之内病院	50床
計	865床	計	818床

リハビリ豆知識

作業療法士が伝えたい「認知症予防」〜笑顔で脳の活性化〜

作業療法士 小林千里

最近、認知症の方に関わる事故などのニュースが聞かれるようになっていきます。認知症の方本人もそうですが、ご家族の方も介護などでとてもつらい思いをしていると思われれます。できれば、認知症にならずに元気にすごしていきたいものです。そこで、今回は認知症についての基本的な知識と認知症の予防に効果期待できる活動をお伝えします。

1 認知症とは

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が減ってしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活に支障が出ている状態を指します。おもに記憶の障害、時間や場所などの認識の障害、理解・判断力の障害、目的を持った一連の動作をするために必要な機能の低下などがあります。本人の性格、環境、人間関係などさまざまな要因がからみ合って、うつ状態や妄想のような精神症状が現れる方もいらっしゃいます。認知症が進行し寝たきりになってしまう人もいます。

2 認知症予防に効果が期待できる活動

認知症を予防するためには、食生活、運動習

慣、知的活動が大切だと言われています。ここでは知的活動について紹介します。

近所の人とお茶飲みをしながら話をして笑ったり、若いころの趣味をまた始めてみたり、旅行や地域活動などいつもと違う行動をしてみることも脳の活性化に繋がります。農作業や園芸などもお勧めします。編み物、絵を描く事、パズル、トランプなどのゲーム、楽器演奏など指先の細やかな動きを必要とする活動は脳を刺激し活性化させます。

そして、先ほど紹介したような活動を楽しんだり、人と話すことで笑ったりすることがより効果的であり、脳内でドーパミンという意欲をもたらす物質が放出されます。ストレスが続くと記憶力の低下を誘発するといわれていますが、ドーパミンという物質で回復が認められることが分かっているのです。また、笑うことで血糖の低下や免疫力がアップするとも言われています。

今回は、認知症の予防に効果的な活動について紹介させていただきました。無理せず、できることから始め、継続していくことがポイントです。皆さんもできそうなことから始めてみましょう!!

参考：認知症サポーター養成講座標準教材（特定非営利活動法人地域ケア政策ネットワーク 全国キャラバンメイト連絡協議会作成）