



3月号
2016

病院だより

心不全と生活習慣

南魚沼市民病院 副院長 菅原 養厚

みなさまはじめまして。2月より南魚沼市民病院に赴任しました菅原養厚と申します。心臓病や不整脈を専門にして長らく勉強してきました。

本日は心不全という病気についてお話しします。

心不全とは、心臓の「ポンプ機能」の低下によって血液が体に十分にいきわたらなくなった状態であり、様々な原因で心臓の働きが弱ってしまった状態を総称して心不全といえます。

心不全の原因となる病気は様々ですが、その結果としてからだにさまざまな症状がでてきます。おもな症状は次のようなものです。

1. 日常生活の中で、たとえば荷物を持って歩くときや階段を上るときなどにいまままで感じなかつた息切れを感じる。
2. いつものまにか体重がふえてきて、両足にむくみがでてくる。
3. ひどくなると夜間寝ているときに息苦しい感じが出る

現し、横になつて座っているよりも起き上がって座っていたほうが楽に感じられる。

これらの症状は典型的なものです。市民の皆様には、はつきりした原因がなく急に体重が増えたり両足がむくみ始めたなら自分の心臓に危険を知らせるサインかもしれないと気が付いていただくことです。

心不全は高齢化社会を背景に、今後増加してゆくことが確実視される病気です。

いったん心不全をおこして入院になると、しっかり治療をしないとやがて一人で日常生活を送れなくなったり、いったん症状が改善してもその後しばらくして悪化してしまい再入院、その後は入院を繰り返してしまうことにもなりかねません。一生付き合っていくかなくてはならない病気ですが、自分の生活を自分でまかなえなくなるということは皆さんもいやですね。こういった悪循環に陥らない

ためには何よりも予防が大切です。心不全にならないように完全に予防することは、残念ながら今の医学でも不可能です。しかしすべては防げませんが、血圧を上げないように塩分摂取量を減らすことや禁煙に取り組むことは健康寿命を延ばすという観点からも有効な対処法です。

日常生活の中で明日からすぐに取り組める生活習慣の改善策が3つあります。①減塩②禁煙、さらに体重がオーバー気味の方は③運動習慣を積極的に取り入れることです。週に2-3回以上で1回20分以上の散歩など、軽い運動でよいです。体を動かす習慣をつくってみてください。

予防策は存在します。これほど薬や手術が進歩してきた現在においても、生活習慣の改善がもっとも大切な予防法であることには深い意味があります。減塩、禁煙、1日20分以上の運動習慣、適切な体重に保つこと、これらを守って心臓の健康を守りましょう。



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	予約外	○	—	○	○	—	新患者のみ	8:30～10:00	9:30～	※一日15名で受付終了
	予約	—	—	○	10日・24日	○	—	電話での予約受付はできません	※金9:30～ ※14:45～	
専門外来	脊椎	—	8日・22日	—	—	—	予約制 (電話での予約受付はできません)	10:45～		
	上肢	○	—	—	—	—		9:30～		
	足	—	—	—	—	12日		9:30～		
	退院後	○	—	—	—	—		9:00～		
	人工関節	—	—	○	—	—		9:00～		
	骨粗しょう症	—	—	—	○	—		9:00～		

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
	—	○	—	—	○	—	予約制	午前9:00～ 午後13:30～	

病院休診日のお知らせ

21日(月) 振替休日

※各診療科の休診日は、「診療科・診療日の案内」の最右欄「備考・休診日」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。

小児科からのお知らせ

4月より10か月児健診の予約を受け付けます。
月～金曜日の14:00～16:00に電話で予約をお願いします。

診療費の支払いに自動精算機をご利用ください。

エントランスホール右側に自動精算機を設置しています。
会計番号表示モニターにご自分の番号が表示されると、支払いが可能になります。
現金の他にクレジットカード、デビットカード（銀行のキャッシュカード等）が使えます。
また、会計窓口でもクレジットカード、デビットカードが使えます。

整形外科からのお知らせ

4月より第2・4火曜日の予約外受付を開始します。
火曜日については受付人数の制限はありません。

臨時職員募集

歯科衛生士及び医療助手を各1名募集します。募集期間は平成28年3月1日から3月11日までです。詳細については、南魚沼市民病院庶務課にお問い合わせください。

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	3月14日(月)	12:30～ 13:00	13:00～
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	3月28日(月)		

※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3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～	
心臓血管外科	—	—	—	—	18日	—	予約制	10:00～	
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	(火)(木)9:00～ (月)(金)14:00～	
メモリークリニック (備考参照)	○	—	○	—	○	—		9:30～	休診=14日(月)
高次脳機能障害科	14日	—	—	—	—	—		14:00～	

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	(月)(火)(水)(金)9:00～ (木)9:30～	
	午後	—	—	—	—	—	予約制	14:00～	3月は休診となります

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	—	○	○	○	—	—	予約制	9:30～	休診=23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、金曜日=予約制 電話予約可
午 後	○	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
	—	○	—	○	○	—	13:00～15:00	13:30～	※31日(木)14:30～ ※受診状況により受付制限あり
皮 膚 科	○	—	—	○	4日	19日	(月)(木)13:30～14:30 (金)(土)8:30～11:00	(月)(木)14:00～ (金)(土)9:00～	※受診状況により受付制限あり
泌 尿 器 科	—	○	—	—	○	—	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	○	○	○	—	○	12日・26日	予約制 〔電話予約可〕 月～金曜日の 午後2時～4時	午前9:00～	金曜日=午前のみ
歯科口腔外科 (備考参照)	○	○	○	○	4日・18日・ 25日	5日・19日		午後13:30～	月曜日、水曜日=午前のみ

ゆきぐに大和病院のご案内 3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 ー =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	ー	○	○	○	○	ー	7:30~8:30	8:00~10:00	
午前	○	○	○	○	○	○	8:30~10:00	9:00~12:00	
午後	ー	○	○	○	○	ー	予約制	13:30~16:00	
夕診療	ー	○	○	○	○	ー	16:30~18:00	17:00~19:00	

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	ー	予約制	○	ー	○	ー	13:00~15:30	13:30~16:00	

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	ー	ー	ー	予約制	予約制	9:00~12:00	
午後	ー	ー	予約制	予約制	予約制	ー	予約制	13:30~16:00	
メモリークリニック	ー	予約のみ	予約のみ	ー	ー	ー	予約患者のみ	火15:00~16:30 水13:30~16:00	
睡眠時無呼吸	ー	1日・8日・ 15日・22日	ー	ー	ー	ー	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	ー	ー	予約のみ	3日・17日・ 31日	ー	5日・19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	ー	ー	ー	ー	ー	5日・19日	予約患者のみ	9:00~12:00	

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
午前	ー	ー	9日・23日	ー	ー	ー	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 電話予約可 10:00~12:30 13:30~16:00 ただし月・土曜日の午後は 電話予約できません	9:00~12:00	休診=12日(土)
午後	ー	○	○	○	○	ー		13:30~16:00	

病院休診日のお知らせ

21日(月) 振替休日

※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。