



南魚沼市

自然・人・産業の和で築く安心のまち

【ウェブサイト】

南魚沼市民病院 <http://www.minamiuonumahp.jp/>
ゆきぐに大和病院 <http://www.yukigunihp.jp/>

6月号
2016

病院だより

「眠くて、眠くて…」

南魚沼市民病院精神科部長 米村公江

初夏を通り越して真夏のような暑い日が出てきました。朝から炎天下で働き、お昼を食べた後、風通しのいいところで、うとうと…。とても、幸せなひとときです。でも、仕事に行くために車に乗っていたり、学校での授業中など、起きていなければならぬ時に眠気に襲われると困ります。が、お昼過ぎに眠くなるのは、私たちに備わった自然のリズムなので心配はいりません。短時間仮眠をとるとすっきり目が覚めることがほとんどです。

ところが、夜は寝ているし、昼食後でもないし、眠くなるわけがなさそうな昼間に、ひどく眠くなって寝てしまう、と悩んでいる人々がいます。以前この欄で、夜眠れなくなつて「不眠症」についてのべましたが、それとは反対の、日中寝てしまつて困るといふ「過眠症」といふ睡眠の障害です。

過眠症は、日中でも眠気が強く、起きていなければならぬ場面で眠ってしまうという事を繰り返すもので、原因となる疾患はいくつかありますが、今回は、そのうちの、睡眠時無呼吸症候群について述べます。

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に短時間呼吸が止まる事を繰り返し、そのため深い眠りがとれず、慢性の睡眠不足となり、日中に居眠りがでるといふ疾患です。英語では、Sleep apnea syndrome といふ、頭文字をとつてSASと呼んでいます。

多くは、睡眠中に喉が詰まることの原因となります。子供では扁桃腺肥大などがあると起きやすいですし、大人だと、肥満の結果舌が肥大して喉を塞いだり、肥満でなくても下顎が華奢なために喉がふさがりやすくなっている人にみられます。喉が塞がって呼吸ができなくなると、血液中の酸素が足りなくなります。

そうすると私たちの身体は、自動的に目覚めて、呼吸が再開します。酸素不足が解消されるとまた眠りに入り、喉が塞がれ、同じパターンを繰り返します。つまり、ご本人にはほとんど自覚はないものの、夜を通して、何度も目覚めさせられている状態になります。このため、睡眠不足になり、日中の眠気が毎日続くこととなります。その結果、居眠り運転や不注意ミスをするなど、困りごとが起こります。また、身体的に高血圧や不整脈などの要因になることも報告されています。

SASと診断されたら、睡眠中、鼻にマスクを着け気流を送る治療法(CPAP)やマウスピースを着けるなどの治療方法があります。

日中の眠気が強く、ご家族から、「いびきがひどい」とか、「寝ていて呼吸していない時がある」、と指摘された時には、SASを疑って、医療機関(内科、呼吸器内科、耳鼻科、精神科)に相談していただくのが良いと思います。尚、南魚沼市民病院には、専門外来もありません。



日本医療機能評価機構

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	○	14日・28日	○	－	○	新患者のみ	⑧⑧⑧⑧⑧⑧8:30～10:00 ⑧13:00～15:00	⑧⑧⑧⑧9:30～ ⑧9:00～13:30～	※一日15名で受付終了 但し、火曜日は受付制限なし
予 約	－	28日	○	16日	○ （備考参照）	－	電話での予約受付は できません	⑧⑧⑧9:30～ ⑧14:45～⑧13:30～	休診＝24日(金)午後
専門外来	－	7日・21日	－	－	－	－	予約制 （電話での予約受付は できません）	10:45～	
脊椎	－	－	－	－	－	－		9:30～	
上肢	－	－	－	○	－	－		9:30～	
足	－	－	－	－	－	11日		9:00～	
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	－	－	○	－	－	－	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
	－	○ （備考参照）	－	－	○ （備考参照）	－	予約制	午前9:00～ 午後13:30～	休診＝7日(火)午後、10日(金)、 21日(火)午後

午後診療の新患受付について

眼科、耳鼻いんこう科、皮膚科の午後診療において、受付時間の1時間前から外来受付で「総合受付順番票」を配布します。
受付時間になりましたら、番号順に受付を開始します。

入院患者さまとの面会は、
13:00～20:00です。

病院からのお知らせ

土曜日の午前中は診療を行って
いますのでご利用ください。

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。一部取扱いできない場合がありますので、その場合は会計窓口で支払いをお願いします。
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。

病院休診日のお知らせ

20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」の最右欄「備考・休診日」でご確認ください。

旧県立六日町病院前の駐車場が使えなくなります

旧病院の解体工事に伴い、6月6日からしばらくの間、旧県立六日町病院前の駐車場が使えなくなります。大駐車場はこれまで通り使用できますのでご利用ください。ご迷惑をおかけいたしますが、ご協力をお願いいたします。

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）	6月6日(月) 6月13日(月) 6月27日(月)	12:30～ 13:00	13:00～
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	6月3日(金) 6月10日(金) 6月17日(金) 6月24日(金)	13:00～ 13:30	13:30～

※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6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～	
受診にあたって の注意点	<p>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。</p>								

精 神 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
一般外来	○	○	—	○ (備考参照)	—	—	予約制	☎☎9:00～ ☎☎14:00～	休診＝23日(木)
メモリークリニック	○	—	○	—	○ (備考参照)	—		9:30～	休診＝24日(金)
高次脳機能障害科	13日・27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	9:00～	
	午後	—	—	—	—	○	予約制	14:00～	

婦 人 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
一般受付	—	—	—	—	○	○	8:30～11:00	9:00～	予約優先
予約	—	○	○ (備考参照)	○	—	—	予約制	9:30～	休診＝22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～	

	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
耳鼻いんこう科	—	○	—	○	○	○	☎☎13:00～15:00 ☎8:30～11:00	☎☎13:40～ ☎9:00～	
皮膚科	○	—	—	○	10日	25日	☎☎13:30～14:30 ☎☎8:30～11:00	☎☎14:00～ ☎☎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	○	○	○	—	10日 (備考参照)	11日・25日	予約制 〔電話予約可 月～金曜日の 午後2時～4時〕	午前9:00～ 午後13:30～	金曜日＝午前のみ
歯科口腔外科 (備考参照)	○	○	○ (備考参照)	○ (備考参照)	3日・17日・ 24日	4日・18日			月曜日、水曜日＝午前のみ 休診＝9日(木)午後

ゆきぐに大和病院のご案内 6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、—=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	—	○	○	○ (備考参照)	○ (備考参照)	—	7:30~8:30	8:00~10:00	休診=9日(木)、10日(金)
午前	○	○	○	○ (備考参照)	○ (備考参照)	○ (備考参照)	8:30~10:00	9:00~12:00	休診=9日(木)、10日(金)、11日(土) 予約患者のみの診療です
午後	—	○	—	○	○	—	予約制	13:30~16:00	
夕診療	—	○	○ (備考参照)	○ (備考参照)	○ (備考参照)	—	16:30~18:00	17:00~19:00	休診=9日(木)、10日(金)、22日(水)

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	○	○ (備考参照)	8:30~10:00	9:00~12:00	休診=4日(土)
午後	—	予約制	○	—	○ (備考参照)	—	火)13:00~15:30 水)13:00~14:30	火)13:30~16:00 水)13:30~15:00	休診=3日(金)

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	—	—	—	予約制	予約制	9:00~12:00	
午後	—	—	予約制	予約制	予約制	—	予約制	13:30~16:00	
メモリークリニック	—	予約のみ	予約のみ	—	—	—	予約患者のみ	火)15:00~16:30 水)13:30~16:00	
睡眠時無呼吸	—	予約のみ	—	—	—	—	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	—	—	予約のみ	2日・16日・30日	—	4日・18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	—	—	—	—	—	4日・18日	予約患者のみ	9:00~12:00	

小 児 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午前	—	予約のみ	—	—	—	—	予約患者のみ	9:00~9:30	
午後	—	予約のみ	—	—	—	—	予約患者のみ	15:00~16:30	

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
午前	—	—	8日・22日	—	—	—	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=11日(土)
午後	—	○	○	○	○	—		13:30~16:00	

入院患者さまとの面会は、
13:00~20:00です。