



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/>

8月号

2020

病院だより

「こむら返り」

ゆきぐに大和病院 内科医長 竹内靖子

運動中や夜中に突然足がつって痛い思いをしたことのある人は多いと思います。ふくらはぎの筋肉の痙攣である「こむら返り」はよく見られる症状で、50歳以上の7割程度の人が経験しているといわれています。

こむら返りの「こむら」とは、昔、ふくらはぎの筋肉の盛り上がり「こぶら」や「こむら」と呼んだことに由来し、平安末期の書物には既に「こむらがへり」の言葉があるそうです。医学的には「有痛性筋痙攣（筋痙縮）」といいます。

こむら返りは、脱水や電解質異常（血液中のナトリウムやカリウム、マグネシウム、カルシウムなどの低下）、急激な筋肉への運動負荷をきっかけに生じやすいたさなっており、妊娠中も起こりやすくなります。運動後や夜間の一般的な足のつりであればあまり心配ありませんが、糖尿病・腎不全・肝

硬変・甲状腺機能低下症などの内科疾患や腰椎症、神経筋疾患が原因となることもあります。

予防のためには、ふくらはぎを伸ばすストレッチ、適切な水分、電解質補給が有効です。夏場は特にこまめな水分摂取と、バランスの良い食事を心掛けましょう。汗をたくさんかく時は、スポーツドリンクが電解質補給に有効ですが糖分を多く含むものもあるので、血糖値が高い人はご注意ください。仰向けに寝て足を伸ばした時につりやすい場合は、体を横向きに少し膝を曲げるようにして寝るようになるとつりにくくなること

があります。また、足がついた時には、爪先を足の甲の方に反らすようにしてふくらはぎを伸ばすことで症状を和らげられます。

こむら返りが起きたとしても、通常は一時的な症状ですので、ストレッチやマッサージをする程度で大丈夫です。ただ、症状が強い

時や度々夜中に生じて睡眠を妨げる場合など、生活に支障をきたす時には薬で治療することもあります。よく使われるのは、筋肉の緊張を和らげる薬や、漢方薬の芍薬甘草湯です。芍薬甘草湯は即効性がありますが、含まれている甘草という生薬には、体に水分を貯めたり、カリウムを排出する働きがあります。そのため、たまに飲む程度であれば問題ありませんが、人によっては、連用すると血圧が高くなったり、体がむくんだり、血液中のカリウムが異常に低くなってしまうことがあります。この様な場合は内服を控える必要があります。週に何回もこむら返りが起きてお困りの時は、医療機関にご相談ください。



新型コロナウイルス感染症対策について

南魚沼市民病院では、南魚沼市または隣接する市町村で感染者が確認された場合、診療制限や休診対応を行うなど、診療体制を変更する場合がありますのでご了承ください。2ページに掲載している対策のほか、最新の情報は南魚沼市民病院のウェブサイトでご確認ください。

診療科・診療日のご案内

医師(名字)・診療日(数字)が記載された一覧表が地域医療連携室にありますので、必要な人はお声がけください。

診療予定表の見方	<ul style="list-style-type: none"> ○ 表の中の「○」は診療日、「-」は休診日です。 ○ 曜日欄に「数字」の記載がある曜日は、記載日のみ診療します。 ○ 臨時休診等については、備考欄をご参照ください。 ○ 一日2科受診を希望の場合、午前10時までに受付をしてください。 ○ 診療は予約優先で行っています。
-----------------	--

整形外科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考
一般外来	午前	○	○	○	○	○	⑨⑩~⑪ 8:30~10:00 ⑩⑪8:30~11:00	⑨⑩9:00~ ⑩⑪9:30~	※月・水~金曜日は 10名で受付終了 ※土曜は15名で受付終了
	午後	○ (備考参照)	○	-	-	-	⑨13:00~14:00 ⑩13:00~14:45	13:30~	月曜午後は5名で 受付終了
	予約	○	-	○	○	○	電話での予約受付 はできません。	予約時間は 予約票をご 覧ください。	
専門外来	○	○	○	○	-	○			
専門外来の 受診にあたっての 注意点	<ul style="list-style-type: none"> ○ 専門外来は、脊椎、上肢、足、退院後、人工関節、骨粗しょう症外来があります。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人を含めて、専門外来を受診希望の人は、地域医療連携室にご連絡ください。 ○ 専門外来をご希望でも、まずは一般外来をご案内することがありますので、ご了承ください。 								

リウマチ科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考
午前	-	11日・25日	-	-	-	-	8:30~11:00	9:00~	第2、第4火曜日
午後	-	11日・25日	-	-	-	-	13:00~15:00	13:30~	

リハビリテーション科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考
午前	-	4日・18日・ 25日	-	13日	7日・14日・ 28日	-	予約制	9:00~	
午後	-	4日・18日・ 25日	-	27日	7日・14日・ 28日	-		14:00~	

新型コロナウイルス感染症に関する対策

- 感染が疑われる場合は、直接来院せず「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。
平日 8:30~17:15 TEL: 025-772-8142
土・日・祝日 8:30~17:15 TEL: 025-772-2600
夜間・早朝 17:15~8:30 TEL: 025-256-8275
 - 当院では、来院者全員の体温測定を病院正面玄関前で実施しています。体温測定は、非接触式の体温計を使用し、測定時間は約1秒です。体温測定の結果等により、看護師による問診を行う場合があります。
 - 入院患者様への面会は、原則禁止しています。
主治医等の判断により面会を行う場合でも、発熱や咳のある人、12歳以下の人は面会できません。
 - 来院される際は、マスク着用などの咳エチケットや手洗い等の感染症対策にご協力をお願いします。
- ※上記の対策は、状況に応じて変わる可能性がありますので、最新の情報は南魚沼市民病院のウェブサイトでご確認ください。

病院休診日のお知らせ

8月10日(月)
山の日
17日(月)
第3月曜日
各日曜日

※各診療科の休診日は、「診療科・診療日のご案内」をご確認ください。

南魚沼市民病院職員募集中

【募集職種】公認心理師1名
詳しくは、南魚沼市民病院のウェブサイトをご覧ください。

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	8月4日(火) 8月18日(火) 8月25日(火)	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	8月12日(水) 8月26日(水)	13:30~ 13:50	13:50~

※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。



令和2年8月

南魚沼市民病院

予約と予約変更について

- 「電話予約可」の診療科については、事前の予約が可能です。
- 予約の変更については、原則として変更枠がないため受け付けておりません。ただし、下表の受付欄に「予約制」の記載がある診療科については、予約枠の調整により変更が可能な場合があります。
- 電話予約または予約の変更を希望する人は、月～金曜日の午後2時～4時の間にご連絡してください。

南魚沼市民病院

〒949-6680 新潟県南魚沼市六日町2643-1
TEL 025-788-1222 (代表)
 FAX 025-788-1231

内 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考
初診外来	○	○	○	○	○	○	8:30～11:00	9:00～	
予約外来 (一般内科及び 専門外来)	○	○	○	○	○	○ (備考参照)	予約制	午前9:00～ 午後13:30～	土曜日=午前のみ
専門外来の 受診にあたっての 注 意 点	<ul style="list-style-type: none"> ○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、消化器内科があります。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人を含めて、専門外来を受診希望の人は、地域医療連携室にご連絡ください。 ○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
一般外来	24日	○	-	○	-	-	予約制	☎9:00～ ☎14:00～	電話予約可
メモリークリニック	○	-	○	-	○	-		9:30～	
高次脳機能障害科	3日・24日	-	-	-	-	-		14:00～	

外 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考
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
	-	○	○	○	-	-	8:30～11:00	9:00～	

婦 人 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考
	-	○	-	○	○	○	予約制	☎10:00～ ☎9:00～	電話予約可

眼 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考
午 前	○	予約制	○	○	予約制	-	8:30～10:00	9:00～	電話予約可
午 後	○	予約制	○	予約制	予約制	-	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
午 前	-	-	-	-	-	○	8:30～11:00	9:00～	火曜日は人数制限を させていただく場合 があります。
午 後	-	○	-	○	○	-	13:30～15:00	14:00～	

皮 膚 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考
午 前	-	○	-	○	○	-	8:30～11:00	9:00～	火曜日・木曜日午前は 人数制限をさせていただ く場合があります。
午 後	-	-	○	○	-	-	13:30～15:00	14:00～	

泌 尿 器 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考
午 前	○	予約制	-	○	-	-	☎8:30～11:00	☎9:40～ ☎9:30～	電話予約可
午 後	○	予約制	-	○	-	-	☎13:00～15:00	☎13:30～	

歯 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考
歯科	○	○	○	-	28日	8日・22日	予約制	午前9:00～ 午後13:30～	電話予約可
歯科口腔外科	○	○	-	○	○	1日・15日・ 29日			

ゆきぐに大和病院のご案内 8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)

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。

ゆきぐに大和病院

〒949-7302
新潟県南魚沼市浦佐4115
TEL 025-777-2111(代表)
FAX 025-777-3853

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。

当面の間、入院患者様への
面会を制限させていただきます。

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)	○ (備考参照)	○ (備考参照)	—	7:30~8:30	8:00~10:00	休診=4日(火)、5日(水)、6日(木)、14日(金)
午前	○	○	○ (備考参照)	○	○ (備考参照)	○ (備考参照)	8:30~10:00 (水曜は、8:30~9:00)	9:00~12:00	休診=14日(金) 予約者のみ診療=5日(水)、15日(土)
午後	—	予約制	予約制	予約制	予約制	—	予約制	13:30~16:00	休診=14日(金) 予約者のみ診療=5日(水)
夕診療	—	○ (備考参照)	○ (備考参照)	○ (備考参照)	○ (備考参照)	—	16:30~18:00	17:00~19:00	休診=4日(火)、5日(水)、6日(木)、14日(金)、26日(水)
腎臓内科	—	—	—	—	14日・28日	8日	予約制	9:00~12:30	
禁煙治療	—	—	—	予約制	—	—	予約制	17:00~18:30	
和漢診療科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午前	○ (備考参照)	予約制	○	予約制	○ (備考参照)	○ (備考参照)	8:30~10:00	9:00~12:00	休診=28日(金)、29日(土)、31日(月)
午後	—	予約制	○	—	○ (備考参照)	—	13:00~14:30	13:30~15:00	休診=28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	14:00~16:30	
メモリークリニック	—	予約のみ	予約のみ	—	—	—	予約患者のみ	※15:00~17:00 ※14:00~16:30	
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	6日・20日	—	1日・15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	—	—	—	—	—	1日・15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	—	予約制	—	—	—	—	予約制	9:00~9:30	
午後	—	予約制	—	—	—	—	予約制	15:00~16:30	
皮 膚 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午前	—	○	—	—	—	—	8:30~10:30	9:00~12:00	
午後	—	—	—	—	○	—	13:00~14:30	13:30~15:00	
整 形 外 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午前	—	—	—	—	○	—	8:30~11:30	9:00~12:00	
午後	—	—	—	—	○	—	12:30~15:30	13:00~16:00	

※他院で整形受診されている方は、紹介状をご持参ください。

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	9:00~12:00	休診=8日(土)、22日(土)、29日(土)
午後	—	○	○	○	○	—	13:30~16:00	13:30~16:00	

※電話で予約ができますが、月曜日の午後と土曜日の午後は休診のため、電話予約はできません。

病院休診日のお知らせ

10日(月) 山の日、各日曜日

※各診療科の休診日は、上記、診療予定表でご確認ください。

○新型コロナウイルス感染症の感染が疑われる場合は、直接来院せず「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。
○来院される際は、マスク着用などの咳エチケットや手洗い等の感染症対策にご協力をお願いします。