

市立病院だより

2009
3月号



南魚沼市章

南魚沼市立ゆきぐに大和病院 【ホームページ】 <http://www.yukigunihp.jp>

【E-mail】 niigata@yukigunihp.jp

南魚沼市立城内病院 【ホームページ】 <http://www.17.ocn.ne.jp/~jounaihp/>

【E-mail】 jounai@city.minamiuonuma.lg.jp

大和病院発 病棟の日常

安全・安心な急性期看護をめざします



— 2 病棟・人工呼吸器説明会 —

【外科病棟】

専門スタッフが集結!



— 3 病棟・退院カンファレンス —

【内科病棟】

【整形病棟】

がんばってます!!



— 5 病棟・ギプス処置中 —

【療養病棟】

福よ来い来い!! オニは~そと!



— 6 病棟・節分行事 —

※外科病棟・内科病棟・整形病棟・療養病棟は、いずれも通称名となります。

健友館
(健康開発課)

特定健診〈メタボ健診〉

若いかたも関心を!



特定健診の受け方は?

40歳以上の方は今年度から、別名メタボ健診と言われる特定健診を健友館で行っていますが、これは左記の表の検査項目のことを指しています。少ない項目ですから、住民健診・職場健診・人間ドックなどにあらかじめ含まれています。

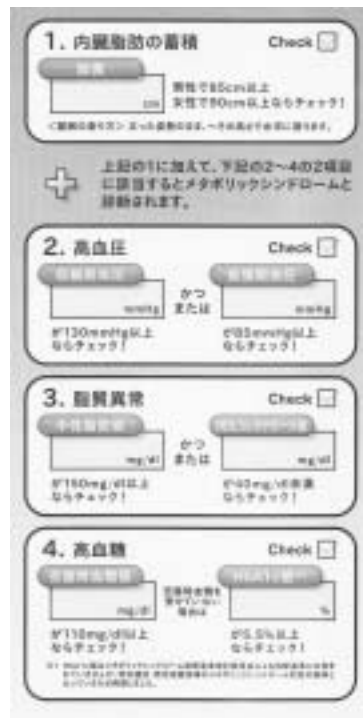
人間ドックは自由な健診ですが、住民健診を受けるのが職場健診を受けるのとは、ご自分の健康保険証の種類によってそれぞれ異なりますので、ご自分の職場や保険者からの連絡を見逃さないようにしましょう。

検査データで
自分の体への負担度を確認!

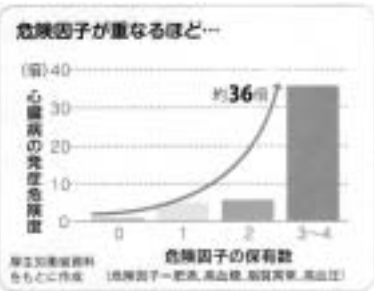
40歳以上で腹囲が基準値以上だと、メタボリックシンドロームの可能性があります。自分で簡単に判定できますので、今年や過去の健診結果の血圧・血糖・脂質の3項目がどのように変化してきたかを見てみましょう。

なぜお腹まわりが問題?

お腹の中に内臓脂肪が増えすぎると、その脂肪細胞の1個1個から悪玉物質がたくさん分泌されるようになります。この悪玉物質は、高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病をまねく物質です。検査項目は受診が必要なものだけでなく、腹囲が大きく、この3項目が基準値以上だと心筋梗塞などの危険性がグラフのようにケタ違いに高まっています。



きます。また、タバコはこれらの検査値にも悪影響を及ぼします。タバコを吸わない人に比べて20本以上吸う人は、脳卒中の死亡が2倍、心臓病の死亡が4倍、糖尿病のなりやすさが1.6倍というデータもあります。禁煙はメタボリックシンドローム対策の重要課題なのです。



じつは
20歳代が危険!

20歳代前後は太りすぎを気にして、ご飯を少なく軽食にしている世代です。特に女性が問題になっています。朝食を抜いたり、昼間軽食にしていると、夕食の時は体が悲鳴を上げていますから、食べた物を一気に吸収しやすくなってしまいます。結局は脂肪が身体につきやすい体質になってしまいます。この状態でも20歳代の時は見た目も検査値も異常は出にくいですが、30歳代くらいから生活習慣病の兆しが出てきます。しかも、しっかり栄養を蓄えないと骨が弱くなり骨折しやすくなります。

私の健康スタイルを
みつけよう!

ダイエットを考えている方もご飯はふつうに3食食べた方がいいのです。主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物は大切ですが、それ以外をあえて必要のないエネルギーで栄養ではありません。食べた物をエネルギーに変えやすくする筋肉の量も大事です。東洋医学では、第2の心臓と言われている『ふくらはぎ』を鍛えないと全身のパワーが衰え、病気になるいやすくなるとも言われています。よく歩く、また、ハアハアきつめの運動が身体にとっては良いのです。自分なりの健康スタイルを見つけていきましょう。何から始めますか?

入場無料

ゆきぐに大和病院 公開講座

睡眠障害を考える

講演「怖い睡眠時無呼吸症候群」

—いびきはその前兆かもしれません—

- ◆講師 新潟大学 小林正治先生
(新潟大学医歯学総合病院 口腔外科 病院准教授)
(NPO 法人新潟睡眠障害を考える会 理事)
- ◆日時 3月7日(土) 午後2時~
(開場:午後1時30分)
- ◆会場 コミュニティホールさわらび(浦佐)



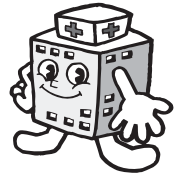
平成21年3月 城内病院 診療担当医師予定表

月		火		水		木		金		土	
午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
2		3		4		5		6		7	
青木 廣田	青木 黒田	松島 黒田	寺田 黒田	高橋(正) 田中	高橋(正) 田中	青木 高橋(正)	青木 高橋(正)	青木 長嶋	青木	薄田	救急当番 (12:00~18:00)
9		10		11		12		13		14	
廣田 黒田	青木 黒田	松島 黒田	青木 黒田	青木 田中	中山 田中	青木 高橋(正)	青木 高橋(正)	青木 長嶋	青木	高橋(守)	
16		17		18		19		20		21	
青木 廣田	青木 黒田	松島 黒田	寺田 黒田	高橋(正) 田中	高橋(正) 田中	青木 高橋(正)	青木 高橋(正)	春分の日		堀内	
23		24		25		26		27		28	
廣田 黒田	青木 黒田	松島 黒田	青木 黒田	田中 広田(さ)	田中 広田(さ)	風間 高橋(正)	青木 高橋(正)	青木 長嶋	青木	福本	
30		31									
青木 廣田	青木	青木 松島	青木 寺田								

応援医師のご紹介

○廣田 茂 ゆきぐに大和病院 副院長
 ○長嶋起久雄 ゆきぐに大和病院 副院長
 ○寺田 治男 ゆきぐに大和病院 健康開発部長
 ○松島 一雄 ゆきぐに大和病院 内科部長
 ○風間 龍 塩沢 風間内科医院 院長
 ○中山 康夫 塩沢 中山医院 院長
 ○堀内 正 奥多摩病院 院長

○高橋 守信 浦佐 萌気園診療所
 ○薄田 勝男 金沢医科大学
 ○田中奈津子 さいたま市から
 ○高橋 正和 千葉県松戸市から
 ○黒田 憲治 東京都から
 ○福本 一朗 長岡市から
 ○広田さゆり 東京都から



- ・曜日の数字は今月の診療日です。都合により診療日が変わる場合がございます。
- ・土曜日の午後、日曜日、および祝日は休診です。

お知らせ



インフルエンザの季節です。当院では感染予防のため、正面玄関と病棟に「マスク」と手指用の「消毒薬」を設置しております。どちらも感染を防ぐ上で非常に重要な対策となります。
 ご来院の際は、マスクの着用と手指の消毒をお願いいたします。

—城内病院外来診療受付時間—

平日 : 午前8時30分～午前11時30分
 午後1時30分～午後4時30分

土曜 : 午前8時30分～午前11時30分

元気で永生き応援します

～あなたの健康のパートナー～

TEL (025) 775-2009

FAX (025) 775-2295



職場紹介

外来看護だより

～いつも笑顔を忘れずに～



(城内病院内視鏡室)

鼻からの胃カメラ検査を行っています

外来看護師 井口 幸枝

「胃カメラは苦手、できれば敬遠したい」という方はいませんか。当院では、鼻腔から直径わずか5.9mmの極細の内視鏡を挿入し、胃カメラ検査を行っています。このため、経口胃カメラで起こりがちな嘔吐（おうと）反射などの苦痛が少なくなりました。また、口が空いているので検査中も会話ができます。

これまで胃カメラが苦手だった方、胃の調子が気になる方はぜひ経鼻胃内視鏡検査を行ってみてください。



大和病院

平成21年3月 診療担当医師と診療日のお知らせ

TEL 025-777-2111
FAX 025-777-3853

大和病院のページ

(注) 診療担当医師名の前に記載されている数字は、当該医師の診療日です。

■ 部分は休診日ですが、内部に医師名等の記載がある場合は臨時外来です。

診療科	月	火	水	木	金	土	備考
内科	松島 竹内 本松 大学医師 寺田 岡村	3・17・31 内田 竹内 大村 寺田 岡村	黒木 権平 鈴木 小林(文) 岡村	松島 権平 関口 竹内 仲 岡村	松島 権平 竹内 関口 寺田 岡村	3～4名の 医師が交代 で診療	受付…8:00～11:00 診療…9:00～
糖尿病	岡村	岡村	岡村	岡村	岡村		受付…8:00～11:00 診療…9:00～
循環器科	松島	大村		松島	松島		受付…8:00～11:00 診療…9:00～
睡眠時 無呼吸外来				宮永			予約制 (電話予約可。表下の※1をご参照ください) 診療…13:30～
神経内科	竹内	竹内 河内		竹内	竹内		受付…8:00～11:00 診療…9:00～
腎臓科			小林(文) 田中(午後のみ)			28 田部井 (月1回のみ)	受付…8:00～10:00 13:30～14:30 ⑧8:00～11:00 診療…⑩10:15～ 13:30～ ⑩10:15～
呼吸器科				5・19 小檜山		14 小檜山 21 石原 28 渡辺	受付…8:00～11:00 診療…9:00～ ※記載されている日のみ、診療日となります
和漢診療科	小林	小林	小林	小林	小林 27 徳永	小林 <午前中のみ>	受付…8:00～11:00 (月)～(金)のみ 13:00～14:30 診療…8:45～ (月)～(金)のみ 13:30～ ※火曜日の午後診療は15:00まで
精神科		3・17 宮永 10・24 米村		野崎	宮永 (午後) メモリークリニック	7・14・28 宮永 21 米村	予約制 (電話予約可。表下の※1をご参照ください) 診療…9:00～ ⑩13:30～
外科・胃腸科 肛門科	中谷	長嶋または廣田 須田	廣田 中谷	廣田 須田	須田 廣田	廣田 須田	受付…8:00～11:00 診療…9:00～
整形外科	2・16・23・30 日比野 半戸 ※9日、新患のみ		日比野 4・18 星野	26 角谷	日比野 または中島 6・13 星野 半戸	日比野 または大学医師 ※新患のみ	受付…8:00～10:00 (※火・木曜日は休診です) 診療…9:00～ 26日のみ受付…8:00～11:00 13:00～15:00 診療…9:00～ 14:00～
形成外科					6・13 大原(鐘敏) 27 大原(博敏)		受付…13:00～14:30 診療…13:30～ (電話予約可。表下の※1をご参照ください)
小児科		竹田	唐澤	長谷川	6 (AM 大学医師 PM 五十嵐 13・27 五十嵐)	大学医師	受付…8:00～11:00 ⑩14:00～16:00 診療…9:00～ ⑩14:00～
婦人科	竹川	竹川	竹川	5・12 大野 19 竹川	竹川 (午後あり/予約のみ)	今野ほか	受付…8:00～11:00 ⑩8:00～10:00 ⑩8:00～10:30 診療…9:15～ ⑩13:30～(予約のみ。表下の※1をご参照ください)
眼科		萩村 大学医師	萩村		大学医師		予約制 (電話予約可。予約受付は、表下の※1をご参照願います) 診療…⑩9:00～ ⑩10:15～
皮膚科		濱	藤原		増井		受付…8:00～11:00 診療…9:00～
泌尿器科				谷川			受付…8:00～11:00 診療…9:15～
耳鼻咽喉科		大学医師		大学医師		大学医師	受付…⑩13:00～15:00 ⑩8:00～11:00 診療…⑩14:00～ ⑩9:00～
歯科 小児歯科	佐藤 星野	佐藤 星野	佐藤 4・18 星野	佐藤	佐藤 星野	7・21 佐藤	予約制 (電話予約可) 診療…8:45～
矯正歯科			大学医師				予約制 (電話予約可) 診療…9:00～
口腔外科	加納 加藤	加納 加藤	加納 加藤	12・19・26 加納 5 小林 加藤	加納 6 加藤	加納 加藤	予約制 (電話予約可) 診療…8:45～

※1 診療の予約や変更は、原則的に月～金曜日で、該当する診療科の診療日午後2時～4時の間にお願いいたします。
 ※2 診療担当医・診療日が変更になる場合もありますので、ご確認のうえご来院ください。

予防接種	接種日	受付時間	接種時間
三種混合	3月6日(金)	13:20～14:00	13:30～
麻しん・風疹混合 1期 2期	3月13日(金)	13:20～14:00	13:30～
麻しん・風疹混合 3期 4期	3月27日(金)	13:20～14:00	13:30～

予約が必要です。予約・お問い合わせは、ゆきぐに大和病院・医事課まで。

休診のお知らせ

全部の科 16日(月) 第3月曜日/
20日(金) 春分の日
 婦人科 26日(木)
 整形外科 11日(水)/27日(金)
 和漢診療科 5日(木)午後/19日(木)午後/
21日(土)