



病院だより

「睡眠・不眠」について

南魚沼市民病院 透析センター長 田部井 薫

睡眠には、急速眼球運動を伴うレム睡眠と、急速眼球運動を伴わないノンレム睡眠があります。

レム睡眠は、身体は休息状態にあります。脳が活動して覚醒状態にあるため、眼球だけが急速に運動しています。ノンレム睡眠は一般的には「脳の眠り」と言われ、いわゆるぐっすり寝ている状態です。ノンレム睡眠には4つの段階（N1～N4）があり、ステージIV（N4）が最も深い眠りです。

睡眠ステージの推移

入眠時は、通常45～60分以内にノンレム睡眠N1～N3まで達し、やがて約1時間から2時間ほどで徐々に浅くなってレム睡眠になります。以後はノンレム睡眠とレム睡眠が交互に現れ、90～110分のセットで繰り返され、一晩の平均的な6～8時間の睡眠では4、5回のレム睡眠が現れます。

睡眠不足の功罪

睡眠不足があると、以下のような状態が起こります。

- ① 「免疫力」「自然治癒力」の低下。
- ② 成長ホルモンの分泌低下による成長障害。
- ③ 肥満の促進。

④ うつ状態になり、不機嫌で人間関係が悪くなります。

⑤ 記憶力、集中力が低下します。

⑥ 慢性的な寝不足状態にある人は高血圧、糖尿病、脂質異常症、心筋梗塞、狭心症などの冠動脈疾患や脳血管障害といった生活習慣病に罹りやすくなります。

熟睡

深い眠りに入っている状態を「熟睡」といいます。その状態は「ぐっすり」と表現されます。医学的にはノンレム睡眠のステージIII・IVで「深睡眠」とも呼ばれます。中高年になると男女ともに熟睡量は減少し、とくに男性はステージIV睡眠はほぼゼロになります。

睡眠薬の選択

① 睡眠薬は、習慣性や過量服薬の懸念から保険診療では処方日数が30日に制限されています。

② 近年は「入眠導入剤」が推奨されています。比較的安全で長期服用が可能です。

抗不安薬・睡眠薬の功罪

① 「脱力」「ボーンとする」「注意力・集中力の低下」などの副作用があります。

② 転倒による骨折を1.37～2.01倍増やします。

③ 認知症や認知機能障害を1.5倍増やし、アルツハイマー型認知症も1.4～1.5倍増やします。

④ 死亡率を3.3～3.5倍増やします。

⑤ 4週間以上睡眠薬を使い続けると依存症になります。

⑥ 急にやめると離脱症状が起こります。

上手にやめるには、長時間作用型に変更し、1か月ごとに3割ずつ減らしましょう。減量の際には、寝付けないとか途中で目が覚めるなどの悪化は必ず起こるので、強い意志と我慢強さが必要です。

良い睡眠をとるための工夫

① 同じ時間に起きて、太陽光に当たる。光を浴びて体内時計のリズムをオンにします。

② うたたねをしない。昼寝をしすぎない。うたたね5分は、夜の90分の脳の睡眠に相当します。

③ 食事に気をつける。朝ごはんには体内時計を整える働きがあります。夕食を食べ過ぎないように、また、夜遅くに夕食をとるのは避けましょう。

④ 寝るための準備。夜は明るすぎない照明に。電子機器の使用は避けましょう。不眠に悩んでいる人は、是非試してください。

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	○	○	○	○ (備考参照)	○	○ (備考参照)	月水～土 8:30～10:00 火 8:30～11:00	月水～土 9:30～ 火 9:00～	・月水金は10名で受付終了 ・12日(木)、26日(木)は人数制限なしで11:00まで受付 ・土曜日は15名で受付終了(7日、14日、21日は25名まで)
	午後	-	○	-	-	-	-	13:00～14:45	13:30～	
	予約	○	-	○	○	○	-	予約制	予約時間は予約票をご覧ください。	電話予約不可
専門外来	○	○	○	○	-	○				
専門外来の受診にあたっての注意	<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	-	10日・31日	-	-	-	-	8:30～11:00	9:00～	8月は第2、第5火曜日診療
午後	-	10日・31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	-	-	○	-	○	-	予約制	9:00～	電話予約可
午後	-	-	○	5日	○	-		14:00～	

新型コロナウイルス感染症対策について

1. 正面玄関にて来院者全員の体温測定を実施しています。体温や症状等により、看護師が問診を行う場合があります。発熱や咳、だるさなどの症状がある人は検温の際に申し出てください。
2. 来院の際は必ずマスクを着用していただき、咳エチケットや手指消毒のご協力をお願いします。
3. 入院患者様への面会は原則禁止しています。

8月の休診日

9日(月) 振替休日・16日(月) 第3月曜日
各日曜日

各診療科の休診日は、診療予定表の「備考欄」をご確認ください。

職員募集中 (詳しくは市民病院ウェブサイトにてご確認ください)

【正職員】看護師
【会計年度任用職員】看護師・看護助手・歯科衛生士

新型コロナウイルスワクチンの個別接種について

対象者 当院にかかりつけて、基礎疾患のある人または55歳以上の人(8月17日(火)～40歳以上を予定。市民病院ウェブサイトをご確認ください。)

予約受付日時 月曜日から金曜日 15:00～17:00
(第3月曜日、祝日を除く)

電話番号 ☎788-1174(専用回線)

※代表番号への予約電話はご遠慮ください。(受付不可)

接種日時 火曜日から金曜日 14:30～16:30

※8月10日(火)以降の第1回目の接種日は、火曜日と金曜日になります。

※国からのワクチン供給量により、接種日時の調整や予約受付を一時中断する場合があります。

受付・接種場所 外科外来

持ち物 1. 接種券(接種券は台紙からはがさない)

2. 記入済みの予診票

3. 本人確認書類(健康保険証、運転免許証など)

4. おくすり手帳(定期的な服薬がある人)

5. 接種日時お知らせ用紙(予約後に郵送します)

※接種券と予診票をなくした場合は、南魚沼市役所ワクチン接種対策室(☎775-7114)へご相談ください。

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)	8月10日(火)	12:30～ 13:00	13:00～
三種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風)	8月17日(火)		
四種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ)	8月24日(火)		
麻しん風しん混合(1期・2期)・BCG・ポリオ	8月31日(火)		
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25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3年8月 南魚沼市民病院

電話予約と予約変更について

○月～金曜日の午後2時～4時の間で受け付けます。
 ○予約変更については、原則、変更枠がないため受け付けていません。
 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。

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)	○	○	○	○	○	○ (午前のみ)	予約制	午前9:00～ 午後13:30～	電話予約不可
専門外来の 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、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	午前	○	-	-	○	-	予約制	9:00～	電話予約可
	午後	23日	○	-	12日・26日	-		14:00～	
メモリークリニック	○	-	○	-	○	-		9:30～	
高次脳機能障害科	23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～	

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	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～	
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	-	-	-	○	○	7日・21日	8:30～11:00	9:00～	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	○ (備考参照)	予約制	-	○	-	-	ⓂⓅ8:30～11:00	ⓂⓅ9:40～ ⓂⓅ9:30～	電話予約可 休診=30日/月
午 後	○ (備考参照)	-	-	○	-	-	13:00～15:00	13:30～	

歯 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考
歯科	○	○	4日・11日	-	6日・27日	14日・28日	予約制	午前9:00～ 午後13:30～	電話予約可
歯科口腔外科	○	○	-	○	6日・13日・ 20日	7日・21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
面会を禁止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	—	○	○	○	○	—	7:30~8:30	8:00~10:00	
午前	○	○	○	○	○	○	8:30~10:00 (水曜は、8:30~9:00)	9:00~12:00	
午後	—	予約制	予約制	予約制	予約制	—	予約制	13:30~16:00	
夕診療	—	○	○	○	○	—	16:30~18:00	17:00~19:00	
腎臓内科	—	—	—	—	13日・27日	7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)	8:30~10:00	9:00~12:00	休診=21日(土)、23日(月)
午後	—	予約制	○	—	○ (備考参照)	—	13:00~14:30	13:30~15:00	休診=20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	9:00~12:00	
午後	—	—	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	☎16:00~16:30 ☎14:00~17:30	
睡眠時無呼吸	—	予約のみ	—	—	—	—	予約患者のみ	14:30~16:00	

外科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
午前	—	—	予約のみ	予約のみ	—	予約のみ	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	—	—	—	—	—	予約のみ	予約患者のみ	9:00~12:00	

皮膚科	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	—	—	—	—	○	—	13:30~15:00	14:00~15:30	

整形外科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
午前	—	—	—	—	○ (備考参照)	—	8:30~11:30	9:00~12:00	休診=13日(金)
午後	—	—	—	—	○ (備考参照)	—	12:30~15:30	13:00~16:00	休診=13日(金)

※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	9:00~12:00	休診=13日(金)
午後	—	○	○	○	○ (備考参照)	—	電話予約可 10:00~12:30 13:30~16:00	13:30~16:00	休診=13日(金)

※電話で予約ができますが、月曜日と土曜日は休診のため、電話予約はできません。

病院休診日のお知らせ

9日(月) 振替休日、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。

- 発熱などの症状や、近親者に濃厚接触者がいる場合など、体調に心配や不安がある場合は、直接来院せず、事前にお電話でご相談ください。

新型コロナウイルスワクチン接種について

現在ワクチン供給が不安定となっているため、新規の予約を一時中断させていただいております。最新の情報については、当院ウェブサイトでお知らせいたします。なお、インターネットを利用できない場合は、お電話にてお問合せください。

ウェブサイト <https://www.yukigunihp.jp/>
電話番号 025-777-2111(火～金曜日 午後1時30分～3時)