

# 小国町立病院外来診療体制

平成27年2月1日現在

診療科	午前 午後	受付	診察	診察室	月	火	水	木	金	
内科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00	一診	山形大 山口(佳) 猪狩(龍) (週交替)	伊藤 宏	伊藤 宏	菅原 心平	伊藤 宏	
				二診	阿部院長	山形大 奥本(和) ※肝外来	阿部院長	阿部院長	菅原 心平 ※検査終了後	
	午後	14:00-15:00	14:30-15:30	一診		菅原 心平	伊藤 宏 (予約のみ)	山形大 作田(和)	菅原 心平	菅原 心平
				二診		山形大 奥本(和)		山形大 横山(美) 木下(大) (月1回ずつ)		
小児科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00		山形大 橋本(多) 安孫子(雅) (週交替)	山形大 荻野(大) 青木(倉) (週交替)	山形大 佐藤(裕) 高橋(辰) (週交替)	山形大 小野田(正) 目黒(亨) (週交替)	山形大 橋本(多) 中村(和) (週交替)	
	午後	13:30-14:30	13:30-15:00 (14:30まで待合室 にお越しください)							
整形外科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00			山形大 丸山(真) (1と3週のみ)	山形大 鈴木(朱)		山形大 長沼(靖)	
産婦人科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00						山形大 松川(洋) 渡邊(憲) 深瀬(美) (週交替)	
外科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00		山形大 福元(剛) 柴田(健) (週交替)					
	午後	13:30-15:00	14:00-15:30 (15:00まで待合室 にお越しください)			山形大 今野(伸)				
耳鼻 いんこう科	午後	12:30-16:30	13:30-17:00				山形大 新川(智)		山形大 中島(小) 松井(祐)-27日	

診療科	午前 午後	受付	診察	月	火	水	木	金	土	日祝
歯科 (予約制)	午前	10:00-12:30	10:00-13:00	休診	飯田 俊也 新潟大 濃野(要)	飯田 俊也	飯田 俊也 新潟大 長谷部(大) 坂上(直) (週交替)	飯田 俊也	飯田 俊也	休診
	午後	14:00-18:00	14:00-18:30							

※外来診療体制は変更になる場合がありますので、電話で問い合わせてください。

## 診療日変更等のお知らせ

内科

- 2月12日(木)の院長による外来診療は休診となります
- 3月4日(水)の院長による外来診療は休診となります

整形外科

- 2月11日(水)は祝日のため休診となり、2月12日(木)に診療を行います

# 小国町立病院

〒999-1356 西置賜郡小国町大字あけぼの一丁目1番地

☎.0238(61)1111 FAX.0238(61)1115

歯科は0238(62)2513(直通)

<http://www.ogunibyoin.jp/>

小国町立病院

検索

# ほっと通信

小国町立病院

平成27年2月1日発行

第16号

発行：小国町立病院情報管理委員会

私たちは 地域の方々とともに歩み 医療を通して 安心のある地域づくりに貢献します

1月27日、山形県が

## インフルエンザ警報発令！ ウイルスの感染経路を知り、感染予防につとめましょう



### 予防の基本！ インフルエンザの 感染経路 を知ろう！

感染した人の咳やくしゃみの“しぶき(飛沫)”の中にはウイルスが含まれており、それを別の人が口や鼻から吸い込むことで感染します。(飛沫感染)

また、感染した人が口を手で覆って咳やくしゃみをした場合に“飛沫”は手に付着します。手を洗わないままドアノブやスイッチ等にさわると、その部分に健康な人が手を触れ、その手で鼻や口、目に触ることで感染します。感染者が鼻をかんだ手を洗わないでモノに触れた場合も同様に感染します。(接触感染)

### 効果的な 予防方法

#### ① インフルエンザワクチン接種(流行前に)

感染しないわけではありませんが、重症化するのを防ぐことができます。

#### ② 外出後、食事の前は手を洗う

流水、石鹸での手洗いはウイルス除去に有効です。アルコール製剤による手指衛生も効果的！

#### ③ 適切な湿度を保つ

空気が乾燥すると気道粘膜の防御が低下し、感染しやすくなるため、室内では湿度 50~60%を保つことが予防に効果的です。

#### ④ 十分な休養とバランスの取れた栄養摂取

#### ⑤ 人混みや繁華街への外出を控える

外出する場合はマスクの着用をおすすめします。

マスクの正しい装着方法

- ・マスクの鼻部分の下り曲がる部分(ノーズピース)をしっかり自分の顔の形に合わせる
- ・マスクの蛇腹をあごの部分まで伸ばしてしっかりと口を覆い、すき間を作らない
- ・マスクを捨てるときは、ゴムの部分を持って

### インフルエンザに かかってしまったら



#### ①受診のタイミングは？

インフルエンザにかかった疑いが強い場合の検査を行うタイミングですが、発熱後12時間以内は、感染していても陽性になりにくいと言われてます。(インフルエンザの検査キットはウイルスの量に反応して結果が出るため)しかし、これは個人差があり一概には言えません。  
具合が悪い場合は、早めに受診しましょう。

#### ②家で気を付けることは？

まずは安静・休養に努めることが大切です。

- ・水分を十分に補給する
- ・周りにうつさないために、マスクを着用する
- ・外出をさげ、無理に学校や職場に行かない



#### ③周囲への影響は？

感染後、発症するまでの潜伏期間は1~3日です。  
インフルエンザ発症前日から発症後3~7日間ウイルスを排出するといわれています。  
排出されるウイルス量は、解熱とともに減少しますが、解熱後もウイルスを排出します。

#### ④登校・登園はいつ頃から？

学校保健安全法で「発症(発熱)した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児は3日)を経過するまで」と定められています。

#### ⑤出勤はいつ頃から？

平熱に下がり、2日間は自宅での療養が必要です。その後、出勤可能としていますが、咳やくしゃみ等の症状が続いている時は、マスクを着用するなど周囲への配慮が必要です。(職場の決まりもご確認ください)

「医療の現場から」では、医師や看護師などの医療現場のスタッフから、医療に関する情報をお知らせします。

12月号から、4カ月にわたり外来診療科からお届けしています。3回目は、整形外科・外科からです。

整形外科

整形外科では、現在3人の山形大学整形外科医が診療を行っています。関節痛やケガなどの症状から骨粗しょう症など幅広く対応しています。また、他の医療機関との連携も積極的に行っています。気になる症状がありましたら、お気軽にご相談ください。



骨粗しょう症とは？

骨粗しょう症は骨がもろくなる病気です。骨折しやすく、高齢者の骨折は寝たきりの原因になることもあるので注意が必要です。また、女性に多いのが特徴です。40歳を過ぎたら、定期的な骨量測定をおすすめします。健診で異常を指摘された場合は、健診結果を持参の上、受診してください。

【各医師の専門】

火曜日	丸山(真)医師 ※第1・3週のみ	手・ひじ
水曜日	鈴木(朱)医師	ひざ・肩
金曜日	長沼(靖)医師	手・ひじ リュウマチ

医師それぞれ専門がありますが、どの症状でも対応可能です。

自宅で行うロコモチェック☑

- 家の中でつまづいたり滑ったりする
- 片脚立ちで靴下をはけない
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩けない
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(10の牛乳パック2個程度)
- 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

一つでもあてはまれば、ロコモの可能性があるので、注意が必要です。

外科

外科では、山形大学外科医が診療を行っています。毎週月曜日のみの診療のため、手術などは行っていないが、健診部門と連携して、毎週乳がん検診を行っています。

胸のしこりなど気になる症状がありましたら、一般外来で簡易検査を行ったうえで、他医療機関と連携して対応いたしますので、まずはお気軽にご相談ください。

インフォームド・コンセント

～私たち一人ひとりが「いのちの主人公」「からだの責任者」～

Close Up  
クローズアップ



医療現場では定着しつつある「インフォームド・コンセント」。今回は、患者として「インフォームド・コンセント」についてどう向き合うかについてまとめました。

「インフォームド・コンセント」とは、患者が、診療の目的や内容などについて、よく説明を受け十分理解した上で、自らの自由意志に基づいて医師などと方針において合意することをいい、医療従事者は、患者さんを主体とした概念であることを理解する必要があります。

一方で、納得いかない結果になることを避けるためにも、患者さん自身も主体的に医療に参加する姿勢が求められます。

「インフォームド・コンセント」を患者さんの側から普及することを願って、1998年に厚生省研究班が「医者にかかる10箇条」を作りました。この研究班の一員として、素案づくりから手掛けた「NPO法人ささえあい医療人権センターCOML」では、下記の⑨・⑩に独自の願いを込めて「新医者にかかる10箇条」として整理し、厚生省研究班の理解を得て独自に普及しています。

あなたが「いのちの主人公」から「だの責任者」

新 医者にかかる10箇条

- ① 伝えたいことはメモして準備
- ② 対話の始まりはあいさつから
- ③ よりよい関係づくりはあなたにも責任が
- ④ 自覚症状と病歴はあなたの伝える大切な情報
- ⑤ これからの見通しを聞きましょう
- ⑥ その後の変化も伝える努力を
- ⑦ 大事なことはメモをとって確認を
- ⑧ 納得できないときは何度も質問を
- ⑨ 医療にも不確実なことや限界がある
- ⑩ 治療方法を決めるのはあなたです

NPO法人ささえあい医療人権センター COML

薬の容器代について

シロップ・軟膏等の容器代については、健康保険及び小国町の「子育て支援医療給付制度」の対象になっておりません。各病院・調剤薬局等によって対応が異なり、支払いが生じる場合があります。なお、当院では、容器代についての請求はしておりません。

