

小国町立病院外来診療体制

平成29年9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 佐藤(大)4日 鈴木(佑)11・25日	伊藤 宏	伊藤 宏	浅野 愛実 14日は休診	伊藤 宏
				二診	阿部院長	山形大 奥本(和)	阿部院長 20日は休診	阿部院長 21日は休診	浅野 愛実 ※検査終了後 8・15日は休診
					伊藤 宏				
	午後	14:00-15:00	14:30-15:30	一診		伊藤 宏 (予約のみ)		浅野 愛実 14日は休診	浅野 愛実 8・15日は休診
				二診	山形大 作田(和)	山形大 奥本(和)	浅野 愛実 13日は休診	山形大 須貝(孝)14日 豊島(拓)28日	
小 児 科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00		山形大 安孫子(雅)4日 鈴木(康)11日 橋本(多)25日	山形大 松本(倬)5・19日 安孫子(優) 12・26日	山形大 横山(淳)6・20日 松内(祥)13・27日	山形大 藤井(隆)7・21日 目黒(亨)14・28日	山形大 石垣(隆)1・8・29日 中村(和)15・22日
	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 根本(信)	山形大 赤羽(武) 6・20日		山形大 大木(弘)
産婦人科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00						山形大 1日は休診 渡辺(智)8・15日 榊(宏)22日 西村(杏)29日
外 科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00		山形大 柴田(健)4・25日 外田(慎)11日				
	午後	13:30-15:00	14:00-15:30			櫻井 文明 5日は休診	櫻井 文明 6日は休診	櫻井 文明	
眼 科	午前	8:00-12:30	10:00-13:00			山形大 今野(伸)			
	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)						
耳鼻 いんこう科	午後	12:30-16:30 (月曜は16:00で 受付終了)	13:30-17:00 (月曜は16:00まで お越しください)		山形大 川合(唯)		山形大 川合(唯)13日 杉山(元)6・20・27日		山形大 寺田(小) 29日は休診

診療科	午前 午後	受付	診察	月	火	水	木	金	土	日祝
歯 科 (予約制) ☎62-2513	午前	10:00-12:30	10:00-13:00	休 診	飯田 俊也	飯田 俊也	飯田 俊也	飯田 俊也	飯田 俊也	休 診
	午後	14:00-18:00	14:00-18:30		新潟大 濃野(要)5・19日 渡辺(真)	新潟大 金丸(祥)6・20日 片桐(渉)13・27日	新潟大 長谷部(大)7・21日 櫻井(奈)14・28日			
予防歯科や口腔外科の先生もおりますので、お口の中のこと全般的にご相談ください										

※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	阿部院長	9月20日(水)・21日(木) 休診 ※他医師の代診あり
	浅野医師	9月8日(金)、 9月13日(水)～15日(金) } 休診 ※他医師の代診あり
	櫻井医師	9月5日(火)・6日(水) 休診

小 児 科	9月8・29日(金) 午後休診 (町の乳幼児健診のため)	
耳鼻いんこう科	9月29日(金) 休診	
産 婦 人 科	9月1日(金) 休診	
歯 科	飯田歯科医師	9月19日(火)～21日(木) 休診 ※他歯科医師の代診あり
	9月16日(土) 休診(振替休日)	



小国町立病院

http://www.ogunibyoin.jp/

小国町立病院

検索

〒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

歯科直通 0238(62)2513

ほっと 小国町立病院 通信

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

平成29年9月1日発行

第47号

発行：小国町立病院情報管理委員会

Topics

出来事・話題

地域医療の今とこれからを探る

～地域医療懇談会～

今年度1回目の地域医療懇談会を、8月22日(火)に岩井沢で開催しました。

当日は、病院長から健康寿命と平均寿命、在宅での介護などについてお話しをし、参加した長生サロンの方々からは、0KI-net(おきねっと)による病院間の連携やまちかど医療相談室の開催などについての質問や意見が寄せられました。

力士の訪問を楽しみに

～大相撲東関部屋 温身の郷訪問～

大相撲東関部屋の東関親方(元潮丸)をはじめとする東関部屋の力士3人と、小国町出身で元力士の神幸さんが8月17日(木)に温身の郷を訪問しました。

おぐに相撲甚句会のみなさんと東関親方が相撲甚句を披露すると、利用者みなさんは手拍子をしながら聴き入っていました。また、東関部屋のみなさんと「じゃんけんゲーム」などで交流を深めた後は、力士によるカラオケなども披露され、訪問を楽しみにしていたみなさんの思い出に残る一日になりました。



身体にかかる圧力を減らす

～「ポジショニングと動きの支援」の研修会～

「ポジショニングと動きの支援」と題した研修会を8月10日(木)に開催しました。

講師に山形大学医学部看護学科の皮膚・排泄ケア認定看護師である片岡ひとみ教授をお招きし、仰臥位(あおむけ)や側臥位(横向き)などで生じる褥瘡(床ずれ)や皮膚トラブル、拘縮を予防するための適切な姿勢の取りかたであるポジショニングについて学びました。

参加した職員は、それぞれ患者さん役となり、ポジショニング前後で身体にかかる圧を体験しました。点でなく面で支える適切なポジショニングによって、体のゆがみや緊張も緩和することを学び、「ポジショニング一つで体への負担がまったく変わること驚いた」「すぐ実践したい」などの声が寄せられていました。



すがいたかゆき
内科の須貝孝幸医師から『高血圧』に関するお話しです。

高血圧のお話

今回は高血圧のお話をしたいと思います。

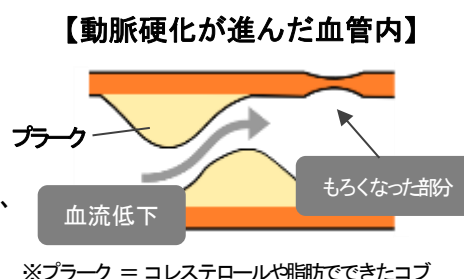
日本人のおよそ 3 人に 1 人 の割合となる 4,300 万人が高血圧を患っているとされ、日本で最も多い病気 の 1 つです。皆さんの中にも血圧を下げる薬を内服しているかたも多いのではないのでしょうか。

高血圧は脳卒中や心筋梗塞、慢性腎臓病など命に関わる多くの病気の発症と関連しています。たかが高血圧とあなどってはいけない非常に怖い病気なのです。

重大疾患につながる理由は…

高血圧が長く続くと、血管に負担がかかって血管が傷つき、弾力性がなくなったり、内壁が狭くなったりする「動脈硬化」が進行します。

その結果、血管が詰まったり、破れたりする血流障害を生じ、命に係わる重大な疾患を引き起こすのです。



※プラーク = コレステロールや脂肪でできたコブ

高血圧は遺伝的な要因に加えて、過剰な塩分摂取、肥満、喫煙、飲酒などの生活習慣の乱れといった様々な要因が関与しています。

特に日本人は海外のかたに比べ塩分摂取量が多いとされ、その中でも東北地方は塩分摂取量が特に多いことが知られています。



血圧は測定する環境により変動することがあります。特に病院の診察室で測る場合は、緊張やいつもと違う環境などにより、ばらつきが出やすいとされています。ご家庭で測る血圧が最もばらつきが少なく、非常に有効な指標となりますので、血圧計をお持ちのかたはぜひ積極的に活用してください。

高血圧のかたは血圧を下げる薬を内服するとともに、生活習慣の乱れを改善していくことも重要となります。次ページを参考にしながら、生活習慣を見直してみましょう。

また、内科外来で相談も受け付けていますので、気になるかたは気軽に利用してください。



内科外来 木曜日担当
須貝 孝幸 医師

健診やドックは受けただけではなく、結果に合わせた対応が重要となります。健診やドック結果の上手な活用方法についてシリーズで紹介します。



血圧が高いと言われたら

監修：小国町立病院 院長 阿部吉弘

血圧とは？

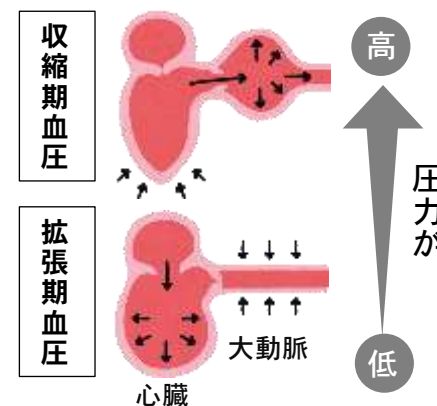
心臓が全身に血液を送り出す際に血管(動脈)の壁に加わる圧力のことです。

収縮期血圧
(最大血圧)

血液を大動脈に送り出すために、心臓が収縮して動脈壁に加わる圧力のこと

拡張期血圧
(最少血圧)

収縮した心臓がもとに戻り動脈壁への圧力がもっとも低くなる時の圧力のこと



血圧を上げないためのポイント

塩分の取りすぎ注意！

薄味を心がけましょう。
高血圧の人は 1 日 6g 未満 が目標！



管理栄養士
舟山 鮎美

塩分の主成分であるナトリウムは、水分と結びつきやすい性質があり、血液中の塩分濃度が上昇すると、血管の中に水分が引き込まれ、血液の量が増えるため、血圧が上昇します。

日本人の食事摂取基準では、1 日あたりの成人男性の食塩摂取目標量は 1 日 8g 未満、成人女性は 1 日 7g 未満 となっています。(高血圧予防や治療のために 1 日 6g 未満 の食塩摂取量が望ましい)

家庭で塩分摂取を厳密に管理することは簡単ではありませんが、少し意識するだけで塩分を大幅に減らすことができます。

塩分が
多い食材

漬物 / にんにく味噌
たらこ / すじこ
佃煮 / 梅干し
竹輪 / ハム } 練りもの
ソーセージ }
塩蔵品
(塩ます、塩鮭、ししゃも、あじの開き等)

主食のうち、
パン、麺類には塩分が含まれています。

①味噌汁等の汁物は、薄味で 1 日 1 回を目安に

味噌汁 1 杯で 1.3～2g の塩分に相当します！



②ラーメンなど麺類の残り汁まで飲まない

ラーメンなど麺類の汁まで飲まないようにすることで塩分摂取量を減らすことができます。特にカップ麺には、4～8g の塩分が含まれ、一杯で 1 日分の塩分量に相当するものもあります。汁を飲まないようにするのはもちろん、カップ麺を食べる頻度を減らしましょう。



③カルシウム、カリウムを含む食品を多く摂る

カルシウムが不足すると、血管が収縮し血圧を上昇させるため、牛乳やヨーグルト、小魚などのカルシウムを多く含む食品を毎日食べましょう。また、野菜や果物、海藻に多く含まれるカリウムは、余分な塩分を体から排出します。バナナ、メロン、キウイの他、乾燥ブルーベリーや干し柿にも多く含まれます。



④減塩醤油を積極的に利用する

減塩醤油の塩分は、通常の醤油の半分程度です。

肥満の予防、解消！

肥満は高血圧の進行を促進します。

適度な運動！

運動は血圧を下げる効果あり！



禁煙！適正飲酒！

喫煙は血管を収縮させます。お酒は日本酒 1 合、ビール中びん 1 本が一日の目安。週に 2 日は飲酒をしない日をつくりましょう。

ストレスを貯めない！

入浴や睡眠など、自分なりのリラックス方法でストレス解消。

血圧測定を習慣に！

血圧を定期的に測定しましょう。一日のうち決まった時間（起床時など）に血圧を測定するのがお勧め！

