

小国町立病院外来診療体制

平成29年11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 鈴木(祐)6・20日 佐藤(大)13・27日	伊藤 宏	伊藤 宏	浅野 愛実	伊藤 宏
				二診	阿部院長	山形大 奥本(和)	阿部院長	阿部院長	浅野 愛実 ※検査終了後
	午後	14:00-15:00	14:30-15:30	一診	伊藤 宏	伊藤 宏 (予約のみ)		浅野 愛実	浅野 愛実
				二診	山形大 作田(和)	山形大 奥本(和)	浅野 愛実	山形大 豊島(拓)9日 須貝(孝)30日	
小児科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00		山形大 鈴木(康)6日 石垣(隆)13日 安孫子(雅)20日 橋本(多)27日	山形大 安孫子(優)7・21日 森(福)14・28日	山形大 藤井(隆)1・8・15日 横山(淳)22・29日	山形大 上村(雄)2・16日 目黒(亨)9・30日	山形大 中村(和)10・24日 石垣(隆)17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) 1・15・29日		山形大 大木(弘) 24日は休診 (代診22日)
産婦人科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00						山形大 鈴木(百)10日 渡辺(智)17日 西村(杏)24日
外科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00		山形大 外田(慎)6・20日 山賀(亮)13・27日				
	午後	13:30-15:00	14:00-15:30			櫻井 文明	櫻井 文明	櫻井 文明	
眼科	午前	8:00-12:30	10:00-13:00						
	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 (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 杉山(元)		山形大 野内(雄)10日 小泉(優)17日 荒木(直)24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) ☎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)7・21日 渡辺(真)	新潟大 金丸(祥) 1・22・29日 片桐(涉) 8・15日	新潟大 櫻井(奈)2・16日 長谷部(大)9・30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



整形外科	大木医師	11月24日(金) 休診 →代診日 11月22日(水)
耳鼻 いんこう科	11月8日(水) 受付午後3時30分終了 (午後3時30分まで待合室にお越しください)	

小児科	11月2(木)、24日(金) 午後休診 (町の乳幼児健診のため)
-----	-------------------------------------

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

http://www.ogunibyoin.jp/

☎.0238(61)1111 FAX.0238(61)1115

歯科直通 0238(62)2513



小国町立病院

検索

ほっと通信

小国町立病院

平成29年11月1日発行

第49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

重要

高校生以上のかたで インフルエンザ予防接種を希望されるかたへ

～接種開始を12月上旬に変更します～

厚生労働省からの通知によると、今シーズンのインフルエンザワクチンの製造が遅れています。

当初、当院では一般のかたへの接種開始を11月1日に予定していましたが、ワクチンの入荷が遅れており、12月上旬の接種開始に向けて調整をしています。

準備ができ次第、改めて接種開始日をお知らせします。

大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解の上ご協力くださいますようお願いいたします。小児の予防接種は、予定どおり実施します。

「働く」ということ

～中学生キャリアスタートウィーク～

Topics

出来事・話題



小国中学校のキャリアスタートウィーク（中学生職場体験学習）が、10月10日(火)から12日(木)まで行われました。これは、キャリア教育の一環として地域の事業所や店舗、社会福祉施設等で3日間の職場体験学習を行うものです。

今回は2年生5人が参加し、看護師などの医療現場の各専門職や医療事務を体験しました。初めて医療を提供する側に立ち、緊張した生徒もいましたが、「働くこと」について真剣に向きあった3日間となったようです。

秋の旬を取り入れて

～秋の実り行事食～

「秋の実り行事食」を10月13日(金)の昼食に提供しました。この日の献立は、栗ご飯、舞茸、かぼちゃ、海老などの天ぷら、菊の胡桃和え、おみ漬け、柿などで、秋が旬の食材をたくさん取り入れました。

「実りの秋」という言葉のとおり、きのこや果物が豊富な季節です。中でも、柿には疲労回復、風邪の予防、老化防止などに効果のあるビタミンCがたくさん含まれています。ビタミンCは水に溶けやすく熱に弱い性質があり、加熱すると減ってしまいます。生で食べることでできる果物は、ビタミンの宝庫。一日一回は旬の果物を食べる習慣を取り入れましょう。



耳鼻いんこう科の川合唯医師から『耳かき』に関するお話しです。

『耳かき』の話

今回は『耳かき』についてお話しします。

耳かき、気持ちいいですね。最新の耳かきだと先端にライトやカメラがついていて、自分で耳の中が見える！という商品もあるようです。

ただ、この『耳かき』が、医学的には勧められない行為ということはご存知でしょうか？

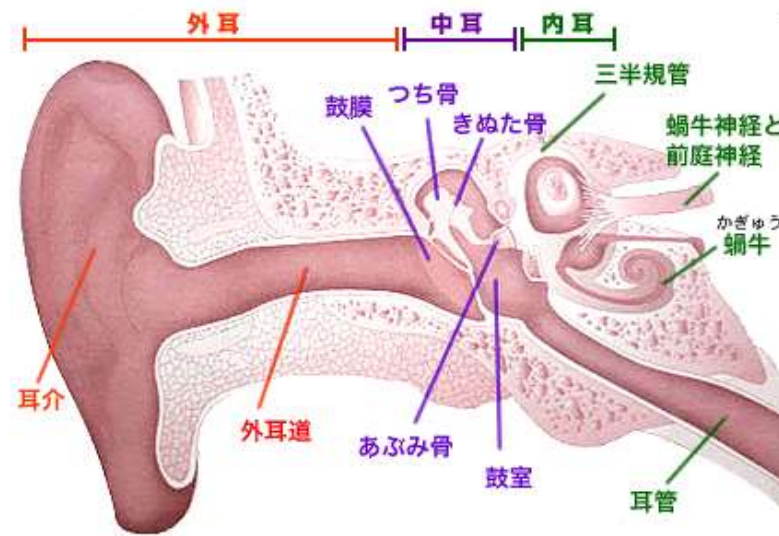


耳鼻いんこう科外来担当
川合 唯 医師

耳かきをしないと耳かすがたまって、汚いのではないですか？

耳の穴のことを、医学用語では外耳道がいじどうといいます。外耳道の皮膚は、耳の中に耳かすじこうを外耳道の入り口に向かって移動させる働きがあります。

ですから、耳かきをするにしても、2週間に1回程度、耳の入口の近くを軽く掃除するくらいで十分なのです。



かゆいので耳かきをしたんですが…

耳の中のかゆみの原因で一番多いのは、実は『耳かき』なのです。耳かきをしすぎることによって皮膚を傷つけると、そこに細菌が感染し、更にかゆくなるという悪循環が生じます。

かゆくても軽ければ、まずぐっとこらえてください。また、傷がつくことで皮膚の正常な機能が妨げられ、耳垢がたまりやすい状態にもなります。

また、かゆいうえに耳から汁が出てくる場合は、耳の中で炎症を起こしていることもありますので、耳鼻いんこう科にお越しください。



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。

脂質異常のときは

監修：小国町立病院 院長 阿部吉弘

脂質異常症とは、血液中に LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が増えたり、HDL(善玉)コレステロールが減った状態のことをいいます。

自覚症状がほとんどないので、放置してしまいがちですが、放っておくと動脈硬化が進行し、脳梗塞や心筋梗塞など、命に関わる病気を招く危険性があります。

LDL コレステロール (悪玉)	肝臓で生成され全身にコレステロールを運ぶ。増えすぎると血管の壁にたまり動脈硬化の直接原因になる。
HDL コレステロール (善玉)	血管の壁に付着した余分なコレステロールを回収して肝臓に運ぶ。数値が低いと動脈硬化を促進する。
中性脂肪	主に、体を動かすエネルギー源として利用される脂肪の一種。増えすぎると体内に蓄積され、肥満や脂肪肝に。

脂質異常症予防のためのポイント

食生活の改善

運動不足解消

禁煙

管理栄養士
から学ぶ
ポイント

- ①食べ過ぎない ②バランスよく
- ③脂質の多い食品を控える ④コレステロールの排泄を促す食品を多く摂る
- ⑤糖質を摂りすぎない(脂質の多い食品を控えても、糖質を摂りすぎると脂肪に変わる)

控えて食べる食品	積極的に食べる食品
肉類 (豚肉・牛肉等脂質の多い肉) 	たんぱく質は魚・大豆などから
魚卵 (いくら・筋子・たらこ等) 	大豆製品 (納豆・豆腐等)
ウニ 	余分なコレステロールの排泄を促す食品
甘いもの 洋菓子だけでなく、和菓子などの糖分も！	抗酸化作用のある食品(ビタミンC・E)
肉の内臓 (レバー・ホルモン等) 	鶏卵 (特に卵黄)
ウナギ・イカ・タコ 	野菜
お酒 	海藻
	きのこ
	こんにゃく
	ブロッコリー
	キウイ
	オレンジ
	かぼちゃ
	バナナ
	柿