

# 小国町立病院外来診療体制

平成29年12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(康)4・18日 佐藤(大)11・25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)14日 須貝(孝)28日	
小児科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00		山形大 鈴木(康)4日 石垣(隆)11日 安孫子(雅)18日 橋本(多)25日	山形大 安孫子(優)5・19日 森(福)12・26日	山形大 藤井(隆)6・20日 横山(淳)13・27日	山形大 上村(雄)7・21日 石垣(隆)14日 目黒(亨)28日	山形大 石垣(隆)1日 中村(和)8・22日 横山(淳)15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 渡辺(智)1日 出井(麗)8日 鈴木(百)15日 西村(杏)22日
外科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00		山形大 外田(慎)4・18日 山賀(亮)11・25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	12:30-16:00	13:30-16:30 (16:00まで待合室 にお越しください)		山形大 川合(唯)		山形大 杉山(元)		山形大 荒木(直)1・8・22日 野内(雄)15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 26日は休診	飯田 俊也 27日は休診	飯田 俊也 28・1/4日は休診	飯田 俊也 1/5日は休診	飯田 俊也	休診
	午後	14:00-18:00	14:00-18:30		新潟大 濃野(要)5・26日 渡辺(真)	新潟大 片桐(涉)6・27日 金丸(祥)13・20日	新潟大 櫻井(奈)7・21・1/4日 長谷部(大)14・28日	新潟大 片桐(涉)1/5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

小児科	12月8、15日(金) 午後休診 (町の乳幼児健診のため)
耳鼻 いんこう科	12月から受付・診療時間が変更になりました のでご注意ください。(詳細は1ページ目)
	12月13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)

歯科	飯田歯科医師	12月26日(火)~1月5日(金) 休診 →新潟大学歯科医師の代診有
		1月6日(土) 振替休診

冬期間は降雪などの交通事情により、大学病院からの医師の到着が遅れる場合があります。  
ご迷惑をお掛けしますが、ご了承ください。

## 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12月1日発行

第50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

## 12月から 耳鼻いんこう科 受付時間・診療時間が変更

12月1日(金)から耳鼻いんこう科の受付時間・診療時間が変わります。  
(水曜・金曜の受付時間・診療時間が、月曜日と同じになります。)

	受付時間	診療時間	月	火	水	木	金
11月末まで	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 待合室にお越しください)	● 月曜受付 16:00終		●		●
12月から	12:30-16:00	13:30-16:30 (16:00まで待合室に お越しください)	●		●		●

## 12月1日から インフルエンザ予防接種を開始

ワクチンの入荷が決まり、予定数量を確保できましたので、延期していた高校生以上のかたのインフルエンザワクチン予防接種を、12月1日(金)から開始します。

✓ 高校生以上のかたは、予約は必要ありません  
内科  
外科(火~木曜日の午後) } で接種します



## 年末年始の一般外来診療について

町立病院は、12月29日(金)から1月3日(水)までの年末年始の期間中、一般外来診療は休診となります。

なお、急患については、一般外来の休診中でも対応(歯科は除く)しておりますので、受診してください。

### 歯科の急患について

歯科医師会による休日歯科診療当番医です。歯科の急患については、各歯科医院に電話でお問い合わせの上、受診してください。(診療受付時間：各日とも9:00~15:00)

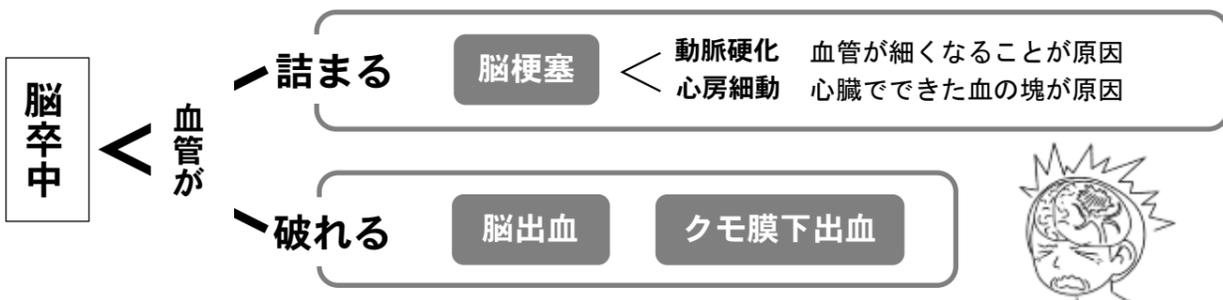
日付	地区	担当歯科医院	電話番号
12月31日(日)	米沢	高橋歯科医院	0238-23-8888
1月1日(月)	川西	安川歯科クリニック	0238-54-0210
1月2日(火)	長井	えんどう歯科クリニック	0238-84-1088
1月3日(水)	米沢	五十嵐歯科医院	0238-22-1121

内科の佐藤大祐医師から『脳梗塞』に関するお話しです。

「脳卒中」には脳の血管が詰まる「脳梗塞」と脳の血管が破れる「脳出血」や「クモ膜下出血」があります。さらに「脳梗塞」は、動脈硬化により脳の血管が細くなって詰まるタイプと血栓（血の塊）が血流に乗ってきて詰まるタイプの2つに大別されます。症状は、突然の麻痺や感覚の異常、呂律が回らないなど様々です。



月曜日の内科担当  
佐藤 大祐 医師



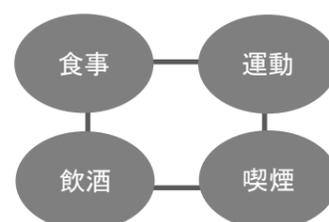
血管が細くなって詰まるタイプの脳梗塞は、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病が関係しており、それらの持病を抱えているかたは治療をしっかりと行うことが有効な予防法にもなります。

血栓が飛んで起こるタイプの脳梗塞は、「心房細動」という不整脈が主な原因となるため、不整脈のあるかたは血液をサラサラにする「抗凝固薬」というお薬で血栓をできにくくする必要があります。

基本的に脳梗塞はMRIで診断され、血液をサラサラにするお薬で治療されます。年齢にもよりますが、一度脳梗塞を起こしたかたは、再発予防のために血液をサラサラにするお薬（抗血小板薬または抗凝固薬）を飲み続ける必要があります。

脳梗塞の多くは生活習慣病の予防や治療、不整脈の治療で発症を防ぐことができると考えられていますが、発症すれば重大な障害を残すことや、時には命に関わることもあります。心配なことがあれば、まずはかかりつけ医にご相談ください。

生活習慣を見直そう！



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。

監修：小国町立病院 院長 阿部吉弘

尿酸値が高いときは

体内の「尿酸」は、体の中でつくられる量（産生）と体の外に出される量（排泄）のバランスにより、常に一定量に保たれています。しかし、このバランスが崩れてしまい、血液中の尿酸値が基準より高い状態になることを高尿酸血症といいます。進行すると、尿酸が結晶化して足の親指などの関節にたまり、激痛が走ります。これを痛風発作といい、くり返ししながら、次第に悪化していきます。



高尿酸血症は痛風だけでなく、様々な生活習慣病の誘因となりますが、尿酸結晶が腎臓にたまり腎機能障害を起こすと、尿毒症や腎不全など命に関わる病気につながる危険もあります。

放置せずに精密検査を受けましょう。

尿酸値を下げるためのポイント

プリン体の多い食品を控える



乾燥品は量に注意！

干したものは水分量が少ないため、100gあたりのプリン体の量は、相対的に高くなります。

実は卵や牛乳はプリン体0！

たんぱく源としてうまく取り入れましょう。



調理方法を変える！

プリン体は水に溶けやすい性質があり、肉や魚は茹で汁を捨てることにより、プリン体を減らすことができます。



水分をたっぷり取る

尿酸は排尿でしか体外に排泄されないため、水やお茶などの水分をたくさんとりましょう。（甘い飲み物はかえって尿酸を増やします。）



尿酸とプリン体の関係？

尿酸のもととなるのがプリン体です。プリン体は、新陳代謝と運動によるエネルギー消費によって体内に作られる場合と、食品に含まれるプリン体が食事によって体内に取り込まれる場合があります。プリン体は、肝臓で尿酸に分解され、最終的に尿中に排出されます。

塩分を控える

高尿酸血症は高血圧を悪化させます。

食物繊維を積極的に摂る

野菜・海藻・きのこなどの食物繊維は尿酸の排泄を促進させる働きがあります。

アルコールを控える

問. プリン体0のお酒はOK？

答. プリン体0のものに替えるのは有効なことですが、そもそもアルコールを分解する際に尿酸を産生してしまうため、アルコール自体の摂取を控えることがより望ましいと言えます。また、「焼酎やウイスキーはプリン体が少ないので飲んでもよい」というのも間違いです。

