

# 小国町立病院外来診療体制

平成30年1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(佑)15・29日 佐藤(大)22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 19日は休診
	午後	14:00-15:00	14:30-15:30	一診		伊藤 宏 (予約のみ)		浅野 愛実	浅野 愛実 19日は休診
				二診	山形大 作田(和)	山形大 奥本(和)	浅野 愛実	山形大 豊島(拓)11日 須貝(孝)25日	
小児科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00		山形大 鈴木(康)15日 橋本(多)22日 安孫子(雅)29日	山形大 安孫子(優)9・23日 森(福)16・30日	山形大 横山(淳)10・24日 藤井(隆)17・31日	山形大 目黒(亨)4・25日 上村(雄)11・18日	山形大 中村(和)5・19日 目黒(亨)12日 石垣(隆)26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) 17・31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)5日 出井(龍)12日 西村(杏)19日 鈴木(百)26日
外科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00		山形大 外田(慎)22日 柴田(健)15・29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 東海林(悠)		山形大 川合(唯)10日 杉山(元)17・24・31日		山形大 野内(雄)5・12・19日 荒木(直)26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 4日は休診	飯田 俊也 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)16・30日 渡辺(真)	新潟大 片桐(涉)17・31日 金丸(祥)10・24日	新潟大 櫻井(奈)4・18日 長谷部(大)11・25日	新潟大 長谷部(大)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	浅野医師	1月19日(金)休診 ※午後のみ他医師の代診あり
整形外科	根本医師	1月30日(火) 受付午前10時30分終了 (10時30分までお越しください。※予約を除く)

小児科	1月12・26日(金) 午後休診 (町の乳幼児健診のため)
歯科	飯田 俊也 1月4日(木)・5日(金) 休診 →新潟大学歯科医師の代診有
	1月6日(土) 休診(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  
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30年1月1日発行

第51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



## 平成30年 新年のあいさつ

院長 阿部 吉弘



明けまして おめでとうございます。

皆様にはお健やかな新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

今年の干支は 戊戌となり、中国の五行理論では戌、戌ともに土の性質を示すとされています。同じ性質が重なるため、一般的には良いことはより良くなることが多く、よい意味にとらえられますが、場合によっては悪いことはより悪くなることもあるとも言われます。今年に変化の多い年となるかもしれません。このような時こそじっくりと周りを見回す冷静な目を持ち、一喜一憂せず前をしっかりと見つめていくことを心がけたいものです。病院としてもしっかりと町民の皆様と共に歩んで参りたいと考えています。町民の皆様への医療サービスの向上をめざし、公立置賜総合病院をはじめとする各医療機関との連携をより一層充実させることに努めて参ります。また皆様の日頃の健康や介護へのご相談に対しても健康福祉課をはじめとする行政部門と協働して対応して参ります。



本年も町民の皆様のご理解とご協力をいただきながら、私たち職員一同でよりよい病院づくりを実践して参りますのでよろしくごお願い申し上げます。

本年が町民の皆様にとりまして、健康で充実した年となりますようご祈念申し上げます。

## Topics 出来事・話題

### 効果的な手指衛生を学ぶ

#### ～院内感染対策と医薬品安全管理の研修会～

院内感染対策と医薬品安全管理の研修会を、12月20日(水)に開催しました。

この日は、「手指衛生のタイミング」として、基本的な手指衛生のほか、手洗いやアルコール剤の使用や个人防护具の着脱のタイミングについて学んだ後、実際に目に見えない汚れを数値化する測定器を使って、手洗い前後の手の汚れを比較しました。また、専用ライトで発光するローションを汚れに見立てて手に塗り、発光の度合いを調べる機器で、手洗いしても汚れが落ちにくい場所についても確認しました。



## 小児科の中村和幸医師から『子どものけいれん』に関するお話しです。

子どもの脳は発達が目覚ましく、日々成長していきます。その一方で大人とは違った脳の病気がみられ、特にけいれんを起こしやすい時期があります。

### 熱性けいれん

生後 6 か月から 5 歳頃、急な発熱に伴って、全身を硬くガクガクするようないけんを起こします。通常、後遺症はありませんが、15 分以上続いたり、けいれんが体の一部分だったり、短時間で繰り返したりする時は詳しい検査が必要です。また、小学生になっても起こる場合、てんかんに変わっていくこともあります。



小児科  
中村 和幸 医師



大泣きした後…



顔面紫色  
顔面蒼白  
けいれん  
意識消失  
など

泣き入りひきつけ  
(憤怒けいれん)

### 泣き入りひきつけ (憤怒けいれん)

大泣きしたことをきっかけに、顔面が紫色や真っ白になってけいれんしたり、意識を失ったりします。生後 6 か月から 1 歳 6 か月頃に発症しますが、回数が少なければ治療の必要はなく、成長に伴って消失します。

### けいれんを起こしたらどうする？

突然けいれんを起こすと、驚き慌ててしまいますが、通常は数分以内に治まり、命に関わることはあまりありません。ただし、嘔吐をすると喉に詰まってしまうこともあるので、顔を横にした状態を保ち、治まるのを待ちましょう。

子どものけいれんは、治療を必要としないものが多いですが、大きな病気が隠れていることもあります。初めてけいれんを起こしてしまった場合は、必ず医療機関を受診しましょう。

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

## 貧血だったときは

### 貧血とは？

全身に酸素を運ぶ赤血球やヘモグロビンの量が少なくなり、全身の細胞が酸欠状態になることを貧血といいます。

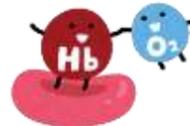


### 放置すると

立ちくらみ、めまい、頭痛、動機、息切れ、肩こり、顔色が悪い、疲れやすくなるなど、さまざまな症状が現れるようになります。

### 原因は

原因として最も多いのが、偏食や無理なダイエットなどにより、ヘモグロビンの材料となる鉄分の不足で「鉄欠乏性貧血」といいます。鉄欠乏性貧血は女性に多く見られるのが特徴です。



貧血の原因は鉄欠乏性貧血だけでなく、体内の出血など、ほかの原因が隠れていることもあるため、貧血が疑われたら精密検査を受けましょう。

## 貧血を防ごう！ 鉄欠乏性貧血は、食生活の改善が重要！

### 鉄分を多く含む食品をとる

成人の場合、1日に約 6～11mg の鉄分を必要としますが、鉄分は体に吸収されにくい性質があります。貧血予防には、鉄分を多く含む食品を積極的に摂りましょう。



### 組み合わせに注意！

#### 【鉄の吸収を促進するもの】UP

ビタミン C やたんぱく質を含む食品

ヘム鉄の方が吸収されやすいですが、非ヘム鉄はビタミン C と一緒に摂取することで吸収率が上がります。

また、卵・肉・魚などの動物性たんぱく質も鉄分の吸収率をアップさせます。

#### 【鉄の吸収を阻害するもの】DOWN

赤ワインや緑茶に含まれる「タンニン」や、コーヒーに含まれる「カフェイン」は、体内で鉄と結合し、吸収を阻害する作用があるので鉄欠乏性貧血のかたは注意が必要です。

**POINT** 1日でも吸収される鉄分の量は決まっているため、摂り貯めはできません。毎日鉄分を摂れるようメニューを工夫しましょう。

▼献立例  
焼肉+野菜サラダ(ブロッコリー・パプリカ等)+柿や苺