

# 小国町立病院外来診療体制

平成30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 佐藤(大)5・19日 鈴木(佑)26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			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 須貝(孝)8日 豊島(拓)22日	
小児科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00		山形大 鈴木(康)5日 橋本(多)19日 安孫子(雅)26日	山形大 森(福)6・20日 安孫子(優) 13・27日	山形大 横山(淳)7・21日 藤井(隆)14・28日	山形大 上村(雄)1・15日 目黒(亨)8・22日	山形大 中村(和)2・16日 石垣(隆)9・23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) 7・21日		山形大 大木(弘) 23日は休診
産婦人科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00						山形大 渡辺(智)2・16日 鈴木(百)9日 西村(杏)23日
外科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00		山形大 外田(慎)5・26日 柴田(健)19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)7日 杉山(元)14・21日 小泉(優)28日		山形大 野内(雄)

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)6・20日 渡辺(真)	新潟大 片桐(渉)7・14日 金丸(祥)21・28日	新潟大 長谷部(大) 1・8・22日 櫻井(奈)15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

整形外科	大木医師	2月9日(金)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	2月23日(金)午後休診 (町の乳幼児健診のため)
		2月23日(金)休診	歯科	2月10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2月1日発行

第52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23日山形県 インフルエンザ警報発令！

インフルエンザの主な感染経路は、**飛沫感染と接触感染**です。  
次のことに留意し、感染防止に努めましょう。

- 流行前のインフルエンザワクチン接種  
感染しないわけではありませんが、重症化を防ぐことが期待できます。
- 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！
- 適切な湿度を保つ  
空気が乾燥すると気道粘膜のはたらきが低下するため、室内は湿度 50~60%に！
- 十分な休養とバランスの取れた食事
- 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！

### 何回もインフルエンザにかかる？

インフルエンザウイルスにはA型・B型などの型の中でも様々なタイプがあります。型によっては、この組み合わせが小さく変化しながら、世界中のヒトの中で流行します。このため、**同じ型でも何回も感染する可能性**があります。

また、ワクチンが有効な期間は、**接種後2週間~5カ月程度**と短く、流行している型/タイプと接種したワクチンが一致しないことがあるため、予防接種してもインフルエンザにかかる場合があります。

### お見舞いのかたへのお願い

小国町立病院では、入院治療中の患者さんにインフルエンザや胃腸炎等の感染を広げないための措置として、**マスクを着用しての面会**をお願いしています。また、咳、発熱、吐き気、嘔吐、下痢症状のあるかた、同居しているかたがインフルエンザや感染性胃腸炎を発症しているかたは、面会をご遠慮ください。

なお、現在、町内の学校、保育園等でインフルエンザの患者さんが多いため、**高校生以下のかたは面会**をご遠慮いただいておりますので、ご理解をお願いいたします。

※今後の状況によっては、面会制限の内容を変更する場合がございますので、お見舞いのかたは、来院前にご確認ください。

### お薬手帳は一冊に

病院や診療所、歯科医院から処方され服用しているすべてのお薬の情報は「一冊のお薬手帳」にまとめましょう。まとめられたお薬手帳を見せることで、薬の重複投与や飲み合わせによるリスクを未然に防ぐことが出来るからです。お薬手帳を何冊も持って、**病院や薬局ごとに使い分けるのではなく「一冊のお薬手帳」にまとめる**ことが正しい使い方です。

もし、お手元にお薬手帳が何冊もあれば、これからは一番使いやすい一冊にまとめることをお勧めします。お困りのかたは、薬剤師にご相談ください。



## 小国町職員〔看護師〕募集中

※詳しくは、当院ホームページまたは総務係(61-1111)まで

### 内科の伊藤宏医師から『新型タバコについて』に関するお話です。

タバコの害については皆さんご存知と思いますが、最近、「健康リスクが少ない」との触れ込みで、新型タバコが発売されています。

日本で発売されている新型タバコは細かく分類すると、加熱式タバコと言い、普通のタバコのように火をつけてタバコの葉を燃焼させるのではなく、加熱器を使って加工したタバコの葉を蒸し焼き状態にしてニコチンなどの成分を吸い込むことができるようになっています。日本では3社から製品が発売されています。



内科常勤医  
伊藤 宏 医師



新型タバコの一例。器械専用のタバコを加熱器にセットし、蒸し焼き状態にして使用する。

タバコの煙には、ニコチン、タールなど多数の有害物質が含まれていますが、タバコを吸いたくなるのはニコチンが脳を刺激して気持ち良いと感じるため、他の物質が欲しいわけではないことがわかっています。

それならできるだけ害の少ない形でニコチンが取れるようになればいいのではないかと、として新型タバコが開発されました。

タバコ会社からは、新型タバコではタール成分などニコチン以外の有害化学物質が90～99%減ったと報告されています。しかし、濃度は低いものの、多数の発がん性物質が含まれており、害がないと勘違いしてはならないとの報告もあります。

現在ではタバコの害は明確になっていますが、新しく発売された新型タバコが、本当に「健康リスク」を減らせるのか、受動喫煙の危険がないのかは、今後何十年もかかって確かめられていくことで、現時点では証明されていません。

そういうわけで、日本呼吸器学会では、新型タバコも健康に悪影響をもたらされる可能性や受動喫煙による健康被害の可能性があるため、公共の場所での使用は認められないと見解を出しています。



健康のことを考えると、タバコを新型タバコに変えるより、禁煙がお勧めです。当院にも禁煙外来がありますので、ぜひご利用ください。



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。

監修：小国町立病院 院長 阿部吉弘

## 骨粗しょう症だったときは

骨粗しょう症とは？

骨の密度が低下することにより、骨がもろくなり、骨折しやすくなっている状態のことです。閉経後の女性に多いのが特徴です。骨折するまで自覚症状がなく、進行すると、手を床についたり、荷物を持ったりするだけで骨折することも。特に高齢者の大腿骨（足のつけ根）骨折は、寝たきりの大きな原因となります。



骨粗しょう症の疑いがある場合、まずは整形外科へ受診しましょう。

POINT

骨粗しょう症の治療を行うにあたり、歯の状態が関係してきます。当院では、院内の歯科と連携しながら、スムーズに治療を進めてまいります。

## 骨粗しょう症予防のポイント

### カルシウムが多い食品を摂る

カルシウムは、牛乳やチーズなどの乳製品に多く含まれます。また、骨まで食べられる小魚類・大豆製品・小松菜やカブの葉などの緑黄色野菜にも含まれますので、牛乳や乳製品が苦手な人でも、意識して毎日摂りましょう。



カルシウムの吸収を高めるもの



カルシウムは吸収率が低いため、ビタミンDと合わせて摂ることで、吸収率を高めることができます。魚介類、きのこ類などに多く含まれます。

カルシウムの吸収を阻害するもの



「リン」は、骨や歯をつくる働きをしますが、過剰に摂るとカルシウムの代謝や吸収を阻害します。ポテトチップス、カップ麺、清涼飲料水(ジュース、炭酸飲料)に多く含まれ、現代人はリンを過剰摂取する傾向にあります。



### 適度な日光浴と運動

紫外線に当たることでもビタミンDが作られます。

また、身体を動かすことで骨を丈夫にし、体重を支える筋肉をつけることができます。



### 禁煙



喫煙はカルシウムの吸収を妨げます。

### 転倒を防ぐ工夫を



段差をなくす、手すりをつける、荷物を両手で持たないなど、転倒による骨折を防ぐ工夫をしましょう。

【見落としがちな身の回りのポイント】

- ❖ コタツやファンヒーターのコード
- ❖ 絨毯やマットなどのわずかな段差
- ❖ 明るい照明や常夜灯の設置(転倒が多いのは夜!)
- ❖ 常に眼鏡や補聴器を使用する
- ❖ 履き物を見直す(スリッパも危険!)
- ❖ 屋外から屋内への移動(濡れた靴で屋内へ)

【転倒しない身体づくり】

- ❖ 足の指や裏に意識を向ける(日頃から足の裏を見たり、触ったり、マッサージするとより効果的!)

～しながらできる「ながら体操」を続けよう!

