

小国町立病院外来診療体制

平成31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 柳谷(稜)7・21日 鈴木(佑)28日	伊藤副院長	伊藤副院長	伊藤副院長	伊藤副院長
				二診	阿部院長	山形大 奥本(和)	阿部院長	阿部院長	
					伊藤副院長				
	午後	14:00-15:00	14:30-15:30		山形大 菅原(心)	山形大 奥本(和)	山形大 今(孝)		
小児科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00		山形大 小林(信)7日 鈴木(康)21日 高橋(辰)28日	山形大 齋藤(あ)8・29日 藤井(隆)15・22日	山形大 松木(惇)9・23日 栗野(裕)16・30日	山形大 森(福)10・24日 目黒(亨)17・31日	山形大 中村(和)4・18日 橋本(多)11・25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			公立置賜総合 松木(宏)8・22日 根本(信)15・29日		公立置賜総合 大樂(勝)10・24日 長谷川(浩) 17・31日	山形大 高野(満)4・18日
産婦人科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00						山形大 奥井(陽)4・11・18日 出井(麗)25日
外科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00		山形大 蘆野(光)7・28日 柴田(健)21日				
	午後	13:30-15:00	14:00-15:30			櫻井 文明	櫻井 文明	櫻井 文明 17日は休診	
眼科	午前	8:00-11:30	10:00-13:00			山形大 富樫(敬)			
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 寺田(小)		山形大 後藤(崇)		山形大 東海林(悠)4日 杉山(元)11・25日 成澤(健)18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 4日は休診	飯田 俊也 5日は休診	休診
	午後	14:00-18:00	14:00-18:30		新潟大 金丸(祥)8・22日 渡辺(真)15・29日	新潟大 佐久間(英)9・23日 片桐(渉)16・30日	新潟大 長谷部(大)10・24日 竹内(涼)17・31日	新潟大 片桐(渉)4日	新潟大 竹内(涼)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

小児科	1月11・25日(金) 午後休診 (町の乳幼児健診のため)	
外科	櫻井医師	1月17日(木) 休診
眼科	2月12日(火) 休診	

歯科	飯田歯科医師	1月4日(金)・5日(土) 休診 (他歯科医師の代診有)
	1月12日(土) 休診(振替休診)	

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31年1月1日発行
第63号
発行：小国町立病院情報管理委員会

平成31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。
今年の干支は己亥となり、中国の五行理論では己は土の性質、亥は水の性質を示すとされています。土と水の組み合わせは土剋水といい、土が水に打ち勝つあるいはコントロールするということを意味します。具体的なイメージとすれば、土でできた堤防が水の勢いを止めて洪水を防いでいる状態ともいえそうです。また「己」には植物が成長して姿が整った状態を意味するとされ、「亥」には種の中にエネルギーがこもっている状態を意味します。今年は外に向けての活動ではなく、内部の充実を心がけると良い年かもしれません。病院としても公立置賜総合病院をはじめとする関係医療機関、健康福祉課をはじめとする行政部門との協働を通し、しっかりと「癒しの園」全体の機能充実に心がけ、町民の皆様と共に歩んで参りたいと考えています。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、健康ですばらしい年となりますようご祈念申し上げます。

亥

インフルエンザ予防接種に関するお知らせ

全国的にインフルエンザワクチンが不足し、当院においても在庫がなくなり、12月13日から予防接種ができない状態にありましたが、インフルエンザワクチンの在庫を確保できたため、12月25日(火)から予防接種を再開しています。
なお、小児(中学生まで)は予約制になりますので、小児科にて予約をしてください。
小国町立病院 ☎61-1111

外科外来から
巻き爪ワイヤー治療終了のお知らせ

平成31年1月31日(木)をもって、巻き爪ワイヤー治療を終了することとなりました。
なお、すでに装着済みのかたのワイヤーにつきましては、平成31年3月中旬までに取り外しを行いますので、ご来院くださるようお願いいたします。

4

9

第 61 回 医療の現場から

「医療の現場から」では、医師や看護師などの医療現場のスタッフから、医療に関する情報をお知らせします。

はせがわ ひろし
整形外科の長谷川浩士医師から『ロコモティブ症候群』に関するお話です。

ロコモティブ症候群（略称ロコモ、運動器症候群）とは、運動器の障害のために移動機能の低下をきたして、要介護になる危険性の高い状態をいいます。

運動器とは身体を動かすために関わる組織や器管のことで、骨・筋肉・関節・靭帯・神経などが連携して働いており、どれかひとつが悪くても身体はうまく動きません。

運動器の障害は、**生活習慣**（運動不足、痩せすぎや肥満、活動量低下）や**加齢**に伴って起こる運動器の機能低下によるものと、**運動器自体の疾患**（変形性関節症、骨粗鬆症、変形性脊椎症、脊柱管狭窄症など）によるものがあります。

立位・歩行・バランス機能、運動速度、反応時間などが低下すると屋内外の移動やトイレ・更衣・入浴などの日常生活に介助が必要となります。すると外出が億劫となって家に閉じこもるようになり、運動機会は減り、運動器の機能低下がさらに進み、容易に転倒しやすくなり怪我や骨折のリスクも高くなります。その結果、要支援・要介護となるリスクは上昇します。

ロコモ対策は、自らの**運動器の機能低下に気づき、進行を予防するための運動習慣をできるだけ早い時期からスタートさせることが大切**です。運動器の衰えを『ロコチェック』でチェックしましょう。一つでも当てはまればロコモの心配があります。ゼロを目指して『ロコトレ』を始めましょう。

ロコモの予防には**毎日の運動習慣とバランスのよい食生活**が要です。「**片脚立ち**」と「**スクワット**」は自宅で簡単、安全に行うことができ、お薦めです。



整形外科 木曜担当
長谷川 浩士 医師
(公立置賜総合病院)

やってみよう！ロコチェック

一つでも当てはまれば、運動器が衰えているサイン。ロコモの心配あり！

-  片脚立ちで靴下がはけない ☐
-  家の中でつまずいたりすべったりする ☐
-  階段を上るのに手すりが必要である ☐
-  家のやや重い仕事が困難である ☐
-  2kg 程度の買い物をして持ち帰るのが困難である ※1ℓの牛乳パック 2 個程度 ☐
-  15 分くらい続けて歩くことができない ☐
-  横断歩道を青信号で渡りきれない ☐

(日本整形外科学会「ロコモ」パンフレットより抜粋)

シリーズ 第 10 回

私の仕事

病院では、医師を中心とした様々な専門職が 1 つのチームになり、医療を提供しています。医療現場の裏側を交えて、当院の職員の仕事を紹介します。



歯科衛生士
木村 さくら
(平成 26 年入職)



患者さんの口腔内の状態が改善されることが、歯科衛生士として大きな喜びの一つ。

歯科衛生士になったきっかけや経歴を教えてください

元々、医療の仕事に就きたいと考えていて、いろいろな職業を調べました。その時に、歯の健康が身体にも影響を及ぼすことを知り「もっと知りたい！」と歯科衛生士に興味を持ちました。資格取得後、山形市の歯科医院に勤務し、その後、地元の電興診療所に勤務し、今に至ります。

歯科衛生士の業務内容を教えてください

大きく分けて次の 3 つがあります。

- ① 健康な口腔内を保つために正しい歯の磨き方やその人に合った口腔ケア方法を指導すること
- ② 虫歯や歯周病などを防ぐ目的で歯垢や歯石などの口腔内の汚れを除去したり、薬を塗布したりすること
- ③ 歯科医師の指導のもとに診療のサポートをすること



歯科衛生士 15 年目。一人でも多くの患者さんの歯・口腔内の健康を守りたい。

仕事をする上で心掛けていることは何ですか

歯科治療は、恐怖心を持たれるかたが多くいらっしゃると思いますので、安心感を与えることと話しやすい雰囲気にするのを心掛けています。

今後の目標を教えてください

健康で生き生きとした生活を送るために「よく咬んでおいしく食べる」ことはとても大切なことです。そのために一人でも多くのかたに歯・口腔の健康の重要性を知っていただき、そのお手伝いができたらと思っています。

あなたの声

病院に寄せられたご意見・感想とその回答を掲載しています。(外来待合室・病棟ラウンジに投稿箱を用意しています。)

【ご意見・ご要望】

エコー待ちの座席は、入口の開閉で寒いので、風除けのついたてを設置したほうが良いと思う。

【回答】

せっかく当院にお越しいただいたのについ思いをさせて大変申し訳ございません。ご指摘の場所は出入口の近くで、ついたてを設置しても完全に風を防ぐことは難しいと思われますので、お待ちいただく場所を変えるなどの対策を講じたいと考えております。貴重なご意見ありがとうございました。引き続きご指導よろしくお願いいたします。

【ご意見・ご要望】

待ち時間が長くなるのはしかたのないことかもしれませんが、12:00 の予約で混んでいるとの案内板があったので、「どれくらい待ちますか？」と聞きました。「12:30 過ぎるかもしれません。」との答えがくれました。実際には 15:00 過ぎに呼ばれました。せめて長年の経験で待ち時間をもう少しきちんと予想してくれていたら、気持ち的に楽です。待たせるのは当たり前という雰囲気も予約の意味も解りません。

【回答】

大変ご迷惑をおかけいたしました。また待ち時間に関しすでにご理解をいただいている部分が大きいことについて、心より感謝を申し上げます。ご指摘の点については、お伝えした時間と実際の時間にあまりにも開きがあったことで苦痛を感じられたことと存じます。大変申し訳ございませんでした。今後はさらに正確な情報を提供することをこころがけ、少しでも患者様の負担が和らぐよう努力して参ります。貴重なご意見ありがとうございました。引き続きご指導よろしくお願いいたします。