

小国町立病院外来診療体制

令和元年7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 岡部(裕)1・29日 佐藤(諒)8日 細川(雅)22日	伊藤副院長	伊藤副院長	神田(梧) 18日は休診	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	荒木(有) 5日は休診
				三診	荒木(有) (検査後) 1日は休診	神田(梧)	神田(梧) 17日は休診	荒木(有) (検査後) 4日は休診	
	午後	14:00-15:00	14:30-15:30	一診		伊藤副院長 (予約のみ)			
				二診	山形大 菅原(心)	山形大 奥本(和)	山形大 今(孝) 31日は休診	荒木(有) 4日は休診	神田(梧)5日 荒木(有) 12・19・26日
小児科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00		山形大 松木(博)1日 上村(雄)8日 高橋(辰)22日 江口(誠)29日	山形大 森(福)2・9日 齋藤(あ) 16・23・30日	山形大 松木(博)3・17日 小林(信) 10・24・31日	山形大 松内(祥)4・25日 目黒(亨)11・18日	山形大 中村(和)5・26日 橋本(多)12・19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 金谷(篤)2・16・30日 松木(宏)9・23日		公立置賜総合 岩崎(聖)4・18日 大楽(勝)11・25日	山形大 高野(満) 5・19日
産婦人科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00						山形大 福長(健)5日 奥井(陽)12・19日 酒井(一)26日
外科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00		山形大 高橋(良)1・22日 柴田(健)8・29日				
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 杉山(元)5・12日 成澤(健)19・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	飯田 俊也	飯田 俊也	休診
	午後	14:00-17:30	14:00-18:00		新潟大 遠藤(諭)2・16・30日 金丸(祥)9・23日	新潟大 新美(奏)3・17日 片桐(涉) 10・24・31日	新潟大 竹内(涼)4・18日 長谷部(大)11・25日	新潟大 渡辺(真)		

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

内科	荒木医師	7月1日(月)~5日(金) 休診 (4日の午前以外代診有)
	神田医師	7月17日(水)~19日(金) 休診(代診無)
	今医師	7月31日(水) 休診(代診有)



小児科	7月12・26日(金) 午後休診 (町の乳幼児健診のため)
歯科	7月13日(土) 振替休診



小国町立病院

http://www.ogunibyoin.jp/

小国町立病院

検索

〒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

ほっと通信

小国町立病院

令和元年7月1日発行

第69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

7月2日(火)から 歯科の診療体制変更のお知らせ

町立病院歯科の診療体制の変更に伴い、
受付及び診療時間を次のとおり変更します。

【7月2日からの診療体制】

※いずれも終了時間が30分短縮となります(これまでは
受付時間 18:00、診療時間が 18:30まで)。ご不便をお
掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

	受付時間	診療時間
午前の部	10:00~12:30	10:00~13:00
午後の部	14:00~17:30	14:00~18:00

「早く元気になってね」 ~白百合保育園園児の施設訪問~

Topics
出来事・話題

白百合保育園の年長児12人が、6月19日(水)に小国町立病院と温身の郷にそれぞれ訪問してくれました。これは、白百合保育園がキリスト教の「花の日」にちなみ、入院患者さんや温身の郷利用者みなさんに早く元気になってもらいたいとの思いから、毎年行っているものです。

子供たちが元気に歌を披露する様子を、患者さんは笑顔で見つめていました。その後、子供たちが患者さんや利用者さん一人ひとりに「早く元気になってね」と声を掛けながら握手をし、ティッシュ箱をプレゼントしてくれました。また、施設内に生ける花束もいただきました。

白百合保育園のみなさん、今年もありがとうございました。



令和2年度採用 小国町職員を募集します 看護師/歯科衛生士

職種及び募集人員

- (1) 看護師 若干名
- (2) 歯科衛生士 若干名

受験資格

- (1) 平成元年4月2日以降に生まれたかた(看護師資格取得者、本年度取得見込みのかたを含む)
- (2) 昭和49年4月2日以降に生まれたかた(歯科衛生士資格取得者、本年度取得見込みのかたを含む)

申込書の請求方法や提出書類など、詳しくは小国町のホームページをご覧ください。か担当まで問合わせください。

試験日時及び会場

- ▽1次試験
9月22日(日) 長井市立長井南中学校
- ▽2次試験
10月下旬~11月上旬 小国町役場(予定)

募集期間

7月8日(月)~8月5日(月)
(郵送の場合必着)

申込・問合せ先

小国町役場 総務課行政管理担当
電話番号：0238-62-2112



整形外科の松木宏史医師から『変形性膝関節症』のお話です。

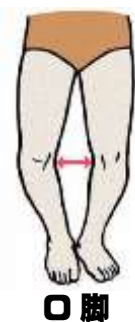
『変形性膝関節症』は、加齢に伴い関節表面の軟骨がすり減り、動作時に痛みを生じたり、膝関節に水がたまったりする病気のことです。

歩き初めや下り坂の歩行で膝に痛みを感じたり、少し水がたまったりする初期症状は一時的には良くなりますが、何度か繰り返して生じているうちに徐々に悪化し、症状が進むと、膝の動きは制限され、膝が完全に伸びなくなります。また、O脚変形が生じます。

痛みや変形が強い場合は手術を行うこともあります、筋力トレーニングなどで症状の進行を遅らせたり、痛みをやわらげたりすることができます。



整形外科 火曜日担当
松木 宏史 医師
(公立置賜総合病院)



無理をせず毎日行うことが大切です。

予防のための筋力トレーニング

脚を伸ばさないでいると、膝の関節が硬くなって、完全に伸びなくなったり、歩く時に体重を掛けると膝が外側にぶれたりして、O脚も進んでしまいます。

そのため、膝が外側にぶれないようにする筋力トレーニングが有効です。

①膝と太ももの裏側の筋肉を伸ばす

膝を伸ばし、太ももを上から押して膝と太ももの裏側を伸ばす



※心臓病などがある人は主治医と相談して行ってください。また、運動の適切な回数には個人差があります。

②太もも前の筋肉を強化

ふくらはぎを 10cm 程度上げ、5 秒間保持



椅子に座り、太ももに力を入れながら、ふくらはぎを上げ、5 秒間保持 (足首に重りがあればより筋力アップに!)



日常生活の注意点

① 肥満であれば減量を
1kg 増えると膝の負担は
3~5kg 増加!



② 正座、しゃがむ動作をできるだけ避ける
ベッドや椅子を利用する、
トイレは洋式が望ましい。



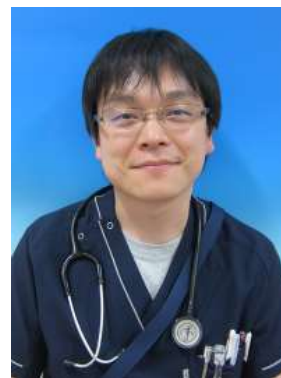
③ 膝を冷やさない
これからの季節はクーラーに特に注意!

④ 急に痛む時は冷やすか、慢性化したら温めて血行を良くする

画像：公益社団法人 日本整形外科学会 パンフレット「整形外科シリーズ3 変形性膝関節症」から転載

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。



診療部(医師)
かんだ さとる
神田 悟
(令和元年入職)

医師を志したきっかけを教えてください

テレビドラマがきっかけでした。学生当時、『白い巨塔』や『Dr コトー診療所』など、いろいろな医療ドラマが放送されていました。それらを見て、医師をやろうと決めました。

患者さんと接する中で、心掛けていることや大切にしていることを教えてください

病気以外のことも出来るだけお話しできればと思っています。生活のことだったり最近の悩みだったりもきっかけがあればゆっくりお話を聞ければと思っています。



4月から内科常勤医として勤務。地域や行政との連携、患者さんの生活背景まで地域医療の現場で学びながら、医師としての自分の強みも見つけていきたい。

仕事のやりがいやうれしかったことを教えてください

入院していた患者さんが、退院して元の生活に戻っていくのを見ると、治療してよかったなと感じます。

医師をする上での自分の強みは何だと思いますか

まだまだ修行中なので、強みはまだないですね。一生懸命頑張ります!

医師としての今後の目標を教えてください

まずは、この1年小国で内科医としてたくさんのかたの経験をできればと思います。よろしくお願い致します。

乳がん検診のお申し込みはお済みですか?

毎日を安心して過ごすための検診です。
日常に忙しいからこそ、今、受診を!
初めてのかたでも、気軽にお申し込み下さい。女性スタッフが対応します。

■申込・問合せ先

地域健康担当
☎61-1111 (内線 628)



がん検診受付

右画像出典:日本対がん協会

乳がん検診

乳がんになっていくかどうかを確かめる検診であり、乳がんになっていないことを確かめる検診でもある。

健康な人こそ乳がん検診を、乳がんは早期発見が大切です。

