

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(大)1・15・29日 佐藤(誠)8日 細川(雅)22日	伊藤副院長	伊藤副院長	山川(洋)	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	山川(洋) (検査後)
				三診	山川(洋) (検査後)				
内科	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)	伊藤副院長 4・18日 山形大 小林(祐)11日 佐藤(淳)25日	山川(洋)
小児科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00	山形大 小林(信)1日 高橋(辰)8日 橋本(多)15日 阿部(拓)22日 藤井(隆)29日	山形大 松内(祥)2・16日 村中(あ)9・23・30日	山形大 栗野(裕)3・17日 藤井(隆)10・24日	山形大 江口(誠)4・25日 目黒(亨)11・18日	山形大 橋本(多)5・19日 中村(和)12・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		公立置賜総合 土屋(匡)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 和根崎(禎) 5・19日	
産婦人科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00					山形大 深瀬(実)5日 鈴木(百)12日 中村(文)19日 伊藤(泰)26日	
外科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00	山形大 高橋(良)1・15・22日 川村(一)8日 岡崎(慎)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 成澤(健)		山形大 天野(彰)		山形大 千葉(真)	

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 羽賀(健)9・23日	新潟大 長谷部(大)3・10日 片桐(涉)17日 羽賀(健)24日	新潟大 新美(奏)4・18・25日 須田(大)11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

小児科 6月17日(水) 午後休診(町の乳幼児健診)  
※新型コロナウイルス感染症の影響により、乳幼児健診日が変更になる可能性があります。



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1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2年6月1日発行

第80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

## 新型コロナウイルス 感染防止対策の一部緩和について

### 上部消化管、下部消化管内視鏡検査の再開について

4月14日(火)から上部消化管、下部消化管内視鏡検査を中止しておりましたが、5月27日(水)から、健康診断で要精密検査と判定されたかたや治療のために必要性が高いかたから、上部消化管、下部消化管の内視鏡検査の受付を開始しました。



検査にあたっては、当面、上部消化管内視鏡では鼻からの検査を行わず、口からの検査だけにすることや、2週間の自宅での検温をお願いすることなどご協力をお願いします。

なお、健診、ドックについては、当面バリウム検査のみとなります。

※新型コロナウイルスの流行拡大があったときは、再び制限を強化せざるを得ない場合があります。

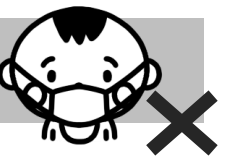
### 新型コロナウイルス感染防止対策に引き続きご協力をお願いします

発熱で受診する患者さんの多くが、受診前に当院に電話連絡をしてください。これにより当院でもより迅速な対応をとることが可能となっております。新型コロナウイルス感染防止対策に、今後もご協力をお願いいたします。

ありがとうございます！



## 2歳未満の子どもにマスクは不要、むしろ危険です！



乳児のマスク使用による影響

- ❖ 乳児の呼吸器の空気の通り道は狭いので、マスクは呼吸をしにくくさせ呼吸や心臓への負担になる
- ❖ マスクそのものやおう吐物による窒息の危険が高まる
- ❖ マスクによって熱がこもり熱中症の危険が高まる
- ❖ 顔色や口唇色、表情の変化など、体調異常への気づきが遅れる

世界の新型コロナウイルス感染症例から、子供が感染することは少なく、ほとんどが同居する家族からの感染であり重症例は極めて少ないこと、学校、幼稚園や保育園における集団発生はほとんどないこと、感染した母親からの母子感染で重症化の報告はなく、母子感染もまれであることもわかっています。

子どもの新型コロナウイルス感染症は今のところ心配が少ないようですので、2歳未満の子供にマスクを使用するのはやめましょう。

Close UP  
クローズアップ

動かないと動けなくなる！  
“生活不活発病”を予防しましょう！

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、自宅にこもることが多くなると陥りやすい「生活不活発病」。今回は、自宅でできる予防対策をご紹介します。



生活不活発病ってなに？ 動く機会が少なくなることで、筋力の低下、うつ状態、知的活動の低下、めまいなどが生じ、活動範囲が狭まる状態です。

予防のための4つのポイント

○なるべく動くことを心がけよう

寝るより座る、座るより歩く！

○「安静第一」は思い込み

「無理は禁物」「動くことと邪魔になる」は思い込み

○日中、ずっと横にならない

歩きやすい通路を確保しましょう

起きたらたたもう！

○身の回りを片付けよう

例)一日1回布団をたたみましょう



ご家族へ

○声をかけてください

○「大丈夫」を鵜呑みにしないで、普段の様子なども把握しましょう

○散歩やスポーツは、気分転換含め活性化に効果的です

お互いに励ましましょう。みんなで啓発！

○運動は、『少ない量を数多く』の原則で行いましょう

一度に多くの運動は逆効果にも



5分以上座れるかたへ



10回×3を1日2~3回

1. 膝の曲げ伸ばし



2. 足首の運動



タオルなどをつま先にかけて行います。

3. ねじり運動



5分以上歩けるかたへ



10回×3を1日2~3回

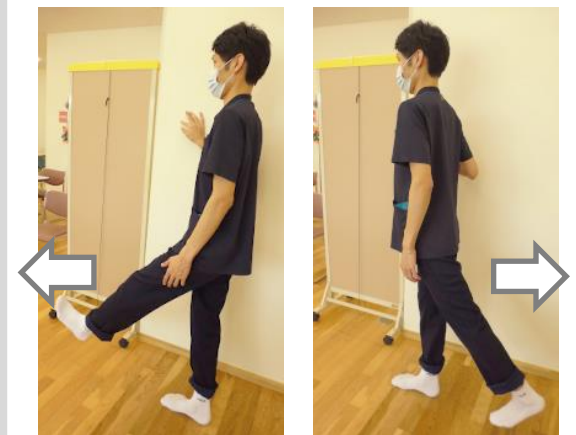
1. スクワット



2. かかと上げ



3. 足あげ



4. 外開き



『生活不活発病』は年齢に関係なく、誰にでも起こり得るものです。「自分は大丈夫!」ではなく、みんなで予防していきましょう。

その他、運動についてのご相談は、リハビリテーション科へお願いします。

電話：0238-61-1111(代表)

この人に聞きました!



理学療法士 齋藤成也

自宅でできる予防のための運動

座るのが大変なかたへ



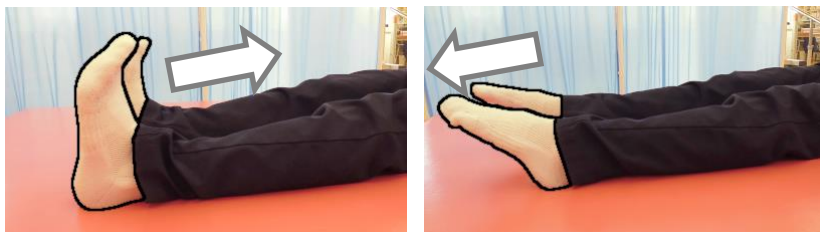
10回×3を1日2~3回

1. 膝の曲げ伸ばし



※足が上がりにくい場合は手伝ってもらいましょう

2. 足首の運動



自信がついたら!



座ってみましょう!



◇ 体調に応じて「座る」「立つ」動作に進んでみましょう

◇ 気分が悪い、痛みが出た場合は中止しましょう