

小国町立病院外来診療体制

令和3年5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 高橋(諒)10日 鈴木(佑)17日 長野(裕)24日 川原(光)31日	伊藤院長	伊藤院長	伊藤院長	伊藤院長
				二診	山川(洋)	山形大 奥本(和)	山川(洋) (検査後)	公立置賜総合 荒木(有)6・20日 高橋(潤)13・27日	山形大 土田(秀)
	午後	14:00-15:00	14:30-15:30	一診	山形大 菅原(心)	山形大 奥本(和)	山形大 角田(道)	公立置賜総合 荒木(有)6・20日 高橋(潤)13・27日	山形大 土田(秀)
				二診				山形大 奥本(和)7日 (予約のみ)	
小児科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00		山形大 三條(右)10日 高橋(辰)17日 石垣(隆)24日 小林(信)31日	山形大 山口(翔)11・18日 安孫子(優)25日	山形大 藤井(隆)12日 鈴木(康)19・26日	山形大 目黒(亨)6・20日 村中(あ)13・27日	山形大 橋本(多)7・28日 中村(和)14・21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 渋谷(真)18日 松木(宏)11・25日		公立置賜総合 岩崎(聖)6・20日 大楽(勝)13・27日	
産婦人科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00						山形大 飯澤(早)7日 山口(理)14日 武士(ゆ)21日 伊藤(友)28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 吉田(祥)		山形大 後藤(崇)		山形大 千葉(真)

外科は5月から休診となります。(産婦人科は10月から休診です。)

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 竹内(涼)	新潟大 長谷部(大) 片桐(渉) ※交代制	新潟大 新美(奏) 須田(大) ※交代制	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	奥本(和)医師	5月7日(金) 予約のみ午後診療有 受付 12:30~、診療 13:30~16:00
小児科		5月27日(木) 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3年5月1日発行

第91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

令和3年度 各種健診・人間ドック・レディース検診の申込について

~ご予約はお早めに~

申込開始日

▼人間ドック、特定健診、後期高齢健診

5月12日(水) 9:00~

▼レディース検診

5月19日(水) 9:00~

※定員になり次第締め切らせていただきます。
なお、日程等の詳細は、町からの文書をご確認下さい。



病院入口での検温について

病院入口での検温について、4月1日から職員によるご案内は終了しました。病院にお越しのかたは、ご自身でサーマルカメラ(モニタ型非接触体温計)にて検温してから受付へお進み下さい。

なお、発熱している場合は音声でお知らせしますので、職員が対応するまでその場でお待ちください。



カメラ前を通過するだけで、自動で体温が測定されます

★発熱で受診するかたへ繰り返しのお願い

37.5℃以上の発熱があるかた(最近発熱があったかたを含む)は、発熱外来へ誘導しますので、来院前に当院へ電話連絡(61-1111)をお願いします。また、不織布マスクを着用してください。

高齢者新型コロナウイルス 小国町ワクチン接種コールセンター

☎0120-567442 (受付時間：午前8時30分~午後5時 土日祝日を除く)

予約受付が大変混み合っているため、電話がつながりにくい状態になっておりますが、電話以外の受付はしておりません。(健康管理センター窓口で直接の受付はできません。)

※小国町立病院で予約受付はしておりませんのでご注意ください。

新型コロナウイルスワクチン Q&A

(厚生労働省 新型コロナウイルスワクチン Q&A より一部改変) より詳しい情報はこちら→



ワクチン接種後に新型コロナウイルスに感染することはありますか。

ワクチン接種後でも新型コロナウイルスに感染する可能性はあります。

ファイザー社の新型コロナワクチンは、通常、3週間の間隔で2回接種します。**最も高い発症予防効果**が得られるのは、**2回目を接種してから7日程度経ってから**です。体の中である程度の抗体ができるまでに1~2週間程度かかるため、1回目の接種から2週間程度は、ワクチンを受けていない方と同じくらいの頻度で発症してしまうことが論文等でも報告されています。また、治験においてワクチンを**2回接種した場合の有効率は約95%**と報告されており、100%の発症予防効果が得られるわけではありません。

変異株の新型コロナウイルスにも効果はありますか。

一般論として、**ウイルスは絶えず変異**を起こしていくもので、小さな変異でワクチンの効果がなくなるというわけではありません。

また、ファイザー社のワクチンでは、変異株の新型コロナウイルスにも作用する抗体がつくられた、といった実験結果も発表されています。

承認申請がなされた新型コロナワクチンの審査にあたり、変異株に関する情報も含め、様々な情報収集により、国で適切に有効性、安全性等を確認していきます。

ワクチン接種後、生活上で注意することはありますか。

ワクチンを接種した後は、**接種部位の痛み、倦怠感、発熱、頭痛や関節痛**などが生じることがあります。このような症状が出たときのために、できるだけ**接種当日や翌日に無理をしない**ですむように予定を空けておくとよいでしょう。これらの症状は、たいてい**数日以内で軽快**することが分かっています。

接種部位については、清潔に保つよう心がけてください。(ワクチンを接種した日はお風呂に入っても構いません。)

医療従事者に対するワクチン接種が終了

当院の医療従事者に対する新型コロナウイルスワクチン接種を4月7日(水)開始しました。初日は病院の職員約60人に接種を行いました。

小国町の高齢者に対する接種の準備も兼ねて、副反応時の対応などについても確認しました。

なお、2回目の接種も4月中に完了しています。



牛乳、飲んでいますか？ 大人は不足しがち？ カルシウムは牛乳からがおすすめ！

Class UP
クローズアップ

管理栄養士 舟山鮎美

みなさんは、普段から牛乳を飲む習慣はありますか？ 保育園から中学校までは学校給食で牛乳が提供されるので、通学している間は牛乳を飲むことが習慣になっていると思います。

しかし、高校や大学に進学したら飲まなくなった、そして社会人になってもそのまま、というかたもいるのではないのでしょうか。「牛乳が好きだから毎日飲んでいる」「意識して飲んでいる」かたもたくさんいらっしゃると思いますが、患者さんとお話していると、牛乳を飲む習慣があるかたとほとんど飲まないかたにはっきり分かれる印象を受けます。

今回は、大人が不足しがちなカルシウムを手軽に摂ることができる牛乳についてお話します。

牛乳を買うときに種類「牛乳」「加工乳」「乳飲料」と記載されているのを目にしたことがあると思います。「何が違うの？」と感じることも多いと思いますので簡単に説明します。

- ◇ **牛乳**：絞った生乳をそのまま加熱殺菌したもので、成分の調整をしていないもの
- ◇ **加工乳**：生乳にバターや脱脂粉乳など他の乳製品を加え、成分を調整したもの
- ◇ **乳飲料**：生乳に乳製品以外の原料を加えたもの（コーヒー牛乳やフルーツ牛乳等）

成分を調整した牛乳には、脂肪分は少ないのにカルシウムを多く含むものなど、様々な種類があります。味の好みなど、自分の身体にあった飲みやすいものを選んでいただければと思います。

ご存じの通り、牛乳には**カルシウム**が多く含まれ、**骨や歯を形成**し、健康な身体を維持します。また、カルシウムは脳内の細胞間伝達物質と密接に関与しているため、**神経の興奮を緩め、精神を安定**させる働きもあります。

カルシウムが不足すると…

- Ⓜ **骨折や骨粗鬆症を引き起こす可能性が高くなる**
- Ⓜ **イライラするといった神経過敏な状態を招く**

アレルギーのかたにはもちろん勧められませんが、乳糖不耐症（牛乳を飲むとお腹がゴロゴロしたり下痢をしたりする等の症状がある）のかたであっても、「温めれば飲める」「シチューやグラタンに入っているなら食べられる」など、個人差があります。無理のない範囲で、牛乳をそのまま飲む、料理に使用する、ヨーグルトで代用する等、**毎日150~200cc程度**摂取する習慣を作りましょう。

※牛乳は熱を加えても栄養成分に変化がありません。
みそ汁等に入れてもコクが出ておいしく食べられます。

【腸管からのカルシウム吸収率】

1. **牛乳**：50~60%程度
2. **小魚**：30%程度
3. **野菜**：20%程度

カルシウムは、小魚やさくらえび、小松菜など、様々な食品に含まれていますが、**牛乳から摂取するカルシウムが一番吸収率が高い**とされています。

【牛乳を使った料理の一例】



『ベビー帆立と小松菜のクリームパスタ』

★牛乳に粉チーズを加えることでコクと旨味が増します！