

小国町立病院外来診療体制

令和3年8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)2・30日 長野(裕)16日 鈴木(佑)23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) (11日休診)	公立置賜総合 荒木(有)5・19日 高橋(潤)12・26日	山形大 土田(秀)
内科	午後	14:00-15:00	14:30-15:30	一診	山形大 菅原(心) (30日休診)	山形大 奥本(和)	山形大 角田(道)	公立置賜総合 荒木(有)5・19日 高橋(潤)12・26日	山形大 土田(秀)
				小児科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00	山形大 安達(幸)2日 高橋(辰)16日 橋本(多)23日 小林(信)30日	山形大 石川(明)3・17日 安孫子(優) 10・24・31日
小児科	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)3・17・31日 松木(宏)10・24日		公立置賜総合 岩崎(聖)5・19日 大楽(勝)12・26日	
産婦人科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00						山形大 伊藤(泰)6日 松江(夏)13・27日 瀧田(徳)20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 (16:00まで待合室に お越しください)	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) (18日休診)		山形大 千葉(真)

外科は5月から休診中です。(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 (10日休診) 新潟大 竹内(涼)	飯田 俊也 (11日休診) 新潟大 長谷部(大) 片桐(渉) ※交代制	飯田 俊也 新潟大 新美(奏) 須田(大) ※交代制	飯田 俊也 新潟大 渡辺(真)	飯田 俊也 (7日振替休診)	休診
	午後	14:00-17:30	14:00-18:00							

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

お盆期間中も平日は通常どおり診療をします

内科	山川(洋)医師	8月10日(月)・11日(水) 休診
	菅原(心)医師	8月30日(月) 休診 (他医師の代診あり)
耳鼻 いんこう科		8月18日(水) 休診

お盆期間中も平日は通常どおり診療をします

お盆期間中も平日は通常どおり診療をします

お盆期間中も平日は通常どおり診療をします

小児科	8月6日(金) 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。
歯科	飯田(俊) 8月10日(火)・11日(水) 休診 (他医師の代診あり)
	8月7日(土) 振替休診

ほっと通信

小国町立病院

令和3年8月1日発行

第94号

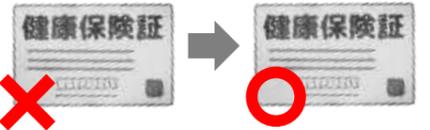
発行：小国町立病院情報管理委員会

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

【国民健康保険、後期高齢者医療制度ご利用のかたへ】

新しい保険証を提示してください

保険証の更新日が8月1日となっております。
受診の際は新しい保険証を提示してください。



※有効期限の切れた保険証は8月1日以降にハサミで切るなどして、各自の責任において破棄処分してください。

Topics

出来事・話題

相手を大切に思う心を持って

～医療機関のための接遇マナー研修会～

医療機関のための接遇マナー研修会を7月28日(水)に開催しました。

患者さんが医療機関で不満に思うこととして口調が冷たい、話し方が不明瞭などが多くあげられます。

参加した職員は、相手を大切に思う心を日頃から習慣づけていくことで患者さんに敬意を表す態度や行動に自然につながっていくことを改めて学びました。

院長からは、「自分の対応を振り返るいい機会になった。みなさんすぐに実践していきましょう。」との声掛けがありました。

町立病院では、患者さんや町民のかたに親しまれ、信頼されるため、これからも院内研修などを行っていきます。



夏の暑さに負けないように ～土用の丑の日行事食～

「土用の丑の日行事食」を7月27日(火)のお昼に提供しました。献立は、うなぎの蒲焼、茶碗蒸し、春菊のくるみ和え、スイカなどでした。

鰻はビタミンA・E・B群が豊富で、粘膜を強化して免疫力アップに効果的です。スタミナ食品の代表格とも言われていますので、暑さで食欲の落ちるこの時期に食べてもらいたいとの思いを込めて提供しました。



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

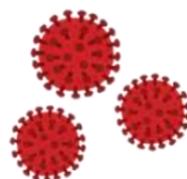
歯科直通 0238(62)2513

令和4年度採用 小国町職員(看護師)募集中 締切:8月6日(金)

小国町役場職員募集サイト→



熱中症予防 × 新型コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！



新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①**身体的距離の確保**、②**マスクの着用**、③**手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」**が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントをまとめました。

熱中症の主な要因

熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。

- 「環境」の要因** 気温が高い、湿度が高い、エアコンのない屋内、風が弱い、急に暑くなった日など
- 「からだ」の要因** 高齢者・乳幼児・糖尿病や精神疾患などの持病のあるかた、下痢などでの脱水状態、二日酔いや寝不足などの体調不良など
- 「行動」の要因** 激しい筋肉運動や慣れない運動、長時間の屋外作業、水分補給できない状況など

熱中症予防のポイント5つ

1 暑さを避けましょう

- ◇ エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ◇ 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ◇ 暑い日や時間帯は無理をしない
- ◇ 涼しい服装にする
- ◇ 急に暑くなった日等は特に注意する



2 こまめに水分補給しましょう

- ◇ **のどが渇く前に**水分補給
- ◇ 1日あたり**1.2リットル**を目安に
- ◇ 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに
- ◇ アルコールでの水分補給は×

アルコールやコーヒーは、尿の量を増やし、水分を身体から排出してしまい、かえって脱水状態に！



4 暑さに備えた体作りをしましょう

- ◇ 暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ◇ 水分補給は忘れずに
- ◇ 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度



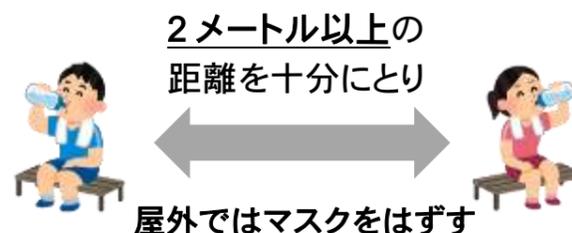
3 日頃から健康管理をしましょう

- ◇ 日頃から体温測定、健康チェック
- ◇ 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養



5 適宜マスクをはずしましょう

注意 マスクの着用により、熱中症のリスクが高まります。マスクを着用していると、マスク内の湿度が上がることで、のどの渇きを感じにくくなり、知らないうちに脱水が進み、熱中症のリスクが高まるといわれています。



- ◇ 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ◇ **屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合は、マスクをはずす**
- ◇ マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

脱水予防のポイント

睡眠時や入浴時は発汗しているため、**起床時や入浴直後に水分補給**しましょう。また、水分補給は基本的に**水や麦茶、大量に発汗した場合は塩分も補給できるスポーツ飲料**を！

食事から約1リットル



飲み物から約1.2リットル



少量ずつこまめに

熱中症予防におすすめの食材

発汗すると、塩分ばかりに注目されがちですが、身体からナトリウム（塩分）のほかカリウムも多く失われます。カリウムが不足すると、脱力感や食欲不振、吐き気、不整脈、筋力低下、しびれなどの症状が現れることがあります。

カリウムは、たんぱく質を多く含む肉・魚・卵・大豆製品・牛乳（又はヨーグルト）に多いためこれらを**3食**バランス良く摂取することが大切です。

- 果物：バナナ・乾燥果物・メロン・キウイフルーツ
- 野菜：アボカド・ほうれん草・ブロッコリー・枝豆
- イモ類（じゃが芋・里芋・南瓜など）
- 海藻：ワカメ・昆布・海苔など

アボカドやトマトジュース、納豆はカリウム含量が高く食事一品プラスしたい食品です！

調理のポイント

カリウムは切った断面から水にさらしたり茹でたりすると排出されます！野菜などでカリウムを摂取する場合は、みそ汁など**カリウムが溶け込んだ汁ごと飲む**調理方法がおすすめです。（夏野菜のみそ汁など）アボカドは生のままで食べられるので、サラダに最適です！