

小国町立病院外来診療体制

令和3年12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 長野(裕)6日 川原(光)13日 高橋(諒)20日 鈴木(佑)27日	伊藤院長	伊藤院長	伊藤院長	伊藤院長
	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)2・16日 高橋(潤)9・23日	山形大 土田(秀)
小児科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00	二診	山形大 高橋(辰)6日 小林(信)13日 石川(明)20日 橋本(多)27日	山形大 安孫子(優)7・21日 三條(右)14・28日	山形大 鈴木(康)1・15日 藤井(隆)8・22日	山形大 目黒(亨)2・16日 村中(あ)9・23日	山形大 橋本(多)3・10日 中村(和)17・24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)7・21日 松木(宏)14・28日		公立置賜総合 岩崎(聖)2・16日 大樂(勝)9・23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 川合(唯)6・20日 天野(真)13・27日		山形大 後藤(崇)		山形大 千葉(真)

外科、産婦人科は休診中です。

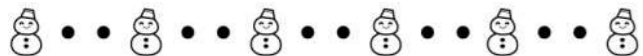
診療科	午前 午後	受付	診察	月	火	水	木	金	土	日祝
歯科 (予約科) ☎62-2513	午前	10:00-12:30	10:00-13:00	休診	飯田 俊也	飯田 俊也	飯田 俊也	飯田 俊也	飯田 俊也	休診
	午後	14:00-17:30	14:00-18:00		新潟大 竹内(涼)	新潟大 長谷部(大) 片桐(渉) ※交代制	新潟大 新美(奏) 須田(大) ※交代制	新潟大 渡辺(真)		

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

小児科 12月10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。



会計年度任用
介護老人保健施設温身の郷
介護員募集中



詳しくは☎61-1200 又は QR コードから



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



小国町立病院

令和3年12月1日発行

第98号

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

発行：小国町立病院情報管理委員会

インフルエンザワクチン接種の予約制について

全国的にインフルエンザワクチンが不足しております。

当院においても今後、段階的な入荷となる見込みになったため、高校生以上のワクチン接種について、11月22日(月)以降接種分から予約制とさせていただきます。ワクチンが入荷次第、申込順に連絡いたします。

小児科で既に予約をされているかたは、予定通り接種を行います。(なお、小児の予約受付は11月12日で終了しました。)



インフルエンザの
効果的な予防方法

- ① 人混みや繁華街への外出を控える
- ② 帰宅時や食事の前は手を洗う(アルコールの手指衛生も効果的!)
- ③ 適切な湿度を保つ(気道粘膜保護のため50~60%が理想)
- ④ 十分な休養とバランスの取れた食事

年末年始の一般外来診療について

町立病院は、12月29日(水)から1月3日(月)までの年末年始の期間中、内科及び歯科の一般外来診療は休診となります。

なお、急患については、一般外来の休診中でも対応(歯科は除く)しておりますので、受診してください。



医科 歯科	令和3年12月				令和4年1月			
	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)	1 (土)	2 (日)	3 (月)	4 (火)
通常診療	通常診療	通常診療	通常診療	通常診療	休診	休診	休診	通常診療

◀◀ 歯科の急患について ▶▶



歯科医師会による休日歯科診療当番医です。歯科の急患については、各歯科医院に電話でお問い合わせの上、受診してください。

日付	地区	担当歯科医院	電話番号
12月31日(金)	米沢	村山歯科医院	0238-23-8640
1月1日(土)	南陽東置	高島 つちや歯科医院	0238-52-0464
1月2日(日)	米沢	漆山歯科医院	0238-23-4840
1月3日(月)	長井	白鷹 五十嵐歯科医院	0238-85-2075

(診療受付時間：各日とも9:00~15:00)



痛みと苦痛を取り除きたい！ 拘縮予防への取り組みと基本を知る！

みなさんは「拘縮」と呼ばれる関節の可動域（動かすことができる範囲）が制限される症状をご存じでしょうか。いったん拘縮がおこると、動作時に痛みがあるため動きが制限され、より症状が進みやすくなります。

当院でも、寝たきりで自力で動けない患者さんが増えていることから、患者さんに負担をかけず安全かつ安楽にケアができるように、専門職である理学療法士や作業療法士を講師に、看護師を対象とした拘縮予防のための研修会を行うなどの取り組みを行っています。

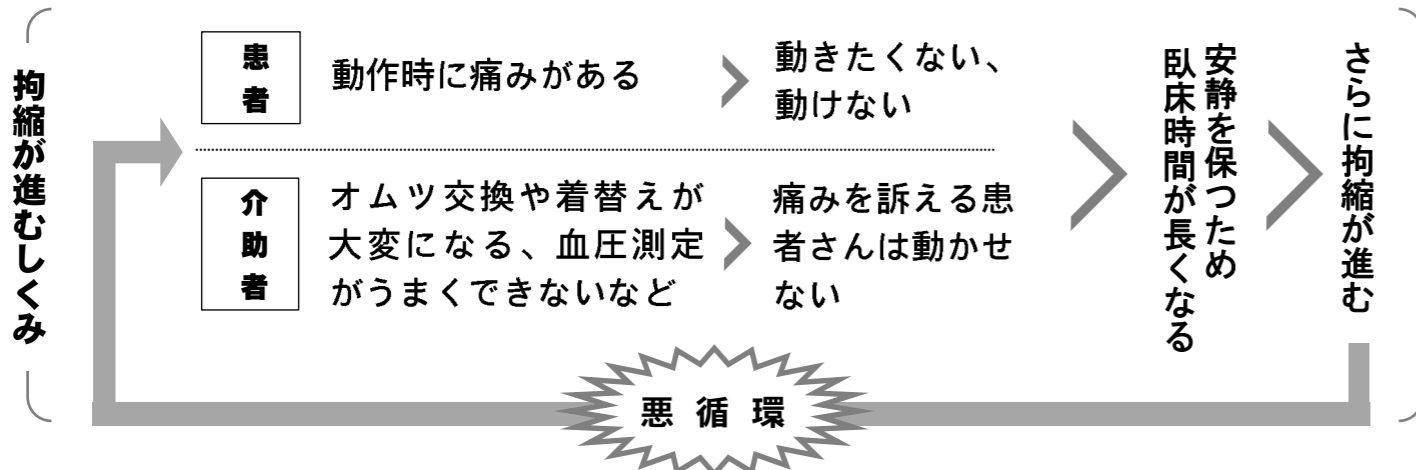
今回は、一般のかたが知って役に立つ拘縮の基本的知識をご紹介します。

拘縮とは…

関節以外の軟部組織（筋肉、腱、靭帯など骨以外の組織）の変化によって生じる関節可動域制限のことで、基本的な日常生活動作の繰り返して、筋力や関節可動域は保たれています。

拘縮の原因…

- ✓ 心身機能低下が原因
- ✓ 筋緊張の異常な亢進の長期の不動
- ✓ 皮膚組織の短縮(火傷、外傷の皮膚組織の癒着化等)
- ✓ 脳卒中後遺症などによる運動麻痺
- ✓ 浮腫(むくみ)
- ✓ 靭帯損傷後 など



ポイント★ 可能な範囲で拘縮を予防すること！

専門家の指導のもと正しく行うことが重要です。お困りごとがあるかたは当院リハビリ科（☎61-1111）にご相談ください。

拘縮予防の基本

- ① 基本的な日常生活動作は可能な限り自力で行ってもらう
- ② 可能な範囲で離床（ベッドから離れること）を促す
- ③ 関節を動かすことで関節可動域を維持する など

リハビリ専門職に聞いてみよう！

リハビリの専門家である作業療法士と理学療法士に、よくある質問について教えてもらいました。



問 左肩が痛くて上がりません。いわゆる「五十肩」だと思います。これは拘縮と呼ばれる状態でしょうか？また自然によくなりますか？(50歳代女性)

答 肩関節周囲炎を広い意味で「五十肩」と呼びます。「五十肩だと思っただけで我慢すればそのうちよくなるだろう」と自己診断する方もいますが、痛い状態が長く続き、動かさずにいると「拘縮肩」といわれる状態になります。さらに、一部の筋肉が部分的に断裂し、炎症がひどくなることもありますので、痛みが長く続いたり夜間の痛みがあったりする場合は、専門医を受診し適切な指示を仰いでください。

問 猫背や腰が曲がっている状態は、拘縮してしまっているのでしょうか？(80歳代女性)

答 猫背は進行すると円背（背中が曲がった状態）になります。高齢者における円背の原因には、骨粗鬆症による脊柱の変形、脊椎圧迫骨折、体幹の筋力低下などがあり、筋力低下による円背は、予防、改善を図ることができます。

問 筋肉や関節をもむマッサージや、暖めることは拘縮予防や改善に効果がありますか？

答 温めることで、血流を改善させ、併用してストレッチなどの運動を組み合わせることで、より効果的な拘縮予防改善が期待できます。

【看護師のための拘縮予防研修会】

リハビリ専門職の作業療法士と理学療法士の指導のもと、患者さんの関節を動かして拘縮予防を行うための研修会を11月16日(火)に行いました。研修会では患者さんの関節を動かす時の声掛けや触れる位置、回数や頻度の他、関節によって動かす角度の違いなどについて実践を通して学びました。

参加した職員からは、日々のケアで実践したい、直接指導してもらいわかりやすかった、患者さん役だったが関節に近い部分を広く支えてもらうと安心感を得られたなどの声が聞かれました。今後も引き続き学びの機会を設けていきます。



お知らせコーナー

キャッシュレス決済導入のお知らせ

小国町立病院では、キャッシュレスなど多様化する決済ニーズにお応えするとともに、患者様の利便性の向上を目的として、令和4年1月4日(火)から、これまでの現金支払いに加え、クレジットカード、電子マネーによるキャッシュレス決済をお支払方法としてお選びいただけるようになります。

【ご利用可能な種類】

クレジットカード

VISA、MasterCard、JCB
AMERICANEXPRESS、DinersClub
DISCOVER、UJICard、MUFGCARD
NI COS、DC、中国銀聯

電子マネー

QUICPay、iD、Suica、PASMO
Kitaca、SUGOCA、楽天Edy
nanaco、WAON、ApplePay
nimoca、manaca、tolca
はやかけん

- ご利用方法 キャッシュレスでお支払いをご希望の場合は、お会計の際にその旨お知らせください。
- その他 QRコード決済（代表例：PayPay）、バーコード決済（代表例：d払い）はご利用できません。

婦人検診科

今年度の子宮（頸）がん検診は12月24日が最後となります。まだ若干の空きがありますので、ご希望のかたはご希望日の1週間前までにお申込みください。

（乳がん検診も同日に受けることができます。） 申込・問合 地域健康担当（☎61-1111）