

# 小国町立病院外来診療体制

令和5年12月1日現在

| 診療科         | 午前<br>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<br>大谷(幸)4日<br>川原(光)11・25日<br>高橋(誠)18日          | 武田(卓)                              | 伊藤院長                             | 李(宇)                             | 武田(卓)                           |
|             | 午後       | 14:00-15:00 | 14:30-15:30                         | 一診                   | 山形大<br>大滝(有)                                       | 山形大<br>槇(慶)                        | 山形大<br>秋葉(洋)                     | 李(宇)                             | 山形大<br>林(佑)                     |
| 小児科         | 午前       | 8:00-11:30  | 9:00-12:00                          | (14:30まで待合室にお越しください) | 山形大<br>高橋(辰)4日<br>小林(信)11日<br>松本(航)18日<br>石垣(隆)25日 | 山形大<br>安孫子(優)5・19日<br>五十嵐(文)12・26日 | 山形大<br>松木(倅)6・20日<br>鈴木(康)13・27日 | 山形大<br>佐藤(裕)7・14日<br>目黒(亨)21・28日 | 山形大<br>中村(和)1・15日<br>江口(誠)8・22日 |
|             | 午後       | 13:30-14:30 |                                     |                      |  |                                    |                                  |                                  |                                 |
| 整形外科        | 午前       | 8:00-11:30  | 9:00-12:00                          |                      | 公立置賜総合<br>高橋(将)                                    |                                    |                                  | 公立置賜総合<br>村中(雄)                  |                                 |
| 眼科          | 午前       | 8:00-11:30  | 10:00-13:00                         |                      |  | 山形大<br>富樫(敬)                       |                                  |                                  |                                 |
| 耳鼻<br>いんこう科 | 午後       | 12:30-16:00 | 13:30-16:30<br>(16:00まで待合室にお越しください) |                      | 山形大<br>吉田(祥)4・18日<br>野内(雄)11日<br>渡邊(千)25日          |                                    | 山形大<br>後藤(崇)                     |                                  | 山形大<br>千葉(真)                    |

外科、産婦人科は休診中です。

| 診療科                     | 午前<br>午後 | 受付          | 診察          | 月  | 火            | 水                              | 木                             | 金     | 土     | 日祝 |
|-------------------------|----------|-------------|-------------|----|--------------|--------------------------------|-------------------------------|-------|-------|----|
| 歯科<br>(予約制)<br>☎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<br>竹内(涼) | 新潟大<br>長谷部(大)<br>橋爪(孝)<br>※交代制 | 新潟大<br>新美(奏)<br>須田(大)<br>※交代制 |       |       |    |

口腔外科の先生もおりますので、お口の中のことを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

|     |  |
|-----|--|
| 内科  | 水・木・金曜日の午後はコロナウイルスワクチン接種対応のため、インフルエンザワクチン接種は行っていません。 |
| 小児科 | 12月8日(金) 午後休診(町の乳幼児健診)<br>※乳幼児健診は変更の可能性があります。        |

【12月・令和6年1月夜間の時間外救急】  
(午後7時～翌午前9時まで)  
**12月1日(金)・1月5日(金)**

※救急診療をご利用の場合、受診前に電話で連絡をお願いします。

令和6年度採用  
小国町職員募集  
看護師/薬剤師/介護支援専門員



随時採用  
会計年度任用職員募集  
看護助手/介護員(温身)



レディース  
検診

### ▼乳がん検診

- 毎週水曜日
- 10:00/10:30
- 14:00/14:30

### ▼子宮がん検診

- 12/15(金)
- (今年度最後日となります)
- 9:30/10:00/10:30



小国町立病院

http://www.ogunibyoin.jp/

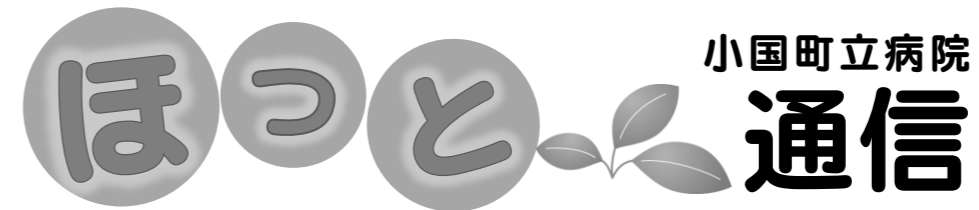
小国町立病院

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

通信

令和5年12月1日発行

第122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

## 年末年始の一般外来診療について

町立病院は、12月29日(金)から1月3日(水)までの年末年始の期間中、  
医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。(※9:00~17:00 まで/電話でお問い合わせの上、受診してください。)



|    | 令和5年12月   |           |           |           | 令和6年1月   |          |          |          |
|----|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|----------|
|    | 28<br>(木) | 29<br>(金) | 30<br>(土) | 31<br>(日) | 1<br>(月) | 2<br>(火) | 3<br>(水) | 4<br>(木) |
| 医科 | 通常診療      | 休診        |           |           |          |          |          | 通常診療     |
| 歯科 | 通常診療      | 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         |
|----------|------|------------------|--------------|
| 12/31(日) | 南陽東置 | 高島 ますぶちデンタルクリニック | 0238-52-0014 |
| 1/1(月)   | 長井   | 鈴木歯科医院           | 0238-84-6616 |
| 1/2(火)   | 米沢   | ウッディ歯科           | 0238-49-8220 |
| 1/3(水)   | 南陽東置 | 南陽 高橋歯科医院        | 0238-47-6222 |

(診療受付時間：各日とも9:00~15:00)

## 12月1日から全病床が地域包括ケア病床になりました

町立病院は、患者さんの在宅復帰支援をさらに強化するため、12月1日から全ての病床を地域包括ケア病床としました。(入院が必要な患者さんはこれまでと変わらず誰でも入院できます。)

### 地域包括ケア病床とは？

主に入院治療後に症状が安定した患者さんに対して、在宅復帰に向けて医療管理、診療、看護、リハビリを行うことを目的とした在宅復帰支援のための病床です。

地域包括ケア病床では、リハビリテーション料、投薬料、処置料、検査料、画像診断料等のほとんどの費用が入院基本料に含まれます。

## まちかど医療相談室

心や身体についてのさまざまな気がかりや問題を看護師などに相談できます。申込不要でどなたでも無料で参加できます。

■開催時間：毎週水曜日 13:30~15:00

■場所：アスモ ほっとコーナー

| 開催日     | 対応職員   | お話しすること           |
|---------|--------|-------------------|
| 12月6日   | 介護員    | リハビリ体操、口腔体操       |
| 13日     | 外来看護師  | 季節に合わせた健康管理       |
| 20日     | 社会福祉士  | 手先を動かして脳を活性化させよう! |
| 27日     | 病棟看護師  | 終活してみませんか         |
| R6年1月3日 | お休みです。 |                   |
| 10日     | 病棟看護師  | 床ずれと皮膚裂傷について      |

※看護師は毎回参加します。内容は変更になる場合があります。

当院では、部署ごとの本来の業務に加え、安全で質の高い医療・看護サービスを提供できるよう職種の枠を超えた各種委員会を組織し、様々な活動を行っています。令和5年4月号から各委員会について紹介しています。

## 療食委員会 ～安心・安全・安定して食事を提供するために～

当院では、小国町立病院の入院患者さんの食事と併設している介護老人保健施設「温身の郷」に入所している利用者さんの食事を、病院内の厨房で作っています。

療食委員会は、入院患者さん及び温身の郷入所者さんにとって安全で食べやすい食事を提供するために、毎日の献立内容について協議する場として毎月開催しています。

献立の他に備蓄食品についても協議しています。昨年夏に発生した豪雨災害で国道113号線の道路が崩壊してしまう被害がありました。幸い別の峠を利用して食材が納入され、食事の提供に影響はありませんでしたが、小国町は国道が寸断されたとき物流が止まってしまう可能性があります。このため、入院患者さんと利用者さんに3日間の食事が提供できるように、主食となるお粥をはじめ、魚や肉類を調理した缶詰、果物缶、水などの備蓄食品を用意しています。

どこに何がどれだけあるのか保管場所を確認するなどして、非常時になるべくスムーズに対応できるよう実際に保管場所に行って委員で確認をしています。今後は実際に提供する訓練も行いながらもしもの時に備えていきます。



備蓄食品のイメージ。



3日分の備蓄食品。提供時に使用する手袋やアルコールなども常備。

栄養士から学ぼう！

小国町立病院  
管理栄養士 舟山 鮎美

知っておきたい！

## 年末年始に気をつけたい食事と運動

これからの季節、クリスマスやお正月、忘年会や新年会などのイベントが多くなります。そうするとケーキや鍋物、お餅やおせち料理に加え、アルコールを摂取する機会が増え、食生活が乱れやすくなります。また、雪や寒さのせいで活動量も減るため、消費するエネルギー以上に摂取するエネルギーが多い状態が習慣化すると高血糖となり、糖尿病や肥満を招いてしまう恐れがあります。ちょっと意識して食事をするだけで健康を維持する方法がたくさんありますのでご紹介します。



## 鍋物、麺類

冬は身体があたたまる鍋物や麺類を食べる機会が増えます。汁が多い料理なので塩分の摂り過ぎにつながりやすいです。塩分を摂り過ぎた日々が習慣化すると高血圧となり心疾患や脳血管疾患のリスクとなりえます。もともと血圧が高いかたは特に気をつけましょう。

意識してみましよう



- 汁は極力飲まない
- 麺類を食べる回数を減らす
- 水分補給はお茶や白湯等で

## 餅とおせち料理

餅は好物なかつたも多く正月料理に欠かせませんが、ご飯よりもカロリーが高く、太りやすい食べ物の一つです。砂糖を含んだきなこや小豆を控え、野菜たっぷりのお雑煮やおろし納豆で餅を適量食べるのも身体や胃に優しい食べ方です。

また、おせち料理でよく食べることのある黒豆煮、昆布巻、伊達巻、栗きんとん、数の子などは、砂糖や塩を多く使用して作るため、食べ過ぎると高血糖や肥満につながります。「捨てるのもったいない」とつい食べ過ぎてしまうので、家族で食べきれぬ分を作りましょう。



餅 100g (223kcal)  
(市販の切り餅2個程度)

↓置き換えると ↓



ご飯 300g 相当

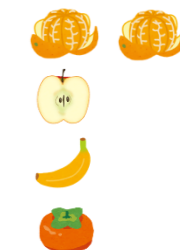
## 季節の果物

冬はミカンを箱買いしてコタツで一日に何個も食べる、といったことはありませんか。甘くておいしい果物には、ビタミン、ミネラル、食物繊維など大切な栄養素が含まれていますが、糖分も多いので適量を守ることが大切です。

一日の果物摂取適正量

いづれつか

- ◆ ミカン 2個
- ◆ リンゴ 1/2個
- ◆ バナナ 1本
- ◆ 柿 1個



※ミカンとバナナ両方食べる場合などは、ミカン1個とバナナ1/2本にするなどして調整を。



## 冬だからこそ意識して身体を動かそう

運動をすることによって血液中のブドウ糖が消費され、血糖値を下げる働きがあります。普段、外でウォーキングしているかたでも冬期間は雪や寒さで外に出る機会が減り運動不足になりがちです。

除雪作業で身体を動かすのも運動の一つですが、家でテレビを観ながらラジオ体操をしたり動画を観ながら軽い運動をしたりすることをお勧めします。雪道で転倒する機会を減らせるほか、身体に無理のない範囲で続けることができます。

