

## 注意！ ヒートショックにご注意ください

寒い日の一日の終わりに、ゆっくりお風呂で温まるのを楽しみにしているかたも多いと思いますが、入浴は、想像以上に身体への負担が大きいことをご存じでしょうか。冬季は、ヒートショックが最も多く発生する季節です。入浴前にヒートショック予防対策をして、入浴を楽しく快適なものにしましょう。

### 入浴時のヒートショックを防ぐ6箇条

1. 入浴前に脱衣所や浴室を温める
2. お湯の温度はぬるめにする（41℃以下・10分以内を目安に）
3. かけ湯で身体をお湯に慣らす
4. 浴槽から急に立ち上がらない
5. 食事直後・飲酒時の入浴は控える
6. 同居する家族がいる場合は一声掛けてから入浴する



ヒートショックとは…  
急激な温度変化による血圧の急変をきっかけに起こる健康被害を言います。脳卒中や心筋梗塞、失神などを起こし、入浴中の死亡事故につながる可能性があります。

#### 眼科を受診される患者さまへ



コンタクトレンズを装着している方はあらかじめ外すか、コンタクトレンズのケース等を持参のうえご来院ください。ご協力をお願いします。

#### 令和8年度 時間外救急外来の受付について

令和8年4月から、小国町立病院時間外救急外来の受付は次のとおりとなります。

平日：17時00分～19時00分

日曜・祝日：9時00分～17時00分

土曜日の時間外救急外来は、諸般の事情により休診となります。

## 食事で気になっていることを相談してみませんか？

健診結果で、食事内容に気を付けるように言われた…

食事の時に、ムセたり、せき込むようになってきた…

塩分を控えるって、具体的にどうしたらいいの？

ご希望のかたは、診察時に主治医・看護師にお知らせください。

★管理栄養士が栄養相談を行います★

★一人ひとりの生活に応じた食事のアドバイスを行います★

### まちかど医療相談室

予約不要  
参加無料

■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

心や体に関する相談を受け付けています。

□相談窓口：TEL.0238-61-1111

□担当者：地域医療連携室 今由美

開催日	対応職員	お話しすること
2月4日	歯科衛生士	お口の体操
11日		お休み
18日	社会福祉士	脳活ゲーム
25日	地域健康係	健康意識を高める脳トレーニング
3月4日	看護師	楽しく脳トレ！

※看護師が毎回参加します。内容は変更になる場合があります。

# 小国町立病院外来診療体制

令和 8 年 2 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	伊藤院長 9 日 公立置賜総合 岡部(裕) 2・16 日	平田(裕)	伊藤院長	平田(裕)	伊藤院長
				二診	平田(美)	山形大 槇(慶)	平田(美)	平田(美)	平田(裕)
	午後	14:00-15:00	14:30-15:30	一診	山形大 板垣(英)	山形大 槇(慶)	山形大 永田(大)	平田(裕) 5・19 日 山形大 山口(竜) 12・26 日	平田(美)
小 児 科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00		山形大 石黒(想) 2 日 北岡(佳) 9・16 日	山形大 三條(右) 3・17 日 安孫子(優)10・24 日	山形大 西村(友) 4・18 日 栗野(裕) 25 日	山形大 佐藤(裕)5・19 日 目黒(亨)12・26 日	山形大 江口(誠) 6・20 日 中村(和)13・27 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 鮫島(健)			公立置賜総合 結城(朋)	
眼 科	午前	8:00-11:00	10:00-13:00			山形大 富樫(敬) (2/24 は休診)			
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 鎌田(恭)		山形大 後藤(崇) 4・25 日 塩水(紀)18 日		山形大 千葉(真)

外科、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 (2/21 は休診)	休 診
	午後	14:00-17:30	14:00-18:00		新潟大 浅見(栄) 小宮山(惟)	新潟大 竹内(涼) 長谷部(大)	新潟大 須田(大) 新美(奏)			
口腔外科の先生もおりますので、お口の中のことを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

小 児 科	2月6日(金)、3月6日(金) 午後休診 (町の乳幼児健診のため)
眼 科	2月24日(火) 休診
歯 科	2月21日(土) 休診

### 【時間外救急】

平日(月～金) 17:00～19:00

土日祝日 9:00～17:00

※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。

## 風邪症状で受診希望のかたへ

数日前から発熱、鼻汁、咳、のどの痛みなどかぜ症状  
のある患者さんについては、来院時間を調整させていた  
だきますので、あわてず受診前に電話で連絡をお願いい  
たします。

### 山形県救急電話相談

毎日  
18:00～翌 8:00

15 歳未満 # 8000

ダイヤル回線/IP 電話  
からは 023-633-0299

15 歳以上 # 7119

ダイヤル回線/IP 電話  
からは 023-633-0799



小国町立病院

<https://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