

「のどが渴く前」が鉄則!! 初夏のかくれ脱水・熱中症を防ごう!!

「のどが渴いた」と感じた時点で、すでに脱水は始まっています。
こまめな水分補給を心がけましょう。



1. 朝起きた時(目覚めの1杯)
一気に飲まず、コップ一杯をこまめに飲むのが正解。

カフェイン・アルコールを含むものは、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!

2. お風呂の前・後(入浴中の脱水対策に)
効率の良い水分補給には、カフェインが入っていない麦茶や水がおすすめ。



3. 寝る前(おやすみの1杯)
室内でも、就寝中に汗をかいて「脱水状態」になる恐れがあります。

その場でできる! 「かくれ脱水」セルフチェック

- ☑ 手の親指の爪を2秒間強く押し、離れたあと、赤みが戻るまでに2秒以上かかる。
- ☑ 手の甲の皮膚をつまみ上げて離れたとき、皮膚の形がすぐに戻らない。
- ☑ 口の中が乾いている、または、なんとなく足がつりやすい。



1つでも当てはまったら、すぐに水分補給して下さい!!

地域健康係から
ご予約は
お済みですか?

▼乳がん検診

- 毎週水曜日
- 時間
10:00/10:30
14:00/14:30

▼子宮がん検診

※ 乳がん検診も同時実施できます。

- 隔週金曜日
8/21、9/18、10/2、10/16
10/30、11/6、11/20、12/4
- 時間
9:00/9:30/10:00/10:30

申込・問合先
☎ 61-1111
(地域健康係)

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
8月5日	地域医療連携室	楽しく脳トレ!
12日	訪問看護師	夏の過ごし方(昔バージョン)
19日	病棟看護師	栄養について
26日	看護師	脳活ゲーム

※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。

地域の集会所などに訪問し、出張まちかど医療相談を開催しています!! 気軽にお問い合わせください!!

小国町立病院外来診療体制

令和 8 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	伊藤院長 10・24 日 公立置賜総合 岡部(裕) 3・17・31 日	堅田(李) (代診医師)	伊藤院長	伊藤院長	伊藤院長 7・14・21 日 (代診) 28 日
				二診	青木(正)	山形大 槇(慶)	堅田(李) (代診医師)	青木(正)	青木(正)
	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)	伊藤院長 6・20 日 山形大 大沼(類)13 日 結城(翔)27 日	青木(正) 7・14・21 日 (代診) 28 日
小 児 科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00		山形大 上村(雄)3・10・31 日 浅井(優)17 日 石黒(想)24 日	山形大 三條(右) 4・25 日 安孫子(優) 18 日	山形大 石垣(隆) 5・19 日 栗野(裕)12・26 日	山形大 目黒(亨)6・20 日 西村(友) 13・27 日	山形大 中村(和)7・21 日 江口(誠)14・28 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) 31 日休診			公立置賜総合 太田(大)	
眼 科	午前	8:00-11:00	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 鎌田(恭)		山形大 後藤(崇)		山形大 千葉(真) 21 日休診

外科、婦人科は休診中です。

お盆期間中も暦どおり診療いたします。

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 新美(奏) 橋爪(孝)	新潟大 長谷部(大)	新潟大 須田(大) 村上(令)		29 日休診	
		土曜は 14:00-16:30	土曜は 14:00-17:00							
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

内 科	伊藤院長	8月28日(金) 休診 (他医師の代診あり)
	堅田(李) 医師	当面の間休診 (他医師の代診あり)
整 形 外 科	8月31日(月) 休診	
耳鼻いんこう科	8月21日(金) 休診	
小 児 科	8月7日(金) 午後休診 (町の乳幼児健診のため)	
歯 科	飯田歯科医師	8月5日(水)、20日(木)、25日(火) 休診
	8月29日(土) 休診	

【時間外救急】

平日(月～金) 17:00～19:00
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