

# 小国町立病院外来診療体制

平成29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 佐藤(大)7・21日 鈴木(佑)14・28日	伊藤 宏 15日は休診	伊藤 宏 16日は休診	浅野 愛実	伊藤 宏 18日は休診
				二診	阿部院長	山形大 奥本(和)	阿部院長	阿部院長	浅野 愛実 ※検査終了後
	午後	14:00-15:00	14:30-15:30	一診	伊藤 宏 14日は休診	伊藤 宏 (予約のみ)		浅野 愛実	浅野 愛実
				二診	山形大 作田(和)	山形大 奥本(和)	浅野 愛実	山形大 豊島(拓)10日 須貝(孝)24日	
小児科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00		山形大 横山(淳)7日 安孫子(雅)14日 石垣(隆)21日 橋本(多)28日	山形大 安孫子(優)1・29日 松木(博) 8・15・22日	山形大 鈴木(康)2日 横山(淳)9日 松内(祥) 16・23・30日	山形大 目黒(亨)3・31日 藤井(隆) 10・17・24日	山形大 中村(和)4・25日 石垣(隆)18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			山形大 根本(信)	山形大 赤羽(武) 2・16日		山形大 大木(弘)
産婦人科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00						山形大 深瀬(実)4日 出井(麗)18日 鈴木(百)25日
外科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00		山形大 柴田(健)7・21日 鈴木(武)14日 山賀(亮)28日				
	午後	13:30-15:00	14:00-15:30			櫻井 文明	櫻井 文明	櫻井 文明	
眼科	午前	8:00-12:30	10:00-13:00						
	午後	13:30-15:00	14:00-15:30 (15:00まで待合室 にお越しください)			山形大 今野(伸)			
耳鼻 いんこう科	午後	12:30-16:30 (月曜は16:00で 受付終了)	13:30-17:00 (月曜は16:00まで お越しください)		山形大 川合(唯)		山形大 川合(唯)2日 杉山(元) 9・16・23・30日		山形大 浅野(敬)4日 寺田(小)18・25日

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	14:00-18:00	14:00-18:30		新潟大 濃野(要)1・8・29日 渡辺(真)8日以外	新潟大 金丸(祥)2・23・30日 片桐(涉)9・16日	新潟大 櫻井(奈)10・31日 長谷部(大)17・24日			

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

お盆期間中も通常どおり診療を行っています

内科は11(祝)、12(土)、13(日)が休診  
歯科は11(祝)、13(日)、14(月)が休診

内科	伊藤医師	8月14日(月)~18日(金) 休診 ※他医師の代診あり
	浅野医師 (旧姓:榎本医師)	9月8日(金)、13日(水)~15日(金) 休診 ※他医師の代診あり
整形外科	大木医師	8月25日(金) 診療開始 午前10時

小児科	8月25日(金) 午後休診 (町の乳幼児健診のため)
産婦人科	9月1日(金) 休診
外科	櫻井医師 9月5日(火) 休診

※榎本医師は、入籍改姓後の浅野医師として表記しております。



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

# ほっと通信

小国町立病院

平成29年8月1日発行

第46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

## Topics

出来事・話題

### マスクの装着方法を評価する ~感染対策研修会~

空気感染する疾患の対応時に着用する防護マスクについての院内感染対策研修会を7月25日(火)に行いました。

この日は、院内感染管理者から防護マスクの装着指導の後、マスクフィッティングテスターを使用して、防護マスク装着前と装着後で空気中に漂う甘味をどう感じるか比較しました。

参加した職員は、自分の装着方法が適切か評価しながら、自分の顔に合うマスクを正しく着用しないと十分な感染防止効果が得られないことを学びました。



### 鰻で元気に！夏の疲れを残さない！ ~土用の丑の日行事食~



「土用の丑の日行事食」を7月25日(火)のお昼に提供しました。この日の献立は、鰻のかば焼き、かにかまと胡瓜の酢の物、茶碗蒸し、メロンなどでした。

鰻は、ビタミンAをはじめとした各種ビタミンの他、亜鉛などのミネラルも豊富に含まれ、とても栄養価の高い食材です。ビタミンAは、のど、鼻などの粘膜や皮膚、目を健康に保つ働きがあります。また、活性酸素の発生を抑えてからだの老化を防ぎます。食欲の落ちる夏に、鰻を食べて、患者さんが早く元気になって退院できるよう思いを込めた献立です。

### 水の事故から命を守る ~お父さん・お母さんのための救急講座~

「お父さん・お母さんのための救急講座」が7月19日(水)健康管理センターで行われ、伊藤医師が講師として参加しました。この講座は、水の事故における救急対応を広く知ってもらうために、町内の保育園児の保護者を対象に、平成14年度から健康福祉課が毎年行っているものです。

講師の伊藤医師から、水の事故の際に、AEDや人工呼吸などの救命措置を使用した場合としない場合の生存率の違いや、海や川だけでない入浴時の事故の危険性などについて具体的な事例を交えながら説明がありました。

その後、消防小国分署の救急隊員から心臓マッサージ、人工呼吸、AEDの使用方法についての説明が行われ、参加した園児の保護者は、ダミー人形を使って実践しました。



小児科外来担当の橋本多恵子医師から『学校検尿』に関するお話しです。

## 学校検尿

～何ともないし、元気だから、病院に行かなくても大丈夫??～

### はじめに

毎年、学校では5月～6月ごろに「学校検尿」があります。「おしっこ=尿」を検査しても、何も判らないのでは?と思いませんか。また、自覚症状がないから大丈夫だと思いませんか?

### 尿検査では何を調べるの?

学校検尿では、尿に含まれる潜血、蛋白、糖の量を調べます。これらを調べることによって、こどもの腎臓病や糖尿病を早く見つけることができます。

### 検査で何がわかるの?

学校検尿では、1万人のうち小学生では3～5人、中学生では5～10人程の割合で慢性腎臓病が発見されています。蛋白尿と血尿(潜血)の両方があるかたの70%がIgA腎症という病気で、学校検尿で見つかります。この病気は、将来、人工透析が必要になることもある慢性腎臓病の一つですが、早期に見し、治療をすれば、治癒や腎不全を防ぐことも期待できます。

また、そのほかの腎臓病や先天的な腎臓の異常などを早期発見することで、治療をしたり腎機能の悪化を防いだりすることができます。そして、こどもの糖尿病も早く見つけることで、症状が進む前に治療を始めることができます。

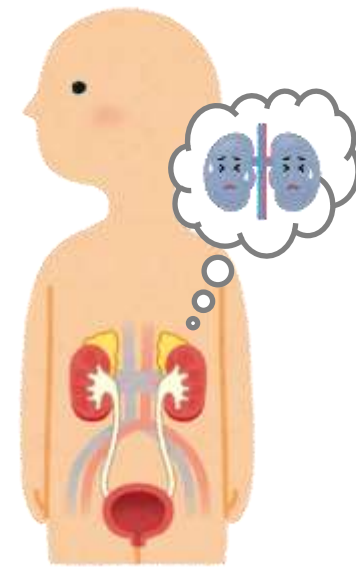
### まとめ

こどもの腎臓病には、気づかぬうちに腎臓の働きが悪くなるものがあります。学校検尿で見つかる病気のほとんどは、自覚症状がありません。

ですから、学校検尿で異常が見つかったら、必ず病院に行って検査を受けましょう。



小児科外来担当  
橋本 多恵子 医師



健診や人間ドックはあらゆる病気の芽を早期に発見、早期治療することで、将来の健康を脅かす要因を減らすことが目的です。このため、健診やドックは受けただけではなく、結果に合わせた対応が重要となります。健診やドック結果の上手な活用方法についてシリーズで紹介します。

監修：小国町立病院 院長 阿部吉弘

## 肥満とメタボのお話

健診の基本的な検査(身体計測、問診・内診、血圧測定など)では、肥満の有無、医師による視診、触診、聴診などで異常がないか調べます。また、飲酒量や喫煙歴、既往歴などの問診も合わせて行います。

この基本的な検査の身体計測では、身長と体重からBMI値を計算し、肥満度の判定と腹囲を測定して、内臓脂肪の蓄積の度合いを調べます。BMI値と腹囲が基準値を超えている場合は、内臓脂肪の過剰な蓄積があると推定され、メタボリックシンドローム(メタボ)の可能性が高くなります。

内臓脂肪の蓄積  
(腹囲が基準値以上)

プラス +

いずれか2つ以上

- 高血糖
- 高血圧
- 脂質異常症

※1つの場合は予備軍に!

メタボを放置すると... 動脈硬化が促進し、心臓病や脳卒中など命にかかわる病気を引き起こす!



肥満・メタボの解消には?

### 運動

ウォーキングなどの有酸素運動を続けるのが理想的です。職場まで歩く、エレベータではなく階段を使うなど、生活の中でこまめに体を動かすことも立派な運動です。無理のない範囲で続けられる運動を行いましょう。

### 食生活

食べ過ぎは禁物です。ゆっくりよくかむと、満腹感が得られます。栄養バランスよく、1日3食規則正しく食べる。脂もの・塩分は控えめに。



### 禁煙

喫煙は、肺の病気の原因となるほかに、がん発生のリスクや、末梢血管が収縮して血圧上昇を引き起こします。また、動脈硬化を促進すると言われています。



健診や人間ドックは、受けることが目的ではありません。あらゆる病気の芽を見つけ、小さいうちにつみとることが目的です!

各種健診等の申し込みは、地域健康担当 ☎61-1111(内線 628)まで 受付時間:9:00~15:30