

小国町立病院外来診療体制

平成29年10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)2・16・30日 鈴木(佑)23日	伊藤 宏	伊藤 宏	浅野 愛実	伊藤 宏
				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	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 須貝(孝)5日 豊島(拓)26日	
小児科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00		山形大 鈴木(康)2日 石垣(隆)16日 橋本(多)23日 安孫子(雅)30日	山形大 松木(博)3・10日 安孫子(優) 17・24・31日	山形大 横山(淳)4・18日 藤井(隆)11・25日	山形大 目黒(孝)5・19日 上村(雄)12・26日	山形大 中村(和)6・20日 石垣(隆)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			山形大 根本(信)	山形大 赤羽(武) 4・18日		山形大 大木(弘)
産婦人科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00						山形大 西村(杏)6日 鈴木(百)13・27日 渡辺(智)20日
外科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00		山形大 外田(慎)2・23日 山賀(亮)16・30日				
	午後	13:30-15:00	14:00-15:30			櫻井 文明	櫻井 文明	櫻井 文明 5日は休診	
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 杉山(元) 4・11・25日 川合(唯) 18日		山形大 成澤(健) 6・27日 杉山(元) 13・20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)3・17・31日 渡辺(真)	新潟大 金丸(祥)4・18日 片桐(涉)11・25日	新潟大 長谷部(大)5・19日 櫻井(奈)12・26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	伊藤医師	10月31日(火) 休診 ※他医師の代診あり
整形外科	大木医師	10月27日(金) 休診 →代診日 10月25日(水)
外科	櫻井医師	10月5日(木) 休診

小児科	10月13、27日(金) 午後休診 (町の乳幼児健診のため)
歯科	10月7日(土) 休診(振替休日)

小国町立病院

〒999-1356 西置賜郡小国町大字あけぼの一丁目1番地
http://www.ogunibyoin.jp/



小国町立病院 検索

☎.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10月1日発行

第48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

平成29年度 インフルエンザ予防接種

今年度のインフルエンザの予防接種は、11月1日(水)から
開始します。(小児の予約受付開始は10月10日(火)から)



対象	接種回数	予約の有・無	診察室	料金(1回)	助成等
1~13歳未満 (小学6年生まで)	2回	予約制 ☎ 61-1111 予約受付 10/10(火)~	小児科	3,000円	町から1回につき2,000円の補助あり (対象者には個別通知) ※補助を受ける場合、 予診票に押印 必要
中学生					
高校生~65歳未満	1回	予約不要 (随時実施)	内科 または 外科	4,000円	町から1,500円の補助あり (対象者には個別通知)
65歳以上					

- 小児科の予防接種の時間は13:15~14:00です。(14:00以降の受付は接種できない場合があります。)なお、実施当日、再来受付機で予約受付をしてください。
- 高校生以上のかたは、希望日の当日(内科の受付時間)に、通常の診察受付と同じ手順で、再来受付機で内科診察の受付後、総合受付のスタッフにインフルエンザ予防接種希望の旨をお申し出ください。受付順に接種を行います。
- 高校生以上のかたで、インフルエンザ予防接種のみを希望されるかたは、**火・水・木曜日の午後の外科外来**で優先的に接種できます。(受付時間は13:30-15:00です。)
- 町から補助を受けるかたは、町から配布された予診票をあらかじめ記載の上、持参してください。(中学生以下の予診票には押印が必要です。)
- お薬手帳のほか、小児の場合は母子手帳も持参してください。

Topics

出来事・話題

仕事のやりがいや楽しさを知る ~高校生インターンシップ~

県立小国高等学校のインターンシップ(高校生職場体験学習)が、9月12日から2日間行われました。

参加した2人の高校生は、看護師から血圧の測定、車椅子の取り扱いやベッドメイキングの方法などを学びました。慣れない環境で緊張した様子でしたが、積極的に患者さんに話しかけたり、食事の介助を行ったりすると、患者さんから「ありがとう」と笑顔で声を掛けられ、看護の仕事のやりがいや楽しさを感じることができた2日間となったようです。



は せ べ だ い ち
 歯科の長谷部大地歯科医師から『親知らず』に関するお話です。

「親知らず」のお話

皆さんがよく使う「親知らず」とは一般名称であり、正式には『第3大臼歯』とか『智歯』と明記されます。「親知らず」に係する疾患で最も多いのが上下顎(あご)に関わらず、「親知らず」周辺の歯肉の痛みや腫れを主症状とする智歯周囲炎です。

智歯周囲炎は「親知らず」の周辺の細菌感染のことで、症状が進行すると熱が出たり、顔がかなり腫れて口が開きにくくなったり、喉が痛くなることもあります。「親知らず」自体に症状がなければ、そのまま経過観察とすることもありますが、ほとんどの場合には何らかの症状が見られます。

主な原因はブラッシング(歯磨き)が十分にできず、細菌感染しやすい環境になってしまうためです。ブラッシングのみで改善することもあります。写真のように「親知らず」の一部が歯肉の下にあたり、横にはえていたりすると自分ではブラッシングが十分にできず、原因菌の除去が困難になるため、治療を要します。「親知らず」は咬合(かみ合わせ)に関与しないことが多いので、治療法としては、抜歯が第一の選択肢となります。

また、「親知らず」が原因で歯並びが乱れたり、口唇や周辺の皮膚にしびれが出たりする場合は、専門医の診療が必要となります。

もし、気になる症状があるかたは、お気軽に当院歯科にご相談ください。



歯科外来 木曜日担当
 長谷部 大地 歯科医師



「親知らず」が歯肉の下に埋まっている状態



「親知らず」は、う蝕(虫歯)になることも多い

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

血糖値が高いと言われたら

血糖値が高くなると、尿に糖が漏れ出てくるようになります。尿糖が陽性の場合、糖尿病が疑われ、血糖値も高い場合は糖尿病の可能性がさらに高まります。

糖尿病になると

全身の血管や神経が傷つき、特に血管では「動脈硬化」が進行して、心臓病や脳卒中を発症する危険が高まります。進行すると、失明の危険もある「糖尿病網膜症」、人工透析が必要になる「糖尿病腎症」、足が壊疽を起こして切断につながることもある「糖尿病神経障害」など、非常に重い合併症を引き起こすこともまれではありません。

生活習慣病の代表

- 高血圧
- 脂質異常症
- 肥満
- 糖尿病

糖尿病予防のためのポイント

糖尿病を予防するには、食生活に注意し、運動を心がけることが基本となります。また、定期的な健診も自分の身体の状態を知るいい機会ですので、積極的に受けましょう。

①朝・昼・夕の規則正しい食事

朝食を抜いて、昼にドカ食いするなど、空腹時間が長く続いた後にまとめて食べると、糖分が身体に吸収されやすくなります。

②「主食・主菜・副菜」のバランスを意識

主食…ご飯、パン、麺、芋類など糖質を多く含む食品
 主菜…肉・魚・卵・大豆製品等のたんぱく質を多く含む食品
 副菜…野菜・きのこ・海藻類などのビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む食品

③野菜・海藻を先に食べる

主食に多く含まれる「糖質」は食後速やかに血糖を上昇させ、脳や体を動かすエネルギーとなります。しかし、必要以上に摂取された「糖質」は体脂肪に変わり、それが習慣化すると肥満や糖尿病につながる恐れがあります。

一方、野菜や海藻に多く含まれる「食物繊維」は糖の吸収を穏やかにして、食後の急激な血糖上昇を抑える働きがあります。

食事を摂る際は、野菜、きのこ、海藻などの食物繊維を多く含む食品から食べるよう心掛けましょう。

④アルコールは控えめに

日常的にアルコールを大量に摂取すると、糖尿病や肥満の他、脂肪肝や肝炎等の肝機能障害など、全身のあらゆる病気の原因ともなり得ます。休肝日を設けるなどしてアルコールを控えましょう。

休肝日

運動不足解消

- 無理のない運動を1日20～30分、できれば毎日、定期的に続ける
- ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動が効果的
- 掃除や洗濯などの家事も立派な運動

定期健診

糖尿病はサイレントディーズ(沈黙の病気)といわれるほど自覚症状がなく進行します。糖尿病の境界型(予備軍)になると、体の中ではすでに変化が起き始めているのです。早期発見のために定期的に健診を受けましょう。



管理栄養士
 舟山鮎美