

## 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、実は入浴は、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。

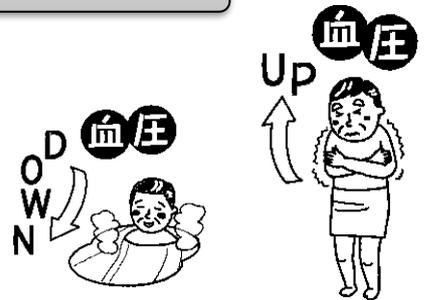
### ヒートショックとは・・・

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いい、**脳卒中や心筋梗塞、失神**などを起こし、入浴中の**死亡事故**につながる場合があります。冬季は**浴槽内と脱衣所・浴室の温度差**が大きくなるため、**入浴時**にヒートショックを起こしやすくなります。

特に**高齢者や高血圧、糖尿病、脂質異常症**があるかたは、血圧の変化が起きやすいので入浴にはより注意が必要です。

### 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
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



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  
(2月26日が最終日となります)
- 時間  
10:00/10:30/14:00/14:30

#### ▼子宮がん検診

今年度の子宮がん検診は  
終了いたしました

申込・問合せ ☎61-1111

### まちかど医療相談室

予約不要  
参加無料

心や体に関する相談を受け付けています。

■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
2月5日	看護師	ヒートショックって知ってる？
12日	看護師	脳活ゲーム
19日	社会福祉士	楽しく脳トレ！
26日	地域健康係	来年度の各種健診について
3月5日	看護師	笑いの効果

※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7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	公立置賜総合 岡部(裕)3・17日 山形大 石澤(悠)10日	菊地(浩)	伊藤院長	菊地(浩)	伊藤院長
				二診	菊地(浩)	山形大 楨(慶)	李(宇)	李(宇)	李(宇)
	午後	14:00-15:00	14:30-15:30	一診	山形大 板垣(英)	山形大 楨(慶)	山形大 永田(大)	李(宇)	菊地(浩)
小児科	午前	8:00-11:30	9:00-12:00		山形大 北岡(佳)3・10日 江口(誠)17日	山形大 安孫子(優)4・25日 三條(右)18日	山形大 栗野(裕)5・19日 松木(惇)12・26日	山形大 佐藤(裕)6・20日 目黒(亨)13・27日	山形大 江口(誠)7・21日 中村(和)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 鈴木(瑛)			公立置賜総合 吉岡(大)	
眼科	午前	8:00-11:00 (当分の間)	10:00-13:00			山形大 富樫(敬) ※2/25 受付 10:00 終			
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 渡邊(千)3日 野内(雄)10日 荒木(直)17日		山形大 後藤(崇)		山形大 千葉(真)

外科、産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	休診
	午後	14:00-17:30	14:00-18:00		新潟大 竹内(涼) 羽賀(健) ※交代制	新潟大 長谷部(大)	新潟大 新美(奏) 須田(大) ※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

整形外科	3月10日(月) 休診
眼科	2月25日(火) 受付 10:00 終了(診療 11:30 終了)
小児科	2月7日(金)、3月7日(金) 午後休診 (町の乳幼児健診のため)
歯科	2月22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

※2月7日(金)、3月7日(金)、は  
夜間(19:00～翌 9:00)も時間外救  
急を行っています。

※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、あわてず受診前に病院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 #8500 ダイヤル回線/IP 電話  
からは 023-633-0799



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