



南魚沼市

自然・人・産業の和で築く安心のまち

【ウェブサイト】

南魚沼市民病院 <http://www.minamiuonumahp.jp/>

ゆきぐに大和病院 <http://www.yukigunihp.jp/>



病院だより

ポジティブシンクをまっすぐ

南魚沼市民病院 院長 田部 井 薫

来る4月21日に、南魚沼市民病院の多目的ホールにて、今年度第1回市民公開講座を行います。私が話す今回のテーマは「心の話」です。是非ご参加ください。

その公開講座でお話しする内容を、少し書かせていただきます。

自分がポジティブ思考かネガティブ思考かを見分ける簡単な方法があります。

ここに、半分水の入ったグラスがあります。「半分いっぱい」と考えるか、「半分空」と考えるかで

たとえば、「転んで骨を折ったとします。ネガティブ思考の人は、「なんてツイてないんだ」と考えますが、ポジティブ思考では、「こんなもんで済んで良かった！」と考えるのです。

最近の研究で、ネガティブ思考の人は、免疫力が低下するために病気になるりやすいことがわかりました。逆に、落語を聞いた直後には、免疫力が急激に改善するそうです。

それを証明するような、シヨッキングなデータが、アメリカのデューク大学から発表されました。冠動脈疾患

の患者（866名）に対して事前にアンケートを行い、ポジティブ思考の人とネガティブ思考の人に分けました。その後、約11・4年間追跡調査を行ったところ、ポジティブ思考の方がネガティブ思考の人よりも約22%も生存率が高いことがわかったのです。

さらに、ミネソタ大学の大規模研究では、

「20本以上タバコを吸う」と答えた人↓寿命がマイナス3年

「お酒はたしなむ程度です」と答えた人↓寿命がプラス2年

「運動習慣がある」と答えた人↓寿命がプラス3年

「幸せです」と答えた人↓寿命がプラス9.4年

つまり、今の自分は「幸せだ」と思うと、9.4年も寿命が延びるのです。逆にいえば、今の自分は「不幸だ」と思う人は、寿命が9.4年短くなるのです。

国民幸福度という言葉をご存知ですか。幸せ度をはかる指標で、「幸福と感している人の比率と不幸と感している人の比率の差」で表します。世界平均値は56です。つまり、78%の人が幸せ、22%が幸せではないと思っ

のです。世界第一位はコロンビアで85でした。

コロンビア国民の92・5%が幸福と感じていて、7.5%が不幸と感じているということになります。第2位以降は、フィジー、サウジアラビア、アゼルバイジャン、ベトナム、パナマ、アルゼンチン、メキシコ、エクアドル、アイスランドです。

一方、日本は28位で52です。これは、日本国民の76%が幸福と感じていて、24%が不幸と感じているということになります。問題は、先進7カ国のランキングです。カナダが23位ですが、アメリカ42位、ドイツ47位、イギリス54位、フランスとイタリアが57位です。フランスやイタリアでは幸福度33です。国民の66%が幸福と感じていて、33%が不幸と感じているということです。経済的な裕福さは幸せを運んでこないことは明らかです。

日本人も、昭和20年までは平均寿命は50歳以下でした。「人生50年」と考えれば、その後は、おまけの人生です。なので、幸せな生活が送れるはず。アメリカの国々の平均寿命は今でも45〜50歳です。

皆様が、ポジティブ思考で、よりよい人生を送ってくれることを期待しています。

診療科・診療日のご案内

医師別の診療予定が必要な人は、医師（名字）・診療日（数字）が記載された一覧を、地域医療連携室に用意してあります。

説明
 診療科に対する曜日欄の記載は、○＝診療日 □＝休診となります。
 （備考参照）の記載がある場合、当月に臨時休診等がありますのでご確認ください。
 また、曜日欄に「日付」の記載がある場合は、記載の日のみの診療となります。
 ※予約外で一日2科受診（併診）を希望される場合は、午前10時までに受付をしてください。
 受付が午前10時を過ぎますと、2科目の受診ができない場合があることをご了承ください。
 ※診療は予約優先で行っています。

整形外科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
一般外来 予約外	○	○	○	—	○	○	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺ ⑧8:30～11:00 ⑭13:00～14:45	①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺ ⑧9:30～ ⑱9:00～13:30～	※月曜日・金曜日・土曜日 一日15名で受付終了 ※水曜日一日10名で受付終了
一般外来 予約	—	—	○	○	○	—	電話での予約受付は できません	予約時間は 予約票を ご覧ください。	
専門外来	○	○	○	○	—	○			

受診にあたっての注意
 専門外来は、脊椎、上肢、足、退院後、人工関節、骨粗しょう症外来があります。
 いずれもすべて完全予約制となります。
 他院からの紹介状をお持ちの人を含めて、専門外来を受診希望の人は、地域医療連携室にご連絡いただき、受診予約をお願いします。
 専門外来をご希望でも、まずは一般外来をご案内することがありますので、ご了承ください。

リウマチ科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
午前	—	—	○	—	—	—	8:30～11:00	9:00～	
午後	—	—	○	—	—	—	13:00～15:00	13:00～	

リハビリテーション科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
	—	○	—	5日・19日	6日・13日・20日	—	予約制	午前9:00～ 午後13:30～	

診療費の支払に自動精算機をご利用ください。
 エントランスホール右側に自動精算機を設置しています。
 会計番号表示モニターにご自分の番号が表示されると、支払いが可能になります。現金の他にクレジットカード、デビットカード（銀行のキャッシュカード等）が使えます。一部取扱いできない場合がありますので、その場合は会計窓口で支払いをお願いします。
 また、会計窓口でもクレジットカード、デビットカードが使えます。
 なお、お薬の処方箋は会計窓口でのお渡しになりますので受け取り忘れにご注意ください。

入院患者さんとの面会は、13:00～20:00です。

病院休診日のお知らせ
16日(月) 第3月曜日
30日(月) 振替休日
 ※各診療科の休診日は、「診療科・診療日の案内」の最右欄「備考・休診日」でご確認ください。

南魚沼市病院職員募集
 南魚沼市病院事業では下記のとおり職員を募集しています。
 1 募集職種
 薬剤師・細胞検査士・看護師
 2 その他
 詳細については、南魚沼市市民病院庶務課庶務係に問い合わせください。

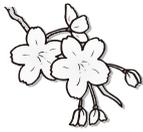
今年度も南魚沼市市民病院健康講演会を開催します。
 詳しくは折り込みチラシをご覧ください。
 第1回は4月21日(土)午後1:00受付、1:30開演です。

泌尿器科からののお知らせ
 4月から火曜日、水曜日に加えて、第1・第2月曜日、第3木曜日に診療を行います。

子どもの予防接種日程 ◆4月より月曜日の予防接種が火曜日に変更になります。

予防接種の種類	接種日	受付時間	接種時間
ヒブ・肺炎球菌・二種混合（ジフテリア・破傷風）	4月10日(火)	12:30～ 13:00	13:00～
三種混合（ジフテリア・百日咳・破傷風）	4月17日(火)		
四種混合（ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ）	4月24日(火)		
麻しん風しん混合（1期・2期）・BCG・ポリオ	4月11日(水)	13:00～ 13:30	13:30～
日本脳炎・水痘・おたふく・ロタウイルス	4月25日(水)		
A型肝炎・B型肝炎・子宮頸がん			

※予約が必要です。予約・問合せは、医事課までお願いします。
 ※接種者数が限られておりますので、お早めにご予約ください。



平成30年4月

南魚沼市民病院

予約変更について

○再診予約の変更は、変更枠がないため受け付けておりません。
 ただし、「予約制」の表示のある診療科は、その科にご連絡ください。
 連絡は、月～金曜日の午後2時～4時をお願いいたします。

南魚沼市民病院

〒949-6680 新潟県南魚沼市六日町 2643-1
TEL 025-788-1222 (代表)
 FAX 025-788-1231

内 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
初診外来	○ (備考参照)	○	○	○	○	○	8:30~11:00 (午前のみ)	9:00~	※2日(月)受付制限あり
予約外来 (一般内科及び 専門外来)	○	○	○	○	○	○ (備考参照)	午前8:30~11:00	午前9:00~ 午後13:30~	土曜日=午前のみ
受診にあたって の注意点	専門外来は、腎臓内科、呼吸器内科、循環器内科、神経内科、内分泌糖尿病外来、睡眠時無呼吸外来があります。 いずれもすべて完全予約制となります。 他院からの紹介状をお持ちの人を含めて、専門外来を受診希望の人は、地域医療連携室にご連絡いただき、 受診予約をお願いします。 専門外来をご希望でも、まずは初診外来をご案内することがありますので、ご了承ください。								

精 神 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
一般外来	9日・23日	○	—	○	—	—	予約制	④⑥9:00~ ⑧⑩14:00~	
メモリークリニック	○	—	○ (備考参照)	—	○	—		9:30~	休診=25日(水)
高次脳機能障害科	9日・23日	—	—	—	—	—		14:00~	

外 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
消化器外科 消化器内科 肛門外科	○	○	○	○	○	○	8:30~11:00	9:00~	

小 児 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
一般外来	○	○	○	○	○	—	8:30~11:00	9:00~	

婦 人 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
一般受付	—	—	—	—	○	○	8:30~11:00	9:00~	火曜日、水曜日、木曜日=予約制 電話予約可
予 約	—	○	○ (備考参照)	○	—	—	予約制	9:30~	休診=25日(水)

眼 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午 前	○	備考参照	○	○	備考参照	—	8:30~10:00	9:00~	火曜日、木曜日午後、 金曜日=予約制
午 後	○	備考参照	○	備考参照	備考参照	—	13:00~15:00	13:30~	電話予約可

	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
耳鼻いんこう科	—	○	—	○	○ (備考参照)	○	④⑥⑩13:00~15:00 ⑧8:30~11:00	④⑥⑩13:40~ ⑧9:00~	休診=6日(金)
皮 膚 科	—	○	○	○	○	○	④⑥⑩⑫8:30~11:00 ⑧13:30~15:00	④⑥⑩⑫9:00~ ⑧9:00~14:00	

泌 尿 器 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
一般受付	9日	—	—	19日	—	—	午前8:30~11:00 午後13:00~15:00	午前9:40~ 午後13:30~	
予 約	—	○	○	—	—	—	予約制 [電話予約可]	9:30~	※予約変更は、火曜日・水曜日の 9:30から12:00まで

歯 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
歯科	○	○	○	—	6日・13日・ 27日	14日・28日	予約制 電話予約可 月～金曜日の 午後2時～4時	午前9:00~	
歯科口腔外科	○	○	—	○	6日・20日・ 27日	7日・21日		午後13:30~	

ゆきぐに大和病院のご案内 4月

予約変更について

○再診予約の変更を受け付けます。
ただし、条件により受けられない場合があります。
連絡は、火～金曜日の午後2時～4時にお願いたします。
(歯科は歯科の受付欄参照)

医師別の診療予定が必要な方は、医師(名字)・診療日(数字)が記載された一覧を、医療連携室に用意してあります。

ゆきぐに大和病院

〒949-7302
新潟県南魚沼市浦佐4115
TEL 025-777-2111 (代表)
FAX 025-777-3853

説明

診療科に対する曜日欄の記載は、○=診療日 □=休診となります。
(備考参照)の記載がある場合、当月に臨時休診等があります。
また、曜日欄に「日付」の記載がある場合は、記載の日のみの診療となります。

入院患者さんとの面会は、
13:00～20:00です。

内 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
朝診療	—	○	○	○	○	—	7:30～8:30	8:00～10:00	
午前	○	○	○	○	○	○	8:30～10:00 水曜は8:30～9:00	9:00～12:00	
午後	—	予約制	—	予約制	予約制	—	予約制	13:30～16:00	
夕診療	—	○	○	○	○	—	16:30～18:00	17:00～19:00	
腎臓内科	—	—	—	—	6日・20日	14日	予約制	9:00～12:30	
禁煙治療	—	—	—	予約制	—	—	予約制	17:00～18:30	
和漢診療科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午前	○	予約制	○	予約制	○	○	8:30～10:00	9:00～12:00	
午後	—	予約制	○	—	○	—	13:00～14:30	13:30～15:00	
精 神 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午前	予約制	予約制	—	—	—	予約制	予約制	9:00～12:00	
午後	—	—	予約制	予約制	予約制	—	予約制	13:30～16:00	
メモリークリニック	—	予約のみ	予約のみ	—	—	—	予約患者のみ	火)15:00～16:30 水)13:30～16:00	
睡眠時無呼吸	—	予約のみ	—	—	—	—	予約患者のみ	14:00～15:00	
外 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午前	—	—	予約のみ	5日・19日	—	7日・21日	予約患者のみ	9:00～12:00	
リウマチ科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午前	—	—	—	—	—	7日・21日	予約患者のみ	9:00～12:00	
小 児 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午前	—	予約のみ	—	—	—	—	予約患者のみ	9:00～9:30	
午後	—	予約のみ	—	—	—	—	予約患者のみ	15:00～16:30	
皮 膚 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午後	—	○	—	—	—	—	13:00～14:30	13:30～15:30	
整形外科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午前	—	—	—	—	13日	—	8:30～11:30	9:00～12:00	
午後	—	—	—	—	—	—	12:30～15:30	13:00～16:00	
リハビリテーション科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午前	—	—	11日・25日	—	—	—	予約患者のみ	9:00～12:00	
歯 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午前	○	○	○	○	○	○ (備考参照)	予約制 電話予約可	9:00～12:00	休診=14日(土)
午後	—	○	○	○	○	—	10:00～12:30 13:30～16:00	13:30～16:00	

※電話で予約ができますが、月曜日の午後と土曜日の午後は休診のため、電話予約はできません。

病院休診日のお知らせ

30日(月) 振替休日

※各診療科の休診日は、上記、診療予定表でご確認ください。

4月から毎週金曜日に整形外科の
外来診療を開始します。