



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/>

10月号
2018

病院だより

もっと身体を動かしてみませんか

南魚沼市民病院 内科医師 川上 正舒

身体活動、すなわち体を動かすことが健康の維持・増進に役立つということは、多くの方々が当たり前と思っておられることと思います。実際、生活習慣病といわれるメタボリックシンドロームや循環器疾患、糖尿病の予防や治療に対する運動の効果は良く知られていますが、それ以外にも精神的不調、腰や膝の痛み、さらには風邪の予防にも効果があることが証明されています。1日に3万歩くらい歩いていたらといわれる江戸時代の生活を引き合いに出すことはないとしても、マイカー時代となった後の今日においても日本人の運動量は年々減少しており、厚生労働省の調査によれば平成9年と平成24年の比較において、15歳以上の1日の歩数の平均値は男女ともに約1,000歩減少しているとのことですから、このままでは益々体を動かさないようになっていくことが心

配です。近年では、世界の死亡数の9.4%が身体活動不足によるものであるといわれ（平成24年「The Lancet」の論文）、運動不足は全世界的な問題とされており、厚生労働省の健康日本21（第二次）では、1日の歩数の平均値を男性9,000歩、女性8,500歩を目標指すとしております。現在の日本人の1日の平均歩数は、男性で約7,000歩、女性で約6,000歩（平成22年厚生労働省「国民健康・栄養調査」）ですから3〜4割増やす必要があります。ただ、現状でも都道府県によりかなりの差があり、最も歩いている県は兵庫県、女性は千葉県で、ここ新潟県は男性40位、女性27位でいずれも平均以下です。市民の皆様は少なくとも現在の1.5倍くらい歩くことが勧められるということになります。歩くことにより①筋肉量の低下を防げる、

②脂肪の燃焼が増加し肥満が予防できる、③血管を若く保つことができ、④心臓病の予防にも役立つ、⑤糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病、がん、の予防に役立つ、⑥骨が丈夫になる、⑦よく眠れる、⑧ボケ予防になる、等々、多くの効果が期待できるといわれています。もっとも、身体活動は、歩くことだけではなく、天候や家族の都合などで外に出られない場合でも、

ともかく体を動かせば同じような効果があることは言うまでもありません。お掃除や料理でも歩くのと同じあるいはもっとエネルギーを使いますし、ましてや畑仕事などはもっとも運動量は多くなります。何でも良いから動くということが重要です。ジムやプールへ行く、ジョギングをするなどのより活発な運動の効果が大きいことは確かですが、それができなくても日常活動のなかで、身体活動を増やす工夫はできるはず。車に乗る前に、「ちょっと待てよ。あそこまでなら歩いていけないかな」というような日々の生活の工夫が健康維持にはとても大事なことであるように思います。

診療科・診療日のご案内

医師(名字)・診療日(数字)が記載された一覧表が地域医療連携室にありますので、必要な人はお声がけください。

診療予定表の見方	<ul style="list-style-type: none"> ○ 表の中の「○」は診療日、「—」は休診日です。 ○ 曜日欄に「数字」の記載がある曜日は、記載日のみ診療します。 ○ 臨時休診等については、備考欄を参照ください。 ○ 一日2科受診を希望の場合、午前10時までに受付をしてください。 ○ 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
一般外来	午前	○	○	○	—	○ (備考参照)	⑧⑧⑧⑧8:30~10:00 ⑧8:30~11:00	⑧⑧⑧⑧9:30~ ⑧9:00~	月曜日・水曜日・ 金曜日・土曜日 一日15名で受付終了 休診=12日(金)
	午後	—	○	—	—	—	13:00~14:45	13:30~	
	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	○	○	○	○	—	○			
専門外来の 受診にあたっての 注意点	<p>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。</p>								

リウマチ科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考
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
1日・22日 (備考参照)	○	—	—	4日・25日 (備考参照)	○ (備考参照)	—	予約制	午前9:00~ 午後13:30~	月曜日=午後のみ 休診=12日(金)、26日(金)午前

病院休診日のお知らせ

8日(月) 体育の日
15日(月) 第3月曜日
29日(月) 午後
11月1日(木) 創立記念日
※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。

~今月の南魚沼市民病院健康講演会~

日時:10月20日(土) 午後1:00受付、1:30開演
会場:南魚沼市民病院 2階 多目的ホール

入院患者さんとの面会は、
13:00~20:00です。

南魚沼市病院職員募集中

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。

- 募集職種
薬剤師・細胞検査士・看護師・
看護助手(臨時)・理学療法士(臨時)・
作業療法士(臨時)
- その他
詳細については、南魚沼市民病院庶務課
庶務係に問い合わせください。

子どもの予防接種日程

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)	10月9日(火)	12:30~ 13:00	13:00~
三種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風)	10月16日(火)		
四種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ)	10月23日(火)		
麻しん風しん混合(1期・2期)・BCG・ポリオ	10月30日(火)		
日本脳炎・水痘・おたふく・ロタウイルス	10月10日(水)	13:00~ 13:30	13:30~
A型肝炎・B型肝炎・子宮頸がん	10月24日(水)		

※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10月

南魚沼市民病院

予約と予約変更について
 ○「電話予約可」の科については、事前の予約が可能です。予約の変更は、原則として変更枠がないため受け付けておりません。ただし、下段に「予約制」の表示のある診療科は、その科にご連絡ください。予約と予約変更について連絡する場合は、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	○	○	○	○	○	○	8:30～11:00	9:00～	
予約外来 (一般内科及び 専門外来)	○	○	○	○	○	○ (備考参照)	予約制	午前9:00～ 午後13:30～	土曜日＝午前のみ
専門外来の 受診にあたっての 注 意 点	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>								

精 神 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考
一般外来	22日	○	—	○	—	—	予約制	☎☎9:00～ ☎☎14:00～	電話予約可
メモリークリニック	22日・29日	—	○	—	5日・19日・ 26日	—		9:30～	
高次脳機能障害科	22日	—	—	—	—	—		14:00～	

外 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考
消化器外科 消化器内科 肛門外科	○ (備考参照)	○	○ (備考参照)	○	○	○ (備考参照)	8:30～11:00	9:00～	休診＝6日(土) 1日(月)、3日(水)10時から11時受付。 11時から診療開始

小 児 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考
	○	○	○	○	○	—	8:30～11:00	9:00～	

婦 人 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考
	—	○	○ (備考参照)	○	○	○	予約制	☎☎☎9:30～ ☎☎☎9:00～	電話予約可 休診＝24日(水)

眼 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考
午 前	○ (備考参照)	予約制	○	○ (備考参照)	予約制 (備考参照)	—	8:30～10:00	9:00～	電話予約可 休診＝11日(木)、12日(金) 29日(月)午前予約制
午 後	○	予約制	○	予約制 (備考参照)	予約制 (備考参照)	—	13:00～15:00	13:30～	

耳鼻いんこう科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考
	—	○	—	○ (備考参照)	○ (備考参照)	○	☎☎☎13:00～15:00 ☎8:30～11:00	☎☎☎13:40～ ☎☎☎9:00～	休診＝18日(木)、26日(金)

皮 膚 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考
午 前	—	○	○	○	○	○	8:30～11:00	9:00～	
午 後	—	—	—	○	—	—	13:30～15:00	14:00～	

泌 尿 器 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考
午 前	1日・22日	予約制	—	○	—	—	☎☎8:30～11:00	☎☎9:40～ ☎☎9:30～	電話予約可
午 後	1日・22日	予約制	—	○	—	—	☎☎13:00～15:00	☎☎13:30～	

歯 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考
歯科	1日・22日	2日・9日・ 16日・23日	3日・10日・ 17日	—	19日	20日	予約制	午前9:00～ 午後13:30～	電話予約可
歯科口腔外科	○	○	—	○	5日・12日・ 26日	6日・13日・ 27日			

ゆきぐに大和病院のご案内 10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時をお願いいたします。
(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。

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	—	○	○	○ (備考参照)	○	—	16:30~18:00	17:00~19:00	予約者のみ診療=4日(木)、18日(木)
腎臓内科	—	—	—	—	5日・19日	13日	予約制	9:00~12:30	
禁煙治療	—	—	—	予約制 (備考参照)	—	—	予約制	17:00~18:30	休診=25日(木)
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	○ (備考参照)	○ (備考参照)	8:30~10:00	9:00~12:00	休診=25日(木)、26日(金)
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	○)15:00~16:30 ○)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	4日・18日	—	6日・20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	—	—	—	—	—	6日	予約患者のみ	9:00~12:00	休診=20日(土)

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	—	—	—	—	○	—	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	—	—	—	—	12日・26日	—	予約患者のみ	9:00~12:00	※診療曜日変更

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	9:00~12:00	休診=13日(土)
午後	—	○	○	○	○	—	電話予約可 10:00~12:30 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

8日(月) 体育の日

※各診療科の休診日は、上記、診療予定表でご確認ください。

入院患者さんとの面会は、
13:00~20:00です。