



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/>

12月号
2018

病院だより

乾しつゝませんか？

「PMJMU」な日々！

南魚沼市民病院 リウマチ内科医師

後藤 眞

ヒトのからだの70%ぐらいは、ちょっとだけしよっぱい水でできています。生まれ立ての赤ちゃんは、からだの80%程度が水ですので、お手々やあんだよを摘むとポニョポニョして、とても気持ちが良いですよ。

そんな赤ちゃんも、成人し更年期を過ぎますと、加齢（いやな言葉ですね）によって、ホルモンも水分も減って萎びていきます。80歳を過ぎますと、からだの水分量は、若い頃の60%にまで、干からびていきます。残念ながら、これは、どれだけ水分を摂っても増やせません。いくらヒアルロン酸を塗りたくっても、ポニョポニョお肌は、戻りません。注射しても、飲んでダメです。

そもそも、生物は、何百万年も太古の海底で誕生したとされていますので、産まれた環境を取り込んだ海水に近い成分の水が、からだの大部分を占めているのです。

入院したり、救急外来で、点滴を打ってもらったりしますが、ヒトのからだの水分に似た生理食塩水を基にした成分であることが多いのです。スポーツドリンクは、甘みや炭酸を加えて、飲みやすく

した生理食塩水のようなものです。われわれのからだは、そうした生理食塩水のプールを抱えているからこそ元気に活動出来るのです。

年を取りますと、われわれの細胞や内臓は、水分を造る働きが悪くなります。そのため、ヒトはだれでもだんだん干からびていきます。とくに、80歳を過ぎますと、皮膚は薄く、乾燥肌となって痒く、シワ・シミが目立つようになります。夜になると、痒くて一晩中掻きむしって寝られなくなります。痒いから、皮膚が汚れているのかと気になって、毎晩お風呂に入って、石鹸でこし洗うようになります。ますます、肌のバリアになつてくる皮脂や垢を洗い流すことになります。逆効果です。皮膚はますます薄く、乾燥し、シワだらけとなります。高温多湿のモンスーン地帯に生活する、日本人の習慣に反するかもしれませんが、肌を清潔に保つためであれば、お風呂は、週1〜2回で十分です。世界には、一生お風呂に入らないのに、元気で長寿な民族もいるくらいです。

「ドライ・アイ」・「ドライ・マウス」という言葉をお聞きになったことがあると思います。長時間のパソコンやスマホを見てると、目がしょぼしょぼする、見えにくい、充血する、目が乾燥して、痛い。また、唾液が少なくなつて、口が乾いたり、長話をしていると声が出なくなる、よく咳が出る。パンを食べるとき、水分がないと飲み込みにくい。舌がピリピリして痛い。味がわからなくなる。プ

リンやゼリーののような喉越しの良い食べ物が好きになる。

年のせいだとか、疲れたと自己判断したり、ストレスだと思つて放置していませんか？どちらの症状もシェーグレン症候群という、涙や唾液を造る組織が、急速に老化して壊れていく膠原病の可能性があります。

ナンダ、たかが涙や唾液が減るだけじゃないかと、軽くみると大変ですよ。涙がなくなると、眼の角膜に傷が付いて、ひどければ失明しますし、唾液がなくなれば、食べ物が喉に詰まるばかりか、歯周病や虫歯に悩まされます。腎臓や肺が悪くなったり、他のリウマチ膠原病で、命取りになることもあります。

唾液や涙だけでなく、水分を身体の外に出すすべての働きが壊れますので、汗や鼻水も出にくく、痰が固まって、呼吸困難になったりします。女性であれば、膣が乾燥して、痛みや出血でセックスが辛くなります。しつこい症状に一人で悩まされ、不眠症になったり、挙げ句の果ては、精神病かと、家族に疑われることもあります。シェーグレン症候群は、患者さんのほとんどが女性で、全国で100万人ほどの患者さんがいらっしやいます。完治は、難しいのですが、沢山の治療法が開発され、患者さんもかなり楽な生活が可能になりました。

残念ながら、シェーグレン症候群に詳しい医師は少ないのですが、気になるようであれば、専門医を受診されることをお勧めします。

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	○	○	○	-	○	①②③④⑤8:30~10:00 ⑥8:30~11:00	①②③④⑤9:30~ ⑥9:00~	月曜日・水曜日・ 金曜日・土曜日 一日15名で受付終了
	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は、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
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
3日・10日 (備考参照)	○	-	-	6日・27日	○ (備考参照)	-	予約制	午前9:00~ 午後13:30~	月曜日=午後のみ 休診=14日(金)午前、 28日(金)午前

インフルエンザ予防接種のお知らせ

インフルエンザ予防接種は、予約制で行います。予約は、月～金曜日(第3月曜日、祝日を除く)の午前8時30分から午後5時まで病院入口正面の受付または電話にてお受けいたします。

◎高校生以上・一般【予約制】※人数制限あり
毎週火・木・金曜日 週3回 (12月で終了)

- ・12月の接種日
4日(火)、6日(木)、7日(金)、11日(火)、13日(木)、14日(金)、
18日(火)、20日(木)、21日(金)、25日(火)、27日(木)、28日(金)
- ・受付時間：午後2時15分～2時30分
- ・接種時間：午後2時30分～

◎中学生以下【予約制】※人数制限あり
第2・4水曜日(来年1月末まで)

- ・12月の接種日
12日(水)、26日(水)
- ・受付時間：午後2時00分～2時15分
- ・接種時間：午後2時30分～
- ・母子手帳を忘れずにお持ちになり、必ず保護者が同伴してください。

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

17日(月) 第3月曜日

24日(月) 振替休日

12月29日(土)～1月3日(木) 年末年始休診

※各診療科の休診日は、「診療科・診療日のご案内」の最右欄「備考欄」でご確認ください。

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・
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お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) 三種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風) 四種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ) 麻しん風しん混合(1期・2期)・BCG・ポリオ	12月11日(火)	12:30~ 13:00	13:00~
	12月18日(火)		
日本脳炎・水痘・おたふく・ロタウイルス A型肝炎・B型肝炎・子宮頸がん	12月25日(火)	13:00~ 13:30	13:30~
	12月12日(水)		
	12月26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12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。
 ○予約の変更については、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、下表の受付欄に「予約制」の表示がある診療科については、予約枠の調整により変更が可能な場合があります。変更を希望する人は、月～金曜日の午後2時～4時の間に連絡してください。

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	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
一般外来	10日	○	—	○	—	—	予約制	☎☎9:00~ ☎☎14:00~	電話予約可
メモリークリニック	○	—	○	—	○	—		9:30~	
高次脳機能障害科	10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	○	○	○	○	○	○	8:30~11:00	9:00~	

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)	○ (備考参照)	○ (備考参照)	○	予約制	☎☎☎9:30~ ☎☎☎9:00~	電話予約可 休診=26日(水)、28日(金)

眼科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考
午前	○	予約制	○	○	予約制	—	8:30~10:00	9:00~	電話予約可
午後	○	予約制	○	予約制	予約制	—	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)	○	○	☎☎☎13:00~15:00 ☎8:30~11:00	☎☎☎13:40~ ☎9:00~	休診=20日(木)

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	○	予約制	—	○	—	—	☎☎8:30~11:00	☎☎9:40~ ☎9:30~	電話予約可
午後	○	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	○	○	○	—	14日・28日	15日・22日	予約制	午前9:00~ 午後13:30~	電話予約可 休診=28日(金)午後
歯科口腔外科	○	4日・18日・ 25日	—	○	7日・21日・ 28日 (備考参照)	1日・8日			

ゆきぐに大和病院のご案内 12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	—	—	—	—	7日・21日	8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	☎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	6日・20日	—	1日・15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	—	—	—	—	—	1日・15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	—	—	—	—	○	—	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	—	—	—	—	14日・28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 10:00～12:30 13:30～16:00	9:00～12:00	休診=8日(土)
午後	—	○	○	○	○	—	—	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

24日(月) 振替休日

12月29日(土)～1月3日(木) 年末年始休診

※各診療科の休診日は、上記、診療予定表でご確認ください。

インフルエンザの予防接種を行っています

受付時間 月～土曜日 午前8時30分～11時
 (休診日を除く) 火～金曜日 午後4時30分～6時