



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/>

3月号
2020

病院だより

上下歯列接触癖（TCH）を

しなごじですか？

南魚沼市民病院 歯科医長 小野 由起子

みなさんは上下歯列接触癖（Tooth Contacting Habit、略してTCH）という言葉聞いたことがあるでしょうか。無意識のうちにならぬ歯を接触させている癖のことです。唇を閉じているときは上の歯と下の歯はつねに接触しているのが普通、と誤解されている人が多いのですが、実は安静にしている状態では唇を閉じていても上下の歯は接触していません。だいたい上下の歯は1から3ミリ程度の隙間があいています。ではどういうときに歯が接触するのかというと、食べ物を噛むとき、飲み込むとき、しゃべっているときに瞬間的に接触するのみで、通常1日の接触時間は合計しても20分未満といわれています。しかし実際にはこれら以外のときにも歯を接触させたままの人がたくさんいます。このような人は唇を閉じているときに歯を接触させていることが当たり前のことになっているので、癖として認

識していません。「くいしばり」は強くかみしめる癖で、5分以上くいしばり続けることはあごに痛みを感じて困難です。ところが「TCH」は歯を弱く接触させ続ける癖で、とても弱い力なのでその状態に慣れてしまっている人は本人も行っていいことに気づいておらず、あごが少し疲れる程度なので長時間行ってしまいうのです。上下の歯を接触させるには、おもに咬筋と側頭筋という筋肉を使います。たえず歯を接触させる癖があるということはこれらの筋肉を使い続けることになり、筋肉やあごの関節への負担がかかり、顎関節症が生じる可能性があります。他にも、口内炎があちこちに繰り返してきやすい、舌の先やわきが痛い、かみ合わせがしっくりしない・どこで噛んでいいかわからない、何度入れ歯を調整してもすぐに痛くなる、歯周炎が悪化して歯のぐらつきが大きくなる、むし歯でないのに歯が痛く

なる、などの症状を引き起こしている可能性があります。

椅子に腰かけて、背もたれから背中を離して背筋を伸ばし、軽く目と唇を閉じて楽にしてみてください。

このとき、上下の歯がどこか触っていますか？ それとも離れていますか？ もし上下の歯がどこかで触っているとしたらTCHがあります。

また頬の内側に白いすじ状の線や舌の先やふちにでこぼこした歯の圧痕がついていたらTCHがあるかもしれません。スマホチェック、パソコン作業、車の運転、勉強、読書、家事など、一人で集中して黙々と行う作業中や緊張するシーンのときにこの癖が出ていることが多いようです。

食事



会話



上下の歯の接触時間

1日20分

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

- 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	○	○	○	—	○	月水金土8:30~10:00 ※8:30~11:00	月水金土9:30~ ※9:00~	※月曜日・水曜日・ 金曜日・土曜日は 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	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ください。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	—	—	11日・25日	—	—	—	8:30~11:00	9:45~	隔週の水曜日
午後	—	—	11日・25日	—	—	—	13:00~15:00	13:30~	

リハビリテーション科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考
午前	—	○	11日	—	13日・27日	—	予約制	9:00~	
午後	9日・23日	○	25日	—	13日・27日	—		14:00~	

病院からのお知らせ

インフルエンザが流行期です。
入院患者さんとの面会は、13:00~20:00です。
具合の悪い人の面会はお断りしています。
発熱、咳で、受診の人はマスクの着用をお願いします。

新型コロナウイルス感染症を疑って受診を希望される人は、国の指示に従い、不明な点は、ご相談ください。

南魚沼市民病院職員募集中

【募集職種】

看護師・細胞検査士

詳しくは、病院ホームページをご覧ください。

皮膚科からのお知らせ

皮膚科外来の診療体制が変更となるため、今後、新規の手術は行えなくなります。

病院休診日のお知らせ

16日(月) 第3月曜日

20日(金) 春分の日

各日曜日

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

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)	3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)	3月17日(火)		
四種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ)	3月24日(火)		
麻しん風しん混合(1期・2期)・BCG・ポリオ	3月31日(火)		
日本脳炎・水痘・おたふく・ロタウイルス	3月11日(水)	13:30~ 13:50	13:50~
A型肝炎・B型肝炎・子宮頸がん	3月25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。



令和2年3月

南魚沼市民病院

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

予約と予約変更について
 ○「電話予約可」の診療科については、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。

内 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考
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、消化器内科があります。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ください。 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	9日・23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	9日・30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
午 前	○	○	○	○	○	—	8:30~11:00	9:00~	
午 後	—	—	—	○	—	—	13:30~15:00	13:50~	

婦 人 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考
	—	○	○ (備考参照)	○	○ (備考参照)	○	予約制	☎☎☎9:30~ ☎☎☎9:00~	電話予約可 休診=6日(金)、25日(水)

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
	—	○	—	○	○	○	☎☎☎13:30~15:00 ☎☎8:30~11:00	☎☎☎14:00~ ☎☎9:00~	

皮 膚 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備 考
午 前	—	○ (備考参照)	○	○	○	○ (備考参照)	8:30~11:00	9:00~	休診=21日(土)、28日(土)、31日(火)
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	予約制	午前9:00~ 午後13:30~	電話予約可
歯科口腔外科	○	○	—	○	○	7日・21日			

ゆきぐに大和病院のご案内 3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。

入院患者さんとの面会時間は、
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	—	予約制	13:30～16:00	
夕診療	—	○	○ (備考参照)	○ (備考参照)	○ (備考参照)	—	16:30～18:00	17:00～19:00	休診=4日(水)、27日(金) 予約者のみ診療=6日(金)、19日(木)
腎臓内科	—	—	—	—	13日	7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	○ (備考参照)	予約制	○	○	8:30～10:00	9:00～12:00	休診=18日(水)
午後	—	予約制	○ (備考参照)	—	○	—	13:00～14:30	13:30～15:00	休診=18日(水)

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	—	予約制	—	—	—	—	予約制	9:00～9:30	
午後	—	予約制	—	—	—	—	予約制	15:00～16:30	

皮 膚 科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
午後	—	○ (備考参照)	—	—	—	—	13:00～14:30	13:30～15:30	休診=31日(火)

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	

※他院で整形受診されている方は、紹介状をご持参ください。

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	—	—	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)、21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

20日(金) 春分の日、各日曜日

※各診療科の休診日は、上記、診療予定表でご確認ください。