



3月号  
2024

# 病院だより

## ストレスは怖い

南魚沼市民病院 透析センター長 田部井 薫

ストレスは誰でもがかかっている問題ですが、医学的には「外部からのさまざまな刺激によって、心や体にかかる負荷」と定義されています。「ストレスが溜まってイライラする」ということは誰でも経験があると思いますが、その状態が続き、繰り返される場合には注意が必要です。

ストレスがたまると様々な症状が出ます。憂うつ、気分の落ち込み、イライラ、怒りっぽい、やる気が出ない、集中力低下、注意散漫、興味関心の低下、わけもなく悲しくなる、物ごとを悪い方へ悪い方へと考える、何も考えられない、考えたくない、などです。その結果、身体的な症状もです。眠れない、寝たのにすっきりしない、過眠、疲労感、倦怠感、食欲不振、暴飲暴食、頭痛、めまい、耳鳴り、肩こり、腰痛、動悸、息切れ、腹痛、下痢、便秘、わけもなく涙が出る・止まらないなどです。

摂食障害、蕁麻疹、突発性難聴、急性胃腸炎、過敏性腸症候群などが有名です。他にも、胃潰瘍、胃がん、十二指腸潰瘍、虚血性心疾患(狭心症、心筋梗塞など)、がんのリスクが上がるなどが注目されています。精神的ストレスが、血圧上昇に影響があることも、よく知られています。

最近、精神的ストレスが腎機能にも影響を与える可能性が示唆されています。私の外来に通院中の患者さんで、腎疾患がないのに腎機能が悪化する症例があり、集計してみました。その結果、ストレスの持続時間：平均24.5か月で、ストレス期間の腎機能(糸球体濾過量・糸球体で産生される原尿の量)の低下速度が、 $1.24 \pm 0.7 \text{ ml} / \text{分} / \text{年}$ でした。腎機能は加齢に伴い年間 $0.5 \sim 1.0 \text{ ml} / \text{分}$ が悪化します。腎機能の正常値は $80 \sim 100 \text{ ml} / \text{分}$ で、 $10 \text{ ml} / \text{分}$ 以下になると尿毒症で透析が必要になります。ストレス期間後、腎機能がストレス前に改善した症例はありませんでした。

病気の死亡、(2)子供の精神不安定、(不登校・引きこもり・いじめ)、(3)会社での人間関係(パワハラ)、(4)伴侶、親の認知症による介護量の増加、(5)嫁姑問題(嫁との同居)、(6)集落の役職(区長・役員)、(7)夫婦間トラブル(DV・家庭内別居)、(8)相続問題、(9)会社の倒産などでした。

ストレスの解消には、1)日光を浴びる、2)体を動かす、3)映画・ドラマ鑑賞や読書で泣いたり笑ったりする、4)趣味や創作・作業に没頭する、5)湯船にゆっくりつかる、6)しっかりと休息・睡眠をとる、7)好きなものを食べる、8)仲の良い人と時間を過ごす、9)家を掃除するなど周囲の環境を変える、10)紙に書き出し客観的に振り返る、11)紙をビリビリ破く、12)大声を出す、13)ぼーっとする、など様々な方法があります。自分に合ったものを見つけてください。ストレスは、ため込まないことが大切です。そのためには、ストレスに早めに気づき、早めに対処する必要があります。

### 市立病院来院時におけるマスク着用・検温のお願い

新型コロナウイルス感染防止のためのマスク着用は、現在個人の判断に委ねられていますが、市立病院におきましては、多くの基礎疾患がある方や高齢者が受診することと、医師をはじめとする職員が感染すると皆さまの受診や入院にも影響が出てしまうため、引き続き来院時はマスクの着用、正面玄関での検温をお願いいたします。

※厚生労働省からも医療機関の受診時はマスクの着用が推奨されています。

# 診療科・診療日

入院患者への面会は病棟看護師にご相談ください。  
治療・病状等に応じた許可制となります。

## 電話予約と予約変更について

- 月～金曜日の午後2時～4時に受け付けます。
- 予約変更は、原則、受け付けていません。  
「予約制」の記載がある診療科はご連絡ください。

医師名・診療日(数字)を記載した一覧表が地域医療連携室にあります。

## 南魚沼市民病院

〒949-6680 新潟県南魚沼市六日町2643-1  
☎025-788-1222(代表)  
FAX025-788-1231

整形外科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日	
一般外来	午前 (受付人数)	● (15名)	● 人数制限を する場合あり	● (15名)	● (15名) (備考参照)	● (15名)	● (15名)	月水～土 8:30～10:00 火 8:30～11:00	月 9:40～ 火 9:00～ 水～土 9:30～	7日(木)・21日(木)は 人数制限なしで 11:00まで受付
	午後	—	● 人数制限を する場合あり	—	—	—	13:00～14:45	13:30～		
	予約	—	—	●	●	●	—	予約制 (一般外来に一度 受診した上で 予約となります。)	予約時間は 予約票をご覧 ください。	電話予約不可
専門外来	退院後	脊椎 (第1・3)	人工関節	上肢 骨粗しょう症	—	足 (第3)	—	—	—	—
専門外来の 受診にあたっての 注意	<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。</p> <p>○紹介状をお持ちで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。</p>									

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	—	●	—	—	—	—	予約制 (初診時はかかりつけ医からの 紹介・指示が必要です。)	9:00～	電話予約不可
午後	—	●	—	●	—	—		14:00～	

歯科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
歯科	4日	●	6日・13日	—	1日・22日	9日・23日	予約制	午前 9:00～ 午後 13:30～	電話予約可 (月～金曜日 14:00～16:00)
歯科口腔外科	●	●	—	●	1日・8日・ 15日・29日	2日・16日・ 30日		± 午前のみ	

## マイナンバーカードが保険証として使えます

南魚沼市民病院、ゆきぐに大和病院ではマイナンバーカードが保険証として使えます。

### マイナンバーカードを利用するメリット

○転職や結婚、引っ越し等で保険証が変更になった場合でも、新しい保険者での手続きが完了次第、保険証の発行を待たずに、マイナンバーカードで医療機関を受診できます。

○限度額適用認定証を医療機関の窓口へ持参しなくても、手続きなしで自己負担が限度額までとなります。

ご利用の際は、医事課受付にてお気軽にお声がけください。



## 発熱等の症状がある場合の受診

発熱やせきなどの症状がある人は、受診前に電話連絡をお願いします。詳しくは市民病院、大和病院のウェブサイトをご覧ください。

## 子どもの予防接種 (予約:医事課)

接種日時 13日(水)・27日(水) 13:50～  
(受付13:30～13:50)

## 職員募集中 詳しくはウェブサイトへ

正職員 看護師・診療放射線技師・  
理学療法士・作業療法士・  
介護支援専門員

会計年度 看護師・医師事務作業補助者・  
任用職員 医療助手

## 南魚沼市民病院附属城内診療所 ☎025-775-2009

城内診療所	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
内科 ペインクリニック内科 通所リハビリテーション	—	—	●	—	● (午前のみ)	—	8:30～11:00 13:00～15:00	午前 9:00～ 午後 13:30～	—
受診にあたっての 注意	<p>予約患者の診療が優先となります。初診の場合は、事前にご相談ください。 自宅まで送迎します(原則、城内・五十沢・大巻・大崎地区)。電話か診療所窓口でお申し込みください。</p>								
通所 リハビリテーション センター あくていば	<p>要支援・要介護の人を対象に、「生き生き」した生活と健康管理を理学療法士がしっかりサポートします。 ご希望により城内診療所から片道20分程度までの人の送迎を行います。利用を希望する場合は担当のケア マネージャーにご相談ください。 サービス内容:理学療法士による個別対応(運動等)、身体機能・動作能力測定、集団体操など</p>								



令和6年3月

# 南魚沼市民病院の

<b>診療 予定表 の見方</b>	○「●」は診療日、「－」は休診日です。
	○ 曜日欄に「日付」の記載がある曜日は、記載日のみ診療します。
	○ 各診療科の臨時休診等は、備考欄をご参照ください。
	○ 一日に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。
	○ 診療は予約優先となります。

<b>3月の休診日</b>
18日(月) 第3月曜日
20日(水) 春分の日
各日曜日

内 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
一般外来	初 診	●	●	●	●	●	8:30~11:00	9:00~	
	予 約	●	●	●	●	● (午前のみ)			
専門外来	循環器 腎 臓 ペイン クリニック	循環器 腎 臓 内 分 泌 糖 尿 病 リウマチ (第2・4) 生 活 習 慣 病 (第3)	循環器 腎 臓 内 分 泌 糖 尿 病	循環器 脳神経 睡 眠 時 無 呼 吸 生 活 習 慣 病	循環器 腎 臓 (18・15日・ 29日) 呼 吸 器 内 分 泌 糖 尿 病 生 活 習 慣 病 (第2)	循環器 腎 臓 (16日) 呼 吸 器 内 分 泌 糖 尿 病 (9日・23日)	予約制 (一般外来(初診) に一度受診した 上で予約となり ます。)	予約時間は 予約票をご覧 ください。	電話予約不可 (ペインクリニック内科、 睡眠時無呼吸外来は 電話予約可)
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、ペインクリニック内科、脳神経内科、内分泌糖尿病外来、睡眠時無呼吸外来、リウマチ科、生活習慣病外来があります。いずれもすべて完全予約制となります。 ○紹介状をお持ちで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。								

精 神 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
一般外来	午 前	－	●	－	●	－	予約制 (一般精神科の初診受付は 制限しています。)	9:00~	電話予約可 (月~金曜日 14:00~16:00)
	午 後	11日・25日	5日・19日・ 26日	－	●	－		14:00~	
メモリークリニック	●	－	●	－	●	－	9:00~		

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~	

婦 人 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午 前	－	－	－	●	●	9日	予約制 (第2・4金曜日は 女性医師)	ⓂⓈ 9:00~ Ⓡ 10:30~	電話予約可 (月~金曜日 14:00~16:00)
午 後	－	－	－	●	●	－		13:30~	

眼 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午 前	●	●	●	●	●	－	予約制	ⓂⓈⓇ 9:00~ Ⓡ 9:50~	電話予約可(月~金曜日 14:00~16:00) 休診=1日(金)午後・ 29日(金)午後
午 後	●	●	●	－	● (備考参照)	－		13:30~	

耳鼻いんこう科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午 前	－	－	－	－	－	●	8:30~11:00	9:00~	休診=5日(火)
午 後	－	● (備考参照)	－	●	●	－	13:30~15:00	14:00~	

皮 膚 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午 前	－	－	－	●	－	●	予約制	9:00~	電話予約可(月~金曜日 14:00~16:00)
午 後	－	●	－	－	－	－		13:30~	

泌 尿 器 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午 前	●	予約制	－	●	－	－	ⓂⓈ 8:30~11:00	ⓂⓈ 9:40~ Ⓡ 9:30~	電話予約可 (月~金曜日 14:00~16:00)
午 後	●	－	－	●	－	－	13:00~15:00	13:30~	

令和6年3月

# ゆきぐに大和病院の診療科・診療日

## 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時をお願いします。  
(歯科は歯科の受付欄参照)

医師名・診療日  
(数字)を記載  
した一覧表が  
地域医療連携  
室にあります。

## ゆきぐに大和病院

〒949-7302  
新潟県南魚沼市浦佐4115  
☎025-777-2111 (代表)  
FAX025-777-3853

## 診療予定表 の見方

「●」は診療日、「-」は休診日です。  
(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、記載日のみ診療します。

当面の間、入院患者への面会を  
制限しています。ご希望の方は  
病棟看護士にご相談ください。

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 Ⓢ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	-	●	●	●	●	-	16:30~18:00	17:00~19:00	
腎臓内科	-	-	-	-	8日・22日	2日	予約制	9:00~12:30	
ペインクリニック	-	-	-	-	-	23日	8:30~10:00	9:00~12:00	

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=13日(水)
午 後	-	予約制	● (備考参照)	-	●	-	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	9:00~12:00	一般精神科の初診受付は 制限しています。
午 後	-	予約制	-	-	予約制	-	予約制	14:00~16:30	
メモリークリニック	-	-	予約のみ	-	-	-	予約患者のみ	14:00~17:30	
睡眠時無呼吸	-	予約のみ	-	-	-	予約のみ	予約患者のみ	Ⓢ14:30~16:00 Ⓢ9:00~12:00	

外 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午 前	-	-	予約のみ	7日・21日	-	2日・16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	-	-	-	-	-	2日・16日・ 30日	予約患者のみ	9:00~12:00	

皮 膚 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午 前	-	●	-	-	-	-	8:30~10:00	9:00~12:00	

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人は、紹介状をご持参ください。

歯 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午 前	●	●	●	●	●	●	予約制(電話予約可) (10:00~12:30) (13:30~16:00)	9:00~12:00	電話:月曜・土曜は 12:00まで
午 後	-	●	●	●	●	-		13:30~16:00	

## 3月の休診日

20日(水) 春分の日  
各日曜日

※各診療科の休診日は、  
上記の診療予定表で  
ご確認ください。

## 胃内視鏡検査(胃カメラ)終了のお知らせ

令和6年4月より施行される医師の働き方改革に  
対応するため、令和6年3月末で胃内視鏡検査(胃カ  
メラ)を終了させていただきます。みなさまのご理解  
をいただきますようお願い申し上げます。  
※4月以降に胃内視鏡検査(胃カメラ)をご希望の場  
合は、南魚沼市民病院に紹介させていただきます。

## ゆきぐに大和訪問看護ステーション 開設のお知らせ

令和6年4月1日よりゆきぐに大和  
訪問看護ステーションがオープンしま  
す。在宅療養をご希望の方はお気軽にご  
相談ください。