



公益社団法人  
MED 地域医療振興協会 湯沢町保健医療センター



# センターだより



## 今月の話題



### 再度、血圧について

～～～ 東京の空の下から ～～～

以前本欄で、血圧のクイズを出しました。もう一度考えてみましょうか。血圧はどのくらいの時間経過で変わるでしょうか。

- ①1年2年という経過の中で変わる
- ②ひと月ふた月という経過の中で変わる
- ③毎日変わる
- ④一日の中でも変わる

ピッタシカンカン（時代遅れ^^;）な答はありませんが、一番まともな答は④です。正確には「心臓が1拍々動くたびに変わる」です。1拍ごとに今度は100だった、次は160、その次は130・・・とかここまで極端だと病気ですが、そういう病気の人は現にそんな感じですよ。深呼吸してもう一回計ったら30下がったなんて、十分普通です。

家庭血圧計というのが大分普及して来ました。まだ持ってないかた、3,000円くらいで売っていますよ（1万円のとか買わなくていいです）。これを高いと見るか、安いと見るか。少なくとも、1ヶ月分のたばこ代よりは安いですね。で、買ったは良いとして、「計るのがイヤになってしまった」と言う人が結構たくさんいます。いわく

計るたびに血圧が変わる。血圧計が壊れているんじゃないか？  
毎日毎日血圧が変わる。どれが本当なんだ？  
朝と晩で血圧が違う。どうなっているんだ？

全部あたり前です。そして、その時その時、すべてそれが本当です。時々機械のように変動がない人がいますが、記録を捏造しているんじゃないかと密かに疑ったりしてしまいます。そのくらい変わるから、日々測定して平均値を見るわけです。家で計る必要もないくらい変化のない数値だったら、たまに病院に来た時に計れば十分です。そうではないから、家でも計って下さいと言うのです。イヤになるポイントがずれています。

めでたく本誌、200号を超えたそうで。実は私も創刊者の一角でした。湯沢を離れた後も定期的に寄稿し続け十余年、こんなに長く続けていることは他にはありません。今もなお湯沢への愛着は変わりません。編集の皆さん、読者の皆さんもご苦労様。そして今後もよろしくお願ひします。

【 台東区立台東病院 医師 今井 康友 】

## インフルエンザ予防接種のお知らせ



**接種期間・日時** 令和元年 10 月 21 日（月）～令和元年 12 月 14 日（土）  
月曜日～土曜日（祝日、日曜日以外）

※ワクチン入荷等の関係でお休みをすることがございます。

**受付場所** ホスピタルストリート（正面入口左側）

**受付時間** 月曜日～金曜日 15 時 15 分～16 時 30 分 接種開始 15 時 30 分  
土曜日 9 時 15 分～11 時 00 分 接種開始 9 時 30 分

### 料 金

接種対象者	1 回目	2 回目
町内 65 歳以上（接種券持参）	1, 6 5 0 円	
一般（中学生以上）	3, 0 0 0 円	
3 歳以上小学生以下	2, 0 0 0 円	2, 0 0 0 円
6 ヶ月以上 3 歳未満	1, 5 0 0 円	1, 5 0 0 円

※ 小学生以下は原則 2 回接種となります。1 回毎のお支払いをお願いします。

※ 2 回目の接種日が 3 歳の誕生日の前後では、料金が異なります。

**注 意 事 項** 別紙、『インフルエンザ予防接種のお知らせ』をご確認ください。

## 浅貝地区出張診療のお知らせ



下記の日程で、冬季浅貝地区出張診療を行います。受診を希望される方は、事前にカルテ、症状によってお薬を用意する関係がございますので、前日までに当センター医事課へお電話ください。  
予約が無い場合は伺いませんのでご了承ください。

### 【診療日】

令和 2 年 1 月 9 日、令和 2 年 1 月 23 日  
令和 2 年 2 月 13 日、令和 2 年 2 月 27 日  
平成 2 年 3 月 12 日、令和 2 年 3 月 26 日

いずれも木曜日を予定しております。  
診療時間は 14:30～15:30 です。（予約の方が終了次第終了となります）

**【場 所】** 浅貝公民館

## 歯科 治療台更新



開院以前から、歯科で使用していた 4 台の治療台は、ここ数年あちこち水漏れや空気漏れ、電気が切れたりと故障が目立つようになりました。4 台のうち、故障が頻繁にあり、故障すると部品がない 1 台を更新してもらいました。更新した治療台は、ライトが LED になったので明るくなり、暗くて見えづらいというストレスが軽減されました。他の 20 年近く使用している古い治療台同様に、毎日の診療後のメンテナンスをしっかりとって大切に長く使いたいと思います。

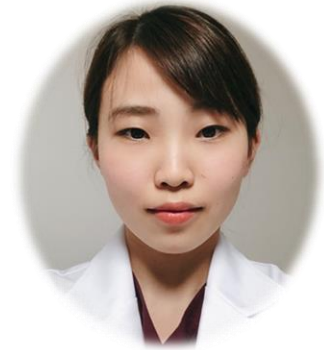
《新型治療台》

【 歯科 医師 かきはら こうすけ 笠原 浩介 】

## 研修医師ご挨拶



はじめまして。横須賀市立うわまち病院から参りました、研修医 2 年目の西村眞生子と申します。小児科志望のためお子さんはもちろん、大人の方もあわせて幅広く診療できるような医師になりたいと考えています。湯沢を訪れるのは今回が初めてですが、大学生時代を鳥取県で過ごしており、久しぶりの雪景色に親近感が湧き楽しみにしています。1 ヶ月という短い間ですが、精一杯頑張りますので皆様どうか宜しくお願いいたします。



【 12/2～12/27 横須賀市立うわまち病院 初期研修医 2 年目 にしむら まいこ 西村 眞生子 】

## 研修医師終了のご挨拶



1 ヶ月間湯沢町保健医療センターで研修させていただきました研修医の高橋です。皆様に暖かく迎え入れて頂き、とても楽しく実りのある研修になりました。乳児検診や小学校での保健授業、健康増進運動への参加など、とても貴重な体験ができたと思います。来年度も 2～3 月の 2 ヶ月間にわたり、こちらで研修させていただく予定です。今よりさらに成長して帰ってきたいと思いますので、その際はまたよろしく宜しくお願いいたします。1 ヶ月間ありがとうございました。

【 11/5～11/29 東京北医療センター 初期研修医 1 年目 たかはし かほ 高橋 佳穂 】

## 患者相談室よりお知らせ



インフルエンザをはじめ、感染症の治癒証明は原則、当センターで診断された患者様に発行致します。発行する際は患者様本人の診察が必要となりますので、ご了承ください。

【 患者相談室 室長 たかはし まりこ 高橋 万里子 】

## 年末年始の診療体制について



12 月 28 日（土）～1 月 5 日（日）の診療体制につきましては下記のとおりです。

12/28(土)	12/29(日)	12/30(月)	12/31(火)	1/1(水)	1/2(木)	1/3(金)	1/4(土)	1/5(日)
通常診療	休診	休診	休診	休診	休診	休診	通常診療	休診

※休診日も緊急の患者様には 24 時間救急体制をととのえております。受診を希望される場合はお電話にてご相談ください。

## 今月の専門外来診療日



診療科	医師	曜日	診察日・その他	
睡眠外来	竹内（暢）	第 2 木	12 日（予約制）	
禁煙外来	担当医師	火・金 （各午後）	完全予約制になります。 お電話、総合受付にてご予約ください。	
コンタクト外来	担当医師	木	12 日、26 日 お電話、総合受付にてご予約ください。	
小児科 アレルギー外来	中島	第 3 木	19 日	
口腔外科	小根山 戸谷	水	4 日 11 日	歯科・口腔外科は予約制となります。 ☎025-780-6544 にお電話ください。

- 当センターでは、白内障手術を行っております。ご不明な点は患者相談室にお問い合わせください。
- 睡眠外来の診察を希望される方は、主治医、地域家庭診療部の医師、患者相談室のいずれかにお問い合わせください。

**今月の担当医予定表**

令和元年 11 月 28 日現在

		月	火	水	木	金	土
地域家庭診療部 内科系診療室 1 予約	午前	井上 ※2日…休診	浅井	小坂	浅井	土屋	
	午後	井上 ※2日…休診	田所 ※24日…休診		小坂	浅井	
地域家庭診療部 内科系診療室 3 予約	午前	田所 ※23日…休診	小林	井上 ※4日…休診	土屋	西谷	
	午後	高橋	井上 ※3日…休診				
地域家庭診療部 内科系診療室 5 予約なし	午前		西谷		西谷		担当医師
	午後		西谷 (3:00まで)				
地域家庭診療部 内科系診療室 6 予約なし	午前	小坂	井上 ※3日…担当医師	西谷	井上	田所	担当医師
	午後	浅井	土屋		担当医師	小坂	
整形外科	午前	高田	宮崎		高田	角田	14日・28日 高田
	午後	高田	宮崎 (3:00~4:30)		高田	角田	
外科	午前			休診			
	午後						
眼科	午前	岸 (10:00まで)			久米川 (10:00まで)	コンタクト外来 12日・26日のみ (完全予約制)	14日 担当医師
	午後	岸 (予約診療のみ)			久米川 (予約診療のみ)		
小児科	午前	有本		有本	19日 中島		
	午後				19日 中島 (2:30~3:15)		
歯科 (完全予約制)	午前	笠原	笠原	笠原	笠原	笠原	笠原 ※7日・21日…休診
	午後	笠原	笠原	笠原 ※4日・11日…担当医師	笠原	笠原	

		地域家庭診療部	整形外科 (宮崎)	整形外科 (高田・角田)	外科	眼科	小児科
		月~土曜日 (水・土は午前のみ)	火曜日	月・木・金曜日	水曜日	月・木・土曜日 (土は月1回)	月・水・木曜日 (月・水は午前のみ、木は月1回)
受付時間	午前	8:30~11:30	8:30~11:30	8:30~11:30	8:30~11:30	8:30~10:00	8:30~11:30
	午後	1:30~4:30	1:30~4:30	1:30~4:30		予約診療のみ	1:30~3:15
診察時間	午前	9:00~	9:00~	9:00~	9:00~	9:00~	9:00~
	午後	2:00~	3:00~	2:00~		予約診療のみ	2:30~

※12月29日(日)~1月3日(金)は年末年始の為、外来の通常診療は休診となります。救急患者様には24時間体制をととのえております。受診を希望される場合はまずお電話でご相談ください。

職員行動目標

**優しさと 笑顔で伝わる 思いやり**

院内報「センターだより」は湯沢町保健医療センター、湯沢町役場及び一部の町内公共施設にて無料で配布しております。

〒949-6101 **新潟県南魚沼郡湯沢町大字湯沢 2877-1**

電話 (代表) 186-025-780-6543 (歯科) 025-780-6544  
(人間ドック・健康診断) 025-785-5005

ホームページ: <http://yuzawa.jadecom.or.jp>

 [facebook.com/yuzawahp](https://facebook.com/yuzawahp)