



公益社団法人  
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 7月号

～ 歩み寄り かける言葉に 心が通う～

〒949-6101 新潟県南魚沼郡湯沢町大字湯沢 2877-1

TEL (病院) 186-025-780-6543 (歯科) 025-780-6544

(人間ドック・健康診断) 025-785-5005

URL: <http://yuzawa.jadecom.or.jp> Mail: [yuzawahp@jadecom.jp](mailto:yuzawahp@jadecom.jp)



## 今月の専門外来診察日



診療科	医師	曜	診察日・その他	
禁煙外来	担当医師	火・金 (各午後)	完全予約制になります。 お電話にて予約してください	
コンタクト外来	桐山医師	木	2日、16日、30日 (お電話にて予約してください)	
小児科 (アレルギー)	中島	金	3日 (午後は予約患者様のみ)	
口腔外科	日本歯科大学 (戸谷もしくは野田)	水	1日、15日、 29日	歯科・口腔外科は予約制となります。 <b>☎025-780-6544</b> にお電話ください。

## 今月の休診予定



日	曜	診療科	医師	日	曜	診療科	医師
1	水	地域家庭診療部	井上	22	水	地域家庭診療部	西谷
2	木	地域家庭診療部	鈴木	24	金	歯科	笠原
9	木	地域家庭診療部	土屋	25	土	歯科	笠原
11	土	歯科	笠原	29	水	地域家庭診療部	井上
16	木	地域家庭診療部	鈴木	17 (14:00~15:00)	金	歯科	笠原
21	火	地域家庭診療部	井上				

※ 郡市内の救急当番になっていない日 (町の広報で当番となっていない時) でも、救急の患者様には対応しております。センターを救急で受診される時は、必ずお電話でご相談下さい。受診される際は、診察券・保険証、現在飲んでいる薬がわかるもの (お薬手帳など) をご持参ください。

※ 整形外科、外科、眼科、小児科の予約時間は大よその時間となっており、必ずしもその時間内に診療を行なう時間ではございません。来院していただいたからの受付順番となっております。予めご了承の上、お越しく下さい。

※ 6月～10月は医師が交代で夏季休暇をとらせていただきます為、外来担当医師が変更となります。ご理解、ご了承をお願い致します。

## お知らせ



- ★ 新潟県では、夜間にお子さんの急病で困っている方のために「小児救急医療電話相談」を毎日、19:00から23:00まで025-288-2525で行っております。専門の看護師が対応しており、相談料金は無料です。(ただし、電話料金は御負担いただきます。)
- ★ センター地下駐車場は、センター利用者様の為の駐車場となっております。センター利用者以外の方の利用はご遠慮いただきますようお願い致します。(不正に駐車をされている車輛は警察へ通報致します。)
- ★ 職員を募集しております。詳しくはセンターホームページ、ハローワークにてご確認ください。
  - ・ 看護師、准看護師（正職員・臨時職員） 看護師・准看護師免許を有する方
  - ・ 看護補助員（臨時職員） 外来・病棟において医師、看護師のサポート業務
  - ・ 診療放射線技師（臨時職員） 診療放射線技師免許を所有し、平日午前中就業できる方
- ★ 白内障手術、CTスキャンを用いた内臓脂肪測定、液体窒素による「手足にできるいぼ(ウイルス性)」の冷凍凝固療法の各診療・治療を行っております。ご希望の方は外来の看護師にお問い合わせ下さい。
- ★ 外来の予約変更は予約日前日までの、14:00～16:30(土日祝日を除く)でお受けしております。予約日当日の変更・過ぎてしまった予約の変更は原則行えません。
- ★ クール・ビズの実施について 温暖化対策、節電対策として、以下の取組を実施します。
  - ① 高めのエアコン温度設定又は、エアコンの停止(病棟、患者様共有部を除く)
  - ② 照明の一部消灯
  - ③ 事務職員等のクール・ビズ(衣類の軽装化)
 来院される皆様におかれましても、軽装でお越しくださいませよう、ご協力お願い致します。



## 病児病後児保育『ぽっかぽか』利用について

- 4月に開所した病児病後児保育室『ぽっかぽか』の利用方法が下記の通り変更となりました。利用にあたっては 湯沢町子育て教育部子育て支援課（025-788-0292）もしくは、ぽっかぽか（090-5404-2766）までお問合せ下さい。
- ・ 事前登録→当日登録が可能になります。
  - ・ 登録申込書、利用申込書の様式が変わります。
- ※ 湯沢町広報では予約変更時間が平日8:00～17:30までとなっておりますが、平日8:00～17:00までとなります。
- 【ご案内、申込用紙は下記のサイトから閲覧できます】  
湯沢町子育て応援サイト スクスクゆざわ

<http://kosodate.town.yuzawa.lg.jp/azuketai/itizihoiku/byouzihoiku.html>

## ご意見箱より



- ★ 母をリハビリに連れて来ています。いつも親切丁寧にさせていただいてありがとうございます。ただ、毎回の診察に疑問を持っています。月に 1 回くらいで良いのではとも思います。また、リハビリが終わって 30 分以上待たされた事もあり、とても良くなかったので考えてください。

【4月30日 47歳 男性】

⇒保険診療におけるリハビリテーションに関しては法律で、『医師はリハビリ施行患者を診察し、無診察によるリハビリテーションの実施は認めない』とされていますので、ご理解のほどお願い致します。また、待ち時間に関しては、その日の混雑状況・救急対応等によりお待たせする日もあるかと思いますが、なるべく待ち時間を短くするよう努力してまいりますのでよろしくお願い致します。

【事務部次長 南雲】

- ★ 血の検査をしたときに香水なのか、匂いがきつくて不快だった方がいました。 【匿名】

⇒検査室や外来などには多種多様な方々が入り出しますので、換気には気をつけたいと思います。

【患者相談室 室長 高橋】

## 夏期体験実習のお知らせ



今年も当センターでは夏休み期間中に、医療機関に興味を持っている中学生、高校生の皆さんに職場体験実習を行っていただこうと考えております。

医療機関には色々な職種があります。医師、歯科医師、薬剤師、看護師、診療放射線技師、臨床検査技師、管理栄養士、理学療法士、作業療法士、歯科衛生士、介護福祉士、事務職、施設管理職などです。

『将来医療機関で働いてみたい』、『病院の中はどんな風になっているのだろう』と興味をお持ちの学生の皆さんに、どんな仕事をしているのかを体験、見学していただくことが目的です。

興味のある方は、病院総務課までお問い合わせ下さい。お待ちしております。



担当：総務課 渡邊(わたなべ)  
電話：186-025-780-6543  
E-Mail：watanabe@jadecom.jp

## 看護の部屋



長岡市出身の頓所貴弘です。趣味は魚釣りとスキーで休日のほとんどを野外で過ごしているため、一年中、色黒の看護師です。小学4年生から高校まで野球をやっていたので体力には自信があります。一生懸命頑張りますのでよろしくお願い致します。

【一般病棟 看護師 頓所 貴弘】

## 今月の話題

### どんな事をするの？禁煙外来

今月はCMでも取り上げられている禁煙外来についてお話ししたいと思います。  
喫煙者の方にはそっとしておいて・・・、聞きたくないという声もあるかと思いますが今月だけでも一緒に考えてみませんか？

『値段も年々上がってきているし、そろそろタバコを止めたい！』

『今まで何度か禁煙にチャレンジしているけどすぐに挫折してしまう・・・』など喫煙者の方には一度は思い当たるところがあるかもしれません。喫煙には皆さんご存知のとおり 多くのリスクがあります。ガン、心臓病、脳卒中など数え上げればキリがありません。

では、なぜ多くの方がリスクをしながら喫煙をやめないのでしょうか？

その理由は『ニコチン依存症』になってしまっているからです。

ニコチンは脳の快楽を刺激するのでタバコを吸ってニコチンが体内に入ると一時的な幸福感をもたらします。またニコチンが切れるとイライラなどの離脱症状が起きます。これを避けるためにまた吸いたい、快楽を感じたい・・・とどんどんタバコが止められなくなります。



それでは禁煙を成功するにはどうしたらいいのでしょうか？

### お医者さんに相談です！禁煙外来に受診です！

当院での禁煙外来の流れを説明します。まず申し込みをしてから今までどのくらい喫煙をされていたのか問診に記載します。その後、禁煙外来の計画を立て、その計画に沿って検査をして診察。診察では先生と相談して、飲み薬や貼り薬などご自身が一番あった薬を処方してもらえるので禁煙の成功率が高まります。

禁煙外来では診察の前に検査があるとお伝えしましたが、どんな検査をするのかご説明します。よく検査室に来て、検査というと採血と間違われる人がいますが検査は吐く息の中の一酸化炭素の濃度を調べます。一酸化炭素はタバコの煙に含まれる有害物質で、タバコを吸わない人の一酸化炭素濃度はゼロ。ヘビースモーカーほど体内に一酸化炭素が取り込まれているので数値は高い結果となります。この検査を診察前に行い、結果を確認。そして禁煙を続ける期間とともに数値がどんどん減っていきます。

一酸化炭素は酸素の 200 倍以上の力でヘモグロビンという酸素を全身に運ぶ物質と結合します。酸素はヘモグロビンと結合してはじめて全身に運ばれるため、一酸化炭素が 200 倍も酸素より結合しやすいと酸素が全身にいきわたるのを阻害していることとなります。タバコを吸うと一酸化炭素により酸欠状態になり、そして持続的な運動がきつくなる。喫煙者の方が持続的な運動がづらいのはこういう仕組みが背景にあるからです。

禁煙外来では間隔をあけて検査、診察を約 5 回行い、みごと禁煙に成功したら先生から賞状が渡されて無事禁煙成功おめでとうございますとなります。

『しようとおもえば自力で禁煙できる』中には自力で禁煙できた、そういう人もいらっしゃると思います。ですがそれはごく少数の方たちです。多くの方が『タバコが体に悪いのはわかっているけどなかなか止められない』と思っていると思います。そんな人のお手伝いをさせていただくために『禁煙外来』があります！

あなたも「お医者さんと検査室といっしょに禁煙」を始めてみませんか？



【検査室 副室長 とみどころ 富所 ふみこ 文子】

平成27年7月1日から 湯沢町保健医療センター 外来担当医予定表 (病院186-025-780-6543 歯科025-780-6544)

診療室	診療科目	月		火		水		木		金		土		日
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
診療室1	地域家庭診療部 内科系 予約あり	井上	井上	浅井	高橋	鈴木	鈴木	浅井	竹内	土屋	浅井			休診 (救急患者さんは担当医師が対応いたします)
診療室3	地域家庭診療部 内科系 予約あり	西谷	鈴木	鈴木	井上 <small>*21日…休診</small>	井上 <small>*1日…29日…休診</small>		土屋 <small>*8日…休診</small>		西谷				休診 (救急患者さんは担当医師が対応いたします)
診療室5	地域家庭診療部 内科系 予約なし				土屋									担当医師
診療室6	地域家庭診療部 内科系 予約なし	浅井	竹内	井上 もしくは内 竹崎	竹内 <small>*30日～43日</small>	西谷 <small>*22日…担当医師</small>	井上	高田	高田	川口	川口	西谷 もしくは土屋	担当医師	
診療室7	整形外科							桐山 <small>10:00～午後 コウゾクト外来 2日・16日・30日 (緊急予約制)</small>	桐山 <small>(再診予約診療のみ)</small>				11日 担当医師 <small>(10:00まで)</small>	
診療室8	眼科	寺内 <small>(10:00まで)</small>	寺内 <small>(再診予約診療のみ)</small>											
診療室9	小児科	有本								3日 中島	3日 中島 <small>(再診予約診療のみ)</small>			
検査 (内視鏡等)	歯科	笠原	笠原	笠原	笠原	笠原	笠原	笠原	笠原	笠原	笠原	笠原	笠原	
	口腔外科													
診療室22	歯科 緊急予約													

歯科・口腔外科診療は完全予約制となります。診療をご希望の方はお電話(025-780-6544)でお問い合わせ下さい。

受付時間・診療時間は下記表の通りです。下線部は通常の受付・診療時間と異なる箇所となっておりますので、ご確認の上、お間違えのないようお願い致します。

地域家庭診療部	整形外科(宮崎)		整形外科(高田・川口)		外科		眼科		小児科	
	月～土曜日(水・土は午前のみ)	火曜日	木曜日	金曜日	水曜日	木・土・日曜日(土は月1回)	月・水・金曜日	月・水・金曜日	月・水・金曜日	月・水・金曜日
午前	午前	午前	午前	午後	午前	午前	午前	午後	午前	午後
8:30～11:30	1:30～4:30	8:30～11:30	1:30～4:30	8:30～11:30	1:30～4:30	8:30～11:30	8:30～11:30	8:30～10:00	8:30～11:30	9:00～
午後	午後	午後	午後	午後	午後	午後	午後	午後	午後	午後
9:00～	2:00～	9:00～	9:00～	9:00～	9:00～	9:00～	9:00～	9:00～	9:00～	9:00～

- ◆ 整形外科の午後診察は手術等で休診となる事もあります。ご確認下さい。
- ◆ 予防接種 各予防接種はお問い合わせの上、お越し下さい。「予約あり」診療室では予約患者さん優先となります。
- ◆ 救急患者さん、具合の悪い方は24時間受け付けますので別紙の予定表をご覧ください。
- ◆ その他 小児科医師・眼科医師・整形外科医師は非常勤医師になりますので別紙の予定表をご覧ください。都合により、担当医が一部変更となる場合がございますので、予めご了承下さい。

往診、訪問診療、健康診断も適宜行っておりますのでお問い合わせ下さい。

# 当月の整形外科・小児科・眼科・外科・歯科医師診療予定表



- ◎整形外科は宮崎秀一医師、川口泰彦医師、高田寿医師が診察致します。
- ◎小児科は有本陟医師、中島芳博医師が診察致します。
- ◎眼科は桐山明子医師、寺内由梨香、他担当医師が診察致します。
- ◎外科は菊川利奈医師が診察致します。
- ◎歯科は笠原浩介医師、口腔外科は担当医師が診察致します。

※歯科診察をご希望の方は、  
お電話（歯科直通：025-780-6544）  
でご相談下さい。

診療科	月		火		水		木		金		土					
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後				
整形外科	/		/		1 たかだ 高田		2 たかだ 高田		3 かわぐち 川口		4 かわぐち 川口					
小児科					ありもと 有本						なかしま 中島 <small>※再診予約のみ</small>					
眼科									きりやま 桐山 10:00まで <small>※再診予約のみ</small>		きりやま 桐山 <small>※再診予約のみ</small>					
外科							きくがわ 菊川		コンタクト外来 (完全予約制)							
歯科 口腔外科 完全予約制							かさほら・たんとう 笠原・担当		かさほら・たんとう 笠原・担当		かさほら 笠原		かさほら 笠原		かさほら 笠原	
	6		7		8		9		10		11					
整形外科	午前	午後	みやざき 宮崎	みやざき 宮崎 3:00~4:30	午前	午後	たかだ 高田	たかだ 高田	かわぐち 川口	かわぐち 川口	午前	午後				
小児科	ありもと 有本				ありもと 有本											
眼科	てらうち 寺内 10:00まで	てらうち 寺内 <small>※再診予約のみ</small>					きりやま 桐山 10:00まで	きりやま 桐山 <small>※再診予約のみ</small>			たんとういし 担当医師					
外科					きくがわ 菊川											
歯科 口腔外科 完全予約制	かさほら 笠原	かさほら 笠原	かさほら 笠原	かさほら 笠原	かさほら 笠原	かさほら 笠原	かさほら 笠原	かさほら 笠原	かさほら 笠原	かさほら 笠原	<b>休診</b>					
	13		14		15		16		17		18					
整形外科	午前	午後	みやざき 宮崎	みやざき 宮崎 3:00~4:30	午前	午後	たかだ 高田	たかだ 高田	かわぐち 川口	かわぐち 川口	午前	午後				
小児科	ありもと 有本				ありもと 有本											
眼科	てらうち 寺内 10:00まで	てらうち 寺内 <small>※再診予約のみ</small>					きりやま 桐山 10:00まで	きりやま 桐山 <small>※再診予約のみ</small>								
外科					きくがわ 菊川		コンタクト外来 (完全予約制)									
歯科 口腔外科 完全予約制	かさほら 笠原	かさほら 笠原	かさほら 笠原	かさほら 笠原	かさほら・たんとう 笠原・担当	かさほら・たんとう 笠原・担当	かさほら 笠原	かさほら 笠原	かさほら 笠原	かさほら 笠原	かさほら 笠原	かさほら 笠原				
	20		21		22		23		24		25					
整形外科	午前	午後	みやざき 宮崎	みやざき 宮崎 3:00~4:30	午前	午後	たかだ 高田	たかだ 高田	かわぐち 川口	かわぐち 川口	午前	午後				
小児科	海 の 日				ありもと 有本											
眼科									きりやま 桐山 10:00まで	きりやま 桐山 <small>※再診予約のみ</small>						
外科							きくがわ 菊川									
歯科 口腔外科 完全予約制					かさほら 笠原	かさほら 笠原	かさほら 笠原	かさほら 笠原	かさほら 笠原	かさほら 笠原	かさほら 笠原	かさほら 笠原	かさほら 笠原			
											<b>休診</b>		<b>休診</b>			
	27		28		29		30		31		-					
整形外科	午前	午後	みやざき 宮崎	みやざき 宮崎 3:00~4:30	午前	午後	たかだ 高田	たかだ 高田	かわぐち 川口	かわぐち 川口	午前	午後				
小児科	ありもと 有本				ありもと 有本											
眼科	てらうち 寺内 10:00まで	てらうち 寺内 <small>※再診予約のみ</small>					きりやま 桐山 10:00まで	きりやま 桐山 <small>※再診予約のみ</small>								
外科					きくがわ 菊川		コンタクト外来 (完全予約制)									
歯科 口腔外科 完全予約制	かさほら 笠原	かさほら 笠原	かさほら 笠原	かさほら 笠原	かさほら・たんとう 笠原・担当	かさほら・たんとう 笠原・担当	かさほら 笠原	かさほら 笠原	かさほら 笠原	かさほら 笠原	かさほら 笠原	かさほら 笠原				

※受付時間・診察時間につきましては裏面をご覧ください。  
※コンタクト外来の予約は、☎186-025-780-6543へお問い合わせ下さい。