



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

facebook.com/yuzawahp



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	常勤医	火・金 (各午後)	完全予約制になります お電話にて御予約ください
コンタクト外来	寺内	木	14日 (お電話にて御予約ください)
小児科 (アレルギー)	中島	金	1日、15日 (午後は予約患者様のみ) 毎月第1、第3金曜
口腔外科	戸谷 小根山	水	6日、20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。

今月の休診予定



日	曜	診療科	医師	日	曜	診療科	医師
8、22	金	地域家庭診療部	西谷	28	木	整形外科	高田
12 (火)、13 (水)	井上		眼科			寺内	
25 (月)～29 (金)	渋谷		27	水	歯科	笠原	
6	水	外科					菊川

※ 診療時間外 (休日・夜間) の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。

※ 7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。

研修医師ご挨拶



東京北医療センター研修医 2 年目 園田幸代です。湯沢は 2 回目です。1 年目で養った力を存分に発揮できればと思います。2 ヶ月間よろしくお願ひします！

【東京北医療センター 医師 そのだ ゆきよ 園田 幸代 6/29～8/26】



はじめまして。市立奈良病院研修医一年目の垣脇文香と申します。この度 1 ヶ月間研修させていただきます。奈良以外で生活したことがなく、湯沢町の風土や地域に密着した医療に触れられることがとても楽しみです。まだまだ未熟ですが、多くのことを学びたいと思っております。どうぞよろしくお願ひ致します。

【市立奈良病院 医師 かきわき あやか 垣脇 文香 7/4～7/30】



看護の部屋



こんにちは。4 月から看護師として 3 階一般病棟で働いている本田です。毎日、仕事に慣れる事で精一杯ですが、「いつも笑顔で元気」が私の目標です。憧れの看護と言う職業に就けて、先輩看護師の下で日々精進して行きます。宜しくお願いします。

【看護部 一般病棟 看護師 本田 ゆかり】

看護学生インターシップ募集



看護師の業務を見学・体験してみませんか？

- 日 時 平成 28 年 8 月 毎週水曜日 9:00～15:00 (応相談)
- 内 容 院内オリエンテーション、外来・病棟見学、先輩看護師との懇談
- 持ち物 ナースシューズ、筆記用具、飲み物など
- 病院提供 ユニフォーム貸し出し、昼食
- 申し込み お電話若しくは E メールでお問い合わせください。

電 話 186-025-780-6543

E メール suitam@jadecom.jp

看護部長 吹田まで



※ 詳細はホームページにも掲載してあります。

※ 看護学生以外の学生（中学生、高校生等）も随時、体験看護、各職種における病院実習等を受け入れております。興味のある方はご連絡ください。

職員一同、ご応募お待ちしております！



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、午後 7 時から翌朝午前 8 時まで 0 2 5 - 2 8 8 - 2 5 2 5 で行っております。専門の看護師が対応しており、必要に応じて医師による助言を受けることができます。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。)
- ★ **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
 - 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
 - 臨床検査技師（臨時職員） 臨床検査技師免許を所有し、平日午前中就業できる方
- ★ 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。)
- ★ 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。
- ★ 当センターの面会時間は15時00分から19時00分となります。ご協力いただきますよう宜しくお願いいたします。
- ★ 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
5月30日より9月30日まで温暖化対策、節電対策として、以下の取組を実施します。
 - 高めのエアコン温度設定又は、エアコンの停止(病棟、患者様共用部を除く)
 - 照明の一部消灯
 - 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すよう、ご協力お願い致します。



病児病後児保育『ぽっかぽか』について

湯沢町民の方、湯沢町の事業所内にお勤めの方で、生後 6 ヶ月から小学校 3 年生までのお子さんが、病気等により集団保育等ができない時に保育を行います。お子さんの保育は、当センター担当保育士、看護師が行います。また、お子さんの症状の変化に対応できるよう、当センターと連携して保育を行います。利用にあたっては 湯沢町子育て支援課 (025-788-0292) もしくは、ぽっかぽか (090-5404-2766) までお問合せ下さい。

【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/itizihoku/byouzihoiku.html>

【保育の種類】

病児保育

病気の回復期に至っていない(病中であって、入院の必要のない)場合で、医師から病児保育が可能と診断された児童をお預かりします。

病後児保育

病気の回復期(症状が安定して、回復に向かっている時期)にある場合で、医師から病後児保育が可能と診断された児童をお預かりします。

今月の話題

肩の四方山話

～～ かたがかたい・・・ ～～



- ◇ 仰向け、横向きで寝ていても肩や腕が痛くなって眠れない。
- ◇ 服の袖を通す時、脱ぐ時に激痛が走る
- ◇ 洗濯物や戸棚の上に腕が上がらず苦勞する。
- ◇ 髪の毛が後ろで縛れない。
- ◇ 後ろでブラジャーを止められない、エプロンの紐が結べない。

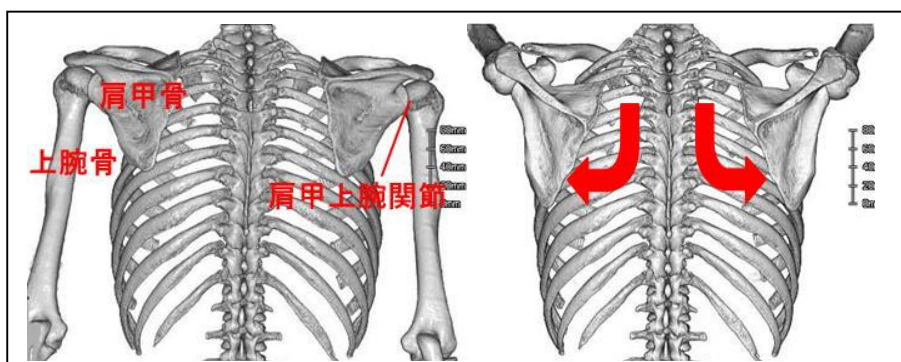
『あっ痛っ！』と、上記のような肩の痛みを経験した方もいらっしゃるかと思います。これを書いている当方も左肩痛で悩まされた経験者です。中年以降、肩が痛くなると通称「四十肩・五十肩」と言われています。そもそも「五十肩」という言葉は江戸時代に編集された俗語の辞書「俚言集覧（りげんしゅうらん）」に「凡そ（おおよそ）、人五十歳ばかりの時、手腕肩関節痛む事あり、程過ぎれば『薬せずして癒ゆるものなり』、俗にこれを五十腕とも五十肩とも言う。また長寿病と言う。」江戸時代の平均寿命は 40 歳前後らしいので、長寿病といわれるのも納得します。遙か江戸時代から、人は肩の痛み悩まされていたようです。そもそもなぜ痛くなるのでしょうか？

その前に肩の仕組みについて少し、専門用語の漢字が出てきますが我慢して下さい。腕が大きく動くのは 1 つの関節だけでなく、複数の関節で動いているからです。肩は肩甲骨、上腕骨、鎖骨、胸骨、胸郭（肋骨）で作られています。それら骨で 5 つの関節で作られており、一つの動作をします。万歳！と腕を上げるには、これらの 5 つの関節がスムーズに動いて初めて上げられるのです。ここで肩甲骨の事を少し。厚い筋肉にサンドされた肩甲骨は、肋骨の上を滑るように動きます。これは全身の関節の中でここだけの特殊な構造です。肩甲骨が筋肉で支えられ安定する事で、先の腕が自由に使えます。しかし、肩甲骨の周りには位置を知らせる神経がほとんど無い為、動きを自覚しにくいのです。加えて肩甲骨は下半身とも大きな筋肉で繋がっています。そのために位置がずれると、上半身や下半身後からの伝達が上手くできなくなるばかりか、首や腰にも負担がかかります。その逆もあります。背中を丸くした場合と背筋を真っ直ぐにしての万歳を試してみると、前者の方が、腕が上がりにくくなります。それは背中中の筋肉に肩甲骨が引っ張られ上手く動かなくなるからです。

人の身体は健気にも肩甲骨の動きに不具合が出て、しばらくは他の関節でカバーしています。肩関節に無理なストレスが肩関節に加わり続けたことにより、ある日関節内に炎症が起きて『あっ痛っ！』という状況になり「四十肩・五十肩」を引き起してしまいます。

肩の痛みにはっきりとした原因がある方もいらっしゃいます。しかし、これといった原因がない肩の痛みは、加齢や運動不足による身体機能低下が要因の一つになる場合もあるといったところでしょうか。ここまでの拙文失礼致しました。お付き合い頂きありがとうございます。

【リハビリテーション室 副室長 作業療法士 高橋 智恵子】



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。
- ◎眼科は寺内由梨香医師、小松功生士医師、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	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">歯科 口腔外科 完全予約制</div> <div style="font-size: 4em; font-weight: bold;">7</div> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">月</div> </div>													
小児科														
眼科														
外科														
歯科 口腔外科 完全予約制														
	4	5	6	7	8	9								
整形外科	午前 川口	午後 川口	午前 宮崎 みやざき 3:00~4:30	午後 宮崎 みやざき 3:00~4:30	午前 高田	午後 高田	午前 高田	午後 高田	午前 川口	午後 川口	午前	午後		
小児科	ありもと 有本				ありもと 有本									
眼科	こまつ 小松 10:00まで ※再診予約のみ	こまつ 小松 ※再診予約のみ					てらうち 寺内 10:00まで ※再診予約のみ	てらうち 寺内 ※再診予約のみ			たんとういし 担当医師			
外科			休診											
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		
	11	12	13	14	15	16								
整形外科	午前 川口	午後 川口	午前 宮崎 みやざき 3:00~4:30	午後 宮崎 みやざき 3:00~4:30	午前 高田	午後 高田	午前 高田	午後 高田	午前 川口	午後 川口	午前	午後		
小児科	ありもと 有本				ありもと 有本				なかしま 中島 ※再診予約のみ	なかしま 中島 ※再診予約のみ				
眼科	こまつ 小松 10:00まで ※再診予約のみ	こまつ 小松 ※再診予約のみ					てらうち 寺内 10:00まで ※再診予約のみ	てらうち 寺内 ※再診予約のみ						
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 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	休診		
	18	19	20	21	22	23								
整形外科	午前 川口	午後 川口	午前 宮崎 みやざき 3:00~4:30	午後 宮崎 みやざき 3:00~4:30	午前 高田	午後 高田	午前 高田	午後 高田	午前 川口	午後 川口	午前	午後		
小児科	<div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;"> <div style="font-size: 2em; color: red; font-weight: bold;">海の日</div> </div>				ありもと 有本									
眼科							てらうち 寺内 10:00まで ※再診予約のみ	てらうち 寺内 ※再診予約のみ						
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・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
			25	26	27	28	29	30						
整形外科	午前 川口	午後 川口	午前 宮崎 みやざき 3:00~4:30	午後 宮崎 みやざき 3:00~4:30	午前 高田	午後 高田	午前 高田	午後 高田	午前 川口	午後 川口	午前	午後		
小児科	ありもと 有本				ありもと 有本									
眼科	こまつ 小松 10:00まで ※再診予約のみ	こまつ 小松 ※再診予約のみ					休診	休診						
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	休診	休診	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	休診		

※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。

平成28年7月4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	児玉	高橋	児玉	高橋	児玉	高橋	児玉	高橋	児玉	
診療室3	地域家庭診療部 内科系 予約あり	西谷	渋谷	児玉	井上	井上	土屋	西谷	西谷	西谷	西谷	西谷	西谷	西谷	
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	竹内	浅井	渋谷	竹内	浅井	井上	児玉	児玉	見谷	見谷	渋谷	渋谷	担当医師	
診療室7	整形外科				宮崎	宮崎	高田	高田	高田	川口	川口	川口	川口		
診療室8	眼科	小松	小松				寺内	寺内					9日 担当医師 (1000まで)		
診療室9	小児科	有本	有本												
検査(内視鏡等)		浅井	西谷	高橋	西谷	西谷	竹内	西谷	井上						
診療室22	歯科 口腔外科	笠原	笠原	笠原	笠原	笠原	笠原	笠原	笠原	笠原	笠原	笠原	笠原	笠原	

◆受付時間・診察時間は下記表の通りです。下線部は通常の受付・診察時間と異なる箇所となっておりますので、ご確認の上、お問い合わせ下さい。
 ◆予約のある方は、下記表の受付時間と異なっても予約票に記載された時間内にお越し下さい。

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	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
月～土曜日(水・土は午前のみ)	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	8:30～11:30	8:30～11:30
初診受付時間	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	8:30～11:30	8:30～11:30
診療時間	9:00～	2:00～	9:00～	2:00～	9:00～	2:00～	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。
 ◆その他 救急患者さん、真急の悪い方は24時間受け付けます。「予約あり」診察室では予約患者さん優先となります。
 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。
 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。都合により、担当医が一部変更・休診になる場合がございますので、予めご了承下さい。

休診(救急患者さんは担当医師が対応いたします)
 休診(救急患者さんは担当医師が対応いたします)