



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

8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	4日、25日 (お電話にて御予約ください)
小児科 (アレルギー)	中島	金	5日 (午後は予約患者様のみ)
口腔外科	戸谷 小根山	水	3日、17日、31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



診療科	日	曜	医師	診療科	日	曜	医師
地域家庭 診療部 (内科)	1	月	井上	整形外科	2	月	宮崎
	31	水			25	木	高田
	9(火)～15(月)			歯科	2	火	笠原
	22(月)～26(金)				12	金	
	26	金	西谷		13、27	土	
	29(月)～9月2日(金)				15、22	月	

- ※ 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。また、お盆のお休みはありません。暦通りの診療となります。

医療用リフトを使用しています!

看護・介護の世界では、「腰痛があつて一人前」と言う言葉があります。看護・介護の仕事で、患者様をベッドから抱えて車椅子に移動させる、排泄介助のため中腰姿勢を取るなど腰に負担が掛かる場面が日に何回もあります。そのため慢性的な腰痛に悩む職員も多く、当院では腰痛対策として、1年前から医療用リフトを導入しています。導入にあたっては専門講師から指導をいただき、実践に繋がってきました。患者様からは、「楽だ」との声をいただき、職員も腰痛が軽くなったと感想がありました。今後も安全な使用方法を守り、活用していきたいと思ひます。

【看護部 療養病棟 師長 ふえだ けいこ 笛田 恵子】



研修医師ご挨拶



はじめまして。市立奈良病院研修医 1 年目の前花知果と申します。8 月の 1 ヶ月間、こちらの病院で研修させていただきます。働き出して 4 ヶ月、まだまだ出来ないことだらけですが、たくさんの人とふれあい、多くのことを学んで帰りたいと思っております。人と話すことが好きなので、気軽に声をかけていただくと嬉しいです。1 ヶ月間よろしくお願ひ致します。

【8/1~9/3 市立奈良病院 医師 まえはな ともか 前花 知果】

看護の部屋



今年も、近隣の中学生、高校生の職場体験の時期になりました。私が中高生の頃はそういった研修はなかったので、今の学生は様々な体験ができていいなあと感じています。私が看護師という職業を選んだのは、中学生の頃でした。「将来なりたい職業」を考えた時に、「女性が独りであっても自立して生活できる職業は何だろう」と専門職であるこの仕事を選択しました。子供の頃は病弱で、よく風邪を引いては母におぶさり湯沢診療所まで連れて行ってもらった記憶があります。中学生の頃には毎日のクロカンのお蔭か、比較的丈夫になってきたので「今度は自分が病気の方のお世話を」と考えたのだと思います。看護学校は学費も比較的にかからず、奨学金制度を利用することで両親にもあまり面倒をかけなくて良いかも…とも考えました。結局、両親には様々な心配や迷惑、金銭的な負担をかけたと思いますが…。若い皆さんにとって進路を決めることは、大きな問題だと思います。いろんな体験をして、沢山悩んで進んでいって欲しいなあと思います。【一般病棟 師長 弓削 礼子】

ご意見箱より



- ★ 心ある職員さん、若く誠実、真剣な看護師さん、頼もしく感じております。反面年齢や立場が上であると言う事からくるのでしょうか？数人のまるで部下にものを言うかのような言動、言葉使いは非常に残念でした。 【匿名】
- ⇒ この度は、貴重なご意見ありがとうございました。接遇教育については、病院職員全体で取り組んでまいりましたが、まだまだ不十分だと改めて実感致しました。今回のご意見を重く受け止めて、早急に取り組みます。患者様に対する思いをもう一度考える良い機会にしたいと思います。 【患者相談室 室長 高橋 万里子】

看護学生インターンシップ募集



看護師の業務を見学・体験してみませんか？

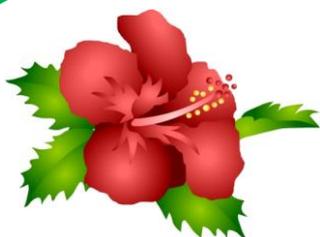
- 日 時 平成 28 年 8 月 毎週水曜日 9:00~15:00 (応相談)
- 内 容 院内オリエンテーション、外来・病棟見学、先輩看護師との懇談
- 持 ち 物 ナースシューズ、筆記用具、飲み物など
- 病院提供 ユニフォーム貸し出し、昼食
- 申し込み お電話若しくは E メールでお問い合わせください。
電 話 186-025-780-6543
E メール suitam@jadecom.jp 看護部長 吹田まで



※ 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！



今月の話題

それって「不眠症」ですか？

〜〜 東京の空の下から 〜



※ 警告！ 精神科通院者および不眠症専門医受診者は、以下を読んで自己判断でテキトーな事をしないで下さい。

筆者自身の話です。羊を 1 万まで数えてもなお目がランラン、1 時間 2 時間寝付けない事などザラです。学生の頃など、別に昼寝をし過ぎた訳でもありませんが、遂に寝付けぬうちに、東の空が白み始め、鳥がさえずり始めたなんて事もしょっちゅうでした。さすがに近年はあまり経験しなくなりましたが。「不眠症」という疾患であると認定するための諸条件の一つに、そのために苦痛を感じるか、社会生活または職業的機能が妨げられる事、と言うのがあります。私、眠れなければ眠れないで別に構いませんし、むしろ「眠れぬ夜もまた楽し」と思うくらいです。睡眠剤を使いたいと思った事ありません。従って、私の場合は「不眠症」には当てはまりません。

ところで、不眠症の条件の中の「そのために苦痛を感じる」というのがクセものです。私も眠れない事、そのものにいらつく事はありませんが、真っ暗で静かな中、何をするともなく「あまりにヒマで」若干いらつく事があります。我が家の私以外の家族など見ていると、何もしないで茫然と時を過ごすという事が死ぬほど嫌いで、そう言う人はさっさと寝付けないと、さぞかし心穏やかではなからうと思います。そう言うのも「不眠症」に入るのでしょうか。一応医師をしています、知りません。

患者が「不眠」だと言って睡眠剤をご所望の時、私がいつも最初にお尋ねするのは、この質問「何時に床に入って、何時に床から出るのですか。」今までで一番傑作だった回答「夕ご飯を食べるとすぐ 5 時に床に入ります。そうすると 0 時頃目が覚めてしまって、それから後、全然眠れないんです。」関西人ならずとも「おっさん、当たり前やんけ！」とばかりに、ハリセンでどつきたくなってきますが、一応本人は困っているの、これも「不眠症」と言う事になってしまうのでしょうか。薬物療法で立ち向かうかどうかはともかくとして。

眠れないのが嫌なだけで、別にそれ以上に困る事がなければ「不眠症」とは言わないのだとしたら、もしかしたら私は本物の不眠症と言うものを診た事が無いかもしれません。あくまでも仮定の上の話ですけど。それから 2 番目に、別に眠れなくて困るわけでもないけど、「7 時間眠らないと体に悪いんですよ！」とか言う根拠のない思い込み。そんな話、誰が言っていたんですか。まともな医療関係者なら誰もそんな事、言わないですよ。

日本の睡眠剤の使い方は変だ、と外国から笑われますが、自称「不眠症」の本当の姿が実は「不眠恐怖症」とか「睡眠強迫症」なのだとしたら、意外と日本の薬の使い方も結果的には間違っていないのかもしれない。医師免許は持ちつつも、不眠症についてはろくに知らないヤブ医者 of 放言だと思って話半分に読んでおいて下さい。但し、このような視点をお持ちになって、もしかしたら自分が使っている睡眠剤って要らないのかもと思われたら、病院で相談してみてください。長期連用している方は、不要となった薬であっても突然、止めてはならない場合もあります。テキトーな自己判断は厳禁！



【台東区立台東病院 医師 いまい こうゆう 今井 康友】

当月の整形外科・小児科・眼科・外科・歯科医師診療予定表

8月

- ◎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	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	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			休診	休診			たかだ 高田	たかだ 高田	かわぐち 川口	かわぐち 川口		
小児科	ありもと 有本				ありもと 有本				なかしま 中島	なかしま 中島 <small>※再診予約のみ</small>		
眼科	こまつ 小松 10:00まで <small>※再診予約のみ</small>	こまつ 小松 <small>※再診予約のみ</small>					てらうち 寺内 10:00まで <small>※再診予約のみ</small>	てらうち 寺内 <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	休診	休診	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
	8	9	10	11	12	13	山の日		14	15	16	17
整形外科			みやざき 宮崎 3:00~4:30	みやざき 宮崎 3:00~4:30					かわぐち 川口	かわぐち 川口		
小児科	ありもと 有本				ありもと 有本							たんとういし 担当医師
眼科	こまつ 小松 10:00まで <small>※再診予約のみ</small>	こまつ 小松 <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			休診	休診	休診	
	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
整形外科			みやざき 宮崎 3:00~4:30	みやざき 宮崎 3:00~4:30				たかだ 高田	たかだ 高田	かわぐち 川口	かわぐち 川口	
小児科	ありもと 有本				ありもと 有本					休診	休診	
眼科	こまつ 小松 10:00まで <small>※再診予約のみ</small>	こまつ 小松 <small>※再診予約のみ</small>						てらうち 寺内 10:00まで <small>※再診予約のみ</small>	てらうち 寺内 <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	休診	休診	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
	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
整形外科			みやざき 宮崎 3:00~4:30	みやざき 宮崎 3:00~4:30								
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 <small>※再診予約のみ</small>	こまつ 小松 <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・たんとう 笠原・担当	かさほら・たんとう 笠原・担当						

※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8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 *1日・15日…休診	井上 *1日・15日…休診	浅井 *23日…休診	高橋	児玉 *31日…休診	休診	浅井 *25日…休診	竹内	土屋	浅井 *26日…休診	休診	休診	休診	
診療室3	地域家庭診療部 内科系 予約あり	西谷	渋谷	児玉 *30日…休診	井上 *9日…休診	井上 *10日・31日…休診	休診	土屋	西谷 *26日…休診	休診	休診	休診	休診	休診	
診療室5	地域家庭診療部 内科系 予約なし	休診	休診	休診	土屋	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	
診療室6	地域家庭診療部 内科系 予約なし	竹内	浅井 *22日…担当医師	渋谷	竹内	浅井 *24日…担当医師	休診	井上	児玉	児玉 *18日…休診	渋谷	渋谷	担当医師	休診	
診療室7	整形外科	休診	休診	休診	宮崎 *30日～430 *31日…休診	休診	休診	高田 *25日…休診	高田	川口	川口	川口	休診	休診	
診療室8	眼科	小松 (10:00まで)	小松 (再診予約診療のみ)	休診	休診	休診	休診	寺内 (10:00まで) ゴキウト外来 4日(患者予約)	寺内 (再診予約診療のみ)	5日中島 *19日…休診	5日中島 (再診予約診療のみ) *19日…休診	13日 担当医師 (10:00まで)	休診	休診	
診療室9	小児科	有本	有本	有本	有本	有本	有本	休診	休診	5日中島 *12日…休診	5日中島 *12日…休診	5日中島 *12日…休診	5日中島 *12日…休診	5日中島 *12日…休診	
検査(内視鏡等)	検査	浅井	西谷	高橋	西谷	西谷	西谷	竹内	西谷	井上	井上	井上	井上	井上	
診療室22	歯科 口腔外科	笠原 *15日・22日…休診	笠原 *15日・22日…休診	笠原 *2日…休診	笠原 *2日…休診	笠原 *2日…休診	担当医師 *8日・17日・31日B04 *3日・17日・31日B04	笠原	笠原	笠原 *12日…休診	笠原 *12日…休診	笠原 *13日・27日…休診	笠原 *13日・27日…休診	休診	休診

◆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 月～土曜日(水・土は午前のみ)	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
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	8:30～11:30	8:30～10:00	9:00～	8:30～11:30	9:00～
診療時間	9:00～	2:00～	9:00～	3:00～	9:00～	2:00～	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、具合の悪い方は24時間受け付けます。「予約あり」診療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。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。

再診予約 再診のみ