



# センターだより

院内報  
vol. 177  
平成29年  
12月号

## 今月の休診予定

診療科	日	曜日	医師	診療科	日	曜日	医師
地域家庭 診療部	4日(月)～6日(水)		井上	歯科	2	土	笠原
	26	火	高橋		25	月	
外科	27	水	菊川				

※ 12月29日(金)から1月3日(水)は全診療科休診となりますが、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。予めご了承ください。

## 今月の専門外来診察日

診療科	医師	曜日	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、総合受付にてご予約ください。	
コンタクト外来	小笠原	木	14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	木	7日・21日	
口腔外科	戸谷 小根山	水	13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。
		火	19日	

職員行動目標

### ～ 歩み寄り かける言葉に 心が通う ～

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 (病院) 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://www.facebook.com/yuzawahp)

**インフルエンザ予防接種のお知らせ****当センターの接種期間は12月28日（木）までの予定です！**

接種期間・日時 平成29年10月23日（月）～平成29年12月28日（木）  
月曜日～土曜日（12月20日（水）、日曜、祝日はお休み）

※ 12月6日（水）まではワクチンが供給されないため休止となります。

※ 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。事前にお問い合わせください。

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）	1,620円	
一般（中学生以上）	3,000円	
3歳以上小学生以下	2,000円	2,000円
6ヶ月以上3歳未満	1,500円	1,500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】**

平成30年1月11日、平成30年1月25日  
平成30年2月8日、平成30年2月22日  
平成30年3月8日、平成30年3月22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

**ご意見箱 ご回答、患者相談室からのお願い**

☆ 家族は面会時間でなくても面会に行っても良いと言う規則にしてほしい。【29.10 匿名】  
⇒面会時間以外に面会をご希望の方は、総合受付にお声かけください。病棟へ確認致します。

**【病院駐車場、利用時のお願い】**

駐車場の車いすマークのスペースは、歩行が困難な方用のスペースです。駐車場ご利用の際はご配慮ください。また、降車の際や受診時にお手伝いが必要であれば窓口にお声をかけください。職員がお手伝い致します。

【 患者相談室兼地域連携室 室長 たかはし 高橋 まりこ 万里子 】

## 研修医師 ご挨拶



練馬光が丘病院 初期研修医 2 年目の松本朋弘です。東京都出身です。元々は歯科医師をしていましたが東海大学医学部学士編入を経て、練馬光が丘病院の初期研修医の一期生として入職いたしました。今回は地域研修の一環として貴施設での研修を希望しました。中学、高校時代はラグビー部、歯科大学在学中はアメフト部、医学部在学中は、医学英会話部に在籍いたしました。趣味/ライフワークとしては、医学生を相手にした勉強会を定期的に行っています。人と話をするのが好きな様です。最近の休みの日は、1 歳 6 か月の子供と遊びに行くのが楽しみです。歩ける喜びを全身で表現する姿に感銘を受けています。1 か月間と短い期間ではありますが、どうぞよろしくお願ひいたします。

【 12/1～12/28 練馬光が丘病院 医師 まつもと 松本 ともひろ 朋弘 】

## 研修医師 研修終了のご挨拶



10 月～11 月と当院で研修を行わせて頂きました練馬光が丘病院研修医の石塚晃介です。この 2 ヶ月間は今までにはなかったたくさんの貴重な経験をさせて頂き、とても濃密な研修となりました。主に湯沢町保健医療センターまたゆきあかり診療所で外来及び入院を担当させて頂きました。まず、この地域でたくさんの学びを与えて頂いた患者様に感謝申し上げます。練馬の研修で学ばせて頂いたことを生かしつつ、湯沢でも上級医の先生のもとでたくさんの新たなことを学ばせて頂きました。また、シルバーアクア・アクション農園・認知症探索訓練・訪問リハ見学・薬剤実習など地域との関わり・多職種連携というところでたくさんの貴重な体験をさせて頂きました。2 ヶ月間、この湯沢でたくさんの学びを与えて頂いた皆様、どうもありがとうございました。

【 10/2～11/30 練馬光が丘病院 医師 いしづか 石塚 こうすけ 晃介 】



## 看護の部屋



寒さがひとしお身に染みる頃となりました。私事ですが休日の朝の日課として薪割りをします。冬を暖かく過ごす為の大切な作業です。斧を振り下ろして割っていく作業は、ストレス解消、運動不足解消でもあり楽しみながら割っています。「薪は 3 度人を温めてくれる」と言われています。

1 度目は、薪割りの時。チェーンソーや斧を使い、割られた薪を繰り返し積み上げる作業は身体が温まります。2 度目は、燃える薪ストーブの傍で寛ぐ時。炎を見ていると、身体だけではなく心までもリラックスして、心地よく暖かくなっていきます。3 度目は、薪を焚いた火で作った料理を食べる時。コトコト煮込んだシチューは身体の芯から温まります。

さあ、今年も薪の準備万端、暖かく冬が過ごせそうです。これから冬本番、皆様も体調に注意して温かくお過ごしください。

【 看護部 療養病棟 看護師 ほんだ 本田 さゆり 小百合 】

## 今月の話題



### 健康な人と変わらない日常生活

〜〜 東京の空の下から 〜



最近、糖尿病専門医の言うことは奮っています。糖尿病治療の目標は、ただ血糖値が良くなるだけではなくて、「健康な人と変わらない日常生活が送れること」だと。テレビなどで、糖尿病の何が怖いのかよく言っていますので、かなり世間の認識も高くなってきているようですが、簡単におさらいしましょうか。

まず血糖値が普通の何倍にもなると、気を失ったり、血圧が下がって死んだりします。但し、これも個人差が大きく、血糖値がいつも普通の5倍くらいあるのに何事もなくピンピンとして生きている人も、現にいます。



何倍とまでは行かなくても、2倍程度になるだけで（いや、そこまで行かなくても）、自分では何も感じませんが、何年も積み重なると、目が見えなくなったり、人工透析になったり、心臓病になったり、脳卒中になったり、足を失ったり・・・実にさまざまろくでもないことが起こります。

数字が良くなっても喜ぶのは医者だけで、患者様は健康状態が保たれないことには話になりません。逆に、血糖値がいつも普通の5倍くらいあっても何も悪いことが起こらずピンピンして生きているのなら、それはそれでいいのかもしれない。

そこで、最初の話に戻ります。「健康な人と変わらない日常生活が送れること」いいことを言っていると思いますか。素朴にそう思うなら、かなり洗脳されてますね。考えてみて下さいよ。薬をのませ、場合によっては注射も打たされ。それはかろうじて許すとして、あれ食うな、これ食うな、体重減らせ、運動しろ・・・そしてそれを断固実行させるべく、行動変容と美称して心理操作を挑まれているのですよ。もう悪徳商法とやっていることは同じ。

いいですか。「健康な人と変わらない日常生活が送れること」とは、好き勝手飲み食いして、ぐうたらな生活をして、それでもなお健康状態が保たれることではないのですか。本当に健康な人は、食事制限とかいやいや運動なんてしませんよ。

ここまで読んでニヤニヤしてきたお方、残念！私は別に、食事療法や運動療法なんてしなくてよしと言っているわけではありません。画期的な治療法が開発されるまでは、やっぱりちゃんと実行してもらわなければいけません。そこで仮想の話ですが・・・すごーく高い薬ですが、それさえあれば食事療法・運動療法必要ナッシングみたいな薬ができれば、どうしますか。そんな薬、自分が使うかどうか。他人がそんな薬を使うのを許せるかどうか（納税者として、社会保険料負担者として）。こんな視点からも食事療法・運動療法を考え直してみてください。要するに私は運動療法・食事療法は必要だと言っているのであり、更には個人的意義を通り越して社会的意義もあるのだと言いたいわけです。自分の健康を守ろうとすることは社会に対する義務です。（あくまでも努力義務ね。結果義務と取り違えないように。）



【 台東区立台東病院 医師 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

# 12月

- ◎整形外科は宮崎秀一医師、角田篤人医師、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。
- ◎眼科は小笠原幹英医師、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	-		-		-		-		かくた 角田	かくた 角田	休診	
小児科												
眼科												
外科												
歯科 口腔外科 完全予約制									かさはら 笠原	かさはら 笠原		
	4	5	6	7	8	9						
	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			みやざき 宮崎	みやざき 宮崎 3:00~4:30			たかだ 高田	たかだ 高田	かくた 角田	かくた 角田		
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				
眼科	こまつ 小松 10:00まで	こまつ 小松 ※再診予約のみ					おがさわら 小笠原 10:00まで	おがさわら 小笠原 ※再診予約のみ			たんとういし 担当医師 10:00まで	
外科					きくがわ 菊川							
歯科 口腔外科 完全予約制	かさはら 笠原	かさはら 笠原	かさはら 笠原	かさはら 笠原	かさはら 笠原	かさはら 笠原	かさはら 笠原	かさはら 笠原	かさはら 笠原	かさはら 笠原	かさはら 笠原	かさはら 笠原
	11	12	13	14	15	16						
	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			みやざき 宮崎	みやざき 宮崎 3:00~4:30			たかだ 高田	たかだ 高田	かくた 角田	かくた 角田		
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	こまつ 小松 ※再診予約のみ					おがさわら 小笠原 10:00まで	おがさわら 小笠原 ※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	かさはら 笠原	かさはら 笠原	かさはら 笠原	かさはら 笠原	かさはら・たんとう 笠原・担当	かさはら・たんとう 笠原・担当	かさはら 笠原	かさはら 笠原	かさはら 笠原	かさはら 笠原	かさはら 笠原	かさはら 笠原
	18	19	20	21	22	23						
	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			みやざき 宮崎	みやざき 宮崎 3:00~4:30			たかだ 高田	たかだ 高田	かくた 角田	かくた 角田	天皇誕生日	
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				
眼科	こまつ 小松 10:00まで	こまつ 小松 ※再診予約のみ					おがさわら 小笠原 10:00まで	おがさわら 小笠原 ※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	かさはら 笠原	かさはら 笠原	かさはら・たんとう 笠原・担当	かさはら・たんとう 笠原・担当	かさはら 笠原	かさはら 笠原	かさはら 笠原	かさはら 笠原	かさはら 笠原	かさはら 笠原		
	25	26	27	28	29	30						
	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			みやざき 宮崎	みやざき 宮崎 3:00~4:30			たかだ 高田	たかだ 高田	12/29 ~ 1/3は 年末年始の為 全科休診となります。			
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	こまつ 小松 ※再診予約のみ					おがさわら 小笠原 10:00まで	おがさわら 小笠原 ※再診予約のみ				
外科					休診							
歯科 口腔外科 完全予約制	休診	休診	かさはら 笠原	かさはら 笠原	かさはら 笠原	かさはら 笠原	かさはら 笠原	かさはら 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。

# 平成29年12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)

		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		
診察室1	地域家庭診療部 内科系 予約あり	井上 <small>※4日…休診</small>	井上 <small>※4日…休診</small>	浅井	高橋 <small>※26日…休診</small>	小坂	休診（救急患者さんは担当医師が対応いたします）	浅井	小坂	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）	
診察室3	地域家庭診療部 内科系 予約あり	西谷	小林	呉	井上 <small>※5日…休診</small>	井上 <small>※6日…休診</small>		土屋		西谷					
診察室5	地域家庭診療部 内科系 予約なし				土屋										担当医師
診察室6	地域家庭診療部 内科系 予約なし	小坂	浅井	西谷	小林	浅井		井上	呉	呉 <small>もしくは 小林</small>	小坂				担当医師
診察室7	整形外科			宮崎	宮崎 <small>(3:00~4:30)</small>			高田	高田	角田	角田				
	外科					菊川 <small>※27日…休診</small>									
診察室8	眼科	小松 <small>(10:00まで)</small>	小松 <small>(再診予約診察のみ)</small>					小笠原 <small>(10:00まで) コンタクト外来 14日のみ (完全予約制)</small>	小笠原 <small>(再診予約診察のみ)</small>						9日 担当医師 <small>(10:00まで)</small>
診察室9	小児科	有本							7日・21日 中島 <small>(3:15まで)</small>						
検査（内視鏡等）		浅井	西谷	高橋	西谷	西谷		小坂	西谷	井上					
診察室22	歯科	笠原 <small>※25日…休診</small>	笠原 <small>※25日…休診</small>	笠原	笠原	笠原	笠原	笠原	笠原	笠原	笠原	笠原	笠原		
	口腔外科			担当医師 <small>※19日のみ</small>	担当医師 <small>※19日のみ</small>	担当医師 <small>※13日のみ</small>	担当医師 <small>※13日のみ</small>						笠原 <small>※2日…休診</small>		

▶ 歯科・口腔外科診察は完全予約制となります。診察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、お間違えのないようにお願い致します。
- ◆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・角田）		外科		眼科		小児科	
	月～土曜日（水・土は午前のみ）		火曜日		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）	
	午前	午後	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	1:30～4:30	8:30～11:30		8:30～ <u>10:00</u>	再診予約 診療のみ	8:30～11:30	1:30～ <u>3:15</u>
診察時間	9:00～	2:00～	9:00～	<u>3:00～</u>	9:00～	2:00～	9:00～		9:00～		9:00～	<u>2:30～</u>

- ◆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。