



# センターだより

院内報  
vol. 170  
平成29年  
5月号

## 今月の休診等予定

診療科	日	曜日	医師	診療科	日	曜日	医師
地域家庭 診療部	15日(月)、16日(火)		井上	眼科	11	木	寺内
	29日(月)～31日(水)			歯科	19	金	笠原
整形外科	19	金	角田		20・27	土	

※ 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。

## 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	常勤医	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	寺内	木	25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)	中島	木	18日 毎月第1、第3木曜日となります。
歯科 (口腔外科)	戸谷 小根山	水	10日、24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。

### 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)

## 着任医師ご挨拶



本年 4 月より当センター、地域家庭診療部（内科）で勤務させて頂くこととなりました小坂明博(おさかあきひろ)です。自治医科大学後期研修プログラムを昨年度で修了し、家庭医療専門医試験を本年 7 月に受ける予定です。出身は福島県いわき市で、魚介類とお酒が好物です。

患者さん個人はもちろんですが、そのご家族や地域全体にも貢献できる医師になりたいと考えています。何卒、よろしくお願い致します。

【 地域家庭診療部 医師 <sup>おさか</sup> 小坂 <sup>あきひろ</sup> 明博 】

## 看護の部屋



はじめまして。4 月から看護師として働いている高埜詩穂です。3 年間埼玉の看護学校に通っていましたが、毎月帰ってきてしまうほど、ここ湯沢が大好きです！まだまだ看護師として未熟ですが、豊かな自然に囲まれながら、患者さま、地域の方々、病院スタッフの方々に支えてもらいながら日々成長していきたいと思っています。どうぞよろしくお願い致します。



【 看護部 一般病棟 看護師 <sup>たかの</sup> 高野 <sup>しほ</sup> 詩穂 】



はじめまして。塩沢町出身の上村希です。趣味は山登りやキャンプ、スキーをすることで休日には友人と一緒に楽しんでいます。看護師一年目で毎日覚えることが沢山あり苦戦していますが、一生懸命頑張りますのでよろしくお願い致します。

【 看護部 一般病棟 看護師 <sup>かみむら</sup> 上村 <sup>のぞみ</sup> 希 】

## 病児病後児保育『ぽっかぽか』について

湯沢町民の方、湯沢町内の事業所にお勤めの方で、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。

お問い合わせ先

- ・ 湯沢町子育て支援課 (025- 788-0292)
- ・ ぽっかぽか (090-5404-2766)



【ご案内、申込用紙は下記のサイトから閲覧できます】

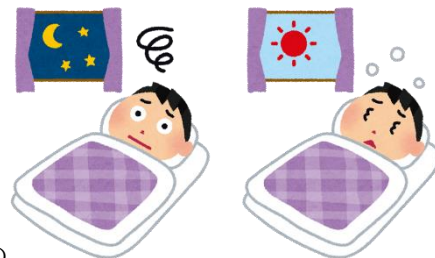
湯沢町子育て応援サイト スクスクゆざわ

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

## 睡眠調査について ～湯沢町住民の皆様へ～

この度、東京医大睡眠学講座、神経研究所附属睡眠学センター、湯沢町保健医療センターが共同で、湯沢町の 65 歳以上の方を対象に睡眠に関する調査を行うこととなりました。

睡眠の病気は 70 種類程度に分類されますが、今回の調査はその中の一つである「レム睡眠行動障害」という病気についての地域調査になります。65 歳以上の対象の方には、後日郵送にて以下の質問内容を印刷した手紙をお送り致します。その手紙にご返信頂くか、ご自身や御家族に次の質問に該当する方がいらっしゃれば、是非お問い合わせ下さい。



### 【質問】

50 歳を過ぎてから、寝ている時に夢を見て、大きな声を出したり、手足を動かしていたと言われたことがありますか？

### 【お問い合わせ先】

神経研究所附属睡眠学センター 担当：竹内 ☎ 03-3374-2016

(なお、医師による診察・検査については湯沢町保健医療センターで行ないます)

竹内暢先生は以前、当センター常勤医として従事していただきました。

### 【「レム睡眠行動障害」という病気について】

#### 1. 「レム睡眠行動障害」とはどんな病気でしょうか？

人の睡眠はレム睡眠、ノンレム睡眠の二つに分けられます。レム睡眠は、夢を見ている睡眠で、基本的には体が動くことはありません。しかし、「レム睡眠行動障害」に罹ると、夢の内容と同じように寝ている時に声を出したり、行動をするために、自分自身や隣で寝ている家族に怪我をさせてしまいます。最近韓国で高齢人口の 2% 程度がこの病気にかかっているとの報告がありました。その割合から計算すると湯沢町の 65 歳以上の方で、50 人程度の方がこの病気に罹っていると予想されます。

#### 2. 「レム睡眠行動障害」の診断はどのようにするのでしょうか？

質問紙や医師による診察で、病気を疑うことから始まります。てんかんや睡眠時無呼吸症候群、認知症、お酒の飲みすぎなども、この病気と区別しなければいけない病気です。

正確な診断のためには、採血、頭のレントゲン写真、終夜睡眠ポリグラフ（脳波や体の動きなどのセンサー、音や体の動きを観察できるビデオモニター）検査が必要です。

湯沢町保健医療センターでの数回の外来受診と一晩の入院検査で診断をすることが可能です。

#### 3. 「レム睡眠行動障害」がなぜ問題になるのでしょうか？

寝言がひどいために、家族が眠れなくなったり、起き上がって叩くなどの行動で自分自身や、隣で寝ている家族に怪我をさせたりする危険性があります。また海外ではこの病気であると診断された後、5 年程度で 50% の方にパーキンソン病やレビー小体型認知症が出てくると言われているため、長期的に経過観察をしないとイケない病気と考えられています。

(ただし、日本では、まだ長い経過をみた研究は現在のところありません)

【 神経研究所附属睡眠学センター 医師 たけうち のぼる 竹内 暢 】



## 今月の話題



### ～～ 余命と健康寿命 ～～

外来にお元気に受診している患者さんから、あるいは病棟で状態が不安定な方のご家族から、「あとどれくらい（の命）でしょうか？」と時々聞かれます。「誰にもわかりません」、「正確な所はわかりません」などとお答えすることが多く、状況によっては予測することもあります。その範囲外になることもしばしばです。

余命の平均値は厚生労働省の人口動態・保健社会統計室から発表されています（平成 27 年簡易生命表の概況、<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life15/index.html>）。「平均寿命」は聞いた方も多いでしょう。これは 0 歳における平均余命（平均してあと何年生きられるか）のことで、日本における平成 27 年の調査では男 80.79 年、女 87.05 年でした。特定の年齢における平均余命と、その年齢まで生存する人の割合は表の通りです。90 歳まで生きる男性は 1/4、女性は約半分です。また寿命中位数（出生者のうちちょうど半分以上が生存すると期待される年齢）は、男 83.76 年、女性 89.79 年で、平均寿命よりも男は 2.97 年、女は 2.74 年上回っていました。

年齢	平均余命（年）		特定の年齢まで生存する割合（％）	
	男	女	男	女
0 歳（平均寿命）	80.79	87.05	—	—
40 歳	41.80	47.73	98.2	99.0
65 歳	19.46	24.31	88.8	94.2
75 歳	12.09	15.71	74.6	87.7
90 歳	4.38	5.70	25.0	49.1

平均寿命にしても余命にしても、寝たきりなど介助を要する状態が含まれています。そこで日常生活に制限がない期間を「健康」とした健康寿命が調べられました

（<http://toukei.umin.jp/kenkoujyummyou/#h27>）。国民生活基礎調査において「あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか」という質問に対して「ある」を選択した人を

「日常生活に制限あり」としたものです。「日常生活に制限のない期間の平均」は平成 25 年度の全国推定値で、男性 71.19 年、女性 74.21 年でした。この年の平均寿命（男性 80.21 年、女性 86.61 年）との差、つまり日常生活に制限のある期間は男性 9.02 年、女性 12.4 年でした。個別には予測できないため、わかっている平均値をご紹介します。



【 センター長 あさい やすひろ 浅井 泰博 】

# 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、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			みやざき 宮崎	みやざき 宮崎 3:00~4:30	憲法記念日		みどりの日		こどもの日									
小児科	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																
外科																		
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							
	8	9	10	11	12	13												
整形外科							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					休診	休診				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・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						
	15	16	17	18	19	20												
整形外科							たかだ 高田	たかだ 高田	休診	休診								
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 2:30~3:15										
眼科	こまつ 小松 10:00まで	こまつ 小松 ※再診予約のみ					てらうち 寺内 10:00まで	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 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							
	22	23	24	25	26	27												
整形外科							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					てらうち 寺内 10:00まで	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・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	休診						
	29	30	31	休診		休診		休診		休診								
整形外科																		
小児科	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																
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												

※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5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	小坂	浅井	土屋	小坂	土屋	浅井			
診療室 3	地域家庭診療部 内科系 予約あり	西谷	竹内	児玉	井上	井上	土屋			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	西谷	竹内	浅井	井上	児玉	小坂	児玉	担当医師			
診療室 7	整形外科				宮崎	宮崎	高田	高田	角田	角田				
診療室 8	眼科	小松	小松				寺内	寺内					13日 担当医師 (10:00まで)	
診療室 9	小児科	有本	有本			有本	18日 中島	18日 中島						
検査 (内視鏡等)	歯科	浅井	西谷	高橋	西谷	西谷	小坂	西谷	井上					
		笠原	笠原	笠原	笠原	笠原	笠原	笠原	笠原	笠原				
診療室 22	口腔外科					担当医師	担当医師							

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)

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)

◆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・角田)		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	8:30～11:30	月・木・土曜日(土は月1回)	8:30～10:00	8:30～11:30	1:30～3:15
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	再診予約	9:00～	9:00～	2:30～
診療時間	9:00～	2:00～	9:00～	2:00～	9:00～	9:00～	診療のみ			

◆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 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。

◆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 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。

◆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。