



市立病院だより 8 2006 月号

城内病院発

これからもサービス向上に努めます

快適な内視鏡室

改修工事により広くなった室内と充実した機器類



経鼻内視鏡を行っています

～鼻から入れる胃カメラで
苦痛が軽減します～

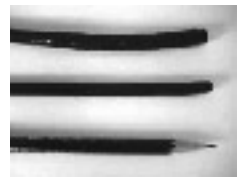
通常の胃内視鏡(上)

経鼻内視鏡(中)

挿入部径5.9

鉛筆(下)

の比較です



大腸内視鏡検査を行っています



便潜血検査で陽性
となった場合の二次
検査などで行われて
います。

車椅子でも 安心送迎

車椅子 2台収容できます



CR (コンピュータド・ラジオグラフィ) で迅速診断



診察室

X線・CTは、すべて
リアルタイムで診察室、
病棟、リハビリ室へ画像
として転送します。



撮影室

南魚沼市立ゆきぐに大和病院 【ホームページ】 <http://www.city.minamiuonuma.niigata.jp> 【E-mail】 niigata@yukigunihp.jp
※南魚沼市のホームページが表示されますので、健康・福祉>市立病院など と進んでください。

南魚沼市立城内病院 【ホームページ】 <http://www17.ocn.ne.jp/~jounaihp/> 【E-mail】 jounai-hospital@wing.ocn.ne.jp

こんな症状ありませんか？

熱中症

南魚沼市立ゆきぐに大和病院
内科医長 南 茂

暑い季節がやってまいりました。夏には夏の様々な楽しみ方があるのですが体調を崩しやすいい季節でもあります。特にここ数年は地球温暖化の影響でしようか猛暑や冷夏を繰り返していますので農作物にも体にも影響が大きいようです。

そんな夏に気をつけなければならぬ病気に熱中症があります。熱中症は気をつけないと死に至ることもある病態ですが適切な予防法を知っていれば防ぐことができます。

熱中症は体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機構がうまく働かなくなることでよって起こる病気です。体の中の温度を一定に保つために人間は暑いときには皮膚の血管をひろげて熱を逃がしたり、汗をかいて汗が蒸発することで熱を逃がしたりしています。この機構がうまくいかず熱の産生と放出のバランスが崩れてしまうと体温が上昇し体調の乱れが生じます。この状態を熱中症といえます。

熱中症は予防が大切



また、熱中症になりやすい人として高齢者、肥満、過度の着衣、運動不足、暑さになれていない(梅雨の晴れ間も熱中症は多いです)、体調の悪い人など

てしまったら応急処置も必要です。

引き起こす条件

熱中症を引き起こす条件を考えますと

1 気温が高い、2 湿度が高い、3 風が弱い、4 日差しが強い、

があります。前記のような場所で激しい労働や運動で体内に熱が産生されたり、暑い環境に体が十分に対応できないなどの条件が加わりますと熱中症を引き起こす危険が十分にありま

があげられます。

熱中症を3段階に分け、それぞれの症状と対策を示しますと次のようになります。

3度	2度	1度	症状	対策
意識がない・けいれん・手足の運動障害・高体温・呼びかけに対して返事がおかし	虚脱感 嘔吐・倦怠感・	頭痛・気分の不快・吐き気・	めまい・立ちくらみ・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗	涼しい場所に行き足を高くして休ませよう。水分をこまめに補給。
				涼しい場所に行き足を高くして休ませよう。水分をこまめに補給。

応急処置

また、熱中症を疑ったときの応急処置としては、まとめますと次のようになります。

涼しい環境への避難
風通しのよい日陰や、できればクーラーが効いている室内へ避難させる。

脱衣と冷却
衣服を脱がせ、体から熱の放散を助けます。露出した皮膚に水をかけて、うちわや扇風機な

どで仰ぐことにより体を冷やします。氷枕などがあれば、首すじ、わきの下、足のつけ根などに当てることも効果的です。

水分、塩分の補給

意識があるようなら、冷たい水を与えます(意識がない、呼びかけに対する反応がおかしい、吐くなどの時は無理に与えない方がよいです)

医療機関へ運ぶ

予 防 法
予防としては、1 暑さをさける 2 服装にも工夫を(色は黒色系をさける、材質は吸汗、乾燥しやすい素材など) 3 こまめに水分の補給を(ビールなどのアルコールでは利尿が促されかえって脱水になります) 4 急に暑くなる日は注意(体が慣れてません) 5 個人の条件に注意(体調が悪いときは特に注意) 6 集団活動ではお互いに注意(監督者をおく、計画的な休憩、体調不良の早めの申告など)などがあります。(なお、心臓病、糖尿病、腎臓病などで通院中の方は、あらかじめ主治医にご相談下さい)

以上のことに気をつけながら夏を元気に過ごしましょう。

(参考資料)

熱中症保健指導マニュアル
環境省
http://www.env.go.jp/chem/health/stroke/annual/fu_hlppdf

お願い



診療や検査の
予約・変更のお電話は、
2日前までの平日
午後2時から4時の間に
くださるようお願いいたします。

地域の皆様に支えられ、今年南魚沼医療福祉センターは開設30周年を迎えます。

記念事業を下記のとおり計画しております。皆様でお出かけください。

期日	9月24日(日)	11月4日(土)
時間	午後1:00から	午後1:00から
会場	南魚沼市民会館	コミュニティホールさわらび
内容	ミニコンサート 記念式典 鼎談	ほか 千葉大学教授 寺澤捷年先生による講演 若さを保つ漢方の知恵 - NHK「宮廷女官チャングムの誓い」の監修を終えて-

詳細が決まり次第、市報などでお知らせいたします。



城内病院

平成18年8月 診療医師と担当日のお知らせ

診療科	医師	月	火	水	木	金	土	
内科	午前	小山	毎週	毎週	毎週	毎週	4・18日	
		青木	毎週		毎週	毎週	4・11・25日	26日
		堀内						5日
		高橋						12日
		安部						
		薄田						19日
		廣田		毎週				
		中谷						11・18・25日
	午後	小山			2・16・30日 (16日: 予防接種)			
		青木	毎週	毎週	9・23日	毎週	毎週	
リハビリ	午前	理学療法士	毎週	毎週	毎週	毎週	毎週	
	午後	理学療法士	7・14・28日	毎週	9・16・23・30日	毎週	11・18・25日	
往診	午後	小山	7・21・28日	8・22・29日	9日	3・10・17日		

水曜日午前の小山医師の診療は、予約検査を優先させていただきます。
曜日の数字は今月の診療日です。都合により診療日に変更になる事がございます。
土曜日午後、日曜日、及び祝日は休診です。

【予防接種のお知らせ】

ポリオ

8月16日(水)
13時30分より



ご利用ください



城内病院では
「人間ドック」「健康診断」
「事業所健診」を行っています。

お気軽にお問い合わせください
TEL (025) 775-2009
FAX (025) 775-2295

— 城内病院 外来診療受付時間 —

平日: 午前8時30分～午前11時30分
午後1時30分～午後4時30分
土曜: 午前8時30分～午前11時30分
.....

元気で永生き応援します
～あなたの健康のパートナー～

城内病院リハビリ室より

運動器の痛みに対する運動の紹介 **足ゆび運動編**



今回も『自宅で・1人で・簡単に』できる運動の紹介です。足部は、立位になっているときに地面と唯一接している場所であり、足ゆびの動きは、立位時の衝撃緩和やバランス保持、下肢の筋力を地面に伝達するためにとっても大切です。外反母趾などの足や膝、腰などの下肢・体幹部の障害予防のために、足ゆびの動きを良くしておくことがとても大切です。なお、運動については、現在足部に痛みがある方は、症状が悪化する恐れもあり、主治医等に相談してから行うようにしてください。

じゃんけん



- ①グー：ゆび全体を足の裏側に曲げる。
 - ②チョキ：親ゆびを甲側に反らし、他のゆびを裏側に曲げ、前後に開く。
 - ③パー：ゆびを左右に大きく開く。
- これを10～20回程度繰り返す。

タオル引き



- ①：いすの前にタオルを置き、
 - ②：足ゆびでタオルを手前にたぐり寄せる。
(タオルの上に重りを置いてもいい)
- これを10回程度繰り返す。



ゆきぐに大和病院 平成18年8月

診療担当医師と診療日のお知らせ

電話 025-777-2111
FAX 025-777-3853

診療科	月	火	水	木	金	土	備考
内科	午前	松島・南内田・竹内本松	黒木 8・22松島南・竹内石戸	松島・内田竹内・権平鈴木	松島・内田権平・関口石戸	松島・南権平・竹内関口	3~4名の医師が交代で診療 受付...8:00~11:00 診療...9:00~
	午後	松島	黒木	鈴木		松島	※午後は予約のみ 診療...13:30~
循環器科	松島	8・22松島	松島	松島	松島	松島	受付...8:00~11:00 診療...9:00~
神経内科	竹内(午前)	竹内(午前)原(午後)	竹内(午前)		竹内(午前)		受付...8:00~11:00 (火)13:00~14:30 診療...9:00~ (火)13:30~
腎臓科						5田部井19森	受付...8:00~11:00 診療...10:15~
呼吸器科				3・17・31小檜山		19石原26坪地	受付...8:00~11:00 診療...9:00~
和漢診療科	小林	小林	小林	小林	小林18徳永	小林	受付...8:00~11:00 (月)~(金)13:00~14:30 診療...8:45~ (月)~(金)13:30~ 土曜日は午前のみ診療です
精神科		1・15宮永8・22米村		野崎		5安藤12米村19宮永26間島	受付...8:00~11:00 診療...9:00~ 予約以外の方は、あらかじめ予約をとってからおいでください。
外科・胃腸科 肛門科	廣田佐々木中谷	須田佐々木中谷	廣田佐々木中谷	廣田須田	廣田須田	廣田須田	受付...8:00~11:00 診療...9:00~
整形外科	日比野増澤	8・22日比野1・15・29増澤安藤29中村	日比野増澤	増澤川名	4・18日比野11・25増澤佐藤	日比野 新患のみ診察	受付...8:00~11:00 (土)8:00~10:00 診療...9:00~ ※当面土曜日の受付は10時まで ※手術の関係で上記以外にも受付が10時までとなる場合があります
形成外科					4・11・18大原(鐘)		受付...13:00~14:30 第4(金)休診 診療...13:30~(電話予約もできます)
小児科	石川	竹田	石川	石川 午後は予約外来	石川	大学医師	受付...8:00~11:00 診療...9:00~
眼科	丸山	丸山・萩村	丸山 (午後も診療します)	丸山・佐藤	丸山	丸山	受付...8:00~11:00 (水)13:00~14:30 診療...9:00~ (水)14:00~ 24日(木)...10:15~大学医師による診療
皮膚科		井村	藤原		土屋		受付...8:00~11:00 診療...9:00~
泌尿器科				谷川			受付...8:00~11:00 診療...9:15~
耳鼻咽喉科		大学医師		大学医師		大学医師	受付... (火) (水) 13:00~15:00 (土) 8:00~11:00 診療... (火) (水) 14:00~ (土) 9:00~
歯科・小児歯科	星野・佐藤	星野・佐藤	星野・佐藤	星野・佐藤	星野・佐藤	星野・佐藤	診療...8:45~ 予約制(電話で予約できます)
矯正歯科			9・23 大学医師				診療...9:00~ 予約制(電話で予約できます)
口腔外科	加納	加納	加納	3・17・31加納10・24小林	加納	加納	診療...8:45~ 予約制(電話で予約できます)

診療担当医・診療日の変更になる場合もありますので、ご確認の上、ご来院ください。
診療の予約や変更の電話は、2日前までの午後時~4時の間をお願いします。

休診のお知らせ

全部の科 21日(月)第三月曜日

神経内科 22日(火)午後

和漢診療科 1日(火)・2日(水)・24日(木)午後・25日(金)・26日(土)・28日(月)

小児科 15日(火)

眼科 23日(水)・25日(金)・28日(月)

口腔外科 12日(土)



2006年8月

予防接種のお知らせ 予約申込み 13:00~17:00(土曜日、休診日は除きます)

種別	接種日	受付時間	接種時間	対象となる方
三種混合	11日(金)	13:30~14:30	14:00~15:30	冊子「予防接種と子どもの健康」をご覧ください。
麻疹・風疹混合	25日(金)	13:30~14:30	14:00~15:30	
二種混合	11日(金)	14:30~15:00	15:30~16:00	

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		