



# 市立病院だより 2006年9月号

大和病院発

## 臨床検査

正確で迅速な検査を心掛けています。

### 生化学自動分析装置



国内最高速の分析装置です。

蛋白、酵素、脂質、窒素、電解質などの生命維持に必要な成分を精密に測定し診断に役立てています。

### 心エコー装置



心臓の大きさや動きの異常、弁疾患など、超音波を使った画像から見つけることができます。

### 病理検査

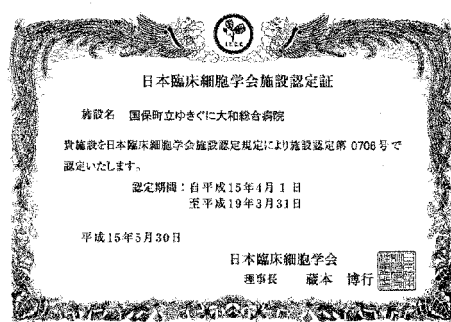


細胞検査士という資格を持った臨床検査技師が顕微鏡で炎症か腫瘍かを検査しています。

### 自動採血管準備システム



ドックや各種検診がスムーズかつ正確に行われるように、バーコードシステムが導入されました。



この認定証は細胞診専門医のもとに良好な精度管理が行われている施設のみ与えられています。

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](mailto: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://www.17.ocn.ne.jp/~jounaihp/> 【E-mail】 [jounai-hospital@wing.ocn.ne.jp](mailto:jounai-hospital@wing.ocn.ne.jp)

こんな症状ありませんか？

# メタボリックシンドロームって…なに？

## メタボリックシンドロームを予防しよう

南魚沼市立ゆきぐに大和病院 健友館

みなさんメタボリックシンドロームという言葉は聞かれたことがありませんか？最近、テレビや新聞でよく話題になりますね。当健友館でも今春よりこのテーマを取り上げてきました。

血液の検査に加え、おへそ周りの測定（臍周径）をし、メタボリックの診断基準に沿って該当がないかどうかドック受診者全員に個別の相談、お話をしております。

脂肪細胞が悪玉のコレステロールを大量に作り、このメタボリックシンドロームの原因になります。一つ一つが軽い異常であっても重なることも危険な生活習慣病なのです。

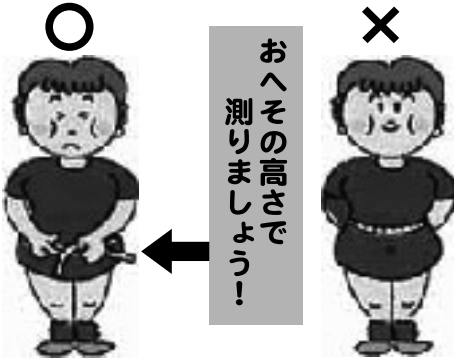
**診断基準**  
へそ周り径（内臓脂肪の溜まり具合をみます）  
男性 85 以上  
女性 90 以上

## メタボリックシンドロームとは

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積が原因で、血圧・血糖・血中脂肪の異常が起こり、動脈硬化がぐんと進んでしまう危険な状態です。

内臓脂肪がたくさん溜ると

## ウエスト径の正しい測り方



おへその高さで測りましょう！

危険因子の保有数	心筋梗塞発症の危険度
0 個	1 倍
1 個	5.1 倍
2 個	9.7 倍
3~4 個	31.3 倍

日本のメタボリックシンドローム診断基準（2005年）

- 1 中性脂肪 150 mg / dl 以上または、HDLコレステロール 40 mg / dl 未満
  - 2 血圧 最高血圧 130 mmHg 以上または最低血圧 85 mmHg 以上
  - 3 空腹時血糖値 110 mg / dl 未満
- と のうち2項目以上当てはまる場合（危険因子を多くもっているほど）、心臓病発症の危険性が高くなります。

さあチェックしてみましょう！  
あなたは定期健康診断や、医療機関で医師から以下のことを言われたことがありますか？

- コレステロール値が高い
- 中性脂肪値が高い
- HDLコレステロール値が低い
- 血圧が高い
- 血糖値が高い

右記に該当した方は、へそ周り径を自分で測ってみましょう！

Q あなたのおへそ周り径は85以上（男性）、もしくは90以上（女性）でしたか？  
A 「はい」と答えた方、あなたは内臓脂肪の蓄積によって生じた「メタボリックシンドローム」の疑いがあります。

## 予防・改善する方法

- 1 ための生活習慣が基本。  
適性体重を目指す（BMI 25以下）。
  - 2 食べ過ぎに注意。腹八分目を。
  - 3 油類、糖質を控え、野菜を十分に。
  - 4 つす味を心がけ、塩分1日10g程度に。
- 運動を心がける。活動的に過します。

## 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時の間にくださる様お願いいたします。

南魚沼医療福祉センター  
開設30周年記念事業

南魚沼市 明日の保健・医療・福祉を考える

## これから地域とともに

入場無料

日時：平成18年9月24日（日）午後1時より  
場所：南魚沼市民会館 大ホール

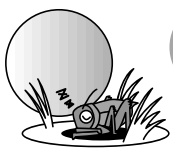
### 記念講演（鼎談）

宮永 和夫（群馬県こころの健康センター所長）  
小野沢裕子（南魚沼市出身フリーアナウンサー）  
斎藤 芳雄（ゆきぐに大和病院長）

### ミニコンサート

丸田 美紀（箏）  
坂元 理恵（フルート）

### 記念式典



# 城内病院

平成18年9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	小山	4・25日	5・19・26日	6・20・27日	7・21・28日	1・8・22・29日	2日	
	青木	毎週	12日	毎週	14・21・28日	15日	30日	
	廣田 <small>(ゆきくに大和病院副院長)</small>		毎週					
	中谷 <small>(ゆきくに大和病院外科医)</small>					毎週		
	安部				7日			
	堀内						16日	
	高橋							
	薄田						9日	
	午後	小山			6・20・27日 (20日: 予防接種)		1日	
		青木	毎週	毎週	13日	毎週	8・15・22・29日	
リハビリ	午前	理学療法士	毎週	毎週	毎週	毎週	8・15・22・29日	毎週
	午後	理学療法士	毎週	毎週	毎週	毎週	8・15・22・29日	
往診	午後	小山	4・25日	5・19・26日		7・21・28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

9月20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

### 足関節運動編



今回も『自宅で・1人で・簡単に』できる運動の紹介です。足関節は下肢(膝から下)と足部をつなぎ、立位時のバランス保持や体幹・下肢の筋力を足部に伝達する働きがあります。足・膝・腰などの下肢・体幹部の障害(足関節ねんざ、ふくらはぎの肉離れ、靭帯損傷など)予防・再発防止のためには、足関節周囲の動きを良くし、筋力をつけておくことが大切です。

なお、運動については、現在足関節やふくらはぎなどに痛みや腫れがある方は、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。

### 横開き運動



- ①: 自転車のチューブやタオルで輪を作り足部にかける。
  - ①→②: 足関節を上反らせ、両足のかかととはつけたままの状態、足先側を外側に開く。
  - ②→①: ゆっくりと戻す。
- これを10～20回、2～3セット繰り返す。
- ③: 横から見たところ。

### かかと上げ運動



- ①: 足を肩幅程度・平行に開いて立つ。
  - ①→②: かかとを持ち上げる。
  - ②→①: ゆっくりとかかとを下ろす。
- これを10～20回、2～3セット程度繰り返す。
- ③: 横から見たところ。



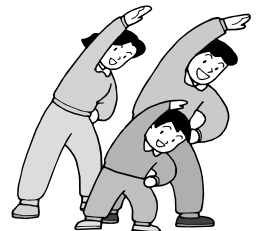
# ゆきぐに大和病院 平成18年9月

## 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 5・19 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 1・8 22 29 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~ ※夏期休暇により診療医が不在になることがあります。
	午後	松島	5・12・19 黒木	鈴木		松島	※午後は予約のみ 診療…13:30~
循環器科	松島	5・19 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						9 田部井 16 森	受付…8:00~11:00 診療…10:15~
呼吸器科				7・21 小檜山		9 小檜山 16 石原	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 15 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		5 19 宮永 12 26 米村		野崎		2 安藤 9 宮永 16 米村 30 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 中谷	須田 中谷	廣田 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	11・25 日比野 4・11 増澤	12・26 日比野 5・19 増澤 安藤 26 中村	13・20 27 日比野 6・13 20 増澤	28 日比野 7・14 2 増澤 川名	1・15 22 29 日比野 8・15 増澤 佐藤	日比野 又は増澤 新患のみ診察	受付…8:00~11:00 (土)8:00~10:00 診療…9:00~ ※4日・6日・25日・27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					1・8・15・29 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 (午後も診療します)	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~
皮膚科		5・12・19 井村	藤原		1・15 22 29 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			6・27 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	14・28 加納 7・2 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・診療日が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2時~4時の間にお願いします。



2006年9月

**休診のお知らせ**

全部の科 18日(月)第三月曜日・敬老の日・23日(土)秋分の日

皮膚科 8日(金)・26日(火)

口腔外科 4日(月)・5日(火)

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	8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	22日(金)	13:30~14:30	14:00~15:30	
二種混合	今月はありません			

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