



市立病院だより 12 2007 月号

大和病院発



笑顔と親切・丁寧な対応がモットーです。
医事課



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@city.minamiuonuma.lg.jp

こんな症状ありませんか？

冬の季節「ノロウイルス」による感染を防ごう

ゆきぐに大和病院 感染対策委員会

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬の季節に流行します。

【ノロウイルスとは】

ノロウイルスは、冬に多発する「感染性胃腸炎」の原因となるウイルスのひとつです。

主な症状は、下痢、おう吐、吐き気、おなかの痛みですが、軽い発熱がみられる場合もあります。通常はこれらの症状が一日から二日続いた後に治り、後遺症もありません。また、感染しても症状として出ない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。しかし、子どもやお年寄りなどでは重症化したり、吐いたものを誤ってのどに詰まらせてしまう危険もあります。

【ノロウイルスは「どうやってうつるの？」】

ノロウイルスの感染経路のほとんどは、ウイルスが口から体の中に入ってしまうものです。一般的に次のような感染パターンが考えられています。

ノロウイルスに感染している人のふん便や吐いたものが人の手を介して感染した場合

食品を取り扱う人の手指がノロウイルスに汚染されており、その手を介して汚染された食品を食べた場合
ノロウイルスに汚染されていたカキなどの二枚貝を、生あるいは十分に加熱しないで食べた場合

【ノロウイルスの感染を防ぐために】

基本は手洗いです！

ノロウイルスの感染経路には、食品を介して感染する場合と、感染している人のふん便や吐いたものが人の手を介して感染する場合があります。

日ごろから、次の場合には手を洗う習慣をつけましょう。

- ・調理を行う前、食事の前、トイレの後
- ・生肉、魚介類（特にカキ、アサリ、シジミ、ハマグリなどの二枚貝）などの生ものを取り扱ったとき
- 子どもやお年寄りなどの抵抗力の弱い方は、加熱が必要な食品は中心部までしっかりと加熱しましょう。

「ふん便・吐いたものの処理の仕方」

ノロウイルスに感染している人のふん便や吐いたものには、たくさんノロウイルスが含まれていることがあります。また、ノロウイルスは症状が治まった後も一週間程度ふん便の中に出ることがあるため、便の後始末に注意が必要です。

吐いたものやふん便は、そのまま手でさわらないこと。使い捨てのマスクと手袋を使いましょう。

ノロウイルスは乾いてくると空気中に漂うことがあり、これが口に入ると感染することがあります。そのため、吐いたものやふん便は乾かないうちに速やかに処理をします。

ウイルスが飛び散らないように、ペーパータオルなどで静かに拭き取ります。

拭き取りに使ったペーパータオルなどはビニール袋に入れ、しっかりと閉じて捨てます。

（参考資料）
厚生労働省HP
「ノロウイルスに関するQ&A」
<http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/kanren/yobou/dl/040204-1.pdf>

石けんを使いウイルスを手指から洗い流します

<p>①</p>  <p>手を水で洗ったあと、石けんをつけます。</p>	<p>②</p>  <p>首に手を洗い、立って泡立て、石けんをまですり、30秒程洗い流します。</p>
<p>③</p>  <p>石けんをよく洗い流します。</p>	<p>④</p>  <p>爪を短く切っておくことも大切です。</p>

南魚沼市立ゆきぐに大和病院「健友館」

平成20年度 人間ドック受診 予約受付のお知らせ

ゆきぐに大和病院「健友館」では、平成20年度の人間ドック受診予約の受付を次により行いますので、ご希望の方はお申し込みください。

★受付開始日
平成20年1月4日（金）から

★受付時間
午後1時～午後5時
（土・日曜日、祝日、第3月曜日は休館日のため受付できません）

★申込み方法
電話または直接窓口でお申し込みください。

★対象者
各市・町国民健康保険、政府管掌健康保険、健康保険組合、共済組合、事業所等から助成を受けて受診する方は、各々の国保、保険組合、共済組合、事業所等に申し込み（手続き）をしてください。

★お問い合わせ
電話025（777）4477
（午後1時～午後5時）

お知らせ

12月1日（土）は創立記念日のため全科休診とさせていただきます。



城内病院

平成19年12月 診療担当医師予定表

診療科	医師	月	火	水	木	金	土
内科	小山	3・10日	4・11・25日	※5・12・26日	13・27日	14・28日	29日
	青木	毎週	18日	毎週	毎週	21日	8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)</small>					毎週	
	安部				6日		
	堀内						22日
	高橋						1日
	薄田						15日
	午後 小山			5・12・26日			
	午後 青木	毎週	毎週	19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	毎週
	リハビリ 午後 理学療法士	毎週	毎週	毎週	毎週	毎週	
	往診 午後 小山	3・10日	4・11・25日		13・27日		
	往診 午後 青木						

※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。都合により診療日が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。

お知らせ

●休診

小山医師：12月6日（木）・7日（金）・
17日（月）から21日（金）まで

●年末年始診療日

年末：12月29日（土）午前まで診療
 年始：1月4日（金）から診療

●インフルエンザ予防接種予約受付中

受診時または電話にてご予約をお受けいたします。

— 城内病院 外来診療受付時間 —

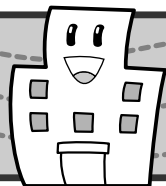
平日：午前8時30分～午前11時30分
 午後1時30分～午後4時30分
 土曜：午前8時30分～午前11時30分

元気で永生き応援します

～あなたの健康のパートナー～

TEL(025)775-2009
 FAX(025)775-2295

職場
紹介



栄養だより

— 食事・薬・運動からの保健指導 —



特定健診保健指導について①

管理栄養士 秋山 修

生活習慣病（高血圧・糖尿病・高脂血症）の予備群の人たちが増加して医療費が増える対策の1つとして平成20年4月より特定健診保健指導が始まります。腹腔内脂肪蓄積（メタボ）を1つの標的とし、腹囲を測定し注意が必要な人を選び、改善するまで支援するのが目的です。まずは身長・体重・年齢などから標準体重、必要エネルギーを算定し、在宅での食事・生活習慣から改善をします。そのためには必要エネルギーを（蛋白質15%、脂質20%、糖質65%）の割合で3食均一に振り分けます。

ご飯で言えば（1200kcaなら100g 1600kcaなら150g）という具合です。間食、夕食の過食、早食い、朝食抜きなどは食後高血糖・インスリン分泌遅延になるので絶対にお勧めできません。

ご自分のエネルギーを以下の式で計算してみましょう。

$$\text{安静時エネルギー消費量（簡易式）} = (\text{男}) 14.1 \times \text{体重 (kg)} + 620$$

$$(\text{女}) 10.8 \times \text{体重 (kg)} + 620$$

$$\text{必要エネルギー量 (kcal)} = \text{安静時エネルギー消費量} \times \text{活動係数 (1.3 \sim 1.7 \text{まで})}^* \times \text{ストレス係数 (1.0)}$$

*活動係数(軽労作 1.3・中労作 1.5・重労作 1.7)



ゆきぐに大和病院 平成19年12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	松島 内田 竹内 本松 大学医師	11・25 松島 内田 竹内 大村 大学医師	松島 黒木 権平 竹内 鈴木	松島 権平 内田 関口	松島 権平 竹内 関口	3名の 医師が交代で 診療	受付…8:00～10:00 診療…9:00～
循環器科	松島	11・25 松島	松島	松島	松島		受付…8:00～10:00 診療…9:00～
神経内科	竹内(午前)	竹内(午前) 河内(午後)	竹内(午前)		竹内(午前)		受付…8:00～10:00 火13:00～14:00 診療…9:00～ 火13:30～
腎臓科						22 田部井	受付…8:00～10:00 診療…10:15～
呼吸器科				6・20 小檜山		8 小檜山 15 石原 22 渡辺	受付…8:00～10:00 診療…9:00～
和漢診療科	小林	小林	小林	小林	小林 21 徳永	小林	受付…8:00～11:00 月～金13:00～14:30 診療…8:45～ 月～金13:30～ 土曜日は午前からのみの診療です
精神科		4・18 宮永 11・25 米村		野崎	宮永	8・22 宮永 15 米村	受付…8:00～11:00 金13:00～14:30 診療…9:00～ 金13:30～
メモリークリニック					7・21 宮永		予約制 (電話で予約のうえご来院ください)
外科・胃腸科 肛門科	廣田 中谷	長嶋 須田	廣田 中谷	廣田 須田	長嶋 須田	廣田 須田	受付…8:00～11:00 診療…9:00～
整形外科	日比野		日比野		日比野 28 中島	日比野 または大学医師 ※新患のみ診察	受付…8:00～10:00 診療…9:00～ ※火・木曜日は休診です。 ※すべての診療日も10時受付終了です。
形成外科					7・14・21 大原		受付…13:00～14:30 (第4金休診) 診療…13:30～(電話でも予約できます)
小児科	石川 午後も診療します	竹田	石川 午後も診療します	石川 午後には予約外来	石川	大学医師	受付…8:00～11:00 月水14:00～16:00 診療…9:00～ 月水15:00～
婦人科	竹川	竹川	竹川	大野	竹川	8・15 今野 22 竹川	受付…8:00～11:00 土8:00～10:30 診療…9:30～
眼科	吉田	吉田・萩村	吉田 午後も診療します	吉田・佐藤	吉田	吉田	受付…8:00～11:00 水13:00～14:30 診療…9:00～ 水14:30～ ※6日(木)は10:15診療開始
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	佐藤・星野	佐藤・星野	佐藤・星野	佐藤・星野	佐藤・星野	佐藤・星野	診療…8:45～ 予約制 (電話で予約できます)
矯正歯科			12・26 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	13・27 加納 6・20 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。

休診のお知らせ

全 部 の 科 1日(土)創立記念日 / 17日(月)第三月曜日 / 24日(月)振替休日
29日(土)～平成20年1月3日(木)年末年始休診

和 漢 診 療 科 13日(木)午後 / 27日(木)午後

メモリークリニック 14日(金)

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	14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	28日(金)	13:30～14:30	14:00～15:30	
二種混合	今月はありません			

2007年12月

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					