

市立病院だより

2011
2月号



南魚沼市立ゆきくに大和病院 【ホームページ】 <http://www.yukigunihp.jp>

【E-mail】 niigata@yukigunihp.jp

南魚沼市立城内診療所 【ホームページ】 <http://www17.ocn.ne.jp/~jounaihp/> 【E-mail】 jounai@city.minamiuonuma.lg.jp

城内診療所発

パワーリハビリで介護予防

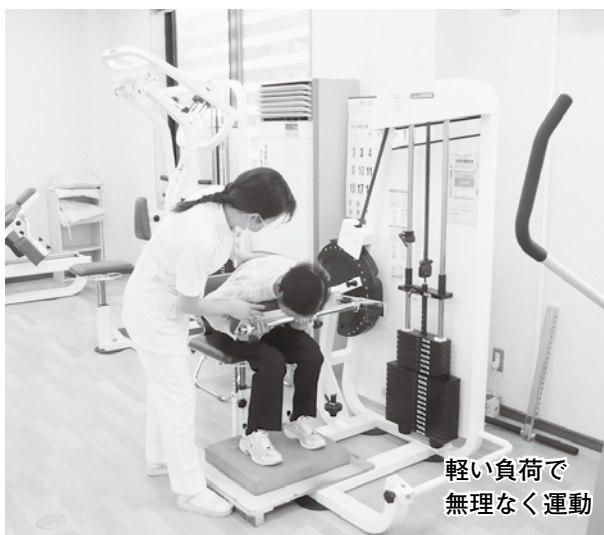
—南魚沼市 介護予防事業“筋力向上トレーニング事業”を実施しています—



準備体操
「イチ、ニ、サン」



マシンを使って
トレーニング



軽い負荷で
無理なく運動



生活習慣の
アドバイスも

城内診療所では、通常のリハビリの他に市からの委託を受け、介護予防事業のうち「筋力向上トレーニング事業」を理学療法士・看護師が行っています。パワーリハビリ機器での運動や自宅でもできる転倒予防体操等を行うことで、自立した生活を続けるために必要な筋力や運動機能の向上をはかります。(介護予防事業については、市地域包括支援センターにお問い合わせください。)

「上肢専門外来」って何だろっ？

ゆきぐに大和病院
整形外科
上肢専門外来
毎週木曜日

担当医師（非常勤）**里見嘉昭**

日本整形外科学会認定専門医
日本手の外科学会認定専門医
日整会認定スポーツ医
日整会認定運動器リハビリテーション医

上肢専門外来？——
あまり聞き慣れない名前の専門外来だ
と思います。整形外科は骨・関節・筋肉
など人体の運動を司る器官、すなわち運
動器に発生する疾患に関する専門的な外
来です。上肢専門外来はこれら運動器の
うち特に上肢、くわしく説明すると肩か



上肢専門外来担当の里見嘉昭医師

ら指先までの疾患を専門に診断や治療を
行う外来です。大学病院などでは手の外
科外来として知られています。

当院の上肢専門外来は毎週木曜日に、
非常勤医師で日本手の外科学会認定専門
医の里見嘉昭医師が午前中に外来を、ま
た午後には手術を行っています。

上肢の疾患は肩・肘・手首・指と範囲
が広く整形外科でも特に専門性が重要視
される部門です。日常生活をおくる上で
上肢（特に手）の機能は損なわれてしま
うと、些細な損傷でも障害は思いのほか
重大となります。上肢専門外来では損傷
の治療はもとより、障害の発生を最小限
に食い止め、不幸にして残存してしまっ
た障害を軽度なものにとどめ、機能回復
をする努力をリハビリテーションと連携
を密に行っています。

それではどのような疾患が上肢専門外
来の対象となるのでしょうか？次に症状
をあげてみます。心当たりがあれば整形
外科に受診をしてみてください。

まず肩について多く聞かれる症状をあ
げてみます。

- ・肩を上げることができない。動かすと
痛い。横に広げられない。目より高い
位置の作業がつかないなどの動作時の痛
みと、夜寝ていると肩が痛む。仰向け
で寝ると肩が痛む。痛む方の肩を下に
して眠れないなど安静時の痛みが聞か
れます。

最後に手首と指の症状で多く聞かれる
ものをあげてみます。

- ・動かすと手首が痛む。重いものを持つ
と手首が痛む。手首を動かすと親指の
付け根が痛む。指先がしびれる。指が
曲がったままになりなかなか伸ばせ
ず、伸ばすときに痛みがあるなどがあ
ります。

続いて肘でよく聞かれる症状をあげて
みます。

- ・重いものを持つと肘が痛む。雑巾を絞
ると肘が痛む。手をつけて立ち上がる
うとすると肘が痛む。ドアノブを回そ
うとすると肘が痛むなど動作時に起こ
る症状が多数を占めます。

これらは上肢専門外来でよく聞かれる
症状の一部であり、このほか外傷・骨折・
これらに伴う変形など上肢に関して気にな
ることがあれば整形外科にご相談くだ
さい。

（文責 整形外科部長 日比野 豊）

ゆきぐに大和病院「健友館」
平成23年度

人間ドック予約受付のご案内

- ゆきぐに大和病院「健友館」では、平成23年度の人間ドックの予約
受付を次により行いますので、お申込みください。
- 予約受付開始日 2月1日（火）
- 受付時間 午後1時～午後4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
予約制となっております。電話または直接「健友館」窓口でお申込
みください。
- 対象となる方
健友館直通電話 025(777)4477
- 問合せ 健友館
受診者が直接、健診機関への申込みを必要とする方です。（加入し
ている健康保険等から助成を受けない方）。なお、助成を受ける方
は、各々の健康保険組合や事業所等に申込み手続きを行ってくださ
い。



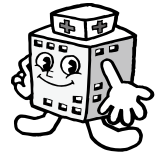
平成23年2月 城内診療所 診療担当医師予定表

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
		1日		2日		3日		4日		5日	
		高橋(聡) 橋詰	橋詰	高橋(聡) 橋詰	橋詰	橋詰 高橋(正)	橋詰	橋詰 青木	橋詰	橋詰	薄田
		7日		8日		9日		10日		11日	
高橋(聡) 廣田	青木	橋詰 福本	橋詰	高橋(聡) 橋詰	中山	橋詰 高橋(正)	橋詰	建国記念の日		高橋(守)	
		14日		15日		16日		17日		18日	
高橋(聡) 廣田	青木	高橋(聡) 橋詰	橋詰	高橋(聡) 橋詰	高橋(聡)	橋詰 高橋(正)	橋詰	橋詰 青木	橋詰	橋詰	堀内
		21日		22日		23日		24日		25日	
高橋(聡) 廣田	青木	高橋(聡) 橋詰	橋詰	高橋(聡) 橋詰	高橋(聡)	橋詰 風間	橋詰	橋詰 青木	橋詰	橋詰	福本
		28日									
高橋(聡) 廣田	青木										

応援医師のご紹介

- 廣田 茂 ゆきぐに大和病院 副院長
- 風間 龍 塩沢 風間内科医院 院長
- 中山 康夫 塩沢 中山医院 院長
- 堀内 正 奥多摩病院 院長

- 高橋 守信 浦佐 萌気園診療所
- 薄田 勝男 金沢医科大学
- 高橋 正和 千葉県松戸市から
- 福本 一朗 長岡市から



- ・都合により診療日に変更になる場合がございます。
- ・土曜日の午後、日曜日、および祝日は休診です。

インフルエンザの流行を防ぎましょう

- ・外出後や食事の前に「手洗い」と「うがい」をしましょう。
- ・人ごみの中への外出は控えましょう。
- ・外出時はマスクを着用しましょう。
- ・室内を定期的に換気し、適度な温度と湿度を保ちましょう。
(室温22℃、湿度50~70%)。
- ・栄養と休養を十分にとりましょう。

—城内診療所外来診療受付時間—

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



レントゲン室から

《2》

「レントゲンにCT…」

放射線被曝は大丈夫？」

【参考】放射線の量

(放射線単位 mSv = ミリシーベルト)

胸部レントゲン (1回)	0.1mSv
胸部CT (1回)	6.9mSv
大地や宇宙からの自然放射線 (年間)	2.4mSv
身体に何らかの影響が考えられる量	200mSv

時々「最近レントゲンを撮ったばかりですが、続けて撮ると(被曝が)心配です。」といったような相談を受けることがあります。結論から申し上げますと「何回か続けて撮ったからといって、むやみに心配する必要はない」ということになります。一旦肺炎等で入院となると、少なくとも胸部レントゲンは3・4回、胸部CTは2・3回行います。ただ、医療における放射線被曝がいくら少ないとは言っても(左表参照)、むやみにレントゲン検査を行うことはありません。レントゲン検査のもたらす“利益”がそれに伴う“危険性”を上回っている場合に限り検査が行われます。

レントゲン室 関口裕介



大和病院

平成23年2月 診療担当医師と診療日のお知らせ

TEL025-777-2111
FAX025-777-3853

大和病院のページ

(注) 診療担当医師名の前に記載されている数字は、当該医師の診療日です。

■ 部分は休診日ですが、内部に医師名等の記載がある場合は臨時外来です。

診療科	月	火	水	木	金	土	備考
内科	本松 (10:40まで) 7・28 寺田	1・8・22 寺田 大学医師	寺田 (10:40まで) 2・9・23 黒木 保科	権平 関口 仲	権平 寺田 浅野	5・19・26 寺田 保科	受付…8:00～11:00 診療…9:00～
糖尿病外来	14・28 岡村	岡村	岡村	3・10・24 岡村	4・25 岡村		受付…8:00～11:00 診療…9:00～
循環器科	松島	大村 (予約のみ)	松島	松島		12日・26日 松島	受付…8:00～11:00 診療…9:00～
睡眠時 無呼吸外来				宮永			予約制 (電話予約可。表下の※1をご参照ください) 診療…13:30～
神経内科	竹内	竹内 1・8・22 河内		竹内	竹内		受付…8:00～11:00 診療…9:00～ 初診の方は、事前に電話予約をお願いします。 予約は表下の※1をご参照ください。
腎臓科					4日・25日 田部井	12日 田部井	受付…8:00～11:00 診療…10:15～
呼吸器科				小檜山		第2・第3・第4 12 小檜山 19 石原 26 大学医師	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 <午前中> ※5日は10:00で受付終了	受付…8:00～11:00 (月)～(金)のみ13:00～14:30 診療…9:00～ (月)～(金)のみ13:30～ ※火曜日の午後診察は15:00まで
精神科		1・8・22 米村 15 宮永		武井	宮永 (午後)メモリークリニック	19 米村 5 宮永	予約制 (電話予約可。表下の※1をご参照ください) 診療…9:00～ (金)午後13:30～
高次脳機 能障害科	第2・第4 専門外来						予約制 (電話予約可) 診療…13:30～15:30
外科 胃腸科 肛門科	中谷	廣田 須田	廣田 中谷	廣田 須田	廣田 須田	廣田 12・26 須田 5・19 中谷	受付…8:00～11:00 診療…9:00～
整形外科	予約 / 再診 日比野 半戸	新患 里見 8日・22日 脊椎専門外来 (濱辺)	予約 / 再診 日比野 半戸 星野 上肢専門外来 里見	新患(一般) 3・17 中島 10・24 角谷	予約 / 再診 日比野 中島 4・18 星野 25 半戸	新患 大学医師 5日・19日 リウマチ専門外来 (日比野)	受付…(月)水金《予約外来・再診》 8:00～10:00 (火)木土《新患》 8:00～11:00 診療…9:00～ (火) 脊椎専門外来 10:15～
形成外科					大原 (博敏)		受付…13:00～14:30 診療…13:30～ (電話予約可。表下の※1をご参照ください)
小児科	第2・第4 14・28 五十嵐 (午後/予約制) 特殊外来	長崎	唐澤	10・24 長谷川 3・17 羽二生	柿原 (午後)柿原	大学医師	受付…8:00～11:00 (金)午後14:00～16:00 診療…9:00～ (金)午後14:00～
婦人科		坂本	高橋	高橋		塩津ほか	(水)木受付…8:00～11:00 診療…10:30～ ※電話予約可 (火)土受付…8:00～11:00 12:00～14:00 診療…9:15～ 13:00～ ※電話予約可
眼科		萩村 (予約のみ)	萩村 (予約のみ)	10日・24日 萩村 (予約のみ)		大学医師	(土)受付…8:00～11:00 診療…9:00～ (火)水木予約制 診療…10:15～ 受診についで、表下の ※3をご覧ください。
皮膚科			藤原		埜澤		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 2・16 星野	佐藤	佐藤 星野	12 佐藤	予約制 (電話予約可) 診療…9:00～
矯正歯科			9・16(午後のみ)・23 大学医師				予約制 (電話予約可) 診療…9:00～
口腔外科	加納 塙	加納 塙	加納 塙	3 小林 10・17・24 加納 塙	加納 塙	5・19 加納 26 塙	予約制 (電話予約可) 診療…9:00～

- ※1 診療の予約や変更は、原則的に月～金曜日で該当する診療科の診療日午後2時～4時の間にお願いいたします。
- ※2 診療担当医・診療日が変わる場合がありますので、ご確認のうえご来院ください。
- ※3 眼科の診療は、過去1年以内に受診したことがある方に限らせていただきます。

予防接種の予定

予防接種	接種日	受付時間	接種時間
三種混合	2月4日(金)	13:20～14:00	13:30～
麻しん・風しん混合 1期 2期 3期 4期	2月18日(金)	13:20～14:00	13:30～
B C G	2月25日(金)	13:20～14:00	13:30～

予約が必要です。予約・お問い合わせは、ゆきくに大和病院・医事課まで。

休診のお知らせ

全部の科	11日(金) 祝日・建国記念の日 21日(月) 第3月曜日
糖尿病外来	7日(月) 17日(木) 18日(金)
和漢診療科	3日(木) 午後 7日(月) 17日(木) 午後
精神科	12日(土) 26日(土)