

市立 病院だより

2011
8月号



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

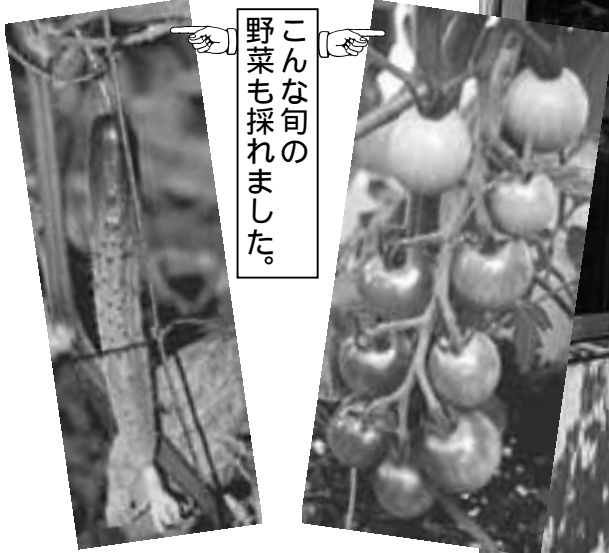
【E-mail】niigata@yukigunihp.jp

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

大和病院発 グリーンカーテンで暑さを緩和!!



施設の節電対策実施中



こんな旬の野菜も採れました。

トマト、なす、きゅうりなどの夏野菜は、太陽光をいっぱい浴びてビタミン、ミネラル、食物繊維など、体に良い成分が豊富に含まれています。

旬な夏野菜で、この夏を元気に過ごしましょう!!

ゆきぐに大和病院では、この夏の電力不足解消に向けて、グリーンカーテンなどの工夫を凝らし、消費電力の抑制に努めています。

昔、高脂血症。。。今は。。。

ゆきぐに大和病院
内科医師 岡村 淳

平成17年から、今までの高脂血症が脂質異常症という病名に変更されました。そして総コレステロール値よりもLDLコレステロール値とHDLコレステロール値を使うようになりました。

LDLコレステロールは血管の壁に付いて動脈硬化を引き起こすため、悪玉コレステロールと呼ばれています。逆にHDLコレステロールは余分なコレステロールを回収し、動脈硬化を防ぐため、善玉コレステロールと呼ばれています。また中性脂肪はLDLコレステロールを増やします。高LDLコレステロール、高中性脂肪と同様に低HDLコレステロールも動脈硬化を引き起こすため、高脂血症から脂質異常症に変更されました。

治療はなんといっても、生活習慣の改善です。食事療法と運動療法を中心に、禁煙と体重の管理に努力してください。

脂質異常症の診断基準 (空腹時採血)

高LDLコレステロール	140以上
低HDLコレステロール	40以下
高中性脂肪	150以上

食事療法

- ① 体重増加を防ぐため、全体に食べ過ぎないようにしましょう。
- ② 野菜や海藻、きのこなどに多く含まれる食物繊維を増やしましょう
- ③ コレステロールが高い場合、鶏卵、魚卵などを控えましょう。
- ④ 中性脂肪が高い場合、アルコールや糖質を控えましょう。

脂質管理目標値

危険因子数	LDLコレステロール	HDLコレステロール	中性脂肪
0	160未満	40以上	150未満
1~2	140未満		
3以上	120未満		

危険因子とはこのような項目です。

- 年齢 (男 45歳以上、女 55歳以上)
- 高血圧
- 糖尿病
- 喫煙
- 心臓梗塞や狭心症などの家族歴
- 低HDLコレステロール

運動療法

脂肪を燃焼させ脂質代謝を促すため、有酸素運動が効果的です。やや汗ばむ程度の運動を週3日以上、20分以上続けてください。歩行が最適です。週に1度ではあまり効果がありません。

薬物療法

生活習慣の改善を3~6か月間行ったにも関わらず脂質管理目標が達成できない場合に、薬物治療の適応を考慮することになっていきます。以前に比べると、効果的な薬物も多くなってきています。

禁煙

喫煙が動脈硬化に悪影響を与えることは明らかです。禁煙をしてください。

最近では食生活の変化に伴い、脂質異常症が増加していますが、無症状のため放置されていることも多いようです。定期的に検診をつけるようにしてください。

内容変更のお知らせ

医療環境の変化やゆきぐに大和病院の業務内容を詳しくお伝えするため、9月号より、病院だよりの内容を一部変更させていただきます。

それに伴い、城内診療所の記事は、市報へと変更となりますので、ご了承ください。



平成23年8月 城内診療所 診療担当医師予定表

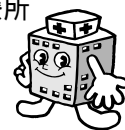
月		火		水		木		金		土	
午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
1日		2日		3日		4日		5日		6日	
高橋(聡); 廣田	高橋(聡)	高橋(聡); 橋詰	橋詰	高橋(聡); 高橋(聡)	高橋(聡)	高橋(聡); 高橋(正)	高橋(聡)	高橋(聡)	高橋(聡); 高橋(聡)	薄田	
8日		9日		10日		11日		12日		13日	
高橋(聡); 廣田	高橋(聡)	高橋(聡); 福本	橋詰	休診		橋詰; 高橋(正)	橋詰	橋詰	橋詰	橋詰	高橋(守)
15日		16日		17日		18日		19日		20日	
高橋(聡); 廣田	高橋(聡)	高橋(聡); 橋詰	橋詰	高橋(聡); 橋詰	中山	高橋(聡); 橋詰	高橋(聡)	高橋(聡)	橋詰	橋詰	堀内
22日		23日		24日		25日		26日		27日	
高橋(聡); 廣田	高橋(聡)	高橋(聡); 橋詰	高橋(聡)	高橋(聡); 橋詰	橋詰	橋詰; 風間	橋詰	高橋(聡); 橋詰	橋詰	橋詰	福本
29日		30日		31日							
高橋(聡); 廣田	橋詰	高橋(聡); 橋詰	高橋(聡)	高橋(聡); 橋詰	高橋(聡)	高橋(聡)					

※9月以降の城内診療所 診療担当医師予定表は 市報みなみ魚沼 に掲載されます。

◆ 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 清瀬リハビリテーション病院 院長

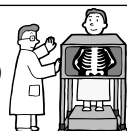
高橋 守信 浦佐 萌気園診療所
 薄田 勝男 金沢医科大学
 高橋 正和 千葉県松戸市から
 福本 一郎 長岡市から



- ・都合により診療日が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。

お知らせ

8月10日(水)は、住民健診実施のため休診となります。



病院だより「城内診療所のページ」は今月号をもちまして終了いたします。9月以降の診療担当医師予定表は市報みなみ魚沼に掲載されます。おまちがいのないようお願いします。

ー 城内診療所 外来診療受付時間ー

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



栄養士通信 《2》

「バランスの良い食事とは」

例として、身長 150cm 体重 50kg 50歳女性から必要エネルギーを約 1,530kcalとします。これを①野菜 350g②蛋白質 20%③糖質 62%④脂質 18%で 3食均一に、1食 510kcalを実施します。具体的には、御飯 150g+ (肉魚卵大豆製品) + 野菜料理 2品で考え、できるだけ血糖値を上げない食事をして、夕食後は血糖値を下げてから就寝します。食べる順序としてコース料理 (サラダ・スープ・魚か肉・御飯・デザート) の様に、果物や甘い物は必ず食後に摂取します。

夕食過食や 3食の量の不均一で、高血糖になり肝臓や血中に脂肪が蓄積しないために、食事前半に食物繊維を十分に摂り、1食で 120g 摂取します。糖尿病や高脂血症の方は、早食いや夕食過食が多く、外食や飲酒が重なり、内容として①や②が少なく③と④が多い傾向です。

管理栄養士 秋山 修



大和病院

平成23年8月 診療担当医師と診療日のお知らせ

TEL 025-777-2111
FAX 025-777-3853

(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。

診療科	月	火	水	木	金	土	備考
内科	1・8・29 本松 寺田	寺田 大学医師	寺田(10:40まで) 3 10 17 24 黒木 田村	権平 関口 4 18 25 仲	権平 寺田	寺田 田村 6 13 20 浅野	受付... 8:00~ 11:00 診療... 9:00~
糖尿病外来	1・22 29 岡村	岡村	岡村	岡村	12 19 26 岡村		受付... 8:00~ 11:00 診療... 9:00~
循環器科	松島	大村 (予約のみ)	3 10 24 31 松島	4 11 25 松島		13日・27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 へご参照ください 診療... 13:30~
神経内科	竹内	2 9 23 30 竹内 河内		4 11 25 竹内	5 12 26 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 へご参照ください。
腎臓科					12日 田部井	6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 13 小檜山 20 石原 27 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 19 徳永	小林 午前中	受付... 8:00~ 11:00 ㊶-㊷のみ 13:00~ 14:30 診療... 9:00~ ㊶-㊷のみ 13:30~ 火曜日の午後診察は 15:00まで
精神科		2 9 23 米村 16 30 宮永		岡野	宮永	6 13 27 宮永 20 米村	予約制 電話予約可。表下の へご参照ください 診療... 9:00~
メモリークリニック		第3 16 宮永			宮永		予約制 電話予約可。表下の へご参照ください 診療... 13:30~ ㊸ 14:00~
脳ドック科	第2 第4 8 22 宮永						予約制 (電話予約可) 診療... 10:00~ 12:00
高次脳機能障害科	第2 第4 8 22 宮永						予約制 (電話予約可) 診療... 13:30~ 15:30
外科 胃腸科 腸門科	中谷 川井	廣田 須田	廣田 中谷	廣田 須田	廣田 須田	廣田 13 27 須田 6 中谷 20 川井	受付... 8:00~ 11:00 診療... 9:00~
整形外科	予約/再診 日比野 (9:00~) 伊藤 (10:20~)	新患 里見 (9:00~) 9日・23日 脊椎専門外来 浜辺 (10:20~)	予約/再診 日比野 (9:00~) 星野 (9:00~) 古屋 (10:20~)	新患 一般 4 中島 (10:20~) 11 25 角谷 (9:00~) 18 里見 完全予約 日比野 4日・1日・2日 上肢専門外来 里見	予約/再診 中島 (10:20~) 5 19 星野 (9:00~) 梅原 12日・26日 9:00~ 13日 10:20~ 12日・26日 足専門外来 (9:00~)	新患 大学医師 (9:00~) 6日・20日 リウマチ専門外来 日比野 (9:00~)	受付... (㊶㊷㊸) 予約外来・再診 8:00~ 10:00 (㊹㊺㊻) 新患・専門外来 8:00~ 11:00 診療... 診療開始時間が変動的ですので、ご注意ください。
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 へご参照ください。)
小児科	第2 第4 8 22 五十嵐 (午後/予約制 特殊外来)	田村	唐澤	羽二生 25日 内分泌外来 長崎 受付 14:00~ 16:30	柿原 (午後) 柿原	大学医師	受付... 8:00~ 11:00 ㊼ 14:00~ 16:00 診療... 9:00~ ㊼ 14:00~
婦人科		坂本	高橋	高橋	池田ほか	塩津ほか	㊽ 受付... 8:00~ 11:00 12:00~ 14:00 診療... 9:15~ 13:00~ 電話予約可 ㊾ 受付... 8:00~ 11:00 診療... 10:30~ 電話予約可 ㊿ 受付... 8:00~ 11:00 診療... 9:15~ 電話予約可
眼科		萩村 (予約のみ)	萩村 (予約のみ)	4日・18日・26日 萩村 (予約のみ)		大学医師 (予約優先)	初診の方も予約できます。 予約制 電話予約可。表下の へご参照ください ㊿ ㊽ 診療... 10:15~ ㊿ 診療... 9:00~ (受付... 8:00~ 11:00)
皮膚科			藤原		松尾		受付... 8:00~ 11:00 診療... 9:00~
泌尿器科				谷川			受付... 8:00~ 11:00 診療... 9:00~
耳鼻咽喉科		大学医師		大学医師		大学医師	受付... ㊿ ㊽ 13:00~ 15:00 ㊿ 8:00~ 11:00 診療... ㊿ ㊽ 14:00~ ㊿ 9:00~
歯小児歯科	佐藤 星野	佐藤	佐藤 星野	佐藤	佐藤 星野	6 佐藤	予約制 電話予約可 診療... 9:00~
矯正歯科			10 17 午後のみ 24 大学医師				予約制 電話予約可 診療... 9:00~
口腔外科	1・8 29 加納 塙	2 9 16 30 加納 塙	加納 塙	4 小林 11 18 25 加納 塙	5 12 26 加納 塙	13 27 加納 塙	予約制 電話予約可 診療... 9:00~

■ 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。

※ 1 診療の予約や変更は、原則的に月~金曜日、該当する診療科の診療日午後2時~4時の間にお願いたします。
※ 2 診療担当医・診療日が変わる場合もありますので、ご確認のうえご来院ください。

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	8月 5日(金)	13:20~ 14:00	13:30~
麻しん・風疹混合	8月 12日(金)	13:20~ 14:00	13:30~
1期 2期 3期 4期			
日本脳炎	8月 19日(金)	13:20~ 14:00	13:30~
B C G	8月 26日(金)	13:20~ 14:00	13:30~

予約が必要です。予約お問い合わせは、ゆきぐに大和病院医事課まで。

休診のお知らせ

全部の科	15日(月)第3月曜日
糖尿病外来	5日(金)・8日(月)
循環器科	17日(水)・18日(木)
神経内科	18日(木)・19日(金)
和漢診療科	4日(木)午後・18日(木)午後 25日(木)・26日(金)・27日(土)
精神科	18日(木)

大和病院のページ