



病院だより

サルコペニア・フレイルという言葉を知っていますか？

南魚沼市民病院 内科医師 伊藤 聖 学

表題にあるサルコペニアやフレイルといった言葉をご存じでしょうか？、2016年の市民公開講座や病院だよりでも一度紹介されています。この言葉は、「筋肉量低下」や「虚弱」を表現する言葉で、最近の医学において注目されています。筋肉量低下や虚弱は、年齢を重ねるとい

う筋肉量を測定する機器が設置されました（精密度の高い体組成計をイメージして下さい）。当院では主に透析室で使用される予定ですが、フィットネスジム等にも設置されているところもありますので、機会があればご自身の筋肉量を測定してみるのも良いのではないかと思います。

ではないと考える人もいるのではないのでしょうか。そのような考えはある意味では正しいのですが、このような状態は、転倒・骨折や骨粗鬆症、認知症・うつ状態や糖尿病・肥満症とも関連すると言われ、要介護状態や閉じこもりを引き起こし、結果的に健康寿命（健康な状態で元気でいられる期間）を短くする可能性があります。こうしたことから、内科、整形外科、精神科など、様々な領域で注目されています。少子高齢化の進む日本は世界有数の長寿国ですが、単に寿命を延ばすのではなく、「健康」寿命を延ばすことが重要であり、国を先頭に様々な取り組みがなされています。それは南魚沼市においても同様です。

しかしながら、高価な機器がないとサルコペニアやフレイルを評価できず、予想できないというのでは困りますので、厚生労働省により「基本チェックリスト」という質問紙が考案されました。人は20歳を超えれば、誰もが少しずつ老化していきませんが、将来的に介護が必要とならず健康寿命を延ばすことができるように、早めに自分の変化に気づけるような試みをしようという取り組みです。自分でできるアンケート型の健康診断ともいえるかもしれません。自分は、隣の人より年齢が若いので大丈夫、と考えるのではなく、自分の変化により早く気付くという意識も、自身の健康を守っていくためには重要なことです。

サルコペニアはどのように評価されるかという点、歩行速度、握力（筋力）、筋肉量で評価されます。筋肉量が低下している人は、歩行する速度も筋力も低下していると考えられるからです。最近、当院でもInBody®（写真1）とい

医療は、東京のような一部の地域に集中する傾向にあり、多くの地域は医療過疎で、南魚沼市もその例外ではありません。一方で、南魚沼市の健康診査受診率は非常に高く、受診することによって体の異常に早めに気づくことができます。

病気の種類にはよりますが、いち早く体の悲鳴に気づくことができれば、医療を受けることによってではなく、生活習慣を改善することによって対応できるケースが増えると考えられます。直接的に病気とは思えないような、サルコペニアやフレイルといった筋肉量低下や虚弱の発見と、それに対する試みが、個々の健康寿命を延ばす可能性があることを知っていただけたら幸いです。

この魚沼地域では、医療再編によって新しい病院が複数できました。今後は行政主導により、一層の医師・看護師の確保で医療の充実が図られるものと期待しています。仮に医療が充実したとしても、ご本人の努力無しには健康は守られない可能性が高く、医療を受けても病状のコントロールが難しい、治らないということにもつながりかねません。そのため、南魚沼市全体で健康への意識を高めていくことが大切です。

最後に、地域医療充実の一環として、「地域医療研究会全国大会2017 in 魚沼」が南魚沼市民会館で、9月16日から18日に開催されます。市民の皆様を対象としたシンポジウムや講演会も予定されています。せっかくの良い機会ですので、是非ご参加頂き、地域医療やご自身の健康について、考えてみてはいかがでしょうか？



写真1

診療科・診療日のご案内

医師別の診療予定が必要な方は、医師（名字）・診療日（数字）が記載された一覧を、医療連携室に用意してあります。

説明	診療科に対する曜日欄の記載は、○＝診療日 —＝休診となります。 （備考参照）の記載がある場合、当月に臨時休診等がありますのでご確認ください。 また、曜日欄に「日付」の記載がある場合は、記載の日のみの診療となります。 ※予約外で一日2科受診（併診）を希望される場合は、午前10時までに受付をしてください。 受付が午前10時を過ぎますと、2科目の受診ができない場合があることをご了承ください。
-----------	---

整形外科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日		
一般外来	予約外	○	○	○	—	○	2日・16日・30日 (新患者のみ)	月⑧金⑨8:30～10:00 火⑧8:30～11:00 水⑧13:00～14:45	月⑧金⑨9:30～ 火⑧9:00～13:30～	※一日15名で受付終了 但し、火曜日は受付制限なし	
	予約	—	—	○	14日・28日	○	—	電話での予約受付は できません	火⑧9:30～ 水⑧14:45～金⑧13:30～		
専門外来	脊椎	—	5日・19日	—	—	—	予約制 (電話での予約受付は できません)	10:45～			
	上肢	—	—	—	○	—				9:30～	
	足	—	—	—	—	—				9日	9:30～
	退院後	○	—	—	—	—				—	9:00～
	人工関節	—	—	6日・13日・27日	—	—				—	9:00～
	骨粗しょう症	—	—	—	7日・14日・28日	—				—	9:00～

リウマチ科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
午前	—	—	○	—	—	—	8:30～11:00	9:00～	
午後	—	—	○	—	—	—	13:00～15:00	13:00～	

リハビリテーション科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
	—	○	—	7日・21日	1日・8日・15日・29日	—	予約制	午前9:00～ 午後13:30～	

診療費の支払いに自動精算機をご利用ください。

エントランスホール右側に自動精算機を設置しています。

会計番号表示モニターにご自分の番号が表示されると、支払いが可能になります。現金の他にクレジットカード、デビットカード（銀行のキャッシュカード等）が使えます。一部取扱いできない場合がありますので、その場合は会計窓口で支払いをお願いします。

また、会計窓口でもクレジットカード、デビットカードが使えます。

なお、お薬の処方箋は会計窓口でのお渡しになりますので受け取り忘れにご注意ください。

今月の南魚沼市民病院健康講演会は、
9月30日(土)午後1:00 受付、1:30 開演です。

入院患者さまとの面会は、13:00～20:00です。

病院休診日のお知らせ

18日(月) 敬老の日
23日(土) 秋分の日

※各診療科の休診日は、「診療科・診療日の案内」の最右欄「備考・休診日」でご確認ください。

南魚沼市病院職員募集中

南魚沼市病院事業では下記のとおり職員を募集しています。

- 募集職種
薬剤師・細胞検査士・看護師
- その他
詳細については、南魚沼市市民病院庶務課庶務係に問い合わせください。

子どもの予防接種日程

予防接種の種類	接種日	受付時間	接種時間
ヒブ・肺炎球菌・二種混合（ジフテリア・破傷風） 四種混合（ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ） 麻しん風しん混合（1期・2期）・BCG・ポリオ	9月4日(月) 9月11日(月) 9月25日(月)	12:30～ 13:00	13:00～
日本脳炎・水痘・おたふく・ロタウイルス A型肝炎・B型肝炎・子宮頸がん	9月13日(水) 9月27日(水)	13:00～ 13:30	13:30～

※予約が必要です。予約・問合せは、医事課までお願いします。
※接種者数が限られておりますので、お早めにご予約ください。



平成29年9月

南魚沼市民病院

予約変更について

○再診予約の変更は、変更枠がないため受け付けておりません。
ただし、「予約制」の表示のある診療科は、その科にご連絡ください。
連絡は、月～金曜日の午後2時～4時をお願いいたします。

南魚沼市民病院

〒949-6680 新潟県南魚沼市六日町 2643-1
TEL 025-788-1222 (代表)
FAX 025-788-1231

内 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
初診外来	○	○	○	○	○	○	8:30~11:00 (午前のみ)	9:00~	
予約外来 (一般内科及び 専門外来)	○	○	○	○	○	○ (備考参照)	午前8:30~11:00 午後13:00~15:30	午前9:00~ 午後13:30~	土曜日=午前のみ
受診にあたって の注意点	専門外来は、腎臓内科、呼吸器内科、循環器内科、神経内科、内分泌糖尿病外来、睡眠時無呼吸外来があります。 いずれもすべて完全予約制となります。 他院からの紹介状をお持ちの方を含めて、専門外来を受診希望の方は、医療連携室にご連絡いただき、受診 予約をお願いします。 専門外来をご希望でも、まずは初診外来をご案内することがありますので、ご了承ください。								

精 神 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
一般外来	11日	○	—	○	—	—	予約制	火 9:00~ 月 火 14:00~	
メモリークリニック	○	—	○	—	1日・8日・ 22日・29日	—		9:30~	
高次脳機能障害科	11日	—	—	—	—	—		14:00~	

外 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
消化器外科 消化器内科 肛門外科	○ (備考参照)	○	○ (備考参照)	○	○	○	8:30~11:00	9:00~	※11日(月)・13日(水) 9:30~ 診療開始

小 児 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
一般外来	○	○	○	○	○	—	8:30~11:00	9:00~	

婦 人 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
一般受付	—	—	—	—	1日・15日・ 22日・29日	2日・16日・ 30日	8:30~11:00	9:00~	予約優先
予 約	—	○	○ (備考参照)	○	8日 (備考参照)	9日 (備考参照)	予約制	9:30~	休診=27日(水) ※8日(金)・9日(土)=予約制

眼 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午 前	○	備考参照	○	○	備考参照	—	8:30~10:00	9:00~	火曜日、木曜日午後、 金曜日=予約制
午 後	○	備考参照	○	備考参照	備考参照	—	13:00~15:00	13:30~	電話予約可

	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
耳鼻いんこう科	—	○	—	○	○	○	火 13:00~15:00 土 8:30~11:00	火 13:40~ 土 9:00~	
皮 膚 科	—	12日・26日	6日・13日・ 27日	○ (備考参照)	1日・8日・ 15日・29日	○	火 8:30~11:00 土 13:30~14:30	火 9:00~ 土 9:00~14:00	※木曜日午後、受診状況により受付制限あり ※休診=21日(休)午前
泌 尿 器 科	—	○	6日・13日・ 20日	—	29日	—	予約制(電話予約可)	9:30~	※予約変更は、火曜日・水曜日の 9:30から12:00まで

歯 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
歯科	4日・11日	5日・12日・ 19日	○	7日・21日	8日	2日・9日 (初診のみ)	予約制 電話予約可 月～金曜日の 午後2時～4時	午前9:00~	
歯科口腔外科	11日・25日	12日・19日・ 26日	13日・20日・ 27日	14日・28日	1日・15日・ 22日・29日	16日・30日 (初診のみ)		午後13:30~	

ゆきぐに大和病院のご案内 9月

予約変更について

○再診予約の変更を受け付けます。
ただし、条件により受けられない場合があります。
連絡は、火～金曜日の午後2時～4時にお願いたします。
(歯科は歯科の受付欄参照)

医師別の診療予定が必要な方は、医師(名字)・診療日(数字)が記載された一覧を、医療連携室に用意してあります。

ゆきぐに大和病院

〒949-7302
新潟県南魚沼市浦佐4115
TEL 025-777-2111 (代表)
FAX 025-777-3853

説明

診療科に対する曜日欄の記載は、○=診療日 — =休診となります。
(備考参照)の記載がある場合、当月に臨時休診等があります。
また、曜日欄に「日付」の記載がある場合は、記載の日のみの診療となります。

内 科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
朝診療	—	○	○	○	○	—	7:30~8:30	8:00~10:00	
午前	○	○	—	○	○	○	8:30~10:00	9:00~12:00	
午後	—	予約制	—	予約制	予約制	—	予約制	13:30~16:00	
夕診療	—	○	○	○	○	—	16:30~18:00	17:00~19:00	
腎臓内科	—	—	—	—	8日・22日	9日	予約制	9:00~12:30	
禁煙治療	—	—	—	予約制	—	—	予約制	17:00~18:30	

和漢診療科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
午前	○	予約制	○	予約制	○	○	8:30~10:00	9:00~12:00	
午後	—	予約制	○	—	○	—	13:00~14:30	13:30~15:00	

精 神 科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
午前	予約制 (備考参照)	予約制	—	—	—	予約制 (備考参照)	予約制	9:00~12:00	休診=16日(土)、25日(月)
午後	—	—	予約制	予約制	予約制 (備考参照)	—	予約制	13:30~16:00	休診=15日(金)
メモリークリニック	—	予約のみ (備考参照)	予約のみ	—	—	—	予約患者のみ	火15:00~16:30 水13:30~16:00	休診=26日(火)
睡眠時無呼吸	—	予約のみ (備考参照)	—	—	—	—	予約患者のみ	14:00~15:00	休診=26日(火)

外 科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
午前	—	—	予約のみ	7日・21日	—	2日・16日	予約患者のみ	9:00~12:00	

リウマチ科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
午前	—	—	—	—	—	2日・16日	予約患者のみ	9:00~12:00	

小児科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
午前	—	予約のみ	—	—	—	—	予約患者のみ	9:00~9:30	
午後	—	予約のみ	—	—	—	—	予約患者のみ	15:00~16:30	

皮膚科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
午後	—	○ (備考参照)	—	—	—	—	13:00~14:30	13:30~15:30	休診=5日(火)、19日(火)

リハビリテーション科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
午前	—	—	13日・27日	—	—	—	予約患者のみ	9:00~12:00	

歯 科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
午前	○	○	○	○	○	○ (備考参照)	予約制 電話予約可 10:00~12:30 13:30~16:00	9:00~12:00	休診=9日(土)
午後	—	○	○	○	○	—		13:30~16:00	

※電話で予約ができますが、月曜日の午後と土曜日の午後は休診のため、電話予約はできません。

病院休診日のお知らせ

18日(月) 敬老の日
23日(土) 秋分の日

※各診療科の休診日は、上記、診療予定表でご確認ください。

入院患者さまとの面会は、
13:00~20:00です。