



南魚沼市

自然・人・産業の和で築く安心のまち

【ウェブサイト】

南魚沼市民病院 <http://www.minamiuonumahp.jp/>

ゆきぐに大和病院 <http://www.yukigunihp.jp/>

12月号
2017

病院だより

なくて七癖!!

南魚沼市民病院 精神科部長 米村 公江

「無くて七癖、有って四十八癖」、このことわざは有名で、広辞苑には「人には多かれ少なかれ癖がある、の意」と書かれています。クセはないよ、といいながら、貧乏ゆすりをしたり、さかんにペン回しをしたり、特徴的な口癖があったりします。私たちには、そういった「動き」や「言葉」のクセばかりでなく、考え方にもクセがあるといわれています。そしてその『考え方のクセ』が、時として、もやもやした気持ちを生み出す事があります。

人の考え方や感じ方は、様々です。よく例に挙げられますが、10個あったお菓子が5個に減った時、「もう5個しか残っていない」と思う場合と「まだ5個も残っている」と思う場合があります。こういった考え方の傾向、即ち『考え方のクセ』は、その人らしさを形作るものであり、言い換えれば個性を作り出している一つの要素でもあります。それは良いとか悪いとか

判断されるべきものではない、大事な『クセ』の一つだと思えます。

ただ、その『考え方のクセ』が、日々の生活で気になることに出会ったときに、嫌な気分やネガティブな考えになって、ご自身をつらくさせることがあります。例えば、街ですれ違った近所の人に会釈をしたのに会釈が返ってこなかった、とします。皆さんはこの時どう感じたり考えたりされますか？ 例えば、「私がおか気に障ることをしたので怒っているのかな」とか、更に飛躍して「近所のみんなで自分を無視することにしたのだろうか」など、気分が重くなるような考えが出てくることもあります。実は、その人は違うことに気をとられていて、挨拶されたことに気がつかなかった、というのが真相だったら、悩み損ですね。

大人になると、今までの経験から、「自分は悲観的に考える」「心配性」「くよくよしやすい」など、自分の考え方のクセが分かってくる

ますし、また、家族や、親しい友人などに相談をする事もできるでしょう。そうして、「だから、そういう風に考えなくて良いのだ」と思い直すことができ、嫌な気持ちをもたらしなかった出来事に対しての、捉え方や解釈を変えて、つらい気持ちから脱出できるようになります（うまくいかない場合もあります）。

個性を支える『考え方のクセ』を大事にしながら、嫌な気分をなるべく少なくして生活できればよいな、と思います。

付記：若い人たちは、いろいろな体験が少ないですし、「自分らしさ」を育てていく途中ですので、嫌な気持ちを生む場面への対処が苦手な事も多く、日常生活での悩みが大きくなってしまおうと言われていると思います。そのような場合に、役に立つかもしれない資料があります。中学校保健体育副読本の『悩みはがまんするしかないのかな?』という冊子です。この副読本は、インターネット上でも見られますので、もし興味のある人は、ご覧になってみてください。

診療科・診療日のご案内

医師別の診療予定が必要な人は、
医師（名字）・診療日（数字）が
記載された一覧を、地域医療連携
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。
※診療は予約優先で行っています。

整形外科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
一般外来	○	○	○	—	○	○ (備考参照)	月⑧金⑨8:30~10:00 ⑩8:30~11:00 ⑪13:00~14:45	月⑧金⑨9:30~ ⑩9:00~13:30	※一日15名で受付終了 但し、火曜日は受付制限なし ※毎月第2土曜日のみ受付なし
予約	—	—	○	○	○	—	電話での予約受付は できません	予約時間は 予約票を ご覧ください。	
専門外来	○	○	○	○	—	○			

受診にあたっての注意点
専門外来は、脊椎、上肢、足、退院後、人工関節、骨粗しょう症外来があります。
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人を含めて、専門外来を受診希望の人は、地域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、まずは一般外来をご案内することがありますので、ご了承ください。

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
	—	○	—	14日・28日	1日・8日・ 15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。

入院患者さんとの面会は、13:00~20:00です。

病院休診日のお知らせ
18日(月) 第3月曜日
23日(土) 天皇誕生日
12月29日(金)~1月3日(水)
年末年始休診
※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。

インフルエンザ予防接種のお知らせ
インフルエンザ予防接種は、集団接種にて行います。
予約は、月~金曜日(第3月曜日、祝日を除く)の午前8時30分から午後5時まで総合受付窓口または電話にてお受けいたします。
◎高校生以上・一般【予約制】 ※人数制限あり
12月末まで(毎週火・水・金曜日 週3回)
・12月の接種日
1日(金)、5日(火)、6日(水)、8日(金)、12日(火)、13日(水)、15日(金)、19日(火)、20日(水)、22日(金)
・受付時間:午後2時15分~2時30分 接種時間:午後2時30分~
◎中学生以下【予約制】 ※人数制限あり
来年1月末まで(第2・4水曜日)
・12月の接種日
13日(水)、27日(水)
・受付時間:午後2時00分~2時15分 接種時間:午後2時30分~
・母子手帳を忘れずにお持ちください。
・必ず保護者が同伴してください。

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。
1 募集職種
薬剤師・細胞検査士・看護師
2 その他
詳細については、南魚沼市民病院庶務課庶務係にお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	12月4日(月) 12月11日(月) 12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	12月13日(水) 12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12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	午前9:00~ 午後13:30~	土曜日=午前のみ
受診にあつて 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人を含めて、専門外来を受診希望の人は、地域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・25日	○	—	○	—	—	予約制	☎☎9:00~ ☎☎14:00~	
メモリークリニック	○	—	○	—	○	—		9:30~	
高次脳機能障害科	11日・25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	○	○	○	○	○	○	8:30~11:00	9:00~	

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	—	—	—	—	○	○	8:30~11:00	9:00~	火曜日、水曜日、木曜日=予約制 電話予約可
予 約	—	○	○ (備考参照)	○	—	—	予約制	9:30~	休診=27日(水)

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 電話予約可
午 後	○	備考参照	○	備考参照	備考参照	—	13:00~15:00	13:30~	

	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
耳鼻いんこう科	—	○	—	○ (備考参照)	○	○	☎☎☎13:00~15:00 ☎8:30~11:00	☎☎☎13:40~ ☎9:00~	休診=14日(木)
皮 膚 科	—	5日・12日・ 26日	○	○ (備考参照)	1日・15日	2日・16日	☎☎☎☎8:30~11:00 ☎13:30~14:30	☎☎☎9:00~ ☎9:00~14:00	※木曜日午後、受診状況により受付制限あり
泌 尿 器 科	—	○	○	—	—	—	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	○	○	○	—	1日・15日・ 22日	16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~ 午後13:30~	休診=28日(木)午後
歯科口腔外科	○	○	—	○ (備考参照)	1日・8日・ 22日	2日・9日 (初診のみ)			

ゆきぐに大和病院のご案内 12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時をお願いいたします。
(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。

入院患者さんとの面会は、
13:00～20:00です。

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	予約制	—	—	—	予約制	予約制	9:00～12:00	
午後	—	—	予約制	予約制	予約制	—	予約制	13:30～16:00	
メモリークリニック	—	予約のみ	予約のみ	—	—	—	予約患者のみ	火15:00～16:30 水13:30～16:00	
睡眠時無呼吸	—	予約のみ	—	—	—	—	予約患者のみ	14:00～15:00	

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=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	—	—	6日・20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	9:00～12:00	休診=9日(土)
午後	—	○	○	○ (備考参照)	○	—	電話予約可 10:00～12:30 13:30～16:00	13:30～16:00	休診=28日(木)

※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

23日(土) 天皇誕生日
12月29日(金)から1月3日(水) 年末年始休診
※各診療科の休診日は、上記、診療予定表でご確認ください。

インフルエンザの予防接種を行っています

受付時間 月～土曜日 午前8時30分～11時
(休診日を除く) 火～金曜日 午後4時30分～6時