



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/>

8月号  
2018

# 病院だより

## まずはセルフケアから

南魚沼市民病院 歯科医師 前川 和也

近年、高齢者の口腔ケアが注目を集めており、口腔内を清潔に保つ重要性は徐々に周知されています。口の中の汚れが放置されると雑菌やカビが繁殖し、それが含まれた唾液や食物が食道でなく気管に入ってしまうと「誤嚥性肺炎」を発症する可能性があります。平成23年以降、日本人の死因の第3位は、「肺炎」になりました。あるデータによると65歳以上の高齢者の中で肺炎が原因で亡くなった方の96%が誤嚥性肺炎だった、という報告もあります。

今回は、その誤嚥性肺炎の予防に有効な口腔ケアについてお話ししたいと思います。私は外来診療の他に、通院が困難な患者さんに対して施設や居宅に訪問し、診療を行っています。そんななか、介護者から「どのようにケアを行えば良いのか？」という声が度々聞かれます。コッなどを色々とお伝えするのですが、一度

聞いただけで実践するのはなかなか難しいと思います。そこで、口腔ケア上達の一步として是非自分の口腔内をケアしてみてください。自分で色々実践することにより、こうすると痛いとか、こうすると痛みなく汚れが落ちるとか、様々な発見があると思います。

まずは「汚れ」の種類を考えてみましょう。大きく分類して5つあります。

- ① 歯の汚れ
- ② 舌の汚れ
- ③ 粘膜の汚れ
- ④ 入れ歯の汚れ
- ⑤ 清掃器具の汚れ

① 歯の汚れに対しては、歯ブラシ、歯間ブラシ、ワンタフトブラシなどを用います。歯ブラシは、歯にしっかりと当てて小刻みに

動かします。歯間ブラシは歯と歯の間の清掃、ワンタフトブラシは歯の細かい所の清掃に使います。磨いても落ちない汚れは歯石の可能性があり、除去には歯科専用の器具が必要です。

② 舌の汚れには、舌ブラシやスポンジブラシを使用して奥から手前に引くようにして清掃します。

③ 粘膜の清掃には、スポンジブラシなどを用います。食物残渣もこれで除去できますね。

④ 入れ歯については、食事のたびに目に見える汚れを義歯ブラシや流水で清掃し、一日一度は必ず義歯洗浄剤を使って除菌します。

⑤ 清掃器具の汚れです。普段使用している歯ブラシやコップは清潔ですか？使用後は汚れを落とし、よく乾燥させて清潔を保ちましょう。

最後になりましたが、口腔ケアの方法に疑問をお持ちであれば是非一度歯科を受診してみたいかがでしょうか。

# 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。

<b>説明</b>	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	予約外	○	○	○	—	○	○	①②③④⑤8:30～10:00 ⑥8:30～11:00 ⑦13:00～14:45	①②③④⑤9:30～ ⑥9:00～13:30～	月曜日・水曜日・ 金曜日・土曜日 一日15名で受付終了
	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
13日・27日 (備考参照)		○	—	—	9日・30日	○	—	予約制	午前9:00～ 午後13:30～	月曜日＝午後のみ

## 病院休診日のお知らせ

**11日(土)** 山の日  
**20日(月)** 第3月曜日

※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。

入院患者さんとの面会は、  
13:00～20:00です。

## 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・管理栄養士  
理学療法士(臨時)・作業療法士(臨時)
- 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。

## ～今月の南魚沼市民病院健康講演会～

日時：8月18日(土) 午後1:00受付、1:30開演  
会場：南魚沼市民病院 2階 多目的ホール

## 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）	8月21日(火)	12:30～	13:00～
三種混合（ジフテリア・百日咳・破傷風）	8月28日(火)	13:00	
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			
日本脳炎・水痘・おたふく・ロタウイルス	8月8日(水)	13:00～	13:30～
A型肝炎・B型肝炎・子宮頸がん	8月22日(水)	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30年8月

# 南魚沼市民病院

## 予約変更について

○再診予約の変更は、原則として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。  
連絡する場合は、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	27日	○	—	○	—	—	予約制	㊿㊿9:00～ ㊿㊿14:00～	
メモリークリニック	6日・27日	—	○	—	○	—		9:30～	
高次脳機能障害科	13日・27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
予約	—	○	○ (備考参照)	○	○	○	予約制	㊿㊿㊿9:30～ ㊿㊿9:00～	電話予約可 休診=22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
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 休診=2日(木)午後

耳鼻いんこう科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
	—	○	—	○	○	○	㊿㊿㊿13:00～15:00 ㊿8:30～11:00	㊿㊿㊿13:40～ ㊿9:00～	
皮膚科	—	○	○	○	○	○ (備考参照)	㊿㊿㊿㊿8:30～11:00 ㊿13:30～15:00	㊿㊿㊿9:00～ ㊿9:00～14:00	休診=25日(土)

泌尿器科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
一般受付	6日・13日・ 27日	—	—	9日・16日・ 30日	—	—	午前8:30～11:00 午後13:00～15:00	午前9:40～ 午後13:30～	
予約	—	○	—	—	—	—	予約制 〔電話予約可〕	9:30～	※予約変更は、火曜日の 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	6日・27日	7日・21日・ 28日	○	—	10日・17日・ 24日	25日	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=9日(木)午後
歯科口腔外科	○	○	—	○ (備考参照)	3日・17日・ 24日・31日	4日・18日			

# ゆきぐに大和病院のご案内 8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	—	○	○	○	○ (備考参照)	—	7:30~8:30	8:00~10:00	休診=10日(金)
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	—	○	○	○	○ (備考参照)	—	16:30~18:00	17:00~19:00	休診=10日(金)、31日(金)
腎臓内科	—	—	—	—	3日・17日	18日	予約制	9:00~12:30	
禁煙治療	—	—	—	予約制	—	—	予約制	17:00~18:30	休診=23日(休)
和漢診療科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午前	○ (備考参照)	予約制	○	予約制	○ (備考参照)	○ (備考参照)	8:30~10:00	9:00~12:00	休診=24日(金)、25日(土)、 27日(月)
午後	—	予約制	○	—	○ (備考参照)	—	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	○15:00~16:30 ○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	2日・16日・ 30日	—	4日・18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	—	—	—	—	—	4日・18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	—	○	—	—	—	—	13:00~14:30	13:30~15:30	
整形外科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午前	—	—	—	—	○ (備考参照)	—	8:30~11:30	9:00~12:00	休診=31日(金)
午後	—	—	—	—	○ (備考参照)	—	12:30~15:30	13:00~16:00	
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
午前	—	—	1日・22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	○	○	○	○	○	○	予約制 {電話予約可 10:00~12:30 13:30~16:00}	9:00~12:00	
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

11日(土) 山の日

※各診療科の休診日は、上記、診療予定表でご確認ください。

入院患者さんとの面会は、  
13:00~20:00です。