



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/>



病院だより

太っていても、 子どもだっ たら大丈夫？

南魚沼市民病院 小児科医師 小川 洋平

皆様、こんにちは。本年4月より南魚沼市民病院小児科で外来診療しています小川洋平と申します。よろしくお願ひします。

この記事をお読みの人の中には、お子さんやお孫さんをお持ちの人もおられるかと思ひます。お子さん、お孫さんはポッチャリしていませんか？今回は、子どもの肥満、生活習慣病のお話をさせていただきます。

今の日本では、とても多くの大人が高血圧や脂質異常症（以前は高脂血症といひました）、2型糖尿病、そしてメタボリックシンドロームといった生活習慣病を患っています。これらの病氣の一番の問題はなんでしょうか？それは、動脈硬化（血管の壁が厚く固くなり、破けたり詰まり易くなる状態）

が早くすすんでしまうことです。動脈硬化は、それ自体は痛くも痒くもありません。しかし、心臓病や脳卒中といった直接命に関わる病氣の危険度を格段に上げ、その結果として寿命を短くしてしまう危険があるのです。

生活習慣病の大きな原因の一つが、肥満です。子どもであっても、肥満である場合、生活習慣病を発症する危険が高くなります。そして子どもであっても、肥満、生活習慣病がある場合、すでに動脈硬化がすすんでいることがわかつています。

また、肥満は心の問題とも深く関連します。肥満の子どもたちが劣等感に悩んでしまうことは、稀ではありません。このため引っこみ思案になったり、運動すること

が嫌いになることがあります。時には引きこもりや不登校など、健康的な日常生活を送れなくなってしまいます。こうなると生活リズムが崩れ、運動不足や過食が更にひどくなり肥満が増長してしまふ、という悪循環にはまり込んでしまいます。

以上のように、肥満は子どもにとっても心身ともに「万病のもと」といえます。肥満は体質もありませんが、ご承知の通り食事の偏りや運動不足が大きな影響を与えています。肥満の予防・改善のために、まずは「早寝、早起き、朝ごはん」、規則正しい生活を家族みんなで心がけましょう。テレビやゲーム、スマホの管理も大切です。子どもの健康を守ることは、家族全体の健康を考える良い機会にもなります。

子ども達が将来、生活習慣病で悩まないようにするためには、家族みんなの協力が大切です。

診療科・診療日のご案内

医師(名字)・診療日(数字)が記載された一覧表が地域医療連携室にありますので、必要な人はお声がけください。

| | |
|----------|---|
| 診療予定表の見方 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 表の中の「○」は診療日、「—」は休診日です。 曜日欄に「数字」の記載がある曜日は、記載日のみ診療します。 臨時休診等については、備考欄を参照ください。 一日2科受診を希望の場合、午前10時までに受付をしてください。 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 |
|------|----|---|---|---|---|---|-------------------------------|---------------------|------------------------------------|
| 一般外来 | 午前 | ○ | ○ | ○ | — | ○ | 月水金土8:30~10:00 火8:30~11:00 | 月水金土9:30~ 火9:00~ | ※月曜日・水曜日・ 金曜日・土曜日 一日15名で受付終了 |
| | 午後 | — | ○ | — | — | — | 13:00~14:45 | 13:30~ | |
| | 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 | ○ | ○ | ○ | ○ | — | ○ | | | |

専門外来の受診にあたっての注意点は、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ください。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 |
|-------|---|---|---------|---|---|---|-------------|--------|--------|
| 午前 | — | — | 14日・28日 | — | — | — | 8:30~11:00 | 9:45~ | 隔週の水曜日 |
| 午後 | — | — | 14日・28日 | — | — | — | 13:00~15:00 | 13:30~ | |

| リハビリテーション科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 受付 | 診療 | 備考 |
|------------|------------------|---|------------------|---|-------------------|---|-----|---------------------|--|
| | 5日・26日 (備考参照) | ○ | 7日・21日 (備考参照) | — | 2日・9日・ 23日・30日 | — | 予約制 | 午前9:00~ 午後14:00~ | 午前みの診療=7日(水) 午後みの診療=5日(月) 21日(水) 26日(月) |

南魚沼市民病院職員募集中

南魚沼市民病院では下記のとおり職員を募集しています。

- 募集職種
看護師・薬剤師・細胞検査士・看護助手(臨時)
- その他
詳細については、南魚沼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24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
講師：病院事業管理者 宮永先生
演題：いびきと無呼吸

急募! 臨床検査技師

市報8月1日号に募集記事掲載中

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

12日(月) 振替休日

19日(月) 第3月曜日

4日、11日、18日、25日 日曜日

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

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) | 8月6日(火) | | |
| 三種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風) | 8月20日(火) | 12:30~ | 13:00~ |
| 四種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ) | 8月27日(火) | 13:00 | |
| 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14日(水) | 13:30~ | 13:50~ |
| A型肝炎・B型肝炎・子宮頸がん | 8月28日(水) | 13:50 | |

※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。



令和元年8月

南魚沼市民病院

予約と予約変更について
 ○「電話予約可」の診療科については、事前の予約が可能です。
 ○予約の変更については、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、下表の受付欄に「予約制」の表示がある診療科については、予約枠の調整により変更が可能な場合があります。変更を希望する人は、月～金曜日の午後2時～4時の間に連絡してください。

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 |
|---------------------------|---|---|---|---|---|---|------------|---------------------|----------|
| 初診外来 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 8:30~11:00 | 9:00~ | |
| 予約外来 (一般内科及び 専門外来) | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 予約制 | 午前9:00~ 午後13:30~ | 土曜日=午前のみ |
| 専門外来の 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、消化器内科があります。 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ください。 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 |
|-----------|-----|---|---|---|---|---|-----|---------------------|-------|
| 一般外来 | 26日 | ○ | — | ○ | — | — | 予約制 | ☎☎9:00~ ☎☎14:00~ | 電話予約可 |
| メモリークリニック | ○ | — | ○ | — | ○ | — | | 9:30~ | |
| 高次脳機能障害科 | 5日 | — | — | — | — | — | | 14:00~ | |

| 外 科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 受 付 | 診 療 | 備 考 |
|------------------------|---|---|---|---|---|---|------------|-------|-----|
| 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 |
|-------|---|---|---|---|---|---|-------------|--------|-----|
| 午 前 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | — | 8:30~11:00 | 9:00~ | |
| 午 後 | — | — | — | ○ | — | — | 13:30~15:00 | 13:50~ | |

| 婦 人 科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 受 付 | 診 療 | 備 考 |
|-------|---|---|-------------|---|---|---|-----|----------------------|--------------------|
| | — | ○ | ○ (備考参照) | ○ | ○ | ○ | 予約制 | ☎☎☎9:30~ ☎☎☎9:00~ | 電話予約可 休診=28日(水) |

| 眼 科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 受 付 | 診 療 | 備 考 |
|-----|---|-----|---|-----|-----|---|-------------|--------|-------|
| 午 前 | ○ | 予約制 | ○ | ○ | 予約制 | — | 8:30~10:00 | 9:00~ | 電話予約可 |
| 午 後 | ○ | 予約制 | ○ | 予約制 | 予約制 | — | 13:00~15:00 | 13:30~ | |

| 耳鼻いんこう科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 受 付 | 診 療 | 備 考 |
|---------|---|---|---|---|---|---|-------------------------------|---------------------|-----|
| | — | ○ | — | ○ | ○ | ○ | ☎☎☎13:30~15:00 ☎8:30~11:00 | ☎☎☎14:00~ ☎9:00~ | |

| 皮 膚 科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 受 付 | 診 療 | 備 考 |
|-------|---|---|---|-------------|-------------|---|-------------|--------|--------------------|
| 午 前 | — | ○ | ○ | ○ (備考参照) | ○ (備考参照) | ○ | 8:30~11:00 | 9:00~ | 休診=22日(木)午前、23日(金) |
| 午 後 | — | — | — | ○ | — | — | 13:30~15:00 | 14:00~ | |

| 泌 尿 器 科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 受 付 | 診 療 | 備 考 |
|---------|---|-----|---|---|---|---|---------------|--------------------|-------|
| 午 前 | ○ | 予約制 | — | ○ | — | — | ☎☎8:30~11:00 | ☎☎9:40~ ☎☎9:30~ | 電話予約可 |
| 午 後 | ○ | 予約制 | — | ○ | — | — | ☎☎13:00~15:00 | ☎☎13:30~ | |

| 歯 科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 受 付 | 診 療 | 備 考 |
|--------|---|---|---|---|--------|----------------|-----|---------------------|-------|
| 歯科 | ○ | ○ | ○ | — | 2日・30日 | 10日・24日 | 予約制 | 午前9:00~ 午後13:30~ | 電話予約可 |
| 歯科口腔外科 | ○ | ○ | — | ○ | ○ | 3日・17日・ 31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時間は、
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 (水曜は8:30～9:00) | 9:00～12:00 | |
| 午後 | — | 予約制 | 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 | — | — | — | — | 9日・23日 | 3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 | ○ (備考参照) | 予約制 (備考参照) | ○ | 予約制 | ○ (備考参照) | ○ (備考参照) | 8:30～10:00 | 9:00～12:00 | 休診=23日(金)、24日(土)、 26日(月)、27日(火) |
| 午後 | — | 予約制 (備考参照) | ○ | — | ○ (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 | 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 | 1日・15日・ 29日 | — | 3日・17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 | — | — | — | — | — | 3日・17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 | — | 予約制 | — | — | — | — | 予約制 | 9:00～9:30 | |
| 午後 | — | 予約制 | — | — | — | — | 予約制 | 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 | — | — | — | — | ○ | — | 8:30～11:30 | 9:00～12:00 | |
| 午後 | — | — | — | — | ○ | — | 12:30～15:30 | 13:00～16:00 | |

※他院で整形受診されている方は、紹介状をご持参ください。

| 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 | — | — | 21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=10日(土)・31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

12日(月) 振替休日

※各診療科の休診日は、上記、診療予定表でご確認ください。