



2月号
2018

病院だより

セカンドライフを健やかに

南魚沼市民病院 整形外科部長

健康寿命延伸推進委員会 委員長 日比野 豊

定年後の人生を表現する言葉の一つに「第二の人生」「セカンドライフ」「セカンドステージ」等の言葉が使われております。日本は独自の医療保険制度「国民皆保険」、医療の発展、国民性等様々な要因で国民の平均寿命は世界のトップクラスとなりました。2016年度の厚生省報告では男性は80・98歳、女性は87・14歳であり、男女平均84・06歳は世界の男女平均71・40歳を大きく上回っております。

先進国の中でも、とりわけ高齢化率の高い日本では、2017年現在、高齢化率が27・3%となりました。高齢化率というものは、65歳以上の年齢の者（高齢者）が全人口に占める割合で、7%を超えると高齢化社会、14%を超えると高齢社会、21%を超えると超高齢社会と定義されております。日本が「高齢化社会」から「高齢社会」

に要した時間は24年で、先進国の中でも極めて短期間に達成されました。

高齢化率の最も低かった時代（昭和10年）は1人の高齢者を若者20人以上で支える社会（神輿型社会）と言えました。しかし、高齢化率が上昇した社会では1人の高齢者を14〜15人の若者で支える社会（胴上げ型社会）となり、2035年頃には高齢化率が34%を超え、高齢者1人を若者3人で支える社会（騎馬戦型社会）になります。さらに最新の研究では2050年頃には生産年齢人口が50%を切り2060年頃には高齢化率が50%に達すると言われております。高齢者1人を若者1人で支える社会（肩車型社会）の到来となります。

これからの超高齢社会に対応する方法として、元気なお年寄りが増える、すなわち、健康寿命を延伸するという方法があります。健康寿命とは高齢者が他者の世話になることなく自立して生活できる年齢とされており、男性が71歳、女性が73歳（2016年発表）とされており、先ほどの平均寿命に当てはめると、男性は約9年間の介護が必要であると言い換えることができます。この健康寿命を著しく短縮させるのが運動器疾患（骨折・変性疾患等で寝たきりになる状態）と言われています。

「セカンドライフ」を充実させるには、心身ともに健康であること。すなわち食生活の改善・趣味の開拓・住環境の整備のほか、健康寿命を延伸させることが重要となります。健やかな「セカンドライフ」を送るためのアドバイスを発足したばかりではありますが健康寿命延伸推進委員会がお手伝いをさせていただきます。現在院内には骨粗鬆症連携サービスマ認定医療職員が5名在籍しております。今後も拡充させる予定です。さらに地域医療との連携をとり、南魚沼市民への貢献を目標に鋭意活動して参りたいと思っております。

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⑧⑨⑩8:30~10:00 ⑪8:30~11:00 ⑫13:00~14:45	月⑧⑨⑩9:30~ ⑪9:00~13:30	※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
	—	○	—	8日・22日	2日・9日・ 16日	—	予約制	午前9:00~ 午後13:30~	

診療費の支払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

12日(月) 振替休日

19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。

南魚沼市病院職員募集

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）	2月5日(月)	12:30~	13:00~
四種混合（ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ）	2月26日(月)	13:00	
麻しん風しん混合（1期・2期）・BCG・ポリオ	2月14日(水)	13:00~	13:30~
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	2月28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2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	26日	○	—	○	—	—	予約制	火9:00~ 月火14:00~	
メモリークリニック	○	—	○	—	○	—		9:30~	
高次脳機能障害科	26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=28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

	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
耳鼻いんこう科	—	○	—	○	○	○	火木金13:00~15:00 土8:30~11:00	火木金13:40~ 土9:00~	
皮 膚 科	—	○	○	○	○ (備考参照)	○ (備考参照)	火水木金土8:30~11:00 土13:30~15:00	火水木金9:00~ 土9:00~14:00	休診=2日(金)・3日(土)
泌 尿 器 科	—	○	○ (備考参照)	—	9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 休診=14日(水)

歯 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
歯科	○	○	○	—	2日・9日・ 23日	10日・24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	5日	○	—	○	2日・16日・ 23日	3日・17日 (初診のみ)		午後13:30~	

ゆきぐに大和病院のご案内 2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。

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	13:30~16:00	
夕診療	—	○	○	○	○	—	16:30~18:00	17:00~19:00	
腎臓内科	—	—	—	—	9日・23日	17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	○ (備考参照)	予約制	○	○	8:30~10:00	9:00~12:00	休診=28日(水)
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	(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	—	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	

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	—	—	14日・28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)
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。

入院患者さんとの面会は、13:00~20:00です。

平成30年度 健友館「人間ドック」のご案内

平成30年4月から平成31年3月までの人間ドック予約受付を下記のとおり開始します。
○ 予約受付開始日：2月1日(木)
○ 受付時間：第3月を除く月～金曜日の午後2時～4時
○ 電話または健友館窓口でお申込みください。
健友館 ☎025-777-4477