

妙高病院便り vol.21



発行日：平成29年9月4日

発行元：新潟県立妙高病院

住 所：妙高市大字田口 147-1

TEL : 0255-86-2003

『妙高病院講演会』のご案内 ～いつまでも自分の足で歩くために ロコモティブシンドロームの予防～

筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態を「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）」といいます。進行すると日常生活にも支障が生じ介護が必要になるリスクが高くなります。

寸劇や、講演会、クイズなどを楽しみながら、運動器を長持ちさせることの重要性や、ロコモを予防し、健康寿命を延ばし、できる限り制限のない日常を続けていくためのヒントにしていいただければと思います。ぜひお誘いあわせの上、ご参加ください。

と き：平成29年11月18日（土）午後2時～4時

※午後1時～無料で骨密度、血糖、血圧測定をしています！

と ころ：妙高高原メッセ 多目的ホール

内 容：●寸劇 妙高病院じょんのび一座

●講演会

●ロコモクイズ

●展示コーナー



参加費は無料です。みなさんぜひおいでください！

『糖尿病教室』のご案内



新しい情報を手に入れて、糖尿病と上手に付き合っていないませんか？
まだ大丈夫と思っているあなた！糖尿病のご家族をお持ちのあなた！
どうぞご参加ください。

とき：平成29年11月10日（金）

13時15分～15時15分

ところ：妙高病院 1階 会議室

- 内容：1) 医師 糖尿病ってどんな病気
2) 薬剤師 薬の知識を持ちましょう
3) 検査技師 糖尿病の検査と数値の読み方
4) 看護師 日常生活の注意事項
5) 理学療法士 自分にあった運動を知りましょう
6) 管理栄養士 目で見える食事療法

参加費は保険に応じて80～240円程度です。

忙しいあなただからこそ知って欲しい情報が満載です！

『ながいき呼吸教室』のご案内



最近息切れがする、肺の病気と言われた、禁煙したい、させたいという方のための教室です。

病気について、薬について、呼吸器体操などいろいろなお話が聞けます。

ご家族の方の参加も大歓迎です。どうぞ皆さんでおいでください。

とき：平成29年10月26日（木）9時30分～12時00分

ところ：妙高病院 1階 会議室

参加費は無料です。みなさん是非おいで下さい。



『眼科診療再開』のご案内

診療日時：毎週木曜 14時00分～15時00分
受付：8時30分～14時30分まで
担当医：石川 一之



今年4月から診療開始しました眼科の石川です。よろしくお願いいたします。

私は、隣町である信濃町の柴津（しばつ）に住んでおります。第一スーパーのある古間多町の交差点から数キロのところですよ。『くれよんしんちゃん』で知られるようになった埼玉の春日部から越してきました。昭和38年建築の古民家を東日本大震災のあった年に購入し、住民票を移して4年になります。信濃町で驚いたのは『雪』です。（さらに雪の多い当地で申し上げるのはなんですけど）古民家なので地形が悪く、除雪機はうちでは使えません。角スコでがんばっています。二階の雪下ろしは足が震えます。一度、業者に頼みましたが3万円掛かりました。もっとも、こちらの大きな家だと一回15万円だとか・・・まあ、大変ですねえ。信濃町の地元の方には『ここは暑くなくていいところでしょう？』といわれますが、『雪がなければね』と返すようにしています。

今年は気候が変で、ぼた（ん）こしょうという伝統野菜がうまく育ちませんでした。これからは秋野菜ですが、『こしょう漬け』という漬物を漬けるために大根を頑張っ
て育てます。ぼた（ん）こしょうは道の駅などで買って漬けます。

私の診察はこのように脱線しますが、目にご心配・気になることがあればお気軽にお越しください。

『整形外科新任医師』のご案内



本年度より県立妙高病院に赴任いたしました福原 宗（ふくはら たかし）です。

昨年までは県立中央病院に整形外科医として勤務し、妙高病院では整形外科とともに訪問診療や整形外科医以外の外来も担当しております。出身大学は栃木県にある自治医科大学です。腰痛、膝痛、肩痛や転倒・転落による外傷を中心に外来では診ております。薬や注射だけではなく、ストレッチやマッサージなどのリハビリテーションによっても痛みや動かしづらさを少しでも良くしていけるようにがんばります。また、今や日本に1200万人は罹患している言われている骨粗鬆症についても外来で診ております。骨密度の検査は血液検査・尿検査・レントゲンの検査でわかりますので、一度興味のある方はぜひ整形外来にお越しください。以前に大腿骨や背骨の骨折をされた方は、次の骨折を防ぐために定期的に骨密度を確認し、お薬の調節を行いましょ。地域の人々のために一生懸命やっていきますので、よろしくお願いいたします。



外来診療のご案内



新潟県立妙高病院 外来診療のご案内

H29.6.1～

※内科、各曜日の担当医が変更になりました。

電話：0255-86-2003

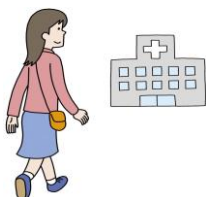
| 曜日 | | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 受付終了時間 | 診療時間 | 摘要 | |
|-------|--------|------------|-------------------|------------|------------|-------------------|---------|---------------------------------------|----------------------------------|--------------|
| 診療科 | 1 診 | 午前 | 佐藤 | 坂田 | 岸本 | 佐藤 | 11:30まで | 9:00~12:00 | 主に 予約診療担当 | |
| | | 午後 | 岸本(3診) 10:00から | | 岸本 | 田中(3診) 10:00から | | | | 佐藤 |
| | 2 診 | 午前 | 岸本 | | | 岸本 | 佐藤 | 15:30まで | 13:30~17:00 | 主に 予約診療担当 |
| | | 午後 | | | | | | | | |
| | | | 中央病院 田部 | | | | 15:00まで | 14:00~15:30 | | |
| 小児科 | | 中央病院 須田 | 中央病院 丸山 | 中央病院 医師 | 中央病院 医師 | 中央病院 医師 | 11:30まで | 9:00~12:00 (13:30~15:00) | 午後を受診希望 の場合は、事前に ご連絡ください | |
| 整形外科 | | 中央医師/福原 | 東條 | 東條 | 中央病院 大塚 | 中央医師/福原 | 11:30まで | 10:00~12:00 ※火・水曜日のみ 9:00~12:00 | | |
| 眼科 | | | | | 石川 | | 14:30まで | 14:00~15:00 | | |
| 泌尿器科 | | | | 中央病院 医師 | | | 14:30まで | 14:00~15:00 | 担当 医師 片水 安中 桐澤 藤山 | |
| 耳鼻咽喉科 | | | 中央病院 医師 | | | | 14:30まで | 14:00~15:00 | 担当 医師 佐土 廣 | |
| 皮膚科 | | | 石田 | | | | 10:30まで | 9:00~11:00 | | |

5月29日現在

注意：都合により診療時間・担当医師などが変更になる場合があります。

診療のご案内及び休診情報は、妙高病院ホームページ〔アドレス<http://www.myokou-hsp.gr.jp>〕でもご覧いただけますので、ご利用ください。

面会時間のご案内



入院患者面会時間は下記のとおりです。

- ① 午前 11時～午後1時
- ② 午後 3時～午後8時

