

2023

6月

No.256

あまるめ～る

庄内余目病院 広報誌

【連載】予防医療のすすめ

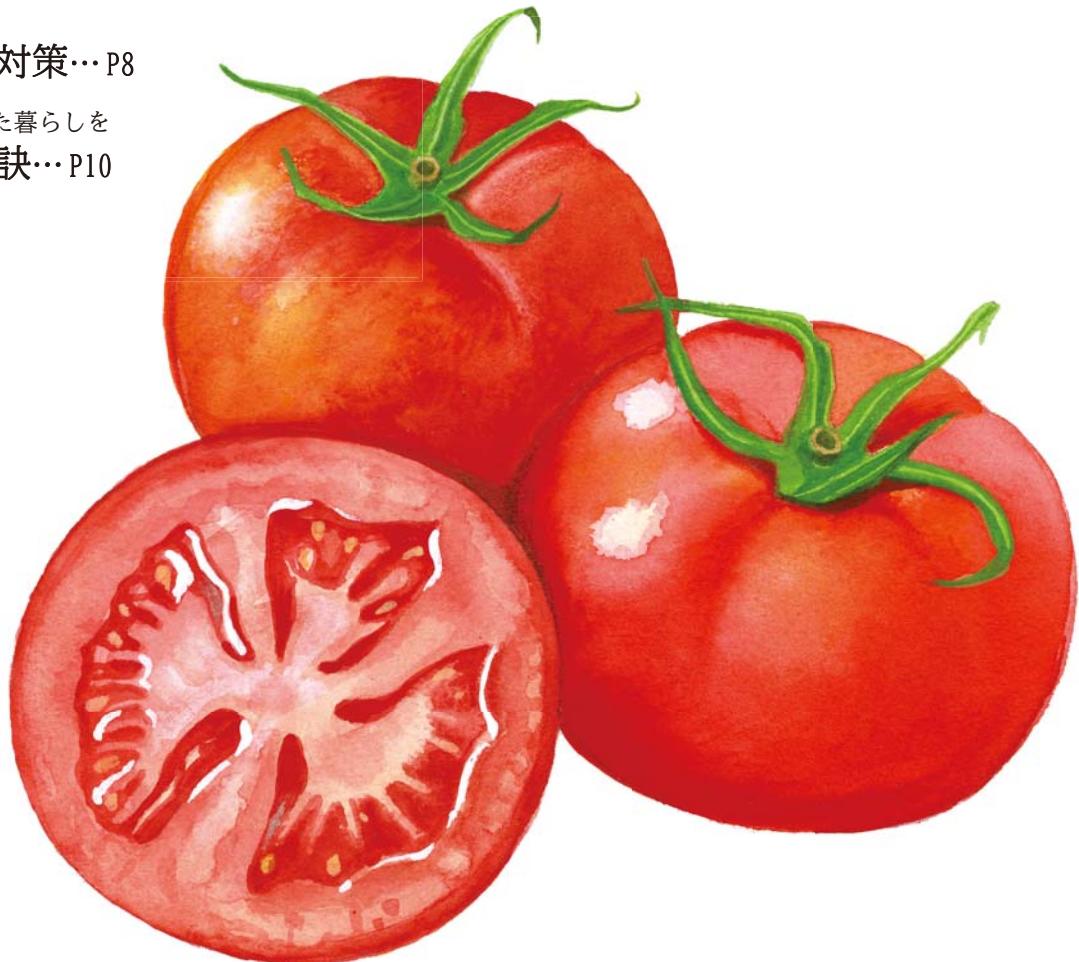
歯の健康を守って寿命をのばそう…P4

＼今日からはじめよう！／

オーラルフレイル対策…P8

ずっと庄内で生き生きとした暮らしを

私たちの元気の秘訣…P10



トマト

太陽を浴びて真っ赤に色づいたトマト。ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、健康によい野菜です。

分水嶺

「分水嶺」とは、分水界、分水線、分水境界などともいう。雨水が異なる方向に流れる境界のことであり、水系と水系の境界を指す。異なる海域に注がれる水系の境界を大分水嶺と呼び、日本列島の場合、太平洋側と日本海側に分ける大分水嶺の連続線を中心分水嶺という。(参考／分水嶺俱楽部「中央分水嶺は日本列島最大・最長のロングトレイルだ！」)

奥羽山脈を走る中央分水嶺は、陸羽東線の堺田駅の前で見ることができる。

陸羽西線は、並走する国道47号線のトンネル関連工事によって2024年度中まで列車が全線運休している。そのため、“撮り鉄”的な新たな撮影地を求め陸羽東線について検索していたが、偶然この情報を手にした。

奥羽山脈に降った雨が流れとなって、ある地点で二股に分かれる。一方は日本海に、もう一方は太平洋に注ぐ。一旦分かれた水は二度と交わることはない。そんな水にとって運命の分かれ道となる場所は、一体どんな所なのだろうか？

興味が湧いたので、秋も深まる昨年11月下旬に堀田駅を訪れた。写真の中央奥から、赤い鳥居が並ぶ小川がちよろちよろと流れてきて、手前の左右に走るやや大きな川に注ぐ。写真左側の水は日

院長
寺田 康
やすし



本海に、右側の水は太平洋に至る。そこが大分水嶺だ。手前に大分水嶺を示す立派な最上石の石碑が建っていた。

一見、何の変哲もない場所のように見える。しかし分水嶺は、雨水が異なる水系に分かれる場所であることから、物事の方向性が決まる分かれ目の例え(引用／goo国語辞書)に使われ、大きな意味を持つ。

雨水は分水嶺で左右に分かれ、全く違う方向に流れていく。人の一生も雨水と同じく、知らない間に分水嶺で左右に振り分けられ今に至っているのかも知れない。

自分は今、日本海側の山形県庄内地方で働いている。だが実は、自分はいつどこで分水嶺を通過したのか、振り返ってみても分からぬでいるのだ。

んだの。



あまるめ～るContents

寺田院長の「んだんだ」通信 P2

医食同源—旬の食材でおいしく健康に— P3

【連載】予防医療のすすめ
歯の健康を守って寿命をのばそう P4

＼今日からはじめよう！／
オーラルフレイル対策 P8

ずっと庄内で生き生きとした暮らしを
私たちの元気の秘訣 P10

あまるめ～るインフォメーション P12

今月の表紙は
トマト



医食同源 -旬の食材でおいしく健康に-

■栄養たっぷり、食卓を彩る真っ赤なトマト

料理の彩りを鮮やかしてくれるトマト。ナス科トマト属の1年生果菜で、原産地は南米アンデスの高地と言われています。16世紀にヨーロッパに渡り、日本には江戸時代に観賞用として伝わりましたが、食用として本格的に出回ったのは昭和に入ってからだそうです。今では世界中に何千種類とあり、庄内地方でも様々なトマトが栽培されています。

■トマトの栄養価について

トマトの赤い色素成分であるリコピンには、抗酸化作用があり、がんや動脈硬化の予防効果があると知られています。また、同じく抗酸化物質であるビタミンCやβ-カロテンも豊富です。その他、塩分の排出を助けるカリウムも多く、むくみを予防したり血圧を下げる効果があります。

■トマトの選び方や調理ポイント

選ぶ際は、色が均一で鮮やかなもの、ヘタはピンと張って青々しいもの、全体的にツヤと張りがあり重みがあるものを選びましょう。また、お尻の放射状の線(スターマーク)がはっきりしたものほどおいしいです。実がまだ青い時は常温で2~3日置き、赤く熟れてから冷蔵庫で保存しましょう。トマトは重なり合った部分から早く傷むので、ヘタの部分を下にしてポリ袋に入れ、くっつかないよう並べて保存するがポイントです。

生で食べるのが一般的ですが、トマトソースやスープ、焼き物、炒め物などにもおすすめです。魚や肉、卵などたんぱく源となる食材と一緒に調理すれば、うま味も増しおいしく味わうことができます。

栄養管理室 副主任／今田 直(管理栄養士)

が健康寿命をのばす
疾病の早期発見・治療、日々の体調管理によります。

今月の担当医師は…



歯科口腔外科部長
荒 博範

«歯科口腔外科»

歯の健康を守って寿命をのばそう

単なる口の病気と思われがちな「歯周病」。しかし、放っておくと歯が抜けるだけでなく、心臓病や糖尿病などの全身疾患の原因にもなる怖い病気です。歯周病予防や早期治療することが、実は体の健康を維持し寿命を延ばすことにもつながります。

歯周病とは、どんな病気？

テレビCMでも良く聞く「歯周病」とは、どのような病気かご存じですか？歯周病とは歯周組織（歯を支えている歯ぐき「歯肉」や骨「歯槽骨」）が少しづつ壊れていく病気です。日本の成人の80%が歯周病にかかっていると言われており、歯を無くす原因の第1位です。ゆっくりと病状が進行していきますので、気づいた時にはかなりひどくなっていることも珍しくありません。

代表的な症状としては、下記の歯周病セルフチェックの項目にあるものがあげられます。自分はまだ歯周病ではないと思っている方も、まずはお口の状態をセ

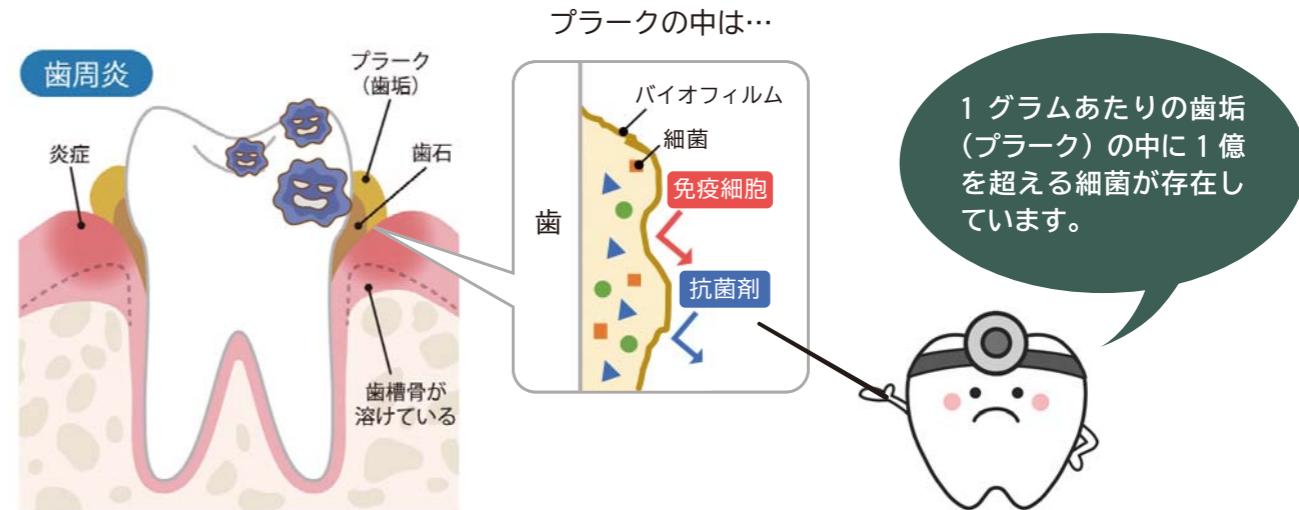
歯周病セルフチェック

- 朝起きた時、口の中がネバネバする
- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯みがきや食事の時に出血する
- かたいものが噛めない、噛みづらい
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなってきた感じがする
- 歯並びが悪くなってきた
- 口臭がする

このような
症状のある人は、
要注意！



▼歯周病が進行する原因



ルフチェックしてみましょう。この中で当てはまる項目が多いほど、歯周病が進行している可能性が高いと思われます。

歯周病の原因とメカニズム

口の中には750種ともいわれる細菌（常在菌）が住んでおり、歯周病はこれら細菌が原因で起きる細菌感染症になります。細菌にとって、口の中は細菌が繁殖しやすい湿度と温度が保たれており、食事を採ることで定期的に栄養が送られてくる最高の環境が整っています。

ほとんどの方が歯垢（**プラーケ**や**バイオフィルム**ともいいます）や歯石という単語を聞いたことがあります。食後しばらくする

と、歯の表面がねばついたりザラついてたりするものが歯垢です。歯に付着している黄白色や白色の粘着性のある沈着物で、1グラムあたり1億個以上の細菌とその産生物でできています。とても強固に歯に付着しているため、うがい程度では取り除くことはできません。この歯垢がかたくなったものが歯石になります。

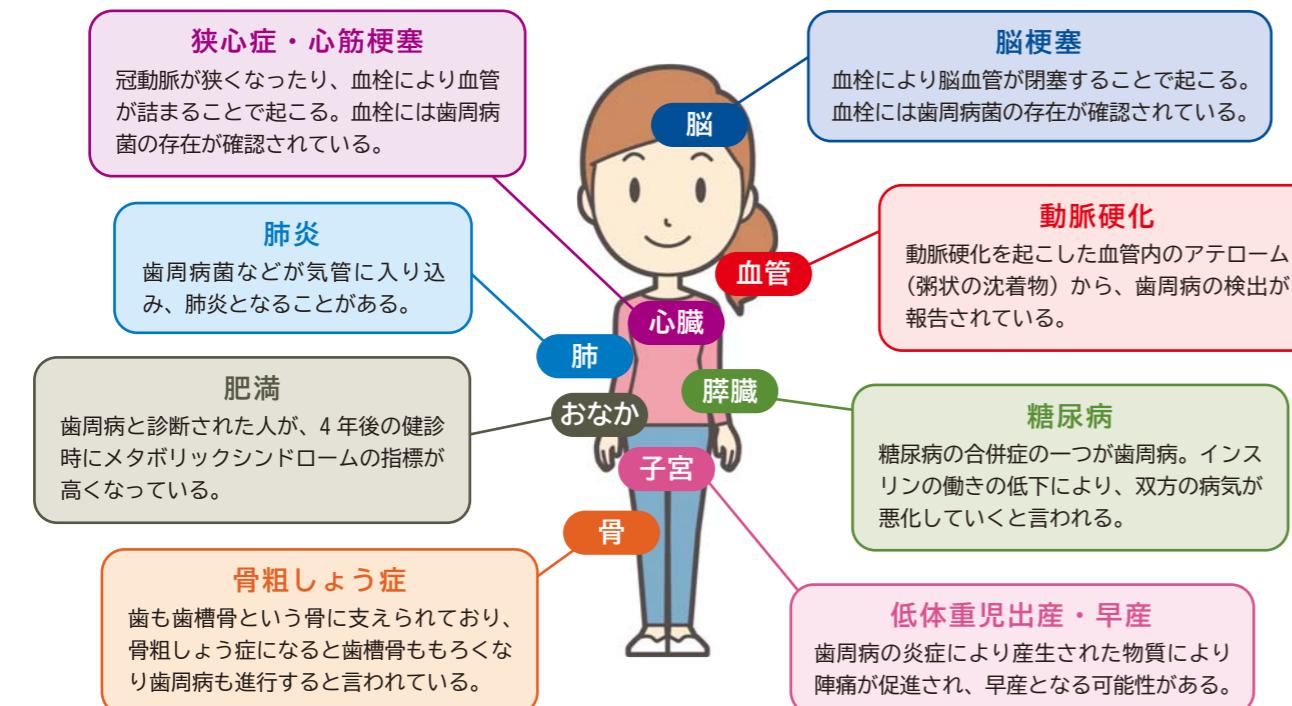
歯垢の中の細菌は毒素や酵素を产生しています。これらが歯周組織を直接破壊したり、歯周組織内に侵入した細菌と体内の免疫細胞とが戦い始めることで歯周組織の破壊が生じ、歯周病は進行していきます。

歯周病がもたらす全身疾患

近年の研究では、歯周病によって様々な全身の病気にかかるリスクが高くなることが分かってきました。なぜ、口の中の病気が全身の病気と関連性を持つのでしょうか。

それは、歯周病に存在するたくさんの細菌やその産生物質が、歯周組織に走る血管を通じて体中に巡り、全身へ悪影響を及ぼすように

▼歯周病と全身とのかわり



なるからです。

具体的には狭心症や心筋梗塞、感染性心内膜炎や心弁膜症といった心臓血管疾患、脳梗塞、糖尿病の悪化、低体重児出産や早産などを引き起こすリスクが高くなります。

狭心症、心筋梗塞、脳梗塞の場合は、心臓や脳へ酸素や栄養を送っている動脈の中にplaqueが生じることにより血管が狭くなったり、詰

まつたりすることで生じる病気です。動脈硬化とも言い、原因として高コレステロールな食事、運動不足、ストレスにより生じるとされていましたが、血管中のplaqueを調べたところ歯周病菌の検出も報告されています。また、口腔内の細菌が放出する毒素の刺激により、全身血管のplaqueの生成が促進されることも分かってきました。動脈硬化を生じた血管の中を調べてみると、歯周病の人はそうでない人に比べて3~6倍の量の細菌が見つかっています。

糖尿病の方も歯周病には注意が必要です。糖尿病の合併症として神経障害、網膜症、腎症の3大合併症が有名ですが、これに動脈硬化と歯周病を加えて5大合併症と言われることもあります。高血糖の状態が続くと、毛細血管に障害が起きるため、歯の周りの血管がもろくなります。すると、歯周病は進行しやすくなり細菌も全身へ巡りやすくなります。また、細菌の放出する毒素が、血糖を下げるホルモンであるインスリンの働きを妨げることが分かってきました。歯周病の治療を行うと、糖尿病の状態も改善されるという報告もされています。

さらに、歯周病の悪化は歯の喪失につながりますが、残っている歯が多いほどアルツハイマー型認知症のリスクが少ないという報告もあります。

歯周病を予防するために

歯周病は口の中の生活習慣病とも呼ばれ、予防ができる病気です。毎食後の歯みがきを行うことはもちろんですが、一番の予防方法は定期的に歯科医院を受診し、口の中をチェックしてもらい、専門的なクリーニングなどのメンテナンスを受けることです。歯の定期的なメンテナンスは、以前は保険適応外でしたが、近年は保険適応がされるようになりました（一部内容によっては自費で行っている歯科医院もあります）。歯科医院は歯周病やむし歯になってから行くのではなく、予防のために行くところという認識を持ちましょう。これが歯周病予防の第一歩になります。

口の中の健康を維持することは、全身の健康維持や促進にもつながります。いつまでも元気に年を重ねていくために、毎日の正しい歯磨きと定期健診で歯周病を予防し、健口（健康）を心がけていきましょう。

歯周病を予防して、
体の健康を守りましょう



＼今日からはじめよう！／ オーラルフレイル対策

お口の健康は全身の健康につながります。口の機能が落ちてきたな…と感じたら、「年だから…」とあきらめず、日常生活を見直すことがオーラルフレイルを予防する第一歩です。

■ オーラルフレイルとは？

「オーラルフレイル」とは、口の機能の“些細な衰え”のことを意味します。滑舌の低下や食べこぼし、わずかなむせ、硬いものが噛めなくなったり、口の乾燥などといった症状から始まり、見逃しやすく気付きにくいという特徴があります。

この口の些細な衰えを放置したり、適切な対応を行わないままにしていると、口の機能低下や食べる機能の障がいが将来的に起きたり、さらには心身の機能低下までつながってしまうこ

ともあります。オーラルフレイルは、加齢による老化に、独居などの社会的要因、うつや認知症などの精神心理的な要因が加わることで起きるとしています。特にコロナ禍では、外出自粛など生活環境の変化で人と話をしたり食事をしたりする機会が減り、オーラルフレイルのリスクが高まっていると指摘されています。

■ オーラルフレイルを予防するために

①かかりつけ歯科を定期的に受診する

オーラルフレイルは、早期に発見し、その進行度合いに合わせて適切な対応を行えば改善で

【オーラルフレイルのリスクチェック表】

質問項目	はい	いいえ
①半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった	2	
②お茶や汁物でむせることがある	2	
③義歯を使用している	2	
④口の渴きが気になる	1	
⑤半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
⑥さきいか・たくあん位の硬さのものが噛める		1
⑦1日に2回以上は歯を磨く		1
⑧1年に1回以上は歯科医院を受診している		1

まずは自分の口の健康状態
を知りましょう

合計点数が

0～2点

⇒オーラルフレイルの危険性は低い

3点

⇒オーラルフレイルの危険性あり

4点以上

⇒オーラルフレイルの危険性が高い

オーラルフレイル対策

1. 口腔体操（グー、パー、ぐるぐる、ごっくん、ペー）



2. 唾液腺マッサージ法



きます。そのためには、かかりつけ歯科を定期的に受診し、状態が悪化する前に早く治療してもらいましょう。いつでも相談できる身近な「かかりつけ歯科医」を持ち継続的に口腔内の管理をしてもらうことが、生涯を通じて口の健康を保つだけでなく、全身の健康や健康寿命を延ばすことにもつながります。

②口腔体操、唾液腺マッサージを行う

口の機能の維持のため、日々の生活に口周りの体操やマッサージを取り入れてみましょう。

＼ポイント／

顔面や舌の運動です。繰り返すことで口周りやのどの筋力が鍛えられるだけでなく、唾液の量も増え誤嚥性肺炎の予防にもなります。

＼ポイント／

唾液腺を優しくマッサージすることで、唾液の分泌が促されます。潤いのある健康な口に近づき、食べ物も飲み込みやすくなります。

無理のない程度で毎日継続することが大切です。

口の健康状態が気になりはじめたら、「もう年だから…」とあきらめず、早めのオーラルフレイル対策を行いましょう。

＼教えてくれたのは…／

歯科衛生士

こばやし あやな
小林 綾奈



—ずっと庄内で生き生きとした暮らしを— 私たちの元気の秘訣

シリーズ記事
V

年齢を重ねても元気に活躍し続ける地域の皆さんに、日々の活動や元気の秘訣などについてお話を伺うシリーズ記事です。今回は、地域を盛り上げるボランティア観光ガイドさんと主婦レストランの料理長さんにインタビューしました。



齋藤八重子さん (75)
清川観光ガイドの会代表

今は新型コロナ感染症の行動制限も緩和され、訪れる観光客も以前のように戻りつつあるといいます。「コロナが終わってたくさんの人と会えるのが楽しみ。これからも観光ガイドとして“清川ファン”を増やしていきたい」と、笑顔で語ってくれました。

Information

観光ガイドの申し込みはこちらまで
【清川歴史公園 庄内藩清川関所】

東田川郡庄内町清川字花崎 1-1
TEL: 0234-25-5885 開館時間 10:00 ~ 17:00
開館期間: 3月 ~ 11月 定休日: 月曜(祝日の場合は翌平日)
<https://kiyokawa-historicalpark.navishonai.jp/>
※ガイド1名につき1時間1,000円、10名まで利用可



この日は、会長の八重子さんとともに副会長の斎藤幸彦さんが清川地内を案内。二人とも清川の観光名所を知り尽くしたベテランガイドです。



庄内のふるさとの味を多くの人に届けたい

2016年10月、国道47号線沿いに誕生した「道の駅しようない風車市場」。その中に、地元産のお米や新鮮な野菜、山菜などをを使った郷土食を楽しめる主婦レストラン「いろどり」があります。

庄内町の観光PRのためにと、地元農家のお母さん達で立ち上げたレストランでしたが、開業までは苦労すること多かったよう。「スタッフはみんな主婦で、お店をやったことがなかったものだから、何もかも手探り状態ですね…。飲食店営業の指導を受けたり、いろんな方に支えてもらってなんとか開業できた」と、当時を振り返るのは料理長の工藤むつ子さん。

そんな主婦レストランでしたが、オープンしてからは客足も順調で、地元客や観光で訪れる県外客も増え賑わいを見せています。庄内の郷土料理「汁もち」ときなこもち、あんこもちが味わえる「もちもち3種盛り」や、旬の食材を使った日替わり定食、庄内米のご飯のおかわり自由サービスも好評で、何度も訪れるファンも多いそう。

道の駅内にある直売には、むつ子さんの畠でとれた野菜や花なども並んでおり、朝早くから畠作業を済ませてレストランに出勤するのが日常だと。

年齢を重ねても、農家と料理人という二足の草鞋で活動し続けるむつ子さん。

その元気の秘訣を聞くと、「続けられるのは、料理も農業も好きなことだから。それに、毎日忙しいけど、おいしいと食べてくれる“お客様の笑顔がパワー”になる」と、にっこり。

「レストランの開店から、早いものでもう7年。私や他のスタッフも高齢化しつつあるけど、まだ現役（笑）。体力が続く限り、これからもふるさとの味を届けていきたい」と、話してくれました。

Check/

「健康寿命」を伸ばしていくために

平均寿命（0歳の子供が何年生きられるかを予測した「平均余命」）が伸び、多くの人が長生きできるようになりました。一方、国のデータでは、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間の平均）は男性で約9年、女性で約12年、平均寿命より短くなっています。この間は「要介護状態」で暮らすことを意味します。これからはただ長生きするのではなく、元気で過ごせる「健康寿命」を伸ばしていくことが重要です。

平均寿命と健康寿命の差【2016年】



※資料：令和2年版厚生労働白書より

私の
秘訣
V

お客さん
笑顔
がパワー



工藤むつ子さん (74)

「主婦レストランいろどり」料理長

Information

【主婦レストラン「いろどり】
東田川郡庄内町狩川字外北割 97-1
TEL: 0234-56-3039 (道の駅しようない風車市場)
ランチ時間: 11:00 ~ 15:00
定休日: 年末年始



利用者募集中!
無料体験あり
V

健康運動教室のご案内

1回 500円（週1回）
で利用できます。
※見学・無料体験、送迎
サービスあり

【お問い合わせ先】
庄内余目病院健康推進センター
☎ 0234-43-3434 代 担当: 高橋・島谷
余目病院 健康推進



医療講演会 のご案内

対面式の出張医療講演会を再開します

5月8日(月)、新型コロナウイルス感染症は感染症法の2類から5類に移行されました。これに伴い、当院では対面式による医療講演会を本格的に再開します。また、オンラインによる講演会も継続して行います。

今後も地域の感染状況を注視しながら、皆様が安心して楽しく学べる医療講演会を提供していきたいと考えています。(企画課長／遠藤)



オンライン医療講演の依頼も承ります

開催費用無料

事前申込必要

オンライン形式での医療講演会のお申し込みも受け付け中です。ネット環境とパソコンやタブレット、スマートフォン端末があれば、どなたでも開催できます。どうぞご利用ください。

開催可能日／平日 13:00～17:00

(この時間帯以外については応相談)

例えば…

- 社員や職員向けの研修を開催したい
- 地域のサロンや町内会での講演を依頼したい
- 学校の保健教育に使いたいなど



お申し込みは病院ホームページから↓

余目 医療講演

検索

スマートフォンからも
申し込みOK!



健康友の会よりお知らせ

【令和5年度の事業計画】

- ・健康友の会総会(4月20日)…開催済み
- ・第18回健康友の会グラウンドゴルフ大会(5月30日)
- ・健康フェスティバル(10月15日)…検討中
- ・各支部や地区、企業等の健康教室…要相談
- ・一日湯治…検討中
- ・友の会ニュースの発行(年2回7月、1月発行)

各事業内容は、都合により変更・中止となる場合があります。予めご了承ください。



お知らせ

形成外科の診療体制が変わりました

当院では現在、山形大学形成外科の非常勤医師が中心となり、外来診療を下記の通り行っています。対象疾患としては、外傷・熱傷、先天性形態異常、腫瘍(腫瘍切除後の再建を含む)、瘢痕・瘢痕拘縮、難治性潰瘍、変性疾患(顔面神経麻痺や眼瞼下垂など)です。お困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。



診察日時：第1・3・5月曜および第1・3・5木曜9:00～12:00、毎週火曜11:00～12:00 →予約のみ
第2・4月曜13:30～17:00 →予約優先(予約外の方の診察も受け付けます)

受診予約は予約センター専用ダイヤルまで ☎0234-43-8021 (月～金曜 13:00～17:00)

編集後記

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」ですが、皆さん知っていましたか？今月号の「あまるめ～る」では、歯周病の予防やオーラルフレイル対策をテーマにした記事を掲載しています。歳を重ねるにつれ、歯の悩みも増えてきますよね…。一生使う大切な歯ですから、早めの対策で自分の歯の健康を保ちましょう。(企画課／山木)

＼ぜひご入会下さい／
友の会の会員特典

1. 人間ドックの大幅割引
※通年割引】脳ドック 49,500円
→24,200円(税込)
※一般ドック(29,700円)も
期間限定で割引実施予定。
2. 庄内余目病院無料バスの利用
3. 支部活動費の交付

※会員費は年度1,000円
(個人)です。

【健康友の会事務局】
☎0234-42-0303(直通)

2023年6月診療担当医師予定表

		1 木	2 金	3 土	4 日			
内 科	午前 夕診	西邨/西島 海野	海野/松尾 -	内科医師 -				
心 臓 センタ一 (循環器内科・心臓血管外科)	午前 夕診	西邨/西島 海野 ○菊池/○高田	海野 ○菊池 -	- 秋田大学医師	- 秋田大学医師			
脳 神 経 外 科	午前 夕診	伊崎 伊崎 張/平崎	蘇/秋田大学医師 - 張/小野	秋田大学医師 - -				
外 科	午前 夕診	- 日向野	- 宮本	- 菅谷				
整 形 外 科	午前 夕診	- 荒/那須	- 荒/那須	- 那須				
歯 科 口 腔 外 科	午前 午後 夕診	- 荒/那須 -	- -	- -				
皮 膚 科	午前 午後 夕診	本田 田村 ※富樺	- - - 呼吸器内科医師	- - - -				
呼 吸 器 内 科	午前	-	-	-				
婦 人 科	午前 午後	- 田村 -	- - -	- - -				
形 成 外 科	午前	※富樺	-	-				
せ ぼ ね 外 来	午後	-	※菅原	-				
リウマチ膠原病外来	午前	-	-	リウマチ膠原病科医師				
		5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土	11 日
内 科	午前 夕診	海野/長戸 西邨	西邨/長戸 - ※寺田	※海野/※山本/松田 - 海野	西邨/西島 - 海野/松尾	内科医師 - -		
総 合 診 療 科	夕診	-	※寺田	-	-	-		
心 臓 センタ一 (循環器内科・心臓血管外科)	午前 夕診	○細川/○高田 ○菊池/○川島	○菊池/○高田 ○菊池/○高田	○菊池/○高田 ○川島	○酒井/○高田 ○川島	○菊池/○高田 ○川島	○菊池/○高田 ○菊池/○川島	
脳 神 経 外 科	午前 夕診	伊崎 伊崎	蘇 蘇	伊崎 伊崎	伊崎 蘇/秋田大学医師	伊崎 秋田大学医師		
外 科	午前 夕診	横山/小野 -	張/坂井 張	横山 -	張/平崎 -	張/坂井 -	横山 -	
整 形 外 科	午前 夕診	日向野 -	早川 -	宮本 -	日向野 -	宮本 -	早川 -	
歯 科 口 腔 外 科	午前 午後 夕診	荒/那須 -	荒/那須 荒/那須 荒/那須	荒/那須 荒/那須 荒/那須	荒/那須 荒/那須 荒/那須	荒/那須 荒/那須 荒/那須	荒/那須 荒/那須 荒/那須	
皮 膚 科	午前	-	矢島	-	-	-	-	
泌 尿 器 科	午後	-	-	柳澤	-	-	-	
神 経 内 科	午前	-	-	國井	-	-	-	
精 神 科	午前	-	-	-	-	-	※馬場	
呼 吸 器 内 科	午前	-	-	-	-	-		呼吸器内科医師
乳 腺 外 科	午前	吉田	-	-	-	-	-	
婦 人 科	午前 午後	田村	-	田村	-	田村	-	
形 成 外 科	午前	※富樺	※松田(澄)	-	-	-	-	
せ ぼ ね 外 来	午後	-	-	-	-	-	-	※菅原
物 忘 れ 外 来	午後	-	-	-	-	-	-	
緩 和 ケ ア 外 来	午前	-	※坂井	-	-	-	-	
		12 月	13 火	14 水	15 木	16 金	17 土	18 日
内 科	午前 夕診	海野/長戸 西邨	西邨/長戸 - ※寺田	※海野/※山本/松田 - 海野	西邨/西島 - 海野/松尾	内科医師 - -		
総 合 診 療 科	夕診	-	-	-	-	-		
心 臓 センタ一 (循環器内科・心臓血管外科)	午前 夕診	○菊池/○高田 -	○木島/○川島 -	○菊池/○高田 ○菊池/○高田	○菊池/○高田 ○菊池/○高田	○菊池/○高田 ○菊池/○高田	○菊池/○高田 ○菊池/○高田	
脳 神 経 外 科	午前 夕診	伊崎 伊崎	蘇 蘇	伊崎 伊崎	蘇/秋田大学医師 伊崎	伊崎 伊崎	伊崎 伊崎	蘇/秋田大学医師
外 科	午前 夕診	横山/小野 -	張/坂井 張	横山 -	張/平崎 -	張/坂井 -	横山 -	張/平崎 -
整 形 外 科	午前 夕診	日向野 -	早川 -	宮本 -	日向野 -	宮本 -	早川 -	宮本 -
歯 科 口 腔 外 科	午前 午後 夕診	荒/那須 -	荒/那須 荒/那須 荒/那須	荒/那須 荒/那須 荒/那須	荒/那須 荒/那須 荒/那須	荒/那須 荒/那須 荒/那須	荒/那須 荒/那須 荒/那須	

皮膚科	午前	-	-	小栗	-	-	
	午後	-	-	小栗	-	-	
泌尿器科	午前	-	-	牧野	-	-	
	午後	-	-	牧野	-	-	
神経内科	午前	-	國井	-	-	-	※高橋
呼吸器内科	午前	-	-	-	-	-	中村
婦人科	午前	田村	-	-	田村	-	
	午後	-	田村	-	-	-	
形成外科	午前	-	※田村(梨)	-	※富樺	-	
	午後	福田	-	-	-	-	
緩和ケア外来	午前	-	※坂井	-	-	-	
	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土	25 日
内 科	午前 夕診	海野/長戸 西邨	西邨/長戸 - ※寺田	※海野/※山本/松田 - 海野	西邨/西島 - 海野	海野/松尾 内科医師	
総合診療科	夕診	-	-	-	-	-	
心 臓 センタ一 (循環器内科・心臓血管外科)	午前 夕診	○菊池/○高田 ○菊池/○川島	○菊池/○高田 ○菊池/○高田	○菊池/○高田 ○菊池/○高田	○菊池/○高田 ○菊池/○高田	○菊池/○高田 ○菊池/○高田	
脳 神 経 外 科	午前 夕診	伊崎 伊崎	蘇 蘇	伊崎 伊崎	伊崎 伊崎	伊崎 伊崎	蘇/秋田大学医師 秋田大学医師
外 科	午前 夕診	横山/小野 -	張/坂井 張	横山 -	張/平崎 -	張/坂井 -	横山 -
整 形 外 科	午前 夕診	日向野 -	早川 -	宮本 -	日向野 -	宮本 -	早川 -
歯 科 口 腔 外 科	午前 午後 夕診	荒/那須 -	荒/那須 荒/那須 荒/那須	荒/那須 荒/那須 荒/那須	荒/那須 荒/那須 荒/那須	荒/那須 荒/那須 荒/那須	荒/那須 荒/那須 荒/那須
皮 膚 科	午前	-	矢島	-	-	-	
泌 尿 器 科	午後	-	-	柳澤	-	-	
神 経 内 科	午前	-	-	國井	-	-	※高橋
精 神 科	午前	-	-	-	-	-	※馬場
呼 吸 器 内 科	午前	-	-	-	-	-	
乳 腺 外 科	午前	吉田	-	-	-	-	
婦 人 科	午前 午後	田村	-	田村	-	田村	-
形 成 外 科	午前	※富樺	※松田(澄)	-	-	-	-
せ ぼ ね 外 来	午後	-	-	-	-	-	※菅原/※東山
物 忘 れ 外 来	午後	-	-	-	-	-	
緩 和 ケ ア 外 来	午前	-	※坂井	-	-	-	※高橋
	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金		
内 科	午前 夕診	海野/長戸 西邨	西邨/長戸 - ※寺田	※海野/※山本/松田 - 海野	西邨/内科医師 - 海野/松尾		
総合診療科	夕診	-	-	-	-		
心 臓 センタ一 (循環器内科・心臓血管外科)	午前 夕診	○菊池/○高田 ○菊池/○川島	循環器内科医師/○川島 ○菊池/○高田	○菊池/○高田 ○菊池/○高田	○菊池/○高田 ○菊池/○高田	○菊池/○高田 ○菊池/○高田	
脳 神 経 外 科	午前 夕診	伊崎 伊崎	蘇 蘇	伊崎 伊崎	伊崎 伊崎	伊崎 伊崎	蘇/秋田大学医師
外 科	午前 夕診	横山/小野 -	張/坂井 張	横山 -	張/平崎 -	張/坂井 -	横山 -
整 形 外 科	午前 夕診	日向野 -	早川 -	宮本 -	日向野 -	宮本 -	宮本 -
歯 科 口 腔 外 科	午前 午後 夕診	荒/那須 -	荒/那須 荒/那須 荒/那須	荒/那須 荒/那須 荒/那須	荒/那須 荒/那須 荒/那須	荒/那須 荒/那須 荒/那須	荒/那須 荒/那須 荒/那須
皮 膚 科	午前	-	-	小栗	-	-	
泌 尿 器 科	午後	-	-	小栗	-	-	
神 経 内 科	午前	-	國井	-	-	-	
婦 人 科	午前 午後	田村	-	-	田村	-	
形 成 外 科	午前 午後	- 米戸(志)	- -	- ※米戸(志)	- -	※富樺	-
緩 和 ケ ア 外 来	午前	-	※坂井	-	-	-	



休日

休日

診療時間のご案内

※予約制

	午前診(9:00~12:00)	午後診(14:00~16:00)	夕診(17:00~19:00)	備考
内科	毎週月~土	一	毎週月・※水・木	夕診予約外は内科医師以外の代診となる場合があります
総合診療科	一	一	※毎週火	一
心臓センター (循環器内科・心臓血管外科)	毎週月~金	一	毎週木	夕診は1階外来
脳神経外科	毎週月~土	一	毎週月・水・木	一
外科	毎週月~金	一	毎週火	一
整形外科	毎週月~土 (火・土は11:30まで)	一	毎週火	火曜夕診(受付18:30まで)
歯科口腔外科	毎週月~土	毎週火~木 (14:00~17:00)	毎週月(16:00~19:00)	一
皮膚科	第1・3火/第2・4水/第1木	第2・4水	一	第1・3火/第1木(受付11:00まで)、第2・4水(受付11:30まで)
泌尿器科	毎週水/※第2土	毎週水	一	一
神経内科	毎週火/ ※第2・3・4土	一	一	一
精神科	※第2・4金	一	一	一
呼吸器内科	第1・3・4土	一	一	一
乳腺外科	第3月	一	一	一
婦人科	毎週月・木(10:00~12:00)	毎週火	一	一
形成外科	※第1・3月/※第1・3・5木/ ※毎週火(11:00~12:00)	第2・4月 (13:30~17:00)	一	一

今月の特別外来（完全予約制）

	午前診(9:00~12:00)	午後診(14:00~16:00)	備考
DMフットケア外来	第1・3月/第1・3・5木	一	一
歩行外来	第1・3・5木(9:00~11:30)	一	一
くつ外来	第1・3月(9:00~13:00)	第1・3月(14:00~16:30)	一
せぼね外来	第2・4土(9:00~11:00)	第1・2・4金	一
物忘れ外来	一	第2・4土(13:00~14:00)	一
リウマチ膠原病外来	第2金/第1・2土	第2金(13:30~16:30)	一
緩和ケア外来	毎週火(9:00~10:00)	一	一

都合により休診となることがありますので、院内掲示またはお電話でご確認の上、ご来院ください。

担当医師等の詳細については誌面の診療担当医師予定表をご確認ください。

尚、救急・急患の方はいつでも受け付けいたします。

予約受付について 診察予約・予約の変更は下記までお電話ください。

	電話番号	受付時間
一般診療予約	TEL 0234-43-8021(予約センター)	月~金曜 13:00~17:00
医療機関の方 (患者さんのご紹介の場合)	TEL 0234-43-3470(地域医療連携室)	月~金曜 9:00~17:00
歯科口腔外科予約	TEL 0234-43-3434(代表)	月~木曜9:00~12:00、14:00~17:00、金・土曜9:00~12:00

庄内余目病院

●基本理念●

生命を安心して預けられる病院
健康と生活を守る病院
地域に貢献する病院

●患者様の権利●

- 人格とプライバシーを尊重される権利
- 良質の医療を受ける権利
- 説明を受ける権利
- 自己決定の権利
- 個人情報保護の権利
- 診療情報の提供を受ける権利
- 健康教育を受ける権利
- 宗教的支援に対する権利



当院は日本医療機能評価機構認定病院です。

病院ホームページ



病院ブログ



環境に配慮した「植物油インキ」を使用しています。



見やすく読み間違えにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。