

ご自由にお取りください

TAKE FREE

庄内余目病院広報誌

あまるめーる

2025

1 月号

No.275

特集 気になる病気・検査のお話

「はじめよう！食事でメタボ対策」



S. House.

新年のご挨拶を 申し上げます

夢と希望あふれる新病院建設へ

2025年、明けましておめでとうございます！皆様には、新春を晴々しい気持ちでお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、小児科の診療時間の拡大や病院救急車の導入など、新病院開設に向けて更なる診療内容の充実と実績を伸ばすことを目標にした1年でした。

新築移転に関しては、必要な行政手続きや庄内町との協議などを進めながら、新病院の設計図を約1年かけて完成させました。移動がスムーズな低層構造をはじめ、外来機能のほか各種イベントなども開催できる1階フロア、病棟全体を見渡せるスタッフステーション、快適で明るい病室やデイルームなど、患者さんや職員の“夢と希望

庄内余目病院

院長 寺田 康



とロマン”の詰まった素晴らしい新病院ができることを確信しています。そして、今年からはいよいよ建設工事が始まる予定です。地域の皆様によりよき新病院のイメージを目に見える形でお伝えできると思います。

今年も職員一同気持ちを一つにして頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

新年のご挨拶

皆様には、さわやかな新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。また、昨年中、当院に賜りました数々のご厚情とご支援に対しまして、心より御礼申し上げます。

昨年は、年頭の能登半島地震に始まり、様々な出来事があった年でした。「徳洲会グループ」の創設者である徳田虎雄名誉理事長も、昨年7月に逝去いたしました。山形県では徳洲会初となる当院が開設できたのも、地域の皆様のご支援はもとより、徳田名誉理事長の決断があってこそ実現ができました。その病院が今年で開設34年を迎えることとなります。

庄内余目病院

事務部長

今井 聡



新築移転に関しては、行政の皆様にもご協力を賜り、今秋にはいよいよ開発工事が動き出す予定でおります。地域の皆様が新病院で快適に受診できる日が少しでも早く来るよう、職員一同努力して参ります。今後も変わらぬご支援を宜しくお願い申し上げます。

新年あけましておめでとうございます

地域の皆様方に支えられ、新しい年を迎えられたことに深く感謝申し上げます。

昨年度は、コロナ渦で制限していた様々なイベントを再開できた嬉しい年でした。6年ぶりに募った「高校生医療現場体験セミナー」では、74名の地元高校生を迎え、盛況に開催することができました。今後もこのような機会を地域に提供し、未来の医療現場を支える人材育成に貢献していきたいと思っております。

また、昨年は診療報酬改定もあり、より患者さんに寄り添った質の高い医療・看護が求

庄内余目病院

看護部長

日下部 博美



められるようになりました。当院でも新病院建設の準備と併せ、より地域の皆様から信頼される病院づくりを目指してまいります。

今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

謹賀新年

103万円の壁とインターネット上のトラブルが世論を賑わせて年が明けましたが、犯罪も凶悪になっております。

先日、私のガラケーに「受信料が未納です。〇×の番号に確認してください」とショートメッセージが届きました。そこに電話をしたら、先月分の動画受信料が未納ですと告げられ、私も調べますと一旦電話を切りました。私のガラケーは動画が見られないので、不審に思い警察に相談すると、詐欺まがいのメールは相手にせず連絡しないよう助言され、今回は何の被害もなく安堵したところです。

庄内余目病院

健康友の会

会長 池田 勝彦



さて、同じ壁でも私には80歳の壁があります。今年82歳を迎え、その壁は単なる通過点となりました。そろそろガラケーからスマホへの切り替えを熟慮しているところです。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

新年の始まりに寄せて

新年明けましておめでとうございます。貴病院におかれましては、本町をはじめとする庄内地域の医療の中核として、救急医療や先進医療に取り組みられ住民の大きな安心の要として御尽力を頂いております事に感謝と御礼を申し上げます。また、子育て世代の支えとなる小児科の開設については、子ども・子育て支援事業計画策定に係るニーズ調査においても「小児科が出来て本当に良かった」など多くの喜びの声が寄せられています。

本町は今年合併20周年を迎え、第3期庄内町総合計画の策定を行います。子ども達の健やかな成長と、さらなる健康長寿の

庄内町長

富樫 透



推進のためには、地域医療との連携をなくしては果たせません。今後とも貴病院からの一層の連携強化をお願いいたします。

結びに、関係各位のご健康とご多幸を心よりご祈念申し上げ、新年の挨拶とさせていただきます。

特集 気になる病気・検査のお話

はじめよう！食事でメタボ対策

年末年始は、普段よりも食事や飲酒の機会が増え、ついつい食べ過ぎたり飲み過ぎたりしてしまいがちで、体重増加のリスクが高まります。運動はもちろん、栄養・食生活を見直すことがメタボ改善の第一歩！今日から実践できる食事のポイントを学びましょう。

メタボリックシンドロームとは？

メタボリックシンドローム（通称：メタボ）と聞くと、太っている状態をイメージする方が多いのではないのでしょうか？肥満のタイプは、「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」に分けられ、前者の方が生活習慣病を発症するリスクが高いことがわかっています。

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪が蓄積されて、そこに高血糖や高血圧、脂質異常などの動脈硬化の危険因子を合わせもった

状態を指し、「内臓脂肪症候群」とも言います。


メタボを放置していると、動脈硬化が進行し将来的に心筋梗塞や脳梗塞などの重大な病気を発症する危険性が高まります。

日本では、2005年に日本内科学会など8つの学会が合同してメタボリックシンドロームの診断基準を策定しました。診断基準は、腹囲（お腹周り）が大きいことに加え、脂質異常、高血圧、高血糖のうち2つ以上当てはまる状態を言います。ちなみに腹囲は、立っ

▼メタボリックシンドロームの診断基準

● 内臓脂肪型肥満	腹囲 男性 85 cm以上 / 女性 90 cm以上	● + ● 2項目以上該当 → メタボリックシンドロームに該当
+		● + ● 1項目が該当 → メタボリックシンドローム予備軍
● 高血糖	● 高血圧	● 脂質異常
空腹時血糖値 110 mg/dl 以上 または HbA1c 5.5%以上	収縮期血圧 130mmHg 以上 または 拡張期血圧 85mmHg 以上	中性脂肪 150 mg/dl 以上 または HDL コレステロール値 40 mg/dl 未満

※腹囲のみの異常で他の該当がない場合は、非該当者です。



て素肌の上から測ります。メジャーをへその高さで床と水平になるように巻いて、息を吐いた時に測定します。

メタボリックシンドロームの予防

メタボリックシンドロームは生活習慣病の一つであり、主に運動不足や食生活の乱れなどの積み重ねが原因となります。生活習慣を変えることで改善でき、中でも内臓脂肪を減らすことが重要で、運動と食事の両方を合わせた取り組みが大切になります。また、メタボリックシンドロームは自覚症状が出ないまま進行していくため、早期発見、治療のためにも定期的に健康診断を受けましょう。

自分の適性体重を知る

体重を測る習慣をつけることで、日々の健康状態や体型の変化に気づくことができます。まずは、自分の体重を測定し適性体重（標準体重）とBMI（Body Mass Index）を確認してみましょう（右図）。BMIとは、肥満の程度を判定するための指標です。BMIが22となる体重が統計的にみて、一番病気にかかりにくい体格であると言われています。

右図の算定式を使えば、1日にどのくらいのエネルギーを摂取したらよいかの目安（推定エネルギー必要量）もわかります。当然ですが、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ると、体重が増えてしまいます。まずは、エネルギーの過剰摂取に注意し、できるだけ適正な体重に近づくよう、毎日同じ時間で体重を測ることからはじめてみましょう。

一般的には、まず、標準体重に向けて現在の体重を5%減らす目標を立てます。体重を5%減らすと、さまざまな生活習慣病に関するリスクが減少することがわかっています。

▼標準体重とBMIの求め方

標準体重
= 身長(m) × 身長(m) × 22

BMI
= 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)



▼推定エネルギー必要量の求め方

エネルギー摂取量(Kcal)
= 標準体重(kg) × 身体活動量(Kcal)

※身体活動量の目安

軽労作(デスクワーク、主婦)…25~30 Kcal
普通の労作(立ち仕事が多い職業)…30~35 Kcal
重い労作(力仕事の多い職業)…35 Kcal

例) 身長170cmで軽労作の場合、 身体活動量28Kcal/kgとすると

1.7(m) × 1.7(m) × 22 = 63.6kg(標準体重)
63.6kg(標準体重) × 28(Kcal) = 1781 Kcal
エネルギー摂取量は約1800 Kcalとなります。

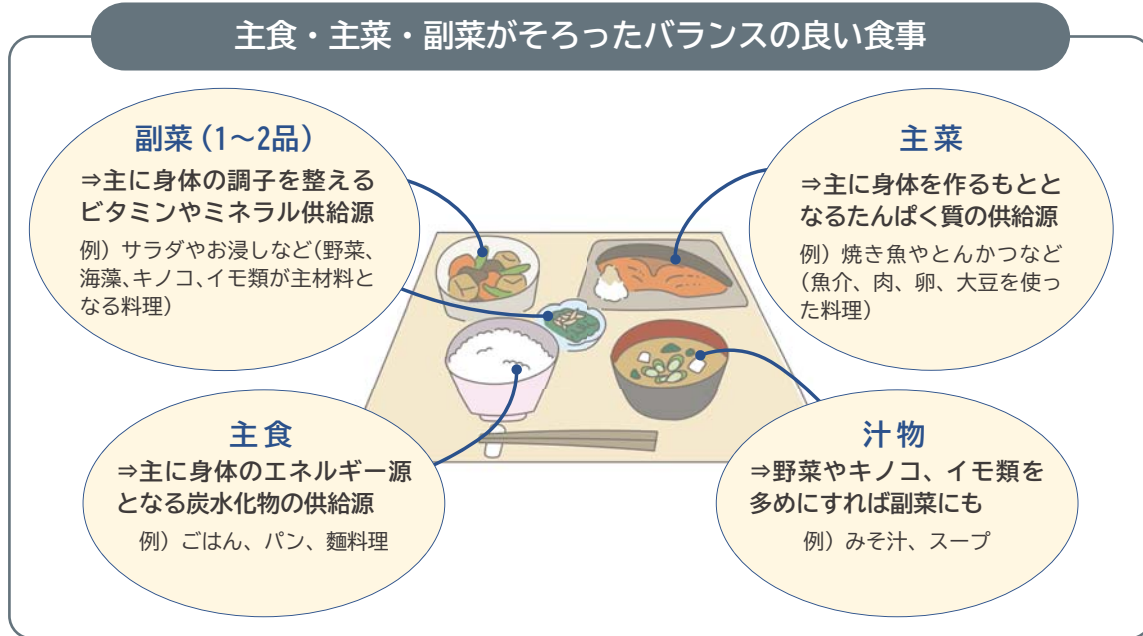
この目標に向かって、無理なく続けられるペースとして1ヵ月で体重を1kg減らすことを考えましょう。体重1kgの減量は腹囲およそ1cmの減になります。体脂肪1kgは7,200kcalに相当するので、1日あたり約240kcalずつ減らしていけばよいことになります。

内臓脂肪を減らす食生活のコツ

(1) 1日3食規則正しく食べる

摂取カロリーを減らそうと1食抜くと、体が飢餓状態に備えてエネルギーを蓄えようとします。1日の摂取カロリーの合計が同じでも、1日3食規則正しく食べるより、1日2食の方が太りやすくなります。また、1日2食

主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事



の場合、空腹に負けて間食をしたり、食事のリズムが乱れてしまう原因にもつながります。特に、寝る前に食べたりすると、睡眠中はエネルギーが消費されにくいので、太りやすくなります。

(2) ゆっくりよく噛んで食べる

満腹中枢が刺激されるには、食事を始めてから20分ほど必要だと言われています。そのため、早食いすると満腹感が得られにくく、たくさん量を食べてしまいます。

噛むことでも満腹中枢は刺激されるため、噛む回数を意識して増やしてみましょう。また、よく噛むための調理や食べ方の工夫として、食材は大きめに切り、硬めにゆでたり、歯ごたえのある食材も組み合わせながら調理することもポイントになります。

(3) 食物繊維の多い食品を最初に食べる

野菜などに含まれる食物繊維は、血糖値の急激な上昇やコレステロールの吸収を抑え、ナトリウムの排泄を促し、体の調子を整えるなどさまざまな働きがあります。

野菜は1日350g~400g以上とる必要があります。これは、1食あたりで生野菜なら両手で1杯、加熱した野菜なら片手で1杯以上の量がだいたいの目安です。

(4) 主食・主菜・副菜そろった食事

丼ものや麺類などの単品料理は、炭水化物に偏りがちになり、太りやすく必要な栄養量を満たすことができません。主食・主菜・副菜がそろった定食メニューであれば、必要な栄養素をバランスよくとることができます(上図)。

(5) 間食、お酒は適量を心がける

おやつなどの間食は、日々の楽しみやストレス解消にもなりますが、食べ過ぎると塩分や糖分、脂肪分の摂りすぎになるので注意しましょう。すぐ手の届く場所に置かず、買いだめしないようにしましょう。

お酒は適量であれば問題ありませんが、お酒を飲み過ぎると肝臓や他の組織に脂肪がたまりやすくなり、肥満や脂肪肝、高血圧などの発症につながります。

アルコールの適量(純アルコール量20g)とエネルギー量の目安

<p>ビール</p> <p>500ml (5%) 200kcal</p>	<p>日本酒</p> <p>1合180ml (15%) 193kcal</p>	<p>ワイン</p> <p>200ml (12%) 146kcal</p>	<p>チューハイ</p> <p>350ml (7%) 150~250kcal</p>
<p>ウィスキー</p> <p>ダブル60ml (43%) 142kcal</p>	<p>焼酎</p> <p>100ml (25%) 146kcal</p>		

注意 上記はあくまで目安です。チューハイなどは度数や添加物によって1本当たりのカロリーに違いがあります。また、「糖質ゼロ」「カロリーオフ」といった表示の酒類もカロリーはゼロではありません。

適度な飲酒量は、1日平均の純アルコール量で約20g程度と言われています。また、週に1~2回の休肝日を作り、肝臓を休めましょう。

さいごに

年末年始は、クリスマスや忘年会、お正月などの行事が続き、つい食べ過ぎてしまう方も多いのではないのでしょうか？

また、寒い時期で体を動かす機会が減るため、胃腸の働きも弱まり、体重も増えやすくなります。

正月太りのように短期間で増えた体重は、脂肪が体に定着しないうちに早めに落とすことが肝心です。増えた体重をリセットするには、1日の摂取カロリーを抑えつつ消費カロリーを増やしましょう。掃除や洗濯などの家事、階段の上り下りなど、生活の中でできる範囲で体を動かすだけでもカロリーは消費されていきます。さらに筋トレや散歩などの軽

い運動を取り入れると、より体重を減らす効果が期待できます。

お寿司、おせち、お餅などをよく食べる年末年始は、主食や主菜に偏りやすいので、副菜である野菜や海藻類も意識的に食べるとよいでしょう。塩分の取りすぎにも注意しましょう。

食事は毎日の積み重ねが大切です。年末年始は食事の不規則になりがちですが、適度な飲酒と腹八分目を心掛けて元気に過ごしましょう。

今回お話ししたのは／

栄養管理室主任
管理栄養士

おおはら ゆりこ
大原 百合子



＼ 正しく測れていますか？ ＼

「家庭での血圧の測り方」

血圧値は時間帯や環境などで変化するため、病気の診断や治療効果を判定する際には、診察時よりも家庭での血圧の方が重要になります。血圧が気になる方は、毎日測定しましょう。



外来看護師 戸塚 麻衣

高血圧は“サイレントキラー”

高血圧は日本人に最も多い病気で、約4,300万人いると推定され、そのうち適切に血圧がコントロールされているのは1,200万人程度にすぎません。残りの約3,100万人の中には、治療を受けても目標値に達しない人、自分が高血圧であることを知らない人もかなり含まれていると言われています*。

高血圧は「サイレントキラー」とも呼ばれ、ひそかに動脈硬化を進行させ、脳卒中や心筋梗塞などの病気を引き起こす原因にもなります。まず、自分の血圧値を正しく知り、高血圧とわかったら適切に対処しましょう。

家庭で測る血圧の重要性

血圧は一定ではなく、時間帯や行動、季節、体調などの影響を受けて常に変化します。そのため、たまたま一度測った値が高くても高血圧とは言い切れないので、家庭でも定期的に血圧を測ることが大切です。また、高血圧の中には、白衣高血圧（家での血圧は正常なのに、診察室で測る血圧が高い方）や仮面高血圧（診察室で測る血圧は正常なのに、家庭で測る血圧が高い方）のように、医療機関で測った血圧だけではわからないタイプもあります。

普段の血圧が把握できる家庭血圧には、数か月に1回の診察時の検査では知り得ない重要な情報が反映されています。そのため、日本の高血圧治療ガイドラインでは、高血圧の判定には診察室血圧よりも家庭血圧を優先

すると定めています。

どのように測ればいいのか？

家庭血圧は、朝と夜の1日2回測ります。血圧値はその平均をとり、測った血圧値はすべて血圧手帳などに記録しておきましょう。

起床後の場合は、起きて1時間以内でトイレを済ませて服薬・食事前に測定します。就寝前の場合は、入浴後1時間以上経ってから測定します。歩いたり飲食したりすると血圧は上昇しますので、椅子に座って1~2分安静にしてから血圧を測るようにしましょう。また、仕事やストレスが多いときも血圧を測り、血圧値を確認するとよいでしょう。

家庭で血圧を測る際は、上腕式血圧計が正確でおすすめです。手首にカフを巻くタイプは測定値が不正確になりやすいので、取り扱いの注意事項をよく理解して使いましょう。

朝夜2回、1回なら朝に

カフの位置は心臓と同じ高さで、素肌に巻く

2回の平均値を記録

上腕にカフを巻くタイプを使う

毎日、同じ時間、場所、姿勢で計測する



*日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2019」参考

＼ TOPICS ＼

子どものための足育講座を開催

11月30日（土）に、三川町との共催で「子どものための足育*講座」（会場：文化館なの花ホール）を開催し、15組36名の親子が参加されました。前半の講演では、当院の各専門スタッフが足の働きや正しい靴の選び方、足のケアの方法などについてお話ししました。後半は足の測定や靴チェック、歩き方や足の変形チェック、足や爪のケアの相談コーナーを設けました。どのコーナーにもたくさんの方に利用していただき大盛況でした。今後も子育て中の親御さんに子ども達の足育の大切さを伝えていきたいと思ひます。（企画課/山木）



*幼少期から正しい靴選びや足のケアを行い、足の機能を守り育てること。

まちの本屋さんを選ぶ + 本の処方箋

さまざまな悩みや気分に効く本をご紹介します。

推薦

BookCityとみや(庄内町)
店長 北川美和子さん



心を癒したい方へ



Seven Stories
星が流れた夜の車窓から

恩田陸 他(著)
文藝春秋社文庫 682円

当院の売店
でも販売中!

豪華寝台列車「ななつ星」を舞台に、7人の作家が紡ぐ小説・エッセー集。

夫の退職を機に乗車した熟年夫婦。「ななつ星」で過ごす時間が、すれ違う二人のすき間を埋めていく——。旧友、母娘、兄弟…大切な誰かと「ななつ星」に乗った人達のそれぞれの人生、思いが描かれたアンソロジーです。

＼ TRY! ＼

間違い探し

2枚の絵には違うところが5つあります。探してみましょう!



答えは、病院ホームページの下記ページに掲載↓

Q あまるめーる

検索

2025年1月 診療担当医師予定表

【診療時間】 午前診 (9:00 ~ 12:00) 午後診 (14:00 ~ 16:00) 夕診 (17:00 ~ 19:00)

*青字は完全予約制です

受付時間	※1 (17:00 ~ 18:30) ※2 (9:00 ~ 11:00) ※3 (9:00 ~ 11:30)
診察時間	※4 (10:00 ~ 12:00) ※5 (14:00 ~ 16:30) ※6 (14:00 ~ 17:00) ※7 (17:00 ~ 19:00) ※8 (11:00 ~ 12:00) ※9 (13:30 ~ 17:00) ※10 (9:00 ~ 11:00)

		1水	2木	3金	4土	5日	6月	7火	8水	9木	10金	11土	12日	13月	14火	15水	16木	17金	18土	19日	20月	21火	22水	23木	24金	25土	26日	27月	28火	29水	30木	31金	備考		
内科	午前				担当医		海野長戸	西邨長戸	海野山本松田	西邨西島	海野小野	担当医			西邨長戸	海野山本松田	西邨西島	海野小野	担当医			海野長戸	西邨長戸	海野山本松田	西邨西島	海野小野	担当医		海野長戸	西邨長戸	海野山本松田	西邨西島	海野小野		
	夕診						西邨		山本	海野						山本							西邨		山本	海野			西邨		山本	海野			
総合診療科	夕診							寺田							寺田														寺田						
心臓センター (循環器内科・ 心臓血管外科)	午前						循・細川 心・嵩田	循・菊池 心・川島	循・菊池 心・嵩田	循・脇田 心・嵩田	循・菊池 心・川島				循・木島 心・川島	循・菊池 心・嵩田	循・脇田 心・嵩田	循・菊池 心・川島				循・菊池 心・嵩田	心・川島	循・菊池 心・嵩田	循・脇田 心・嵩田	循・菊池 心・川島		循・細川 心・嵩田	循・脇田 心・嵩田	循・菊池 心・嵩田	循・脇田 心・嵩田	循・菊池 心・川島			
	夕診									心・川島																									
脳神経外科	午前				担当医		伊崎	蘇	蘇	伊崎	担当医	蘇	担当医		蘇	休診	伊崎	担当医	担当医			伊崎	蘇	蘇	伊崎	担当医	担当医		休診	休診	休診	伊崎	担当医		
	夕診						伊崎		蘇	伊崎						休診		伊崎											休診		休診	伊崎			
外科	午前						小野	張	張	張平崎	張小野				張	張	張平崎	張小野				小野	張	張	張	張小野		小野	張	張	張平崎	張小野			
	夕診							張※1							張※1								張※1						張※1						
整形外科	午前				菅谷※2		日向野	日向野	宮本	日向野	宮本	早川※2			宮本	宮本	日向野	宮本	早川※2			日向野	日向野	宮本	日向野	宮本	早川※2		日向野	宮本	宮本	日向野	宮本		
	夕診							宮本※1							宮本※1														宮本※1						
婦人科	午前						田村※4			田村※4					田村※4							田村※4						田村※4							
	午後							田村							田村								田村					田村							
小児科	午前	元	年始休業	年始休業		休	菅本※3	菅本※3	菅本※3	菅本※3	菅本※3	菅本※3			菅本※3	菅本※3	菅本※3	菅本※3	菅本※3			菅本※3	菅本※3	菅本※3	菅本※3	菅本※3		菅本※3	菅本※3	菅本※3	菅本※3	菅本※3			
	午後	旦				休	菅本※5	菅本※5	休診	菅本※5					菅本※5	休診						菅本※5	菅本※5	菅本※5	菅本※5	菅本※5		菅本※5	菅本※5	菅本※5	菅本※5	菅本※5		予防接種 火・木 (14:00~15:00)	
歯科口腔外科	午前				休診		荒那須	荒那須	荒那須	荒那須	荒那須	荒			荒那須	荒那須	荒那須	荒那須	荒那須	荒		荒那須	荒那須	荒那須	荒那須	荒		荒那須	荒那須	荒那須	荒那須	荒那須			
	午後					日	荒那須※6	荒那須※6	荒那須※6	荒那須※6					荒那須※6	荒那須※6	荒那須※6	荒那須※6	荒那須※6			荒那須※6	荒那須※6	荒那須※6	荒那須※6			荒那須※6	荒那須※6	荒那須※6	荒那須※6				
皮膚科	午前							矢島※2								小栗※3																			
	午後															小栗																			
泌尿器科	午前								牧野			三木				柳澤																			
	午後								牧野							柳澤																			
神経内科 (物忘れ外来)	午前								國井			高橋			國井				高橋									國井						物忘れ外来 不定期 (13:00~14:00)	
	午後																																		
精神科	午前																馬場																		
	午後																																		
呼吸器内科	午前				担当医																														
	午後																																		
形成外科	午前						富樫	米戸※8							濱田※8							富樫	田村※8						米戸※8						
	午後																																		
せぼね外来	午前										菅原 東山					東山 ※10																			
	午後										岸本	池田※10 担当医																							
リウマチ膠原病外来	午前										池田※5																								
	午後																																		
乳腺外来	午前																																		

一般の方
(診療予約)

- 予約センター (小児科・歯科口腔外科以外の予約) ☎ 0234-43-8021 (直通) 月~金曜 13:00~17:00
- 小児科 ☎ 0234-43-3434 (代表) 月~金曜 8:30~16:00 (当日予約可)
- 歯科口腔外科 ☎ 0234-43-3434 (代表) 月~木曜 9:00~12:00、14:00~17:00、金・土曜 9:00~12:00

医療機関の方
(患者さん紹介)

- 地域医療連携室 ☎ 0234-43-3470 (直通) 月~金曜 9:00~17:00、土曜 9:00~12:30

【足の特別外来】(完全予約制、再診のみ受付可)

- フットケア外来
第1・3月曜、第3木曜、毎週火曜(9:00~12:00)
- 歩行外来
第3木曜(9:00~11:30)
- <つ>外来
第1・3月曜(9:00~13:00、14:00~16:30)

都合により、変更や休診となる場合がありますので、最新の診療予定はお電話または病院ホームページの外来担当表でご確認ください。
尚、救急・急患の方はいつでも受付いたします。

病院ホームページの
外来担当表はこちら



1月開催「いきいき健康講座」のご案内

入場無料でどなたでもご参加いただけます。
ご参加をお待ちしています。

日時：2025年1月24日(金)
14:00~15:00 (13:45 受付開始)

会場：三川町社会福祉センター
東田川郡三川町大字横山字西田 85-2

講演テーマ：「ピロリ菌と胃がんの深い関係について」

講師：副院長(兼)外科部長 張 一光

定員：40名(定員になり次第受付終了) ※事前申し込み制

参加申し込みはこちらから↓



左記 QR コードから
お申し込みください。

【お問い合わせ先】
担当/三川町役場健康福祉課健康係

☎0235-35-7032 (直通)
電話受付時間：平日 9:00~17:00
※祝日は除く

もくじ

- 02 新年のご挨拶を申し上げます
- 04 【特集】気になる病気・検査のお話
「はじめよう！食事でメタボ対策」
- 08 健康豆知識
「家庭での血圧の測り方」
- 09 インフォメーション
- 10 2025年1月 診療担当医師予定表

ご意見・ご感想募集

広報誌「あまるめーる」へのご意見やご感想、取り上げてほしい健康や医療のテーマなどを募集しています。住所、氏名、年齢、ご意見・ご感想をご記入の上、下記宛て先までハガキまたはEメールでお送りください。抽選で記念品をプレゼントします。

【郵送の場合】山形県東田川郡庄内町松陽 1-1-1
庄内余目病院 企画広報室 宛

【メールの場合】kikaku@amarume-hp.jp

公式 LINE アカウント

健康講座などのイベント情報や外来予定表、受診予約などをご案内しています。ご登録お待ちしております！



● 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 ●

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

● 医療における子どもの権利 ●

1. 人として大切にされ、自分らしく、生きる権利
2. 子どもにとって一番よいことを考えてもらう権利
3. 病院などで親や大切な人といっしょにいる権利
4. 必要なことを教えてもらい、自分の気持ち・希望・意見を伝える権利
5. 希望どおりにならなかったときに理由を説明してもらう権利



医療法人徳洲会 庄内余目病院

〒999-7782 山形県東田川郡庄内町松陽 1-1-1
TEL: 0234-43-3434(代表) FAX: 0234-43-3435



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
URL: http://www.amarume-hp.jp/

発行：庄内余目病院 / 企画・編集：庄内余目病院広報委員会、企画広報室 / カバーデザイン・イラスト制作：ふるせしおり
※本誌に掲載されている記事・写真・イラストの無断転載・転用および複製等をご遠慮ください。



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。