

10月末組織現勢 ●組合員数 43,117人 ●班数 1,219班 ●出資金総額 2,862,017,165円 ○1口500円ですが、加入時5千円(積立可)をお願いしています。

組合員のみなさまの健康づくりに役立つ情報誌



30代女性の 5人にひとりが

片頭痛は大きく分けて前兆を伴うものと伴わないものがあります。前兆では、きらきらした光、点、線などが見えることが多いです。ジグザグ形が右または左方向に拡大し、閃光で縁取られ、暗転を残すので閃輝暗点と呼ばれています。

片頭痛の有病率は全体で約10%です。20歳代の女性にかなり多く、30歳代になると約15%になります。

大好きなアレが 悪化の原因に？！

片頭痛の特徴で、24時間3-6-5日ずっと頭痛を感じているような場合は片頭痛ではないことがあります。頭痛がある時とない時がハッキリしているのが特徴で、24時間3-6-5日ずっと頭痛を感じているような場合は片頭痛ではないことがあります。

悪化の要因としてはストレス、精神的緊張、疲れ、寝不足、寝過ぎ、月経、天候変化、温度差、臭い、アルコールなど多數あります。ストレスを感じているときだけでなく、ストレスから解放されたあとにも起こります。アルコールでは赤ワインが有名ですが、私の昔からの友人はビールが原因でした。食べ物ではチーズやチョコレート、柑橘類などが有名ですが、だからといってこれ

多く、30代の女性ではなんと100人中20人が片頭痛を持ついるそうです。

片頭痛の発作は4-72時間持続します。片側性、拍動性、日常生活動作で増悪します。気持ち悪さや光・音が嫌に感じたりすることがあります。頭痛がある時とない時がハッキリしているのが特徴で、24時間3-6-5日ずっと頭痛を感じているような場合は片頭痛ではないことがあります。

片頭痛は急性期の直明けなどは、ほぼ片頭痛を起こします)。

片頭痛は身体的、心理的、社会的に大きく機能障害を生じます。重症片頭痛ではなくて、片頭痛は身体的、心理的、社会的に大きく機能障害を生じます。

重症片頭痛ではなくて、片頭痛は身体的、心理的、社会的に大きく機能障害を生じます。重症片頭痛ではなくて、片頭痛は身体的、心理的、社会的に大きく機能障害を生じます。

片頭痛の発作が起きたときの治療はアセトアミノフェン、非ステロイド系抗炎症薬(NSAIDs)、トリ

知っていますか？

片頭痛

●原因・症状・治療・予防●

鶴岡協立病院附属クリニック 神経内科 神谷久雄医師



お困りの方は
神経外科の受診を

片頭痛の発作が起きたときの治療はアセトアミノフェン、非ステロイド系抗炎症薬(NSAIDs)、トリ

頭痛の分類、診断、予防までできる一般内科医の先生はそれほど多くないので、頭痛でお困りの方はぜひ一度神経内科外来を気軽に受診して下さい。

片頭痛の発作が起きたときの治療はアセトアミノフェン、非ステロイド系抗炎症薬(NSAIDs)、トリ

片頭痛の発作が起きたときの治療はアセトアミノフェン、非ステロイド系抗炎症薬(NSAIDs)、トリ

町内会主催のお茶飲み会があつた。市から来た方たちが心の病について語りました。最後に「この街に来るのには初めてなので、街のいいところを教えて下さい。順番に話してもらいます」で、座は一気に緊張した。▼「え？ なにもねのう」「なんだろう」が続いた。ある人が「ここは市の中心地で役所も近く、致道博物館などにもすぐ行ける」と言つた。そこから「んだのう」「公園もタクタク歩いて行がえる」と座は和んだ。▼次に「何か困ったことはないです」と尋ねられ、出るは、出るは。老老介護のこと、子どもが少なく姿を見かけない、食料品などを買う店がない、車が無いので買い物に困る、空き家が多いなどなど。▼私の家も隣、後ろは長年空き家、空き地で、街中の二軒家のようだった。それが、最近隣に若い家族が越して、時に子どもの声が聞こえてくる。夜、隣家に明りが灯っている光景には、しみじみ幸せと喜びを感じる。自分の町のいいところを探しながら、また、行政にも住みよい街作りを求めていきたい。(T・M)

・・・

事業所
紹介
no.2

大山診療所にじの家 デイケア・デイサービス



利用者、家族が自宅で安心して生活を送れるよう
お手伝いさせていただきます

大山診療所にじの家では、月曜から木曜日はデイケア(通所リハビリテーション、定員50名)金・土曜日、祝日はデイサービス(通所介護、定員50名)を行っています。デイケアとデイサービスは受けられるサービスや料金にも違いがありますので、利用者のみなさんの必要なサービスをケアマネジャーと相談し選ぶことができます。



菅原昌子さん

利用内容:月・水・木デイケア利用(他に週一回ヘルパー)

最初は一生車椅子生活と言われ落ち込みましたが、私のモットーである「物事を前向きに考える、後ろを向かない」の思いで、リハビリを頑張り今では歩行器を使って歩けるようになりました。にじの家では専門的なリハビリができるし、お風呂にも入れてもらえるのでとても助かっています。スタッフも良くしてくれるし、友達もできました。ボランティアさんの素晴らしい演奏なども聞くことができて至福の時間です。

スタッフより

一人暮らしの昌子さん、退院時にリハビリ技士が訪問して、家を車椅子の生活にあわせてリフォームをしたため、洗濯や食事の支度も自分でします。ご近所の方や友だちが毎日声をかけてくれ、ごみ出しや買い物などして下さるのでとても助かっているとおっしゃっています。これからも明るく前向きな昌子さんを応援します。

にじの家の一日の流れ



*入浴は一般浴・特別浴があり安心して入浴できます。

*デイケアでは診察や医師の指示に基づいた理学療法士などによる個別のリハビリが実施されます。

にじの家では、毎日様々な活動が行われています。朝はお茶を出し、お手洗い、入浴、ドライヤーかけ等の手間を省くために、アシスタントが手助けします。午後は、お風呂や入浴、アスレチック等の運動で、職員と一緒に楽しんでいます。また、お年寄りの方々との交流も重要な要素です。アシスタントが手助けする中で、お年寄りの方々の笑顔が見られます。



ボランティア
(ほほえみの会)

健康ネットワークやまがた527号(2018年11月号)の訂正とお詫び 11月号におきまして誤りがございました。正しくは以下の通りです。

●2面「事業所紹介 (Topics)」 誤) くしひき株式会社きらやか銀行さん 正) くしひきに株式会社きらやか銀行さん

読者の皆さまならびに関係各位にご迷惑をおかけしましたことをお詫びするとともに、ここに訂正させていただきます。



今年も医学部医学科 受験生模擬面接会を開催しました。

模擬面接会を始めてから10年目になる今年は、6人の高校生が参加してくれました。

初めての場所、初めて会う面接官を相手に、短い時間の中で自分の考えや想いを伝える事の難しさを感じたようですが、面接官からは「悪いところを探すことが難しい程、皆さんしっかり受け答えができました」と高評価をもらっていました。

同じ高校出身で現在医学生の先輩と神奈川出身の医学生も駆けつけてくれ、受験の事や医学生としての充実した生活の話もたくさん聞くことができました。

これから本番の受験に向けて、「また模擬面接を受けに来たい」と言ってくれた高校生もいて、2回目・3回目も開催する予定です。受験生たちが実力を出し切れるように応援していきます。



花見や花火、お祭りが大好きでよく出かけます。当然のように雨が降つたら行かないで、ホテルを予約したりはせず、車に泊まりたりテントを張っての旅になります。それ

がまた気楽さを助長して時間があって天気が良いとすぐ出かけることがあります。私がとりわけ好きなお祭りは、盛岡のさんさ踊りで、北の祭りを見るならきっとあります。

私がとりわけ好きなお祭りは、盛岡のさんさ踊りで、北の祭りを見るならきっとあります。私がとりわけ好きなお祭りは、盛岡のさんさ踊りで、北の祭りを見るならきっとあります。

次回は、高橋憲志さんから伊藤 薫さんを紹介いただきました。

・祭・

第6学区支部 高橋憲志

私のおすすめ
vol.11





安心介護のコツ

介護療養型老人保健施設せせらぎ 施設ケアマネジャー 渡部奈穂美



今回は、在宅で介護を頑張る方々へ役立つポイントとして、少しではありますがご紹介していきます。



そこで、ベッドを車椅子と同じ高さ、または少し高めにすると立ち上がりやすくなります。また、車椅子からベッドへ移る時は車椅子よりもベッドを低めに設定すると乗り移りしやすくなります。

その他として、肘かけが上がるタイプの車椅子の使用やベッドと車椅子の間に移乗ボードを置き、滑るように乗り移りする方法もあります。この方法は、移乗する以上に多くの不安を抱えています。以前でてきたことがあります。以前でいったことがない、わからない状況がど

う、介助も大変になります。筋力が低下している方はベッドが低すぎると立ち上がりにくく、介助も大変になります。

度の高いと思われる、ベッドや車椅子への移動介助のポイントとして、ベッドの高さ調整が挙げられます。筋力が低下している方はベッドが低すぎると立ち上がりにくく、介助も大変になります。

移乗介護

**自分で背負わず、
自分で時間も
大切に**

認知症の方への接し方

る際、肘かけにぶつかったり、一度で乗り移りが困難な方に適しています。詳しくは、ケアマネジャーやりハビリ技士、福祉用具専門員にご相談ください。

認知症の方はその人なりに感じ取った世界で懸命に生きています。ありえない話でも訂正したりせず話を聞いてあげましょう。話をその人に合わせたり、理解を示している態度をみせましょう。そして、本人の気持ちに寄り添えるよう接していくましょう。



2019年度

鶴岡市「人間ドック申込」が始まります。

12月初めに、鶴岡市「健康診査受診意向調査書」が各家庭に届きます。鶴岡市に申し込むと市からの補助があり、安く受診することができます。

※医療生協の組合員の方には、さらに組合員割引制度がありますので、鶴岡協立病院をぜひご利用ください。

- ◎ 対象／昭和55年4月1日以前に生まれた方
- ◎ 申込締切／2018年12月26日(水)

※詳細は鶴岡市からの通知でご確認ください。

鶴岡協立病院 人間ドック4つの特徴

- ①組合員割引制度が受けられます。
- ②胃検査は選択制です。
胃内視鏡検査(胃カメラ)と胃透視撮影(バリウム検査)で希望を伺います。
- ③当日血液データによる日常生活指導が受けられます。
- ④生活習慣の改善にかかせない運動施設メディカルフィットネス・ビビを併設しています。

2018年度 希望検査料金表(消費税込み)	組合員料金	一般料金
腹部超音波検査(一泊コースに含む)	3,888円	4,320円
経腔超音波検査	1,944円	2,160円
乳房X線撮影(マンモグラフィー)	1,750円	1,944円
前立腺がん検査・PSA(血液検査)	1,944円	2,160円
骨密度検査	1,944円	2,160円
胸部ヘリカルCT検査	9,720円	10,800円
心機能検査・BNP(一泊コースに含む)(血液検査)	1,944円	2,160円
動脈硬化測定	2,819円	3,132円
内臓脂肪測定	3,888円	4,320円
パワーアップ健診	3,888円	4,320円
胃がんリスク検診(血液検査) (ヘリコバクター・ピロリ菌、ペプシノゲン測定)	2,592円	2,880円
大腸内視鏡検査(一泊コースに含む) ※日帰人間ドック当日に実施する検査ではありません。 別日程で検査予約していただきます。	9,720円	10,800円
メタボリックセット健診 「動脈硬化測定+内臓脂肪測定+パワーアップ健診」 3つの検査がセットでお得です。	7,776円	8,640円
脳ドック希望検査 頸動脈エコー、動脈硬化測定、脳MRI・MRA、認知症検査 ※日帰人間ドック当日に実施する検査ではありません。 別日程で検査を予約していただきます。 一泊コースの方は事前予約で当日に実施できます。	29,160円	32,400円

※希望健診も組合員割引になります。

◎医療生協やまがたの病院では、入院時の差額室料は頂いておりません。

わが家の★アイドル

お歌が
大好き♥

えのもと はる
榎本 晴ちゃん
(2歳)

まちづくり虹 班 遠藤幸子さんのお孫さんです。

5才以下の赤ちゃんの写真を募集しています。
ひと言添えて編集委員会までお寄せください。

◎鶴岡協立病院は、
24時間救急対応しています。

組合員さんの素敵な趣味や特技をご紹介!
「趣味・特技」コーナー

何気なく撮った
写真が特別賞に

第1学区支部 五十嵐羊子さん

趣味の写真是平成8年から始めました。きっかけは、簡易保険のシンガポール旅行に参加した際に何気なく撮影した写真をコンテストに出展、まさかの審査員特別賞を受賞。受賞をきっかけにNHK文化講座で6年間写真の基礎を学び、やみつきになりました。写真仲間も増え、出かけて自然に触れ合うの樂しいです。今後もふれあいを楽しんで健康にも良い、とても良い長く写真を撮り続けていきたいと思います。

吉住さんは旦那さんが職場班の班長をされました。しかしその旦那さんが亡くなつてから医療生協との付き合いは、受診以外にはなく、支部活動の相談をすると「私は何もわからないもの」と言いながらも運営委員を引き受けてくれました。

機関紙の配布や支部でさまざまな活動の実行委員を決める時も口癖の「私はわがらねえもの」と言いながらも引き受けてくれるなど、医療生協を充分わかってくれています。

かつて、たすけあいの会のヘルパーを2年位やつた経験があると言います。面倒見の良さや断らないのは、自分ができることはやるという信念だと思います。

素直な笑顔がとても素敵なお人です。これからも頼りにしています。

組織担当 難波治子

今月のひと
自分が出来ることはやる
京田栄支部 吉住和子さん

私の健康づくり vol.70

健康と思える心

黄金支部 金丸よし子さん

金丸よし子さん九十二歳。京田の福田から嫁いで農業をしながら、生協にパートとして働き三人の子供を育ててきました。生協や医療生協の運動にも参加し、班活動も積極的に担つてきました。

十数年前に脳梗塞を発症し、右半身に障害が残りましたが、持ち前の根性と負けん気の強さで懸命にリハビリを続けました。今でも自分の事は自分でやっています。

現在は、月二回協立病院デイケアを利用し、持ち前の明るさと気使いで、他の利用者の人たちとも楽しく過ごしています。よし子さんは「こげだ病氣から負けではないねど思わねばだめだ」と言い、病氣は気を付けていてもなつてしまふが、そのときに負けてはだめと思えることが大事と言う。様々な身体の障害を抱えていても、不健康とは言わない、心が健康であればと。

ちなみに現在八人の孫と九人のひ孫、一人の玄孫に恵まれ幸せに過ごしています。

正解者の中から抽選で8名の方にご希望の賞品をお贈りします。

まちがいさがし
5つ
のちがい

ちがうところに当てはまる
アルファベットを5つお答えください。

A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L
M	N	O	P

【応募方法】おはがき、またはメールで①答え②希望賞品(ⒶCO・OP商品券500円分/Ⓑ図書券500円分)③住所、郵便番号、氏名、年齢、電話番号④班名⑤ニュースへの感想や、最近の身近な出来事、日頃思っていること、また、病気について聞きたいことなどをお書きのうえ、下記までお送りください。

※おたよりは一部紙面に掲載させていただく場合があります。匿名希望の方はペンネームをお書き添えください。

【宛先】
おはがき → Ⓛ997-8567 鶴岡市双葉町13-45
医療生活協同組合やまがた
12月号「機関紙編集委員会」行き
smc_soshiki@shonai-mcoop.jp
Eメール →

10月号
まちがいさがしの答え
B C H J M

10月号の当選者
おめでとうございます!
青柳志朗さん(第1学区支部)/石川富久美さん(すみれ班)
/佐藤つとみさん(豊浦支部)/佐藤のり子さん(油戸3班)
/ココチャンさん/飯沢修さん(山形東部支部)/丹野ヨシ子さん(山形南部支部)/佐藤州子さん(山形西部支部)

【〆切】 12月31日

おいしく、
たのしく、
減塩できる

すこしおレシピ



簡単!! 炊飯器でローストビーフ

1人分 热量213kcal 塩分1.5g

レシピ

鶴岡協立病院 調理師 遠藤 亮

必要な道具

ビニール袋
アルミホイル
ジップロック

「すこしお」とは、少しの塩分で「すこやかな生活」をめざす医療生協の全国での取組みです。



材料(1人分)	
牛モモ塊肉	100g
オリーブオイル	小さじ1
※ 調味液	ニンニク・生姜(すりおろし) 各2g
	塩 1.5g
	黒胡椒 2g
	赤ワイン 20cc
	ハチミツ 小さじ1
	ハーブ類 あればお好みで
付け合せ	好みで

作り方

- 下準備で肉を常温に戻しておく。牛モモ塊肉と※調味液の材料すべてをビニール袋に入れよく揉みこみ30分程漬け込んでおく。
- フライパンにオリーブオイルを入れ、ビニール袋から取り出した牛モモ塊肉を強火で全面にしっかりと焼き色をつける。
- 焼き色がついたら取り出し、アルミホイルで隙間の出来ないようにピッチリと巻きつけジップロックに入れて空気の入らないように閉じる。
- 鍋でお湯を沸かし、沸騰直前に火を止めておく。
- 炊飯器の釜の底に小皿を1枚敷き(釜に直接ジップロックが当たらないように)ジップロックを置きお湯を被るくらい入れて炊飯器を保温モードにして45分置いておく。
- 時間がきたら取りだし、ジップロックのままで冷凍庫や冷蔵庫に入れて30分冷やす。
- 薄くスライスして、お好みの付け合わせを添えて完成です。ワサビ醤油やドレッシングをかけても美味しいです。お好みでポテトや生野菜を付け合せます。

Point

肉を常温に戻す、肉に調味料を揉みこみ30分漬ける、炊飯器で45分保温する、できたら30分冷やすと全部の調理工程を入れると時間はかかりますが、調理は肉を焼くだけでとても簡単です。調味料や付け合せで豪華なクリスマスマニュアルになります。

すこしおレシピを作ってみよう!

どなたでも参加できます! 12月の行事予定



庄内地域

日付	支部行事名	時間	開催場所	内容
4(火)	朝日支部保健大学	13:00	朝日南部コミセン	おしゃべり、食事について
	京田地区介護予防体操	10:00	京田コミセン	介護予防体操
8(土)	西郷支部交流会	10:00	西郷コミセン	保健師講話
12(水)	加茂支部交流会	10:00	うしお荘	介護予防体操
13(木)	大山支部保健大学	13:00	大山協同の家	食事、口腔ケア
14(金)	第6学区支部減塩調理実習	10:00	第6コミセン	調理実習

日付	健康チェック名	時間	開催場所
10(月)	大山センター健康チェック	10:00	コープ大山
14(金)	大山松林館健康チェック	16:00	松林館

日付	お食事会	時間	開催場所
6(木)	来ば笑ちやの会	10:00	コープあおやぎ
15(土)	みのりの会	10:30	青柳組合員施設
21(金)	風愛会		弁当宅配

村山地域

日付	支部行事名	時間	開催場所	内容
22(土)	ユニセフハンドイン・ハンド	13:00	七日町ほっとなる広場	募金活動

日付	健康サロン	時間	開催場所	内容
14(金)	東部健康サロン	13:30	ひがしさらセンター	ころばん体操
	北部健康サロン	10:00	すずかわセンター	ころばん体操
18(火)	天童健康サロン	10:00	天童中部公民館	ころばん体操
	西部健康サロン	14:00	しろにしセンター	ころばん体操
20(木)	桜田地域健康サロン	13:30	桜田ステーション	ころばん体操
21(金)	南山形健康サロン	10:00	南山形コミセン	ころばん体操

日付	たまり場名	時間	開催場所	内容
3(月)	大山協同の輪	13:00	大山協同の家	介護予防体操
4(火)	ちよさんの家介護予防教室	14:00	ちよさんの家	介護予防体操
5(水)	三川いきいき広場	13:30	三川診療所	いきいき100歳体操・かみかみ100歳体操
7(金)	第1学区支部すこやか会	14:00	長者町会館	介護予防体操
	ちよさんの家介護予防教室	14:00	ちよさんの家	いきいき百歳体操
10(月)	交流の広場ほっこり	10:00	みどり町公民館	介護予防体操等
	ちよさんの家介護予防教室	14:00	ちよさんの家	介護予防教室
12(水)	三川いきいき広場	13:30	三川診療所	いきいき100歳体操・かみかみ100歳体操
13(木)	第5学区支部なごみの家	13:30	なごみの家	健康講話
14(金)	朝日「ひだまり」	13:30	ふっくら	介護予防体操
	第4学区支部健康集会	10:00	青柳公民館	介護予防体操
	ちよさんの家介護予防教室	14:00	ちよさんの家	いきいき百歳体操
17(月)	第6学区支部介護予防体操	13:30	第6コミセン	介護予防体操
	大山協同の輪	13:00	大山協同の家	介護予防体操
18(火)	ちよさんの家介護予防教室	14:00	ちよさんの家	介護予防体操
19(水)	三川おたのしみ広場	10:00	福祉センター	クリスマス会
20(木)	日出西燐さんクラブ	10:00	地蔵尊	健康チェック、食事会
	第5学区支部なごみの家	10:00	なごみの家	クリスマス会
21(金)	第1学区支部すこやか会	14:00	ふれあいホール	介護予防体操
	ちよさんの家介護予防教室	14:00	ちよさんの家	いきいき百歳体操
25(火)	日出おたっしゃクラブ	10:00	日出東公民館	体操、茶話会
	朝日「ひだまり」	13:30	ふっくら	しゃんしゃん体操、輪投げ
	ちよさんの家介護予防教室	14:00	ちよさんの家	介護予防体操
26(水)	第4学区支部健康集会	10:00	青柳公民館	介護予防体操
27(木)	第5学区支部なごみの家	10:00	なごみの家	介護予防体操
28(金)	ちよさんの家介護予防教室	14:00	ちよさんの家	いきいき百歳体操

日付	健康チェック名	時間	開催場所
4(火)	すずかわセンター健康チェック	11:00	すずかわセンター
7(金)	桜田ヨーガ健康チェック	13:00	桜田ステーション
13(木)	ひがしさらヨーガ健康チェック	13:00	ひがしさらセンター
	ひがしさらセンター健康チェック	13:30	ひがしさらセンター
25(火)	しろにしセンター健康チェック	13:30	しろにしセンター

編集後記

30代の女性では5人に一人が悩まされているという片頭痛。実は私も若い頃から頭痛に悩まっていた一人です。現在は回数も減ってきましたが、1面の「知っていますか? 片頭痛」の記事にあるように、喫煙所の前を通った後や、車に乗っていて夕日が各家々の間からサークルのように目に飛び込んできた後に急に頭痛に襲われたこともあります。閃輝暗点も経験しています。意外と多くの方が経験しているようで、あの芥川龍之介も悩まされていたそうです。▼事業所紹介の取材で利用者の方とお話しする機会がありました。みなさんは前向きで明るいことに驚かますが、大きな壁を乗り越えて来られたこの今と推測されます。みなさんの明るさが周りをも明るくしてくれています。ご協力ありがとうございました。(M・U)

組合員の声

意味を調べたよ

編集後記を読み、さっそく「日日是好日」の意味を調べました。あるがままに受け止めて、今生きている一瞬こそ一生懸命に生き抜くんだ!(小松みなみさん)

うまくできますように

寒い季節に入干し柿づくりをしました。昨年までは15個くらいをひもに干していましたが、ひもにくついた柿がカビてしまったりもあり、今年は2個づつ物干し竿に干しています。今のところうまくいっているみたいです。(塩野登代子さん)

◎無料低額診療を実施しています。治療費でお困りの方は、ご相談ください。

12月の診療案内 (都合により変更になる場合があります。)

鶴岡協立病院 ☎ 0235-23-6060

※都合により担当医が変わることあります。

診察の際は
「保険証」を
提示してください。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
午前（9時～12時）	内科（新患） 肝臓 外科 循環器科※予約制	國井 堀内 小田嶋 10:00～11:30 市川	堀内 堀内 小田嶋 10:00～11:30 香山（第1～4） 市川（第5）	神谷 市川（第1） 山本（第2・3）、他休診	堀内 市川（第1・3・5） 細川（第2・4）	湊 村田
	皮フ科※予約制	真家 森村	真家 森村		真家 森村	真家 森村
	整形外科	北本	北本		北本	北本
	産婦人科 9:30～12:00	関	関	関	関	関
	脳外科※予約制					伊崎（第2・4）
	内科 3:00～5:00 (新患) (水曜日 4:00～5:00)	國井	当番医 3:00～4:00 坂本 4:00～5:00	上野 4:00～5:00	豊澤 3:00～4:00 上野 4:00～5:00	湊
	皮フ科 3:00～5:00 ※予約制	真家				
午後	整形外科					
	産婦人科 4:00～6:00	関	関	1ヶ月健診		
	小児科※予約制	※午前・午後の一般診察はクリニック参照			石川1ヶ月健診(1:30～) 循環器外来(隔週)山大医師 (2:00～5:00)	
	土曜日	腎外来	涌井 午前11:15～午後1:15			

鶴岡協立病院附属クリニック ☎ 0235-28-1830 (土・日・祝日・夜間は ☎ 0235-23-6060)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
午前	内科 ※予約制	佐藤(満) 高橋(牧) 坂本	佐藤(満) 高橋(牧) 坂本	菅原 井内 目々沢 12/12	佐藤(満) 高橋(美) 目々沢 12/13	菅原 10:30～12:00 松谷 高橋(美) 高橋(牧)
	泌尿器科 8:30～14:00			土谷 12/12・26		
小児科 9:00～12:00	石川	石川		石川	石川	
午後	内科 夜間外来 6:00～7:00	高橋(牧) 5:00～6:00 坂本 3:00～4:00 目々沢 5:00～6:00 12/11	高橋(美) 佐藤(満) 神谷 3:30～4:30 (神経内科)	佐藤(満) 高橋(牧) 5:00～6:00		
	泌尿器科		高橋(美)(第1・3)/菅原(第3) 高橋(牧)(第2・4)		渡部 2:00～5:00	
	小児科	石川 3:00～5:00 石川 (予防接種) ※予約制	石川 4:00～5:00	石川 (専門外来) ※予約制	石川 3:00～5:00	

鶴岡協立リハビリテーション病院 ☎ 0235-78-7511

※「協立病院 ⇄ リハビリ病院」の無料シャトルバスを運行しています。

曜日	月	火	水	木	金
午前	1診 茂木(第2・4) 大長(ロコモ外来第1・3)	茂木		茂木	丹治(第3)
	2診 新井	新井	新井	新井	茂木
午後	1診				

※丹治(高次脳外)

※通所リハビリ(デイケア) 月～金(祭日もあり) 午前 9:00～午後 5:00

協立歯科クリニック ☎ 0235-25-9630

★ 外来受付時間	曜日	午前 9:00～11:30	午後 1:30～4:30	夜間 5:30～7:00
	月	菊地／柴田	菊地	
	火	菊地／柴田	柴田(2:00～4:30)	
	水	菊地	往診	
	木	柴田	柴田	菊地
	金	菊地／柴田	往診	

【担当歯科医師】

●休診日：日曜日・祝祭日

菊地大樹／柴田肇

●土曜日：月2回午前診療(予約制) 12/1・22(土)

メディカルフィットネスピビ ☎ 0235-23-6060(内線 2881)

曜日	月～金	午前 9:00～12:30	午後 2:00～9:00
曜日	土・祝	午前 9:30～12:30	午後 2:00～5:00

※メディカルデイサービスピビ

・地域密着型通所介護 月～土 午前 9:00～午後 1:00

・通所型デイサービスA 月～土 午前 9:00～午後 12:30 午後 1:30～午後 5:00

※マタニティビクス 水曜日・午後(産婦人科医の許可が必要)

12月の休診

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

鶴岡協立病院

内科 初めての方、紹介状持参の方、クリニックで定期的に受診している方で具合の悪くなった方を診察します。内科循環器科は、完全予約制となっており、急患等予約外の受診を希望される方は、お電話にてご相談ください。

デイケア室 月～土曜日・祭日(午前8:30～午後5:00)お問い合わせは鶴岡協立病院デイケア室(0235-23-6060)まで。

皮フ科 ★予約制となっております。お電話で予約できますのでご連絡ください。急患はその限りではありません。

産婦人科 ★予約制となっております。お電話で予約できますのでご連絡ください。急患はその限りではありません。
★緊急手術やお産と重なる際は、診療時間が変更となります。お待ちいただく事もございます。どうぞ了承ください。
※不明な点などございましたら、窓口職員までお尋ねください。

「時間外診察」について

夜間や土日、祝祭日に具合が悪く受診したい場合は
鶴岡協立病院(0235-23-6060)までご連絡ください。

鶴岡協立病院附属クリニック

●小児科については、専門外来・予防接種のみ予約制となっています。医師の都合により、休診・診療時間の変更・医師の変更がある場合がありますのでご了承ください。

※小児科直通 ☎ 0235-23-6172

協立大山診療所 ☎ 0235-33-1165

曜日	午前	午後
月		佐藤(満)(3:00～5:00)
火	田中(9:00～12:00)	田中(2:30～6:00)
水	佐藤(満)(9:30～11:30)	
木	高橋(牧)(11:30～12:30)(予約制)	田中(2:30～6:00) 12/13・27
金		松谷(2:00～5:00)

※通所リハビリ(デイケア)…月～木 午前 8:30～午後 5:00(祝祭日を除く)

※通所介護(デイサービス)…金・土・祝祭日

協立三川診療所 ☎ 0235-66-4770

曜日	午前 9:30～12:00	午後 4:00～6:00
月	猪股	
火	猪股(9:30～11:30)	
水		
木	猪股	
金	猪股	猪股

※デイサービス…毎週月～土曜日、午前 8:30～午後 5:00

しろにし診療所 ☎ 023-643-2017

曜日	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:30	小川	小川	小川	小川	小川	小川
午後 3:00～6:00	小川	小川		小川	小川	
夜間 6:00～7:00						小川

※日曜日・祝日は休診ですが、時間外は電話で対応いたします。