

ご自由にお持ち帰り下さい



No. 54  
.....  
2016.4

済生会三条病院だより

# あんしん

菅野 西



社会福祉法人 済生会支部  
新潟県済生会三条病院

桜と菜の花 ● 山田健一氏



# 済生会三条病院附属保育園 たんぽぽ 病児・病後児保育ルーム なのはな が開園しました

## 開園のご挨拶

園長 郷 秀人



平成 28 年 4 月 1 日に済生会三条病院附属保育園「たんぽぽ」と病児病後児保育ルーム「なのはな」が開園いたしました。これまで三条市には病児病後児を預かる施設がなく、以前から三条市より当院に相談をいただいております。今回、病院前の旧うるおい広場を三条市よりお借りすることができ、病児病後児保育を行うスペースを確保することができました。それと同時に三条市で不足している未満児保育も行うことで、さらに地域へ貢献させていただけることになり、今回の保育園の設立となりました。

保育園では愛情を持って園児に接し、園児はもとよりご家族の皆様からの信頼を得られる保育を行ってまいります。また、病児病後児保育ルームでは安心・安全な見守りを行い、保護者の方が安心して仕事ができるよう万全の体制を整えております。

これからも地域に貢献できる済生会三条グループであり続けたいと願っております。今後も皆様からのご指導・ご支援をよろしくお願いいたします。



園庭から見た建物です



ランチルーム

楽しくごはんをいただきます



0才児室

奥は調乳室と浴室です







こんにちは～  
たんぽぽの玄関ホールです



なのはなの入口です



なのはなのカラフルなオーニング  
強い朝日をわらげます



なのはなの静養室です  
この他に個室が6部屋あります

## こどもたちがのびのびと安全に楽しめるように



～私たちはこどもたちが安心してゆったりと過ごせることを第一に、たんぽぽとなのはなを考えました～

- \* ちょっとシックな外観ですが、保育室はクラスの名前からイメージした配色でこどもたちがゆったりと過ごせるよう色づかいを工夫しました。  
また、園内は床や扉などに木材をふんだんに使い、窓のロールカーテンとのコーディネートにも配慮して温かい雰囲気仕上げました。もちろん所々にたんぽぽをイメージしたデザインを配置してあります。
- \* ホールから続く“あなぐら”には、思わず覗いてみたくなるような丸窓やワクワクする階段下のスペースがあります。その隣にはごはんが食べられる様子を目で見て匂いを感じながら楽しめるひろ～いランチルームも。
- \* 2階にはこどもたちが思いっきり遊べる広い空間のかけっこルームがあり、屋上にも出られます。また同じ階に備蓄倉庫を設けてありますので、水害等のいざという時には避難場所としても活用できます。
- \* 園庭は陽当たりの良い南側にあり、友達と一緒にプール遊びや砂遊びができるスペースをつくりました。園庭には保育室の周りに廻らせた広いテラス（避難経路も兼ねています）からも出ることができます。

…みんなで季節の行事を楽しみ、保護者の皆様と一緒にこどもたちの成長を見守っていきたいと思っています…

3月22日より

## 「外科」・「泌尿器科」が完全予約制になりました



外科と泌尿器科の外来では、3月22日(火)より全ての患者さんについて完全予約制とさせていただきます。恐れ入りますが、受診を希望される方は先に他の医院や診療所におかかりいただき、そちらを通して当院への予約をお願いいたします。

なお、当院を受診される際には必ず「紹介状」をお持ちいただき受付にお出してください。

～～ 電話での予約や直接来院されての受付はできませんのでご注意ください ～～

待ち時間を短縮し円滑な診察を行うために、ご理解とご協力をお願いいたします。

## 5月の健康教室は『いまこそ貯筋を!』です



日時：平成28年5月17日(火) 14:30～15:30

場所：済生会三条病院 講義室

管理栄養士が「筋肉をしっかりつける献立や食事のしかた」を理学療法士が「筋力をつける運動のしかた」をお伝えします。

さあ皆さん、筋力アップで健康寿命を延ばしましょう!

楽しく実技を交えながらお話しします。多数のご参加をお待ちしております。

当院は、今年も障がい者拠点施設

## 「グッデイいきいきサポートセンターまつり」に

参加いたします!!

6/11(土)  
10:00～15:00

血圧・体脂肪測定や栄養相談、よろず相談、フリーマーケットなど盛りだくさん..

場所は三条市柳沢です

☆皆さんも、ぜひお出かけ下さい。



## ＊ 済生会の『無料低額診療』について ＊

当院では社会福祉法に基づき、医療費の軽減・減免を行っております。療養生活において、経済的な事情がございましたら、お気軽に医療福祉相談室にお出で下さい。

専任の医療ソーシャルワーカーが相談に応じます。

すべてのいのちの虹になりたい それが日本最大の社会福祉法人・済生会<sup>さいせいかい</sup>の願いです



当院の基本方針

1. 患者さんに信頼される医療を提供します
2. 医療と福祉を円滑に連携します
3. 地域に必要な二次救急の医療を充実します
4. 災害拠点病院として機能強化につとめます

■発行



社会福祉法人 済生会支部  
新潟県済生会三条病院

〒955-8511 新潟県三条市大野畑6番18号  
TEL 0256-33-1551 FAX 0256-34-7541  
ホームページ <http://www.saisanhp.com>  
facebookページ <http://www.facebook.com/saiseikaisanjo>







## 季節の彩り(春編)

春がやってきました。旬の食材「あさり」を使った献立をご紹介します。  
春は季節の変わり目であり、体調不良になりやすい時期でもあります。  
あさを食べて「はつらつとした毎日」を過ごしましょう♪

### <あさりの炊き込みご飯(4人分)>

米	3合	(A)	和風だしの素	5g
あさり殻つき(砂抜き済)	500g		薄口しょうゆ	大さじ2
油揚げ	1枚		酒	大さじ2
人参	1/3本		みりん	大さじ2
みつば(お好みで)	適量		塩	少々



あさりにはストレスによって消費されやすい亜鉛やマグネシウム、カルシウムなどのミネラルがバランスよく含まれています。そして、自律神経を整える作用があるタウリンも豊富です。

また、日本人に不足しがちな鉄分も含まれているので、貧血予防にもオススメな食材です。

- ①お米は炊く30分前に洗い、ザルにあけておく。
- ②にんじんは皮をむき、みじん切にする。油揚げは油抜きをし縦に半分に切り細切りにする。
- ③あさは殻をこすり合わせるようにしてよく洗う。
- ④炊飯器に①の米と調味料Aを入れ、3合の目盛りまで水を追加し、②③を加えざっくりかき混ぜスイッチを入れる。
- ⑤炊き上がったら15分蒸らしてからかき混ぜ、器に盛り付ける。刻んだみつばを散らして出来上がり。

1人分(カロリー:396kcal 鉄分:42mg 塩分:2.8g)

## 済生会三条病院 地域医療連携勉強会&健康教室コーナー

### ❖ 県央地域医療連携勉強会『助産師が実践する思春期の子ども達への支援』を開催しました❖

2月17日19時より、小・中・高校の養護教諭を対象とした講演を開催しました。

当院の“母性看護専門看護師”吉森助産師が思春期における性的発達・性行動を、女子・男子に分けて講演し、次に思春期の子供たちへの支援についてお話ししました。そして最後に「いのち」についてお伝えして終了しました。

初の試みでしたが、参加した皆さんからは「助産師からの生の声は説得力があった」「今後もぜひ参加したい」などの感想をいただきました。

当日は悪天候にもかかわらず多数のご参加いただきありがとうございました。当院ではこれからも様々な勉強会を計画してまいります。今後ともよろしく願いいたします。



### ❖ 3月1日に健康教室『プラス10について』を開催しました。❖

プラス10とは…

『今より10分間多く活動する』ことです❖

雪が降るあいにくの天気でしたが、今回も大勢の方からご参加いただきました。

理学療法士がスライドを交えて「プラス10」の説明を行い、続いて体操をしました。体操と言っても家事の合間やテレビを見ながらでもできるやり易いものです。実際にやってみられた方からは『気持ちよくなるね』『またやりたくなった』などの感想をいただきました。

外で活動するにはまだ寒い日もあります。家の中でもすぐにできる体操で運動不足を解消しましょう。さあ今日から皆さんも“ながら体操でプラス10”です!!

(体操のやり方は当院ホームページの「新着情報」からご覧いただけます)



# 外来診療担当表

※病院窓口(医事課)受付は、午前は8時30分から、午後は1時から開始いたします。

(平成28年4月1日現在)

診療科	診療受付時間	診療開始時間	月	火	水	木	金	備考		
<b>内科</b> 専門分野 消化器 坂内・斎藤 上原・佐々木 呼吸器 小浦方・渡邊 腎 捧(博輝)・竹山 西野 放射線 捧(彰)	午前	8:30~11:30	9:00~	1診	捧 彰	佐々木	西 野	捧 彰 (新患)	捧 彰	※月曜日午前中の大学医師の診察は10:00からとなります。 ※小浦方医師の診察は10:30からとなります。 ※金曜日の4診担当医第1・3・5…捧博輝医師第2・4…竹山医師で交替制となります。 ※火曜日、水曜日、木曜日、金曜日は午後休診です。
				2診	渡 邊	竹 山	渡 邊 (新患)	渡 邊	—	
				3診	坂 内	坂 内 (新患)	斎 藤	坂 内	斎 藤 (新患)	
				4診	竹 山 (新患)	捧 博輝	捧 博輝	佐々木 (新患)	捧博輝/竹山 (新患)	
				5診	小浦方 診療開始10:30	西 野 (新患)	小浦方(新患) 診療開始10:30	小浦方 診療開始10:30	大学医師 (循環器)	
				6診	大学医師(新患) 診療開始10:00	—	佐々木	大学医師 (内分泌) (予約のみ)	—	
	午後	13:00~15:00	14:00~	1診	—	上 原 (予約のみ)	—	上 原 (予約のみ)	—	
				2診	大学医師 (呼吸器)	—	—	—	—	
	検査	—	—	工 コ ー	佐々木	—	捧 彰	斎 藤	坂 内	
				上部消化管	佐々木	—	捧 彰	斎 藤	坂 内	
				下部消化管	斎 藤	捧 彰	坂 内	大学医師	佐々木	
				気管支鏡	—	小浦方	—	—	—	
				人間ドック	西 野	小 山	—	—	小 山	
	小児科	午前	8:30~11:30	9:00~	1診	千 葉	片 岡	千 葉	千 葉	予防注射・乳児検診は予約制
					2診	片 岡	なかむね 中牟礼	片 岡	なかむね 中牟礼	
午後		13:00~16:00	14:30~	1診	千 葉	片 岡 (乳児検診・予防注射)	なかむね 中牟礼	片 岡	馬 場	
				2診	—	馬 場 (受付15:00~ 診療開始15:30)	—	千 葉 (慢性疾患・予防注射)	—	
外科 (予約制)	午前	8:30~11:00	9:00~	新患	須 田	榎 本	須 田	須 田	※予約制 新患の方は紹介状をお持ち下さい。 ※2診の医師は10:00までとなります	
				予約	榎 本	須 田	榎 本	榎 本		須 田
整形外科(予約制)	午後	13:00~15:30	13:30~	大竹 (乳腺外来)	—	—	—	—	※乳腺外来(予約制)	
				丸 山	—	丸 山	丸 山	丸 山	※新患の方は紹介状をお持ち下さい。	
産婦人科	午前	8:30~11:00	9:00~	1診	夏目 (婦人科)	夏目 (婦人科)	夏目 (婦人科)	夏目 (婦人科)	※水曜日 産科担当 野田医師・大学医師 不定期	
				2診	野田/大学医師 (産科)	大学医師 (産科)	野田/大学医師 (産科)	大学医師 (産科)		夏目 (産科)
皮膚科	午後	13:00~16:00	14:00~	野田 (予約制)	—	夏目 (婦人・産科)	—	遠藤 (婦人・産科)		
				大学医師	—	—	伊 藤 ※	大学医師	※木曜日、月2回不定期	
泌尿器科 (予約制)	午前	8:30~10:45	9:00~	予約	金 子	井 上	郷	郷	※予約制 新患の方は紹介状をお持ち下さい。	
			9:30~	新患	郷	金 子	井 上	金 子		郷/井上
	午後	13:00~14:30	13:00~	予約	井 上 ※	—	—	—	※受付時間13:00~14:30 診療開始13:00~(予約のみ)	
歯科 (予約制)	午前	8:30~11:30	9:00~	斎 藤	斎 藤	斎 藤	斎 藤	斎 藤		
	午後	13:00~16:00	14:00~	斎 藤	斎 藤	斎 藤	斎 藤	斎 藤		
その他の科  ※注	午前	8:30~	9:00~	眼科 (8:30~11:30)	眼科 (8:30~11:00)	—	—	—	各科とも大学医師	
	午後	13:00~16:00	13:30~	耳鼻咽喉科	—	耳鼻咽喉科	—	—		
		14:00~16:00	14:00~	—	—	リエゾン精神科 (予約制)	—	—		
	午後	13:00~16:00	14:30~	—	—	—	—	脳神経外科		

※担当医師は変わることがございますので、病院ホームページ、または電話でご確認の上、来院ください。

