

済生会三条病院だより

# あんしん

秋風

No.72  
2020.10-12  
(R2)

## 目次

- |   |  |
|---|--|
| 2 | 多くのご支援をいただきありがとうございます（寄付のお礼）             |
| 3 | こんにちは 地域医療支援センターです！                      |
| 4 | 自宅でできる！簡単トレーニング                          |
| 5 | 11月14日は「世界糖尿病デー」です<br>済生会の「無料低額診療事業」のご案内 |
| 6 | たんぽぽ日記「夏祭り」、インフルエンザ予防接種のご案内              |
| 7 | 季節の彩り「秋編：ゴロゴロきのこのパスタ」、健康教室中止のご案内         |
| 8 | 外来診療担当表                                  |



錦 ● 撮影 大坂鉄平氏



# 多くのご支援をいただきありがとうございます

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に際し、当院職員への暖かいメッセージや物資など、たくさんのご支援をいただきまして誠にありがとうございます。ここに一部をご紹介します。

## 秋篠宮皇嗣殿下ご一家・宮内庁の皆さんより 手作りガウンと応援メッセージ

済生会の総裁である秋篠宮皇嗣殿下ご一家と宮内庁職員が手作りされたガウンが当院にも届きました。これは、医療用ガウンの不足を受けて、市販のビニール袋を用いて作ってくださったものです。当院には、済生会本部を通して3着が届きました。手書きのメッセージが添えられていたり、胸元にはシールが貼られていたりするなど、心のこもった贈り物でした。

職員からは「現場の声に耳を傾けてくださるだけでなく、ご支援をいただけたことに大変感激しました」との声がありました。



一つひとつ丁寧に作られています。



花柄の紙に一人ひとりがメッセージを書いて模造紙に貼り、大きな木のポスターになっています。

## 三条市立第四中学校の皆さんより 応援メッセージ

三条市立第四中学校の生徒さんが、メッセージポスターを作成して届けてくれました。生徒の発案で始まったものとのことで、生徒会を中心に作成してくださったそうです。早速、正面受付横の壁に貼らせていただきました。「大変な状況の中、頑張ってくださいありがとうございます」「健康に気をつけてください」などの励ましの言葉に心が温まりました。

第四中学校生徒会のみなさんと記念写真を撮りました。



## そのほかにも下記のものをいただいております

日本精機株式会社 様	フェイスシールド
株式会社ペルジュ企画 様	フェイスシールド
株式会社シナノメディカルプランニング 様	マスク
亀田製菓(株)グループ アジカル株式会社 様	ハッピーターン・柿の種
株式会社アルビレックス新潟 様	メッセージ入りユニフォーム ・写真パネル

日々状況が変化し、臨機応変に対応していくことが求められています。皆さまからのご支援を大切に利用させていただき、これからも感染拡大防止に努めてまいります。

こんにちは

# 地域医療支援センターです！



## ごあいさつ

地域医療支援センター  
センター長 郷 秀人

4月1日より地域医療支援センター長に就任いたしました。  
日頃より当センターの運営にご理解、ご協力をいただきまして誠にありがとうございます。  
職員一同、地域医療に貢献いたしたいと思っております。よろしくお願いいたします。

## 各部門 の紹介

副センター長 安達 美佐子

当院では、患者さんの支援と地域医療・福祉の連携に貢献できるよう、「地域医療支援センター」の拡充を行いました。当センターは、「地域医療連携室」「医療福祉相談室」「入退院支援室」「患者相談室」の4つで構成されています。多職種が一体となり、皆さまのお力になれるよう日々励んでおります。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

### 地域医療連携室(3名)

- ・他院から当院への予約受付  
(外科・泌尿器科・整形外科・歯科口腔外科)
- ・当院から他院への事前予約
- ・他院からの転院相談
- ・地域医療連携勉強会の開催
- ・健康教室の開催
- ・返書管理(紹介状のお返事)

### 医療福祉相談室(5名)

- ・自宅退院に向けた準備・介護保険のご案内
- ・施設・療養型病院等のご案内
- ・医療費・生活費のご相談
- ・障害・難病等 社会保障サービスのご案内
- ・どこに相談したらよいかわからない相談

### 入退院支援室(5名)

- ・入院決定患者さんの基本情報把握
- ・退院支援計画書の作成
- ・入院患者さんのベッドコントロール
- ・療養生活の支援
- ・入院時情報提供書の窓口

### 患者相談室(1名)

- ・患者さん・ご家族からの相談  
受診や治療・診療・対応について 等
- ・職員・附属施設職員からの相談  
メンタル・ハラスメント・業務について 等

場 所 1階 南棟エレベーター前

窓口対応時間 診療日 9:00~17:00



# 自宅でできる！簡単トレーニング

長い自粛期間で外出が減り、運動不足になりがちです。少しでも体を動かす機会をつくっていただきたいと思います、自宅で簡単にできるトレーニングをご紹介します。

運動中は呼吸を意識し、ゆっくり長く吐くようにしましょう。

※不安がある方は医師等に相談しましょう。



1

## 足の筋肉をつける！ゆっくりスクワット

- ① 足を肩幅に開いて、つま先は前に向けます。
- ② 5秒かけて膝が30度曲がる程度のスクワットをし、5秒かけて戻ります。

ポイント

筋肉は、動いている時間と回数が多いほどトレーニングの効果が高まります。意識して行いましょう。足や腰に不安がある方は、テーブルや壁につかまって行ってもかまいません。10～20回を目安に行ってください。



2

## 家でできる有酸素運動！座って足踏み

- ① イスに少し深めに腰をかけます。
- ② 腕を大きく振りながら、足踏みをします。

ポイント

ももを上げることを意識して行いましょう。「少しきつい」と感じる程度までできれば十分です。1～2分を1セット、休息を挟みながら10分間続けましょう。



3

## バランス感覚を鍛える！片足立ち

- ① 片方の手でイスなどにつかまり、もう片方の手は腰にあてます。
- ② 片足を床から5cmほど上げてキープします。

ポイント

体が揺れないように、足首、股関節をつかってバランスをとります。30秒間を目標に左右それぞれ5回ずつ行いましょう。



参考になる動画をご案内します。東京都理学療法士協会 作成 「自宅でできるリハビリ」  
<http://www.pttokyo.net/info/jitaku> ぜひご覧になってみてください。



11月14日は

## 『世界糖尿病デー』です

## 糖尿病とは…

高血糖の状態が慢性的に続く疾患です。血糖値を下げるはたらきをもつインスリンというホルモンが不足したり、効き目が悪くなったりすることが原因で発病します。典型的な症状は、喉の渇き、多飲、多尿、体重減少、疲れやすくなるなどがありますが、症状がなくても健診等で血糖やHbA1cの値が高いことで見つかる場合もあります。

## 糖尿病の現在

日本国内で糖尿病が強く疑われる人（糖尿病有病者）は約1,000万人おり、男性の18.7%、女性の9.3%にあたります。60歳以上では、男性で24.7%、女性で14.3%と高齢層で高い傾向にあります（厚生労働省2018年「国民健康・栄養調査」より）。糖尿病の可能性を否定できない人（いわゆる糖尿病の予備軍）も約1,000万人おり、強く疑われる人と合わせると約2,000万人となります。これは、成人の約4人に1人にあたります。

糖尿病の初期は症状がほとんどないため、受診せずに放置する人、治療を勝手にやめてしまう人が少なくありません。すると高血糖の状態が続き、大血管の障害（脳梗塞、心筋梗塞）、細い血管の障害（神経障害、網膜症、腎症）などの合併症を引き起こします。透析が必要になる原因で1番多いのは糖尿病であり、失明の原因で2番目に多いのも糖尿病です。さらに最近では、癌や認知症のリスクが高くなることもわかってきています。そう聞くととても怖い病気のようにですが、適切な治療を続ければ、合併症を起こさずに生活していくことが可能です。患者さん自身の管理によるところが大きい病気といえます。

## 当院の取組み

当院では医師の指導のもと、糖尿病療養相談・糖尿病教室・世界糖尿病デーイベントを通じて、皆さまに糖尿病に関する正しい情報のご提供や、疑問やお悩みをお聞きするなどのご支援を行っております。

しかし、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、残念ながら今年度の糖尿病教室・世界糖尿病デーイベントは中止とさせていただきます。再開につきましては、決まり次第、院内掲示やホームページなどでご案内いたします。

## 済生会の『無料低額診療事業』のご案内

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声掛けください。相談員が対応いたします。



# 「夏祭り」

8月3日(月)～5日(水)の3日間「夏祭り」を行いました。0歳児はアンパンマン取りゲームをしました。背伸びをしながら吊るしてあるアンパンマンを取ろうとする姿が可愛らしかったです。ハイハイやネンネの子も抱っこをしてもらい自分でつかんで取っていました。1歳児は玉入れゲーム、かき氷屋さん、魚つりとやりたいゲームをじっくりと楽しむ姿が見られました。2歳児はおぼけの的当てやアヒルすくい、何が出るかわからないハテナボックスに挑戦し、景品をもらうたびに見せ合っていました。お祭りの雰囲気存分に味わい楽しいひと時を過ごしました。



夏祭り、いっぱい楽しむぞ～



何味にしようかな♪



何が入っているのかな？  
ワクワク



もうちょっとで手が届くよ



## インフルエンザの 予防接種が始まります



今年もインフルエンザの流行する季節が近づいてきました。流行期に入る前に予防接種を行うことで、感染の予防が期待できますので、早めの接種をオススメします。

・ご不明な点は医事課正面受付および各診療科窓口でお尋ねください。(ホームページなどでもご案内します)

### 【当院の接種予定】

#### ♥小児科

10月19日(月)より接種を開始します。

【事前予約が必要です。10月5日(月)～電話で受付けます。外来では受付できませんのでご注意ください。】

#### ◎その他の科

10月12日(月)より接種を開始します。

【新型コロナウイルス感染症対策として、待合の混雑を避けるため一部予約制とさせていただきます。院内掲示物やホームページ等で案内を確認し、お申込みいただきますようよろしくお願いいたします。】



## ゴロゴロきのこのこのパスタ



## 材料(4人分)

お好きなきのこ …………… 200g  
(椎茸・しめじ・舞茸など)  
にんにく …………… 1かけ  
オリーブオイル …………… 大さじ2  
塩・胡椒 …………… 少々  
トマト缶(1缶300g程度のもの)… 2缶  
スパゲティ(乾燥) …………… 300g  
粉チーズ…………… 大さじ2  
パセリ …………… 少々  
(1人当たり384Kcal、食塩1.6g)



オススメ!

このトマトソースは  
ハンバーグや鶏肉にも  
相性ぴったり!



## 作り方

- ① きのこは大きめの一口大にする。
- ② にんにくはみじん切りにする。
- ③ スパゲティは袋の表示時間よりも2分短く茹でる。
- ④ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火で熱する。  
香りが立ったらきのこを入れてさっと炒め、塩と胡椒をする。
- ⑤ ④にトマト缶を加えてなじませたら、粉チーズを加える。
- ⑥ 湯を切ったスパゲティを⑤に加え、よく絡める。
- ⑦ 器に盛り、パセリを散らして出来上がり。

きのこは食物繊維が豊富です。  
食物繊維は腸の働きを整える、血  
糖値の急激な上昇を防ぐ、余分な  
コレステロールを排泄するなどの  
働きがあります。



## — ご案内 —

当院で開催しております健康教室は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度は中止とさせていただきます。

楽しみにしていらっしゃった皆さまには申し訳ありませんが、ご了承くださいませようお願い申し上げます。

再開につきましては、決まり次第、ホームページなどでご案内いたします。



# 外来診療担当表

(2020年10月1日現在)

※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。

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

※予約制は、必ず事前に予約が必要となります。

※整形外科・泌尿器科を初めて受診される方は、紹介状をお持ちください。



お知らせ・休診情報はこちらから



診療科	診療受付時間	診療開始時刻	月	火	水	木	金	備考	
内科  専門分野 消化器 坂内・斎藤 上原・佐々木 呼吸器 小浦方・吉田 腎 榎・竹山	午前 8:30~11:00	9:00~	1診	—	宮崎 進 (新患)第2・4 大学医師(内分泌) (予約)第1・3・5	宮崎 進 (新患)	斎藤優子 (新患)	斎藤優子 (新患)	※月曜日午前中の大学 医師の診療は9:30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。 ※佐々木医師の診療は 9:30からとなります。 ※火曜日午前中の大学医 師内分泌の診療は第 1・3・5火曜日のみとな ります。 ※金曜日の2・4診担当 医は 第1・3・5…榎医師 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	吉田欣也 (予約)	竹山 綾 (予約)	吉田欣也 (新患)	吉田欣也 (予約)	竹山 綾 (予約)第2・4	
			3診	坂内 均 (予約)	坂内 均 (新患)	—	坂内 均 (予約)	大学医師(新患) (呼吸器)	
			4診	竹山 綾 (新患)	榎 博輝 (予約)	榎 博輝 (予約)	大学医師(内分泌) (予約)	榎 博輝 (予約)第1・3・5	
			5診	小浦方啓代(予約) 診療開始10:30	—	小浦方啓代(新患) 診療開始10:30	小浦方啓代(予約) 診療開始10:30	大学医師(予約) (循環器)	
			6診	大学医師(新患) (呼吸器) 診療開始9:30	佐々木一之(予約) 診療開始9:30	佐々木一之(予約) 診療開始9:30	佐々木一之(新患) 診療開始9:30	—	
	午後 13:00~15:00	14:00~	1診	—	上原兼宗 (予約)	—	上原兼宗 (予約)	—	
			2診	大学医師 (呼吸器)	—	—	—	—	
			工 コ 一		—	斎藤優子	—	—	—
			上部消化管		佐々木一之	—	斎藤優子	—	大学医師
検査	下部消化管		斎藤優子	—	坂内 均	大学医師	佐々木一之		
	気管支鏡		—	小浦方啓代	—	—	—		
小児科	午前 8:30~11:30	9:00~	1診	片岡 哲	熊倉俊一	石井孝規	石井孝規	※予防注射・乳児検診は 予約制	
			2診	千葉高正	千葉高正	千葉高正	千葉高正		熊倉俊一
	午後 13:00~16:00	14:30~	1診	石井孝規	片岡 哲 (診療開始15:00~)	熊倉俊一	片岡 哲		石井孝規
			2診	—	熊倉俊一 (乳児検診・予防注射)	—	千葉高正 (慢性疾患・予防注射)		—
外科 (予約優先)	午前 8:30~11:00	9:00~	—	須田和敬 (予約)	—	須田和敬 (予約)	須田和敬 (予約)	※予約優先	
	午後 13:00~16:00	13:00~	—	須田和敬 (予約・新患)	—	—	須田和敬 (予約・新患)	—	
	午後 13:00~15:00	13:30~	大竹雅広 (乳腺外来)	—	—	—	—	※乳腺外来(予約制) (第2月曜日は休診)	
整形外科 (予約優先)	午前 8:30~11:00	9:00~	丸山俊行	—	丸山俊行	丸山俊行	丸山俊行	※予約優先 ※新患の方は紹介状を お持ちください。	
産婦人科	午前 8:30~11:00	9:00~	1診	夏目学浩 (婦人科)	夏目学浩 (婦人科)	能仲智加 (婦人科)	夏目学浩 (婦人科)	遠藤道仁 (婦人科)	▲第1・3月曜日 ■第2・4・5月曜日
			2診	高田杏奈 (産科)	大学医師 (産科)	野田誠子 (産科)	能仲智加 (産科)	夏目学浩 (産科)	
	午後 13:00~16:00	14:00~	▲野田誠子(予約制) / 高田杏奈(フリー)	高田杏奈	夏目学浩 (婦人・産科)	—	遠藤道仁 (婦人・産科)		
皮膚科	午後 13:00~15:00	13:00~	—	—	—	伊藤雅章	—	—	
泌尿器科 (予約優先)	午前 8:30~11:00	9:00~	予約	金子公亮	郷 秀人	郷 秀人	郷 秀人	金子公亮	※予約優先 ※新患の方は紹介状を お持ちください。
		9:30~	新患	郷 秀人	金子公亮	金子公亮	金子公亮	郷 秀人	
歯科口腔外科 (予約制)	午前 8:30~11:00	9:00~	野田直人/大学医師	大学医師	野田直人	野田直人	野田直人	※歯科は予約制 ※初診の方は事前に電話 をお願いします。	
	午後 13:00~16:00	14:00~	野田直人	大学医師	—	野田直人	野田直人		
眼科	午前 8:30~	9:00~	田邊朝子 受付時間 (8:30~11:00)	—	—	—	—	※受付時間は曜日で異なり ます。 ※金曜日午前は予約制です。 新患の方は紹介状を お持ちください。	
	午後 13:00~15:00	13:30~	—	—	—	—	田邊朝子		
耳鼻咽喉科	午後 13:00~16:00	13:30~	大学医師	—	大学医師	—	—	—	

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・済生会の願いです

さいせいかい

## 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 恩賜 済生会支部

新潟県済生会三条病院 広報委員会

〒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>

「健康お役立ち情報」はこちら <http://www.saisanhp.com/local/health.html>

