

済生会三条病院だより

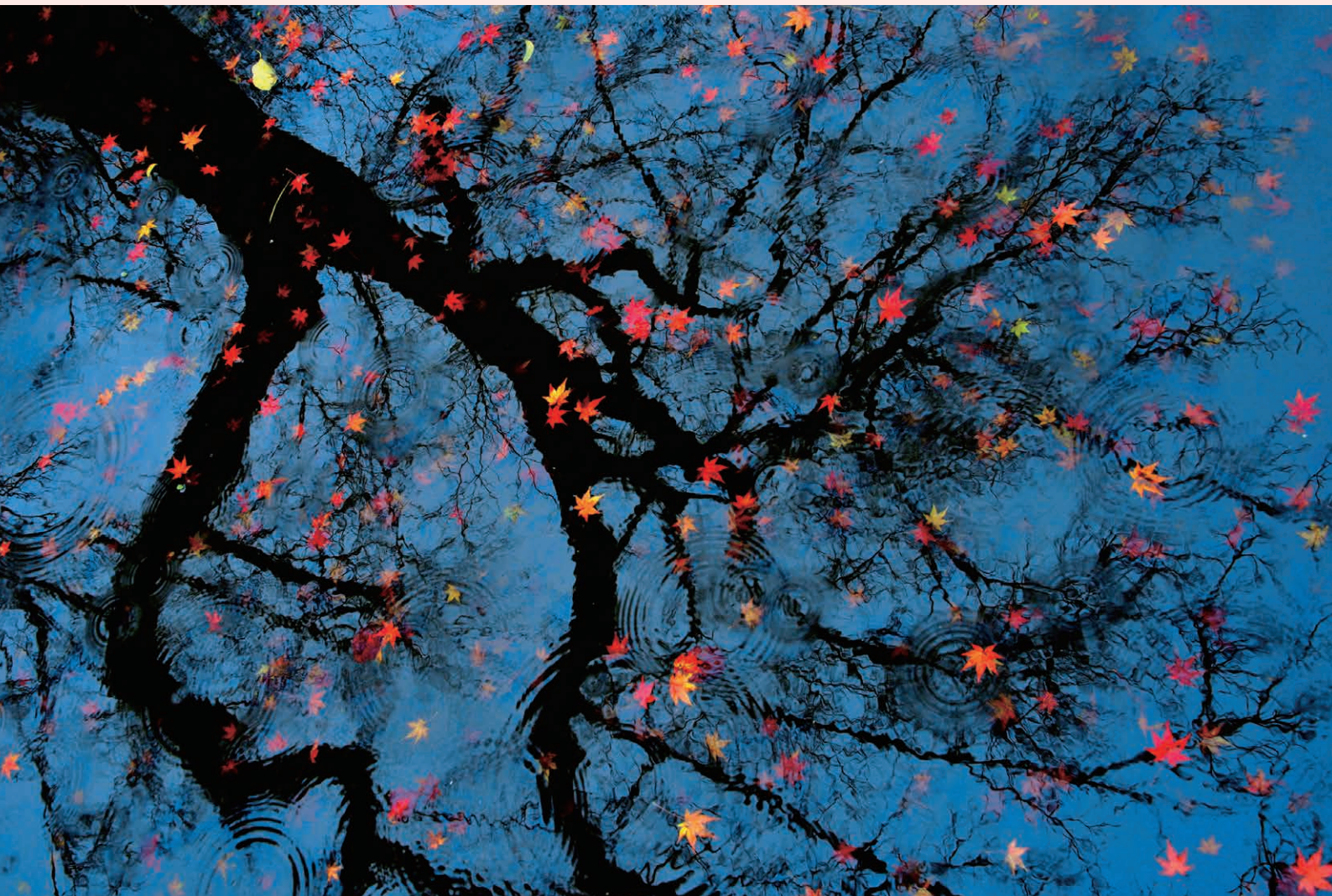
# あんしん

秋風

No. 84  
2023.10-12  
(R5)

## 目次

- |   |   |
|---|---|
| 2 | 家族の支援～家族介護支援事業を通して～<br>済生会の「無料低額診療事業」のご案内 |
| 3 | 家族介護支援事業のお知らせ<br>小学生手術室見学・医師体験ツアーのお知らせ    |
| 4 | 私たちの仕事 (No.7 放射線科)                        |
| 5 | 脳の健康診断「脳ドック」のすすめ<br>インフルエンザ予防接種のご案内       |
| 6 | ケアホーム三条だより「夏祭りイベント」<br>たんぽぽ日記「夏祭り」        |
| 7 | 管理栄養士の食事術「元気にいきいき たんぱく質の上手な摂り方」           |
| 8 | 外来診療担当表                                   |



秋の宝石箱 ● 撮影 小湊 正光 氏



社会福祉法人 済生会支部  
新潟県 済生会 三条病院

求人情報はこちらから



# 家族の支援

～家族介護支援事業を通して～

済生会三条訪問看護ステーション

阿部 育子

当ステーションは、毎年、三条市が実施している「三条市家族介護支援事業」の委託を受け、介護をしている方を対象とした“家族介護支援の会”を開催しています。

利用者様のご家族を中心に参加者を募り、2時間程度の時間で研修や座談会を行ってきました。介護する方々の労をねぎらい、活力を得ていただきたいというスタッフの思いを形にした、心のこもった会です。これまでに行ってきた内容は、飲み込みが心配な方への食事の配慮の仕方、介護食の作り方の実演、ハンドマッサージ、体操、感染症や認知症についての講義、認知症高齢者の実体験のお話などです。

アンケートのなかには「話ができすぎてスッキリした!」という感想が多くあり、“話をすることが何よりの喜びである”と実感できました。私たちは、このような場を持つことで、介護する方々がお互いの気持ちを分かち合い、英気を養い、頑張る糧にしてもらいたいと思っています。皆さんの笑い声や真剣な語りを聞くなかで、むしろ私たちのほうが元気をもらっていて、感謝の気持ちでいっぱいです。介護する方々のご苦労や思い、葛藤を知り、ただただ頭が下がる思いです。陰に陽にご家族を支え、日々の暮らしを紡いでいるお姿は、大変忍耐強く、とても真似できないものだと感じております。

一人暮らしや高齢者のみの世帯、核家族、そして大家族、それぞれの家庭の形が、ひとたびバランスを崩したときに、だれがどのように役割を補っていくのか。その転換期は必ず来ます。医療と介護の架け橋たる訪問看護に、そのお手伝いの一端を担えることがあるかもしれません。家庭の中だけで悩まずに、声を上げ、地域に突破口を見つけて孤独にならないようにしていただきたいのです。

この家族介護支援の会で参加者の皆様の大きな笑い声を聞いていると、「話した者勝ち!」と言い切ることができます。気の合う仲間と直接会って話し合い、表情や表現、共感や励ましをキャッチボールできる機会があったら、最高だなあと思います。

これからも家族の支援にも光を当て、地域のお役に立っていきたいと考えております。どうかよろしく願いいたします。



話すほどに元気になります

## 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。



## 家族介護支援事業のお知らせ

### 家族介護のためのお役立ち講座

～ 認知症の人とのコミュニケーション & 薬の管理 & 車椅子移乗のポイント～

日 時：令和5年11月22日(水) 14:00～16:00

場 所：三条市体育文化会館 マルチルーム

対 象：介護をしている方

定 員：先着10名

参加費：無料

申込み：済生会三条病院 企画経理課 (TEL 0256-33-1551)



SDGs

- 持続可能な介護のために ～認知症のひとの対応!! そのヒントとコツ～  
(認知症看護認定看護師)
- 薬の管理・工夫 (薬剤師)
- 現在より楽に移乗介助できるポイント (作業療法士)
- お悩み相談コーナー

## 小学生手術室見学・医師体験ツアーのお知らせ

日 時：令和5年11月11日(土) 9:30～13:00(受付9:15～)

場 所：済生会三条病院

対 象：三条市・燕市在住の小学5・6年生

定 員：先着16名

参加費：無料

申込み：令和5年10月17日(火)～20日(金) 9:30～17:00  
済生会三条病院 企画経理課 (TEL 0256-33-1551)

- 手術室見学&手術着着用・手洗い体験をしてみよう
- 手術器具を見てみよう&使ってみよう
- 内視鏡体験&エコーで体の中を見てみよう
- 模型の歯を削ってみよう
- みんなで一緒に昼食を食べよう



# 私たちの仕事

病院ではさまざまな職種の人が働いています。「私たちの仕事」では、皆さまの安心を支えている仕事を紹介していきます。

No.

7

## 放射線科

「レントゲン技師」のほうが馴染みがあるかもしれませんが、正式には「診療放射線技師」と言います。私たちの主な業務は、医師・歯科医師の指示に基づき、X線を用いて体の中を見るための画像を撮影・作成することです。

また、放射線機器やX線被ばくの管理なども重要な業務です。

### 主な業務

**一般撮影** ……「息を吸って、止めて下さい。」のセリフでお馴染みの胸部写真や骨写真など、全身のあらゆる部位のX線写真を撮影します。

**CT** …… 体を輪切りにしたような画像を撮影します。また3D画像などを作成することもできます。

**MRI** …… 放射線ではなく磁力と電波を使い画像を作ります。検査中に大きい音がすること、検査時間が長いことが特徴です。

**骨密度測定** …… 腰の骨と太ももの付け根の骨を撮影して骨の強さを判定する検査です。主に骨粗鬆症などの診断に用いられます。

**検診業務** …… 胸部X線写真、胃のバリウムの検査、マンモグラフィー等の撮影を行います。



一般撮影



一般撮影



CT



ポータブル

TVドラマの影響で、診療放射線技師の仕事が認知されるようになりました。現在の医療において、画像診断はなくてはならないものとなっています。私たち診療放射線技師は、診断や治療に役立つ画像の提供、医療被ばくの低減に日々努めています。放射線検査について質問や疑問をお持ちの方は、放射線科にご相談ください。

# 脳の健康診断「脳ドック」のすすめ

5月より、検診センターで脳ドックを開始しました。

脳卒中は重大な後遺症や死亡のリスクの高い病気です。近年医療が進歩し、脳卒中による死亡は大幅に減りました。しかし今もなお、脳卒中は介護を受ける原因となる病気のトップを占めています（脳梗塞、脳出血、クモ膜下出血などをひっくるめて脳卒中と言います）。

当センターでは、MRI 検査（頭部）：「脳の断面」をみる検査と、MRA 検査（頭部・頸部）：「脳の血管」をみる検査を実施することにより、脳に関係する疾患のリスクをできる限り早期に発見し、適切な対応につなげたいと考えております。

人間ドックや定期健康診断、特定健診の機会に、「脳の健康診断」をしてみませんか。

## ◆脳ドックをおすすめする方

- 40歳以上の方
- 高血圧症の方
- 脂質異常症の方
- 糖尿病の方
- 肥満気味 (BMI値25以上) の方
- 喫煙される方
- 認知症が心配な方
- 脳卒中・認知症の家族歴がある方
- 飲酒習慣のある方



臨床検査科医療顧問 藤井幸彦  
(前・新潟大学脳研究所脳神経外科教授)



※MRI・MRA検査の診断および結果説明は脳神経外科専門医の藤井医師が行います。

※検査は予約制です。ご希望の方は、検診センターにお問い合わせください。  
料金：35,200円 (税込)

## インフルエンザ予防接種のご案内 (小児科・妊婦以外)

※当院に受診歴のある方に限らせていただきます。また、完全予約制となります。

※接種料金は、4,400円 (税込) です。

※小児科の予約受付は9月13日 (水) から開始しています。

詳しくは、ホームページ・院内掲示等でご確認ください。



### 予約受付期間

10月10日 (火) より開始

診療日の15:30~17:00まで

### 接種期間

11月1日 (水) ~12月22日 (金)

木曜日を除く診療日の14:30~/15:00~

### 【予約方法】

予約方法は電話のみです。窓口での予約はできません。予約枠が埋まり次第、受付終了となります。ご予約時に患者番号が必要となりますので、診察券や予約票等をお手元に準備しておかけください。

予約専用電話番号：(0256) 31-1600 (電話受付時間：診療日15:30 ~ 17:00)

## ケアホーム三条だより 夏祭りイベント

7月26日(水)、ケアホーム三条の夏祭りが開催されました。

午前の部は、職員による演奏会を行い「やさしさに包まれたなら」「上を向いて歩こう」をギターやピアノ演奏で披露しました。皆さん手をたたいたり、一緒に口ずさんだりと大盛り上がりでした。午後の部は、人形すくいや輪投げ、的当てなどを行い屋台の雰囲気味わっていただきました。

コロナ禍で制限していた大規模イベントでしたが、久しぶりの開催に「こんな行事を待っていた」と涙を流して喜んでいる方もおられました。今後も季節や楽しみを感じていただけるような機会を設けていければと思っています。



夏祭りを盛り上げた色とりどりのうちわです。好きな言葉や縁起の良い言葉を募り、事務長より書いていただきました。お祭りの最後にはご希望の方にお好きなうちわをプレゼントしました。

## たんぽぽ日記 夏祭り

8月5日に夏祭りを開催しました。親子一緒に模様を入れるオリジナルのうちわ作りや、輪投げ、ヨーヨーすくいを楽しみました。0歳児のハイハイレースでは、いつもと違う雰囲気に泣いてしまう子、景品目がけて力強く進む子がいて親御さんの笑顔があふれました。

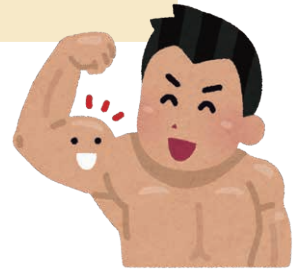
1、2歳児は、うさぎとかえるの口を目がけて力いっぱいボールを投げ込み、大きなスプーンで水に流れるスーパーボールを器用にすくってお土産に持ち帰りました。存分にお祭りの雰囲気を感じてくれたようです。



## 管理栄養士の食事術

元気にいきいき  
たんぱく質の上手な摂り方

スポーツの秋、楽しく・いきいきと運動するために重要な筋肉。  
人生100年時代に向けた『たんぱく質の上手な摂り方』について  
お伝えします！



### 筋肉があると良いことってあるの？

- ・食後の糖質は筋肉で貯蔵されます。筋肉量をしっかり保つことで血糖値の安定に繋がります。
- ・筋肉量が多いと基礎代謝が上がり脂肪を燃焼しやすくなります。

### いつ摂ったら良いの？

- ・朝食のたんぱく質摂取が大事です！  
朝食のたんぱく質不足は筋力の低下・トレーニング効果を減弱させてしまいます。  
～朝食に乳製品を取り入れるのがおすすめです～



### 何を摂ったら良いの？

- ・筋肉の合成には必須アミノ酸、とくに分岐鎖アミノ酸(BCAA)が大切です。  
その中でもロイシンが重要！ロイシンは筋肉を合成するスイッチを入れる働きがあります。  
ロイシンを摂って筋肉合成スイッチを入れた後は1日の中で肉・魚・卵・大豆製品を順番にバランス良く食べましょう。
- ・ロイシンは、牛レバー(1,800mg)、牛肉赤身(1,500mg)、鶏胸肉(1,800mg)、鰯(700mg)、  
鮭(1,500mg)、乳製品(ヨーグルト400mg)、大豆製品(納豆1,470mg)に多く含まれます。※100g中

**必須アミノ酸**……体内では合成できないため食べ物から摂取しなければいけないアミノ酸で、全部で9種類あります。

**分岐鎖アミノ酸**…必須アミノ酸のうちのバリン・ロイシン・イソロイシンの3種類です。  
この3種類は運動時のエネルギー源として利用され、筋肉の分解を押さえることに役立ちます！

### 食べるだけで良いの？

- ・1回の筋トレの効果は運動から2日間持続するといわれています。  
最低でも1日おきに筋トレをしましょう！
- ・筋トレにおける筋肥大効果に最も重要なのは、無理して高強度にせず、低強度でも回数を行うことです！
- ・お勧めの運動は、伸縮性のバンドを用いた運動です。



#### 背中と腕の運動

- ① 椅子に座り、両足に伸縮バンドを掛ける。
- ② ゆっくり肘を曲げて3秒かけて引き上げる。
- ③ 3秒かけて元に戻す。
- ④ ②～③を10回3セット繰り返す。

やってみよう！

# 外来診療担当表

(2023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	午前 8:30~11:00	9:00~	1診	—	斎藤優子(予約) 第2・4のみ10:00 大学医師(内分泌) (予約)第1・3・5	—	斎藤優子 (予約・新患)	斎藤優子 (新患)	※大学内分泌医師は予約制です。
			2診	吉澤和孝 (予約)	竹山 綾 (予約)	吉澤和孝 (新患)	吉澤和孝 (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)	捧 博輝 (予約)	捧 博輝 (予約)	大学医師(内分泌) (予約)	捧 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	—	
			6診	大学医師(新患) (呼吸器) 診療開始9:30	菅野智之 (予約)	菅野智之 (予約)	菅野智之 (新患)	—	
	午後 13:00~15:00	14:00~	1診	大学医師 (呼吸器)	上原兼宗 (予約)	—	上原兼宗 (予約)	—	
			検査	工	コ	—	—	—	—
			査	上部消化管	菅野智之	—	斎藤優子	—	—
			下部消化管	斎藤優子	—	坂内 均	大学医師	菅野智之	
			気管支鏡	—	小浦方啓代	—	—	—	—
小児科	午前 8:30~11:00	9:00~	1診	片岡 哲	大学医師	泉田亮平	泉田亮平	片岡 哲	※予防注射予約制 ※乳児健診予約制 ※大学医師勤務予定 10月1日~12月31日 加藤夏生 1月1日~3月31日 師田和宗
			2診	千葉高正	千葉高正	千葉高正	千葉高正	大学医師	
	午後 14:00~16:00	14:30~	1診	泉田亮平	片岡 哲 (予約)15:00~	大学医師	片岡 哲	泉田亮平	
			2診	—	大学医師 (乳児健診・予防注射)	—	千葉高正 (慢性疾患・予防注射)	—	
外科 (予約制)	午前 8:30~11:00	9:00~	—	須田和敬 (予約・新患)	須田和敬 (予約・新患)	須田和敬 (予約・新患)	須田和敬 (予約・新患)	※予約制	
	午後 13:00~16:00	13:00~	—	須田和敬 (予約・新患)	—	—	—		
	午後 13:30~15:00	13:30~	大竹雅広 (乳腺外来)	—	—	—	—	※乳腺外来(予約制) (第1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)	野田誠子 (婦人科)	夏目学浩 (婦人科)	遠藤道仁 (婦人科)	※都合による医師が変更 になる場合があります。
			2診	大学医師 (産科)	大学医師 (産科)	五日市美奈 (産科)	五日市美奈 (産科)	夏目学浩 (産科)	
	午後 13:00~16:00	14:00~	1診	野田誠子 (第1・3・5予約のみ) 大学医師 (第2・4予約・フリー) (婦人・産科)	—	夏目学浩 (婦人・産科)	—	遠藤道仁 (婦人・産科)	
緩和ケア内科 (予約制)	午前 8:30~	9:00~	—	野田誠子 (予約)	—	—	—	※予約制 ※お問い合わせは地域連携 室へお願い致します。	
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~	郷 秀人	郷 秀人	郷 秀人	郷 秀人	郷 秀人	※予約優先	
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	※予約制	
	午後 13:00~15:30	13:30~	野田直人	大学医師	—	野田直人	野田直人		
眼科	午前 8:30~11:00	9:00~	田邊朝子	—	—	—	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」はこちらから <http://www.saisanhp.com/local/health.html>

