

済生会三条病院だより

# あんしん

皆  
の  
風  
を  
西

No. 93

2026.1-3  
(R8)

## 目次

- |   |  |
|---|--|
| 2 | 令和8年 年頭にあたって<br>済生会の「無料低額診療事業」のご案内           |
| 3 | 「済生会三条介護医療院」を開設します！                          |
| 4 | 訪問看護ステーション管理者就任のご挨拶                          |
| 5 | 私たちの仕事(臨床検査技師)                               |
| 6 | たんぽぽ日記「秋の行事を行いました」<br>ケアホーム三条だより「介護・健康教室」の開催 |
| 7 | 健康お役立ち情報「寝る前のスマホは控えよう」<br>健康教室のお知らせ          |
| 8 | 外来診療担当表                                      |



雪と柿 ● 撮影 田中 未来 氏

# 令和8年(2026年) 年頭にあたって



院長 坂内 均

あけましておめでとうございます

旧年中は当院及び済生会三条グループの事業をご利用、ご支援いただき誠にありがとうございました

あけましておめでとうございます。

県央地域の医療再編が始まってからまもなく丸2年となり、漸く軌道に乗ってきた感じがあります。

県央基幹病院が救急、手術をはじめとした急性期の治療を主に担い、当院のような地域密着型病院が回復期、慢性期の治療やリハビリを主に担うといった各病院の役割分担も次第に定まってきました。

しかし、実は治療以外でも病院に大きな役割があることをご存じでしょうか？

それは、退院調整といわれるものです。この役割は当院のような地域密着型病院では大変重要になります。

例えば、家で過ごしていらっしゃる方が病気の治療で基幹病院に入院されたとします。病気は治療により改善したとしても、“体力、動きがもとに戻らない”ということがよく起こります。そのような方は当院などの地域密着型病院に転院していただき、リハビリ等を行うと同時に、“今後の住まいをどうするか？”の調整に入ります。これが退院調整です。

もともといた自宅に戻ることができれば問題ないのですが、特に高齢の方はADL（日常生活活動度）が十分に前のように戻らないこともあり、そのため自宅へ帰ることができない方も多くいらっしゃいます。このADLには、歩行機能や嚥下機能（食べ物を飲み込む機能）をはじめとした基本的日常生活動作のほかに、掃除、炊事、洗濯、買い物などの実際の生活に対応した手段的日常生活動作があります。歩行機能が重要なことはお分かりいただけると思いますが、我々にとっては嚥下機能の方が大きなカギで、低下すると栄養状態の低下のほかに肺炎のリスクも高まるため、自宅へ帰ることはかなり難しくなります。このために介護施設に入居される方も多いのが実情です。

介護施設には、特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、介護医療院などがあります。介護施設というと、元気なお年寄りが生き生きと生活する場をイメージされる方も多いのではないのでしょうか。しかし現実には、輸液や喀痰吸引などの軽度の医療行為が必要な方は着実に増えています。先ほどの3施設の中でも、介護医療院はこのような方々に対応可能で、特に嚥下機能の低下した方には望ましい施設となっています。

当院でも今年3月から介護医療院を院内に開設する予定です。済生会の本分である医療と福祉、介護の懸け橋となり、県央地域に貢献できればと思っております。

これからも済生会三条病院をよろしく願いいたします。

## 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。



# 令和8年3月

## 「済生会三条介護医療院」を開設します!

### 介護医療院とは

南棟3階に33床で開設する介護医療院は、要介護高齢者が生活するための施設です。介護施設ですので病院のような積極的な治療は行いませんが、日常生活に必要な医療処置や、看護、介護、リハビリテーションを受けながら長期療養ができます。また看取りやターミナル（終末期）への対応もいたします。



介護医療院では、医師、看護師、介護士、リハビリ職員、ケアマネージャー、相談員、栄養士、薬剤師、事務員など多くの職員が力を合わせて医療と生活支援を一体的に提供します。

大部屋にはプライバシー空間に配慮したパーテーションがあり、食堂、レクリエーションルーム、機能訓練室なども設けられていて、長期療養生活にふさわしい施設となっています。


### 1日の流れ

- 6:00 起床 おはようございます
- 7:00 支度をして食堂へ集合  
排泄誘導 
- 7:30 朝食
- 9:00 健康チェック  
おむつ交換 処置などを行います
- 11:00 食堂へ集合  
体操・レクリエーションを行います
- 12:00 昼食 
- 14:00 入浴
- 15:00 お茶のみタイム
- 16:00 休憩 
- 18:00 夕食
- 20:00 寝る前の準備をします  
排泄誘導 お薬
- 21:00 消灯 おやすみなさい

みなさまに四季を感じていただき、毎日の暮らしがより楽しく心豊かになるように、年間を通して様々な行事を行います。お誕生会には、ご家族の方も招待させていただきます。ぜひお越しください。

### 年間行事

毎月 ○の日 お誕生会  
その月の人集まれー

 **お誕生日**  
 **おめでとう!**



4月 お花見

桜の木の下へ  
お散歩

7月 七夕まつり

笹の葉に短冊飾り



8月 花火大会 (三条夏祭り)

病院の屋上から見えるかな



9月 敬老会

カラオケ大会開催



1月 お正月

書き初め  
福笑い大会

2月 節分

豆まきで鬼退治





## 就任のご挨拶

済生会三条訪問看護ステーション  
管理者 小杉 江利子

この度、済生会三条訪問看護ステーションの管理者を拝命いたしました 小杉 江利子（こすぎ えりこ）と申します。与えられた責務を果たせるよう、努力し日々精進してまいります。どうぞ、よろしくお願いいたします。

私は、学生時代に在宅看護に興味を持ち、訪問看護師を目指しました。病棟、外来勤務を経て平成15年9月から当ステーションで勤務しています。訪問看護とは、看護師が自宅を訪問し、病気や障害に応じた医療的ケアや生活支援を行うサービスです。対象は小児から高齢者までと幅広く、慢性疾患や難病、がん、認知症、老衰など扱う病気も様々です。病気の発症・悪化予防から人生の最終段階まであらゆる病期に関わります。ご自宅には通常一人の看護師が訪問し、状態を判断して対応します。病院と違い、そばに相談できる医療スタッフはおらず、豊富な医療器材や薬もありません。最初は戸惑い、自分の力不足を痛感しました。しかしながら、未熟な私に訪問看護のやりがいと魅力を教えてくださったのは「待っていたよ」と温かく迎えてくださった利用者様とご家族でした。訪問中はその方だけのために看護をすることができます。暮らし方や価値観、大切にしたいものを尊重し、希望に合わせてオーダーメイドの看護を組み立てて実践します。病気を抱えながらも住み慣れた自宅で、自分らしく生活していただきたい、それが私たちの看護の根底にあります。深く長く一人の方に関わり、伴走者として支える訪問看護にやりがいと魅力を感じています。

私は子育てと仕事の両立に悩んだ時期がありました。しかし、歴代の管理者、先輩、同僚の方々の支えと家族の理解、協力のおかげで今日まで続けていくことができました。当ステーションは現在、看護職員13名、看護補助者1名、事務職員2名の総勢16名が従事しています。働いている職員も自宅に帰れば地域で暮らす生活者です。子育て、介護、自分や家族の健康問題などを経験します。職員が家庭での役割を担いながら仕事を両立できるように支援すること、職員の心と体の健康を守ることが私の重要な役割だと思っています。「ここで働いてよかった」と感じてもらえるよう、働きやすく、風通しの良い職場づくりに努めてまいります。

さて、済生会は「施薬救療の精神」を理念とし、「医療で地域の生（いのち）を守る」を目標の一つとしています。訪問看護ステーションだけでは地域の生（いのち）を守ることは出来ません。済生会三条病院や地域の医療機関、地域包括支援センター、居宅介護支援事業所、介護サービス事業所、行政や住民の皆様と、これまで以上に話し合うことを大切に、協力、連携していきたいと考えております。そして、「利用したい」「利用して良かった」と思っただけの訪問看護ステーションとなって、地域に貢献できるよう職員一丸となって励んでまいります。今後とも、済生会三条訪問看護ステーションをどうぞよろしくお願いいたします。

# 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. 10 臨床検査技師

こんにちは。今回は臨床検査技師の仕事を紹介します。私たちは患者さんの体の状態を“データ”という形で見えるようにし、診療のサポートを行っています。「検体検査」、「細菌検査」、「生理検査」を主として、さまざまな検査を通し、安心・安全な医療に貢献しています。

### 検体検査

血液や尿中には多くの情報がつまっています。検体検査では、血液や尿、体液などの成分を測定し、体の中で起きている変化を調べ、診断や治療のお手伝いをしています。



### 細菌検査

細菌検査では、感染症の原因となる菌やウイルスを調べています。原因を突き止めたり、どの薬が効くのかを調べたりすることで、より良い治療につながる情報を提供しています。院内感染対策チーム（ICT）に参加し、感染状況の監視や情報提供を行うことで、病院全体の感染管理にも積極的に関わっています。

### 生理検査

生理検査では、心電図、超音波、脳波、呼吸機能検査など、体の働きを直接測定する検査を行っています。安心して検査を受けていただけるよう、丁寧な説明と優しい対応を心がけています。

### 学会長を務めることも

11月15日、16日に当院の臨床検査科技師長が学会長を務めた令和7年度日臨技北日本支部医学検査学会（第13回）が開催されました。

本学会は、臨床検査技師の知識や技術の向上を目的とし、北海道から福島県に至る幅広い地域の臨床検査技師が参加する学術の場として長年続いています。

当日は1,000名を超える臨床検査技師、関係者、臨床検査技師を目指す学生が参集しました。講演やシンポジウム、ワークショップなど、多彩なプログラムがあり、基調講演ではAI技術による臨床検査の変化を取り上げ、多くの参加者が熱心に耳を傾けていました。当院の職員も一般演題で発表し、日頃の臨床での取り組みや研究成果を紹介することで、多くの参加者と意見交換を行い、貴重な学びの機会を得ることができました。



左側が当院の技師長です

これからも正確で信頼性の高い検査を提供し、皆さまの安心と医療の質の向上に貢献してまいります。

## たんぽぽ日記 秋の行事を行いました



10月に2つの行事を行いました。

1つは初めて開催する親子登園デーです。沢山の保護者の方にご参加いただき、運動会ごっこをしたり一緒に給食を食べたりと、園での子どもたちの様子を見ていただきました。



もう1つは、ハロウィンの日に、子どもたちが好きなキャラクターの仮装をしました。

「トリックオアトリート!」と合言葉を言ってお菓子をもらい、ハロウィンの雰囲気を楽しみました。



Trick  
or  
Treat!



## ケアホーム三条だより

## 「介護・健康教室」の開催

10月22日、大野畑地区集会所にて「介護・健康教室」を行いました。

テーマは『五十肩（肩関節周囲炎）～肩にやさしい関わり方で快適な生活を～』です。看護師による講義と作業療法士による運動や生活上の注意点をお話しました。12名の地域の方々からご参加いただき、「身近な話でとても良かったです」「今後もこのような機会を設けてほしいです」などの感想を頂戴しました。

今後も職員の専門性を活かし、地域の方々喜んでいただけるよう活動していきたいと思っています。



# 夜の習慣を変えるだけで、 眠りはもっと深くなる

— 寝る前のスマホは控えよう —

## ブルーライトが眠りを妨げる

ベッドの中でスマホをいじっていると、目が冴えてなかなか眠れない……。その原因はブルーライト。太陽光に近い性質を持つこの光は、脳に「まだ昼間だ」と錯覚させ、眠りを誘うホルモン「メラトニン」の分泌を妨げてしまうのです。



## すぐにできる対策

- ✓ 就寝1時間前にはスマホを手放す
- ✓ どうしても使う場合はブルーライトカット機能をON
- ✓ 寝る前は本を読む・ストレッチをする・アロマを炊くなどでリラックス

## 深い眠りがもたらすメリット

- ・翌朝の目覚めがスッキリ
- ・集中力・記憶力がアップ
- ・肌や心のコンディションも整う



スマホを置いて、本を手にする  
それだけで、明日の自分はもっと元気になれる

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



## 健康教室のお知らせ

お申込みは不要です。どなたでもお気軽にお越しください。

### 日時

3月18日(水) 14:30～15:45

### 場所

済生会三条病院 2階 講義室

## 「骨折を予防しよう」



- ・骨粗しょう症って何？（整形外科医師）
- ・運動で転倒予防（理学療法士）  
（軽い体操を行います。動きやすい服装でお越しください。）



# 外来診療担当表

(2026年1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。



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	工藤路子 (予約・新患)	斎藤優子 (予約・新患)	斎藤優子 (予約・新患)	※大学内内分泌医師は予約制です。	
				—	大学医師(内分 泌)予約)第1・3・5	—	—	—		
			2診	大学医師(呼吸器) (予約・新患)	竹山 綾 (予約)	大学医師(呼吸器) (予約・新患)	大学医師(呼吸器) (予約・新患)	大学医師(呼吸器) (予約・新患)		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(呼吸器) (予約・新患)
			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 (予約) 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(呼吸器) (予約・新患) 診療開始9:30	菅野智之 (予約)	菅野智之 (予約)	菅野智之 (新患)	工藤路子 (予約・新患)				
	午後 13:00~15:00	14:00~	1診	—	上原兼宗 (予約)	—	上原兼宗 (予約)	—		
			検査	工	コ	—	—	—		—
			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	片岡 哲	片岡 哲	片岡 哲	※予防注射予約制 ※乳児健診予約制 ※午後予約制		
			2診	千葉高正	千葉高正	千葉高正	千葉高正			
	午後 14:00~16:00	14:30~	1診	片岡 哲 (予約)	片岡 哲 (乳児健診・予防注射)	片岡 哲 (予約)	—		片岡 哲 (予約)	
			2診	—	—	—	千葉高正 (予防注射)		—	
乳腺外科 (予約制)	午後 13:00~15:00	13:30~	大竹雅広	—	—	—	—	※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 (予約)	—	丸山俊行	丸山俊行	丸山俊行	※月曜日は予約制 ※水曜・木曜・金曜日は 予約優先 ※新患の方は紹介状を お持ちください。		
婦人科 (予約優先)	午前 8:30~11:00	9:00~	—	野田誠子	—	—	—	※予約優先 ※妊娠に関する診療は行 いません ※2次検診ご希望の方は 月曜・火曜・木曜日のみ となります		
	午後 13:00~15:30	14:00~	野田誠子	—	幡谷 功	野田誠子 (予約)	幡谷 功			
緩和ケア内科 (予約制)	午前 8:30~11:00	9:00~	—	—	野田誠子 (予約)	—	—	※予約制 ※お問い合わせは地域医療 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 (第1金曜日は休診)		
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 (予約優先)	午前 8:30~11:00	9:00~	田邊朝子	—	—	田邊朝子	田邊朝子	※予約優先		

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

## 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、地域密着型病院として県央地域の医療に貢献します

■発行



社会福祉法人 恩賜財団 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 <https://www.saisanhp.com>  
 Facebook <https://www.facebook.com/saiseikaisanjo>  
 X [https://x.com/saiseikai\\_sanjo](https://x.com/saiseikai_sanjo)



ホームページ



Facebook



X