

済生会三条病院だより

# あんしん

安ん  
心

No. 89

2025.1-3  
(R7)

## 目次

- |   |  |
|---|--|
| 2 | 令和7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 | あなたの将来の夢は？小学生病院お仕事体験ツアー                              |
| 4 | 私たちの仕事(視能訓練士)  |
| 5 | 災害時対応訓練・フードバンクへ災害備蓄食料を提供しました<br>健康教室のお知らせ            |
| 6 | たんぼぼ日記「段ボールハウスに大喜び」「救急訓練」<br>ケアホーム三条だより「不在者投票を行いました」 |
| 7 | 健康お役立ち情報「免疫力アップで今年も元気に！」                             |
| 8 | 外来診療担当表  |



冬の湖畔 ● 撮影 山田 健一 氏



# 令和7年(2025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。

昨年3月に済生会県央基幹病院が開院し、県央地域の医療再編が本格的に始まりました。“県央の患者は県央で診る”を旗印に、救急医療の充実、専門的医療の提供などを行う当地域にはなかった大きな病院ができたわけです。済生会三条病院からも、産科機能、手術機能などが基幹病院に移行しています。皆様にはかなりご不便をおかけしていることと思いますが、よりよい医療を提供するために、必要なことであるご理解いただきたいと思ひます。

以前は医療の分野でも、古典的資本主義のような“自由競争が発展をもたらす”という考えがあったわけですが、近年そのモデルは崩れつつあるように思われます。専門的医療の先鋭化、少子高齢化による人口動態の変化、何より医療にかかわる人的資源の減少が顕著で、拡大再生産を目指しにくい市場になっています。また、省力化を進めようにも根幹部分は“きわめて人間臭い”職場であり、また患者さんも“人間臭さ”を求めて医療機関を受診している面があると思ひます。(IT化が進んだ病院を受診した方から、「あその病院は冷たい」といった声が聞こえてくるが多々あります)

このような事情がある中で“地域に貢献する医療”を提供するには、分業化と連携がますます必要になります。基幹病院のような急性期医療・救急医療をメインに扱う病院と、当院のように回復期医療・慢性期医療を扱う地域密着型病院間のスムーズな連携。病院とクリニックの先生方との連携。さらには医療機関と介護施設間の連携や訪問医療の拡充など、皆様に“あんしん”をもたらすためには、まだまだ努力しなければならない問題が多くあります。行政や地域の方々にも連携に参加していただき、よりよい県央地域の医療・介護体制構築のお役に立てればと思ひています。

これからも済生会三条病院をよろしく願ひいたします。

## 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。



あなたの将来の夢は？

小学生

病院お仕事体験ツアー



11月16日(土)、「次代の医療を担う人材を育てること」を目的に、三条市・燕市の小学5・6年生を対象として「病院お仕事体験ツアー」を行いました。医師・歯科医師・看護師体験ができるこの企画は大人気で、今回は7回目。16名の方が参加しました。

はじめに坂内院長が「病院ではいろいろな職業の人が働いています。今日は病院のさまざまな面を知ってもらいたいです」と呼びかけました。そして、スクラブに着替えていよいよ体験開始です。

初めて見る医療機器に興味津々な様子で、内視鏡やエコーで体の中を見てみたり、電気メスで鶏肉を切って縫合してみたりしました。また、歯の模型を削って詰め物を詰める体験も行いました。AEDと心臓マッサージの体験や聴診器で互いの呼吸音を聞く体験も行い、聴診器から聞こえる音に驚いている子もいました。

今回の体験をきっかけに「将来は医師になりたい！医療に関係する仕事をしたい！病院で働きたい！」という気持ちを持っていただければ幸いです。

(開催にあたりご協力くださった各社様に厚く御礼申し上げます。)

### 「子どもたちの感想をご紹介します」

病院のお仕事がどんなものかわくしくしたよい機会だった。これからは、病院をまたちがった目線でみれるようになると思う。

たくさんのやくわりがあってどれも重ようでした。

しょう来の夢に1歩ちかづけてよかった。

ふだんたいけんできないことがたいけんできてよかったです。

たくさんの手術器具があって、興味がわいてきた。

しょうらいの夢はかんごしなので、かんごしの体験ができてよかったです。



私たちは医療への関心を深めていただくと共に、県内医療の状況を理解していただき、地域での人材確保につなげていけるように考えております。これからも地域医療のために活動を続けてまいりますので、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.

8

## 視能訓練士

こんにちは、眼科で勤務している視能訓練士です。この職業を初めて知る方もいらっしゃるかもしれません。私たちは小さなお子さんからご高齢の方まで幅広く眼の検査をしています。今回は主に外来で行っている業務をご紹介します。

### 検査業務

眼科検査は様々なものがあり、主に屈折・視力・眼圧・視野・色覚・眼球運動・眼の組織を撮影する画像診断、眼鏡処方などを医師の指示のもとで行っています。患者さんごとに適した方法で検査し、必要に応じて医師に検査内容の相談や確認もしています。眼鏡処方では何を見たいか、普段の生活で困っていることは何かなどを伺いながら、度数を合わせています。他には眼の症状を伺ったり、目薬の残りを確認したり、ちょっとした眼の相談にもお答えしていますが、医師ではないので心配ならば受診をすすめ、皆様の眼の健康を守るお手伝いをしています。

他には受付窓口や電話で予約を取ったり、様々な問い合わせに可能な範囲で対応したりしています。



### 検診業務

外来だけでなく検診業務にも携わっています。人間ドックでは視力・眼圧・眼底カメラの検査の他に、眼科の通院歴や目薬使用の有無など細かく問診もとっています。会社や市の検診でも、必要な検査項目にしたがって検査をしています。皆様にもご自身の眼の健康を守るために定期的な検診を受けていただくことをおすすめします。



### 見えることは生活にとって大切なこと

情報の8割は視覚から得ていると言われていています。例えば食事では目の前にある料理を見て「おいしそう!」「好きなおかずだ!」「苦手なものが入っている…」など食事内容を把握できます。そして食欲が増して美味しく食べられる、苦手なものは残そうか先に食べてしまおうかと考えることができるのです。

また、見えることは脳への刺激になるので、認知症予防に大切なことです。

私たちは多職種と連携をとり患者さんの情報を共有しながら安心して検査が行えるよう務めています。また、的確な検査データをとることを心がけながら診療をサポートしています。視能訓練士について少しでも知っていただけたら幸いです。どうぞよろしくお願いいたします。

## 災害時対応訓練 ～災害拠点病院の機能移行を機に、発災直後の初期対応を徹底～

10月18日(金)の午後、当院は災害拠点病院の機能が県央基幹病院に移行されたことを受け、初心を忘れずに発災直後の本部設置訓練を実施いたしました。

今回の訓練には職員26名が参加し、本部設置に必要な物品の確認や、本部のレイアウトなど、初期動作の確認を行いました。特に、院長が不在という想定のもと、実際の災害発生時にスムーズな対応ができるよう、訓練を進めました。

今回の訓練で得られた教訓を活かし、より実践的な災害対応訓練を定期的実施していくとともに、不足している物品の整備や、より詳細なマニュアルの作成を進めてまいります。



## フードバンクへ災害備蓄食料を提供しました

10月22日、新潟県フードバンク連絡協議会へ災害備蓄食料を提供しました。

当院では、有事に備え約300人×9食分の食料を備蓄しています。備蓄食料は定期的に入れ替えを行っており、その有効活用を検討していました。そこで今回、新潟県内で生活困窮世帯などに対し食料支援を行っている新潟県フードバンク連絡協議会の活動に賛同し、おでんやミートボールなど1,628食分を提供しました。

提供した食料はフードバンクを通じて支援を必要とするご家庭や団体などへ届けられるそうです。

今後もこのような活動を継続し、医療以外でも地域に貢献してまいります。



## 健康教室のお知らせ

**日時** 2月17日(月) 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」

- ・骨粗しょう症と骨折予防 (整形外科医師)
- ・運動で保つ豊かな生活 (理学療法士)



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。

## たんぽぽ日記

### 段ボールハウスに大喜び

「みんなの居場所まんなかテラス」の利用者の方から、段ボールハウスを作っていただきました。

可愛らしい色合いの大きなお家に子どもたちも大喜び。お友だちや保育士と一緒に窓から顔を覗かせながら楽しんでいきます。

これから大切にに使わせていただきます。



### 救急訓練

子どもたちの安全を守るように救急法の研修を受けました。心肺蘇生法に加えAEDの使い方や窒息時の対応などを学びました。園内研修にも取り入れ、くり返し練習していきたいと思います。

## ケアホーム三条だより

### 不在者投票を行いました

10月23日(水)、当施設にて第50回衆議院議員総選挙の不在者投票を行いました。

施設医師が立会人となり、事前に意向を確認したご利用者6名の方が投票をされました。小選挙区、比例代表、最高裁判所裁判官国民審査の計3枚の投票用紙に記入する形でしたが、政党名、候補者の氏名などをじっくり見ながら丁寧に記入されていました。

記入した投票用紙はそれぞれご自身で投票箱へ。「これでよし」と一仕事終え、立会人に「ありがとうございました」と挨拶されていたのが印象的でした。

投票率低下が問題となる中、どこで生活していても政治に深く関心を寄せられているご利用者の意識の高さを感じた日でした。



## 免疫力アップで今年も元気に!

私たちの身体には、細菌やウイルス、がん細胞から身体を守る免疫システムがあり、食事や栄養素と深くかかわっています。日頃、私たちは免疫の働きのおかげで元気に過ごせています。

### 免疫力を高める食事のポイント

#### 身体を温め血行をよくする

- 鍋、スープ、みそ汁、煮物、温野菜など、温かい食べ物を食べて体温が上がると、血行がよくなります。血行をよくすることで副交感神経を優位にして免疫力を高めます。

- ★身体を温める食材  
里芋、大根、人参、  
ニラ、にんにく、  
生姜、唐辛子、  
黒砂糖、羊肉、  
牛肉など



#### 適量のタンパク質をとる

- タンパク質は免疫細胞や皮膚・粘膜の材料となり、免疫力の土台を支えます。

- ★毎食、肉や魚、卵、大豆製品、乳製品などのタンパク質を食べるようにしましょう!



#### 腸内環境を整える

- 病原体を直接排除するために働いているのは免疫細胞(白血球)ですが、それを司り正しく調節しているのは腸内細菌。腸内には、免疫細胞の約7割が集中しています。腸内環境は**食物繊維**と**発酵食品**で整えましょう。

- ★食物繊維  
野菜、きのこ、海藻類、  
いも類、豆類、果物

- ★発酵食品  
腸内で良い細菌(善玉菌)を増やす  
ヨーグルトや納豆、キムチなど



#### 抗酸化成分をとる

- 体力や気力の低下は免疫力が低下しているサイン。これらが気になり始めたら、活性酸素(体を酸化させサビさせる)除去作用のある抗酸化成分を含む食品を食事に取り入れましょう。

- ★ビタミンC  
キウイ、いちご、  
ブロッコリーなど

- ★ビタミンE  
アーモンド、ピーナッツ、  
大豆など



便秘は腸管に不要な腸内細菌や雑菌など有毒物がたまった状態ですので、便通をよくしましょう。

規則正しい生活を送りましょう! 適度な運動も忘れずに!

# 外来診療担当表

(2025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。



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			
<b>内科</b>  専門分野 消化器 坂内・斎藤 上原・菅野 呼吸器 小浦方・吉澤 腎 樺・竹山 一般 工藤	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。	
				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)	樺 博輝 (予約)	樺 博輝 (予約)	大学医師(内分 泌)(予約)	樺 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・新患) 診療開始10:30	小浦方啓代 (予約)	—		
				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)	工藤路子 (予約・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	—	斎藤優子	—		—
				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)	午後	13:00~15:30	14:00~	野田誠子	野田誠子	幡谷 功	野田誠子	幡谷 功	※予約優先 ※2次検診ご希望の方は 月曜・火曜・木曜日のみ となります		
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

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 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ページ <https://www.facebook.com/saiseikaisanjo>

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

