

No. 53

2016.1

済生会三条病院だより

あんしん

芳風 西



平成28年 年頭にあたって

院長 郷 秀人



新年あけましておめでとうございます。

旧年中は新潟県済生会三条病院をご支援、ご利用いただき、誠にありがとうございました。

昨年当院は病院全体で前年に引き続き「地域に密着したサービスの提供」をテーマとして、地域の行事に参加するとともに様々な教室を開催する活動を行いました。

恒例となりました5月の“グッデイいきいき祭り”、10月の“三条マルシェ”に出店させていただき、11月に新潟市で開催されました“福祉・介護・健康フェア”にも済生会新潟県支部として参加しました。その他にも11月8日に新潟市のユニゾンプラザに於いて、済生会が全国で年に1回開催しております“生活困窮者問題シンポジウム”を当院が主体となって開催しております。

さらに通常行っている健康教室に加え、女子高生対象の“ガールズアクション”、小中学生対象の“夏休み手術支援ロボット体験ツアー”、そして女性を対象とした“輝け!更年期♪”を開催し、皆様よりご好評をいただくことができました。本年も同様に参加・開催しますので、多数のご参加をお待ちしております。

さて、本年4月には病院前の旧うるおい広場に、病児・病後児保育、未満児保育を行う附属保育園“たんぽぽ”が開園いたします。地域で働く保護者の方々が、安心して子どもを預けていただける施設にしたいと考えております。

私どもでは、このように本年も様々な形で地域に貢献してまいります。

皆様には、本年も医療の適正利用にご協力いただき、限りある医療資源を大切にさせていただきたいと存じます。それにより我々医療従事者はさらに安心・安全で質の高い医療を提供することが可能となります。

どうか本年もよろしくお願い申し上げます。



附属保育園『たんぽぽ』今春開園!



日差しのようにあたたかい愛情をたっぷり受け、健やかに大きく花を咲かせ、たんぽぽの綿毛のように大きな世界へ飛び立っていく。

完成イメージ



本年4月の開園に向け工事が進んでいます。

当園では、未満児保育に加え、病児・病後児保育も併せて行います。

もう子供たちの元気な声が聞こえて来るようです。

新任医師のご紹介

10月1日から小児科に着任しております中牟礼道秀（なかむれ みちひで）と申します。

新潟大学小児科に入局後、関連病院で小児科を専門として勤務しています。また、小児科の中では特に専門分野を決めず、小児科一般を診療していこうと考えております。

どうぞよろしくお願ひいたします。



GoGo健康!!

済生会 健康教室コーナー

かがやけ! 更(幸)年期♪ 教室のご報告

10月31日、40歳～60歳の女性を対象に『かがやけ!更(幸)年期♪ 女性の力 Hey!Key!』と題して、第34回健康教室を開催しました。

まず助産師より更年期についての講演を行い、次に骨盤底筋群強化体操の説明、その後皆さんから実際に行っていただきました。休憩後のグループワークでは4～5名ずつに分かれ、今まで頑張った自分、○年後の自分などをテーマに話をしてもらいました。今までのことを思い出されているのでしょうか、その後のスライドショーでは感動され思わず涙ぐむ方もいらっしゃいました。

参加された方からは「自分の歩む道を考える時間になりました」「ゆっくり自分を振り返り、体を大切にしたいです」「先輩方の話を聞いて、色々な考えがあって勉強になりました」「更年期と上手につき合っていこうと思います」と、これからの人生が素敵に変わっていくことを予感させるお声をいただきました。

これから皆さんが自分らしく幸せに、そして健康で元気な人生を送ることができるよう、お手伝いをさせていただきますと考えております。



そして次回の教室は…『**プラス10について**』です

プラス10とは…「今より10分間多く活動すること」です

日 時：平成28年3月1日(火) 14:30～15:30

場 所：済生会三条病院 講義室

普段から元気に体を動かすことで、健康寿命を延ばすことができます。今回は今より10分間多く活動する『+10(プラステン)』について、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。



『感染性胃腸炎』とは、主にウイルスなどを原因とする胃腸炎の総称です。特に、『ノロウイルス』『ロタウイルス』などのウイルスは感染力が強いので注意が必要です。

感染には、①ウイルスが付着した手で口に触れることによる感染、②ウイルスに汚染された食品を食べることによる感染があります。主な症状は腹痛、吐き下し、発熱です。また、乳幼児や高齢者が感染すると重症化することがあります。

感染性胃腸炎を予防するために

- ①こまめに手洗いをしましょう。特に排便後と調理や食事の前には、その都度必ず石けんと流水で十分に手を洗いましょう。「せっけんで手洗いして流水で流す」を2回くり返すと効果的です。
- ②食品の加熱処理
安全のため、加熱の必要な食品は85～90℃で90秒以上加熱してください！
- ③調理器具等の消毒
まな板やふきん等はときどき塩素系漂白剤(キッチンハイター等)に浸して殺菌してください。洗剤などで十分に洗浄し、熱湯に1分以上ひたす方法でもOKです。
- ④汚物の処理は素早く行いましょう。
吐いたものやふん便は、周りを汚さないよう手早く処理。マスクと手袋を着用し、終わったらその都度捨ててください。(感染防止のため再利用は禁止) なお、飛び散った場所は下記②の漂白剤で拭き、その後は石けんと流水で十分に手を洗いましょう。



～消毒薬の作り方～ 市販の塩素系漂白剤(ハイター等)：塩素濃度約5%原液を使用の場合

濃度	用途	希釈方法(ハイターのボトルキャップの容量は、20～25mlです)
①0.02%	発生時にトイレのドアノブや手すりなど、多くの人が触れる場所の消毒に使用	2リットルのペットボトル1本の水に原液を10ml(原液ボトルのキャップ半分位)入れる
②0.1%	吐いたもの・ふん便が付着した場合の消毒に使用	500mlのペットボトル1本の水に原液を10ml(原液ボトルのキャップ半分位)入れる

(注) 塩素系漂白剤は金属を腐食させるため、金属部分に使用した場合は10分程度たったら水拭きしてください。また、塩素ガスが発生することがあるので十分に換気をしてください。なお、誤飲防止のため残った消毒薬はすぐに処分してください。

感染性胃腸炎にかかってしまったら

- ①自分の判断で下痢止めや吐き気止めは飲まないようにし、早めに受診しましょう。
- ②吐いたり下痢が激しいときは、安静にして水分を補給し脱水を防ぎましょう。
- ③他人にうつさないためにトイレの後は十分に手を洗い、タオルなどは共有しないでください。

『腎臓を健康に保つために』と題して 12月15日に健康教室を行いました

今回の教室には大勢の方が参加され、普段意識することのない「腎臓」について講義を受けられました。

透析室勤務の看護師が腎臓の働きや自宅でできる簡単なむくみチェック、腎臓を健康に保つためのポイントなどを説明した後に、管理栄養士が腎臓にやさしい減塩生活についてお話しをしました。質問コーナーでは活発な意見交換が行われ、楽しい健康教室となりました。



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・^{さいせいかい}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(冬編)

栄養科

厳しい寒さが続いています。こんな時こそ体が温まる生姜料理に注目です！生姜は冷えを取る効果や免疫細胞の働きを活性化させる効果もあります。体が温まる効果抜群の鍋料理をご紹介します。

<青ねぎたっぷり生姜鍋(4人分)>

豚肩ロース	400g	(A) <table border="0" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr><td>水</td><td>8カップ</td></tr> <tr><td>生姜のせん切り</td><td>1かけ分</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>大さじ1</td></tr> <tr><td>塩</td><td>小さじ1と1/2</td></tr> <tr><td>がらスープ</td><td>大さじ3</td></tr> </table>	水	8カップ	生姜のせん切り	1かけ分	ごま油	大さじ1	塩	小さじ1と1/2	がらスープ	大さじ3
水	8カップ											
生姜のせん切り	1かけ分											
ごま油	大さじ1											
塩	小さじ1と1/2											
がらスープ	大さじ3											
白菜	1/4株											
しめじ	1パック											
白滝	1パック											
絹ごし豆腐	1丁											
万能ねぎ	1束											



①白菜は3cm幅のそぎ切り、しめじは根元を切って小房に分けます。

豆腐は3cm角に、万能ねぎは3cmの長さ、白滝は食べやすい大きさに切ります。

②鍋に(A)を入れて煮立て、豚肉・白菜・しめじ・豆腐・白滝を入れます。

③具が煮えたら鍋の表面を覆うようにして万能ねぎをのせ、フタをして2分蒸らして完成です。

1人分(カロリー:396kcal 塩分:3.3g)

***減塩のポイント** 万能ねぎや生姜をたっぷりと使うことで、塩を少なくしても美味しくなりますよ。



第4回 済生会 生活困窮者問題シンポジウム in Niigata を開催しました。

11月8日(日)、済生会の主催で「第4回 済生会 生活困窮者問題シンポジウム」を開催しました。当日は県内外から個人・団体200余名の方が参加され、「新潟における生活困窮者の自立支援と地域づくり～ 私たちはどこで「力」

をつけ、どんなプロセスで「自立」に向うのか～」のテーマで生活困窮者支援について考えました。

新潟大学教授 高橋秀樹氏の基調講演に引き続き、県内の先駆的な支援活動を紹介し、生活困窮の問題を抱えた人たちが「力」を蓄え、生き生きとしたプロセスで人や地域の中で役割を見出し自信を取り戻して元気になっていく姿と、その先に多様な「自立」が見えることを、夢と希望を語りながら明らかにするシンポジウムでした。

社会参加の一步を踏み出せるよう支援するには、相談機関がこのような支援団体の諸活動とうまく連携できることがますます重要になります。平成27年4月に始まったばかりの生活困窮者自立支援法ですが、当事者のお役に立てるよう済生会も一緒になって協力していきたいと思ひます。

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。

外来診療担当表

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

(平成28年1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			
内科 専門分野 消化器 坂内・斎藤 上原・中山 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	—	西 野	捧 彰 (新患)	捧 彰	※月曜日午前中の大学医師の診療は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診担当医師第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	中 山 (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	—	中 山	大学医師 (内分泌) (予約のみ)	中 山		
	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)	—	—	—	大学医師 (呼吸器)		
	検 査	エ コ ー		大学医師	—	捧 彰	—	坂 内			
		上部消化管		大学医師	—	捧 彰	—	坂 内			
		下部消化管		—	捧 彰	坂 内	大学医師	—			
		気管支鏡		—	小浦方	—	—	—			
		人間ドック		中 山	中 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 ※片岡医師は一部休診 ※火曜日、木曜日 馬場医師診療
					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	なかむね 中牟礼 (乳児検診・予防注射)	なかむね 中牟礼	なかむね 中牟礼			
				2診	—	片 岡 (受付15:00~ 診療開始15:30)	—	千 葉 (慢性疾患・予防注射)	—		
外科	午前	8:30~11:00	9:00~	新患	須 田	中 野	須 田	須 田	※2診の医師は10:00までとなります		
				予約	中 野	須 田	中 野	中 野		須 田	
	午後	13:00~15:30	13:30~	大 竹 (乳腺外来)	—	—	—	—	※乳腺外来(予約制)		
整形外科	午前	8:30~10:00	9:00~	丸 山	—	丸 山	丸 山	丸 山	※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 (婦人科)	夏 目 (婦人科)	夏 目 (婦人科)	夏 目 (婦人科)	遠 藤 (婦人科)	※水曜日 産科担当 野田医師・大学医師 不定期	
				2診	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)		
	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)			
皮膚科	午後	13:00~16:00	14:00~	大学医師	—	—	伊 藤 ※	大学医師	※木曜日、月2回不定期		
泌尿器科	午前	8:30~10:45	9:00~	予 約	金 子	渡 辺	郷	渡 辺	金 子		
			9:30~	新 患	渡 辺	金 子	井 上	金 子	渡 辺		
	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)	—	—			
		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。

