

地域協同基金の増額にご協力ください

今年度の事業計画は1億5千万円です。長引くコロナ感染症から各事業所経営を支えるために、健康友の会員みなさまに地域協同基金への増額をよろしくお願いいたします。各事業所、健康友の会事務局で受付けています。

地域社会の医療と福祉・保健衛生の社会化民主化のために運動を続けます

明るい医療

第739号

2022年9月10日

発行人 社会医療法人 新潟勤労者医療協会
五十嵐 修
発行所 社会医療法人 新潟勤労者医療協会
〒956-0814 新潟市秋葉区東金沢1459番地1
編集部 TEL 0250 (25) 1877
毎月10日発行



「健康チャレンジ」の取り組みについて話し合いました。昨年は沼垂地域の勤医協以外の介護施設職員・入居者にお願ひするなど259人の参加申し込みがありました。今年も200人もいくなー」などの声も聞きましたが、早速、事務局内にポスターを張り出しました。

無理なく気軽に 健康づくり

健康チャレンジ2022 スタート！

新型コロナウイルス感染症の第7波が猛威を奮っています。運動不足、ストレス解消、フレイル予防など、無理なく気軽に健康づくり。今年も健康チャレンジがはじまりました。

10コースからチャレンジ

「健康チャレンジ」は、健康に関する10コースから内容を選んでエントリー、9月～11月のうち30日以上実施できるようにします。結果を記録表に記入し、30日以上実施、もしくは11月まで取り組んだら、報告はがきを提出してください。お一人での参加はもちろん、ご家族やお友達と一緒にエントリー、参加してください。

リーフレット（申込・報告はがき付）は、各事業所に設置。はがき提出は各地

今年もガンバろう

健康チャレンジ

白山丹江沼垂総支部

沼垂支部では8月4日の支部運営委員会で2022

各種班、サークルなど誘い合ってご応募ください

- ◆実施期間 9月～11月
- ◆申込はがき提出 10月31日(月)消印有効
- ◆報告はがき提出 12月15日(木)消印有効

域の友の会役員、または友の会事務局、各事業所まで。

問合わせ先・健康友の会
0250-122-6851

新潟勤医協ホームページがリニューアルしました！

健康友の会 HP にて、随時イベントや取り組みをお知らせしますので、ぜひチェックしてください。



<https://niigata-min.or.jp/tomonokai/>

新潟勤医協の事業所紹介⑬

かえつ歯科



かえつ歯科は2013年5月に新潟民医連初の歯科医療を提供する医療施設として旧下越病院跡地に開設しました。地域

の皆さまに支持されて今年で10年目に突入することが出来ました。開設当初は、9人のスタッフでスタートいたしました。

が、患者数や地域で求められる役割が増えるにいたがいスタッフの数も増え、現在は15人のスタッフで運営しています。来院患者数は年々増し、2022年度は1日平均約60人（外来約50人、訪問診療約10人）以上の方にご利用いただいています。昨年より、スタッフ

の欠員等により予約が取り辛くなっている、治療をご希望される方には大変なご不便をおかけする状況になっていましたが、7月より各県の民医連歯科事業所より支援に来ていただくことで、少しずつ解消しつつあります。歯科にかかることから始まる健康づくりが、全身管理の基本となるような社会を目指して、かえつ歯科に関わる全ての人に「あつてよかった」と思ってもらえるような診療所となるようスタッフ一同今日も頑張っています。

コロナ禍での

「まちづくり」を考える

新潟民医連・共同組織連絡会

8月8日、3年ぶりとなる新潟民医連共同組織連絡会（ながおか医療生協、新潟勤医協・健康友の会による連絡会）が総会と活動交流会をオンラインで開催。新潟、長岡、診療所会場など6会場を結んで、コロナ禍を克服してきた「まちづくり」に関わる各グループなど、44人が参加しました。『まちづくり』に関わるグループには高齢者の居場所・地域の茶の間や食事会、地域食堂（子ども食堂）に配食活動など。その他に住民の足を支える地域循環パスの運営、なんでも相談会、



食料生活支援活動などがあります。各グループの日常活動やきっかけ、コロナ禍での苦労、困難克服の経験が紹介され、日常活動の交流を深めました。9月11・12日には全国の活動交流集会在山梨で開催されます。オンラインで視聴が可能です。参加希望の方は友の会事務局までご連絡ください。

質問がいっぱい 高校生看護師体験

下越病院・看護学生担当師長 今 智恵子



例年行っている看護師体験ですが、今回はコロナ第7波の中なので、参加の高校生には参加2週間前からの体調チェックをしてもらいました。

当日はフェーシールドの着用をして、コロナ感染対策を取

りながら2時間の短時間で終了しました。2時間の中では手指消毒の正しいやり方や防護服の着用を体験してもらい、感染対応がこんなに大変なのかと実感してもらいました。

下越病院については動画で1階〜6階まで説明、担当の若手看護師からは、勤務病棟の紹介や看護の話をしてもらいました。

最後は、質問コーナー

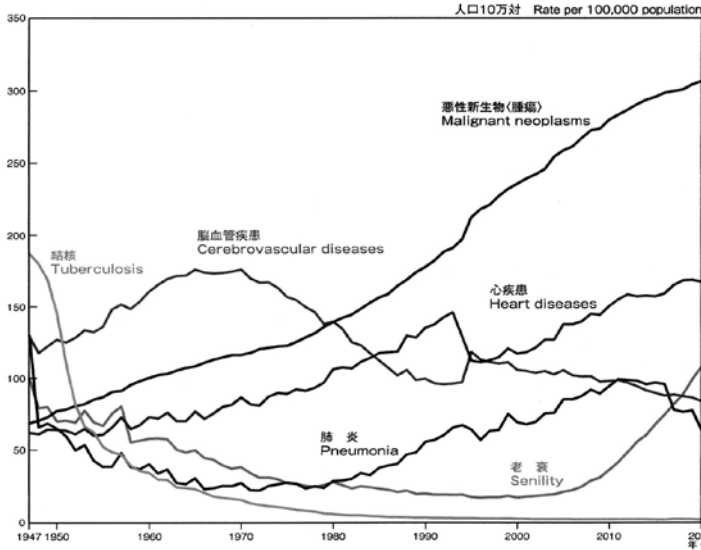


図1 主な死因別にみた死亡率(人口10万対)の年次推移
厚生労働省2020年人口動態概況より

死亡率の推移をみると(図1)、明治から昭和初期まで多かった結核、肺炎などが第2次世界大戦以後急速に減少し、生活習慣病(がん、心臓病、脳血管疾患など)による死亡が増加しました。がんは1981年から死因の第1位を占め、2020年には総死亡の約3割を占めています。以下、心疾患、老衰、脳血管疾患、肺炎の順でした。男女別に死因をみると(表1)、男性ではがん、心疾患、脳血管疾患、肺炎、老衰の順に多く、女性ではがん、心疾患、老衰、

表1 男女別にみた死因順位別死亡数・死亡率人口(10万対)
厚生労働省2020年人口動態概況より

死 因	死 因 順 位	令和2年(2020)				令和元年(2019)			
		総 数		男		女		総 数	
		死亡数(人)	死亡率	死亡数(人)	死亡率	死亡数(人)	死亡率	死亡数(人)	死亡率
全 死 因		1 372 648	1 113.7	706 750	1 179.2	665 898	1 051.7	1 381 093	1 116.2
悪性新生物(腫瘍)	(1)	378 356	307.0	220 965	368.7	157 391	248.6	376 425	304.2
心(高血圧性を除く)疾患	(2)	205 518	166.7	99 247	165.6	106 271	167.8	207 714	167.9
老 衰	(3)	132 435	107.5	35 777	59.7	96 658	152.7	121 863	98.5
脳 血 管 疾 患	(4)	102 956	83.5	50 376	84.0	52 580	83.0	106 552	86.1
肺 炎	(5)	78 445	63.6	44 898	74.9	33 547	53.0	95 518	77.2
誤 嚥 性 肺 炎	(6)	42 746	34.7	25 081	41.8	17 665	27.9	40 385	32.6
不 慮 の 事 故	(7)	38 069	30.9	21 905	36.5	16 164	25.5	39 184	31.7
腎 不 全	(8)	26 946	21.9	13 960	23.3	12 986	20.5	26 644	21.8
アルツハイマー病	(9)	20 852	16.9	7 244	12.1	13 608	21.5	20 730	16.8
血管性及び詳細不明の死	(10)	20 811	16.9	7 644	12.8	13 167	20.8	21 394	17.3

注：1) 男の9位は「自殺」で死亡数は13 576、死亡率は22.7。10位は「慢性閉塞性肺疾患(COPD)」で死亡数は13 466、死亡率は22.5である。
2) 「結核」は死亡数が1 909、死亡率は1.5である。
3) 「熱中症」は死亡数が1 515、死亡率は1.2である。
4) 「新型コロナウイルス感染症」は死亡数が3 466、死亡率は2.8である。



私達の体は60兆個の細胞からできています。1個の受精卵が細胞分裂を繰り返して組織を形成し、さらに各種の器官を形成して1個体になります。細胞には寿命があり、

がんのお話

舟江診療所 所長 梨 本 篤

―がんの発生と死亡率について―

脳血管疾患、肺炎の順でした。がんの死亡率は男女とも50歳〜70歳代では減少しますが、85歳以上では増加します。乳がんは長期間増加していましたが、最近ようやく横ばいになってきました。一方、子宮がんは減少していましたが、2020年中頃から増加しています。男女とも死亡率が減少しているのは食道、胃、大腸、肝臓、胆嚢、胆管、肺、甲状腺、白血病です。さらに男性では前立腺、女性では卵巣が減少しています。胃がんの

減少は著明ですが、膵臓は近年増加しています。規則正しい生活と早期発見、早期治療でがんを乗り切っていきましょう。

白山舟江沼垂総支部 元気だより

筋力体操と『終の住処』を考える 白新支部

白新支部では7月27日午前、旧白山診療所周辺の会員さんが白山コミセンに集い「健康セミナー」を開催しました。

初めに体組成と握力を測定し筋肉量や体脂肪について古川健康運動指導士から説明を受けました。その後、筋力をつける体操を教えてもらいました。



後半は参加者からの希望もあり、「終の住処」について保健師で元地域包括支援センター相談員の井沢和恵さんから、介護保険のサービスガイドを基に説明を受けました。高齢者向け市営住宅、ケアハウス、サービス付き高齢者住宅など選択肢はありますが、実際に入れるのか、どのくらいお金がかかるのかなど、質問も多く出されました。

新津総支部 元気だより

体・心さわやかに スッキリ体操 新栄町緑町支部

8月2日、新栄町・緑町支部が新日本婦人の会と共催で「体・心さわやかに」をテーマに体操教室を開催しました。

前半は二人一組でお互いの姿勢を確認したのち、2種類のひざ裏伸ばし体操を行い、「足がスッキリした」「背が伸びた感じがする」と言った声が出るほど姿勢の変化を実感しました。

後半は骨密度の維持・向上と筋力向上を兼ねた一挙両得の片足立ち&もも上げ体操で身体的なフレイルを予防するコツを学びました。

最後は古川健康運動指導士の先導で「北酒場」の曲に合わせてリズム体操を行い、16人の参加者はさわやかで心地よい汗をかきました。



◆下越病院外来診療体制◆

※諸事情により医師体制が変更になることがあります。

●休診 ……日曜、祝日、第2・第4土曜日
△午前中のみ診療 ……第1・第3・第5土曜日
□午後診療のみ休診（午前及び夜間は診療あり） ……第4金曜日
※入院の面会はお断りしています。

会計時間	月～金曜日	8：45～17：00
	第1・3・5土曜日	8：45～12：00
	第2・4土、日・祝	対応なし

毎月一回は保険証と診察のたびに診察券をお忘れなく

		月	火	水	木	金	土
午前	一般内科	医師輪番	宮 野	医師輪番	井 口	菊地(大学医)	医師輪番
		太刀川	周(大学医)	医師輪番	医師輪番	医師輪番	
	特診予約	(神経内科)川 上	(神経内科)河内(大学医)	(神経内科)川 上	(リハビリ)張 替	(血管外科)曾 川	(神経内科)栗森(1・3週)
		(神経内科)栗森 ~10:30	(呼吸器内科)斉藤智	(呼吸器内科)小 川	(呼吸器内科)斉藤智	(消化器内科)山 川	(神経内科)川上(3週)
		(睡眠無呼吸)小 川	(リハビリ)野 本	(腎)大 矢	(神経内科)栗森(2週) ~10:30	(神経内科)栗 森	
				(ペースメーカー)田中(2週)		(循環器内科)田 中	
					(呼吸器内科)小 川	(リハビリ)野 本	
					(腎)大 矢		
					(消化器内科)岩田(3・4週)		
	小児科	大河原	平 野	大河原	平 野	大河原	(交替)大河原・本間
	皮膚科	吉 澤	吉 澤	横山令(大学医)		佐藤／島田(大学医)	富 井(大学医)
	外 科	亀村・五十嵐		亀村・五十嵐	五十嵐	五十嵐	外来予約 一般内科は、 一般内科以外 夜間一般内科 外来予約・お ◎受診日の 平 日 小児科 小児科
整形外科	有 井	有 井		有 井	有 井		
泌尿器科		小 原(大学医)		斉 藤和(大学医)			
午後	特診予約	(消化器内科)山 川	(神経内科)川 上	(神経内科)栗 森		(神経内科)斉藤理(大学医)	◎受診日当 ◆泌尿器科・ ◆婦人科は現 ◆整形外科は います。 わたしたち ○個室料金 ○初診時・再 に受診
		(リハビリ)張 替			(禁煙外来)太刀川 (16:00~17:00)	(認知機能診断)川 上	
	婦人科	萬 歳(大学医) (13:30~17:00)					
	小児科	一般	本 間 (16:00~16:30)			相 澤(大学医) (15:00~16:30)	
		喘息		(交替)大河原・本間		(交替)大河原・本間	
		予防接種	平 野	平 野	本 間	平 野	
	リウマチ外来			有 井			
夜間	特診予約		(消化器内科)山 川				

受付時間	午前	一般内科・外科・皮膚科 8：00～11:30(診察9：00～) 整形外科(紹介状のみ) 8：00～10:30 小児科 8：00～11:00(診察9：00～)	※外科の診察は1診 9：30～ 2診10:00～ ※土曜小児科受付は11:30まで (診察10:00～)
	午後	小児科（月・金）14：00～16：30 ただし第4金は休診	

かえつクリニック診療体制 ＜全予約制＞

糖尿病内科 岡田節 渡辺敏 宮野 小林 橘 消化器内科 入月 河内 原田
循環器内科 岡島 末武 田中真 岡田義 星野 田中智 内科 太刀川
呼吸器内科 斉藤智 総合診療 酒泉 井口 労災 五十嵐
※かえつクリニックの特診予約は他医療機関からの紹介の方のみの予約となります。

外来予約案内

一般内科は、受付順に診療します(予約制ではありません)

一般内科以外の科は、下記までお電話ください

夜間一般内科は閉診いたしました

外来予約・お問い合わせは 電話(0250)22－4711

◎受診日の前日までの電話予約受付時間は

平 日 10:00～16:30

小児科喘息外来は 14:00～16:00

小児科予防接種は 14:00～16:00

◎受診日当日の予約受付時間は 8:00～11:00

◆泌尿器科・皮膚科は完全予約制です。

◆婦人科は現在、健診等のみの診察となっています。

◆整形外科は整形外科医の紹介状のある方を予約で受け付けています。

わたしたちの病院は、以下の料金をいただいております

○個室料金(差額ベッド代)

○初診時・再診時の選定療養費(紹介状なしで200床以上の病院に受診した際にかかる料金)

◆かえつクリニック ☎ 0250－22－5888
◆メディカルフィットネス・ウオーム ☎ 0250－21－2566
◆介護老人保健施設 おぎの里 ☎ 0250－25－3071

かえつ歯科(歯科 小児歯科 歯科口腔外科) 電話 0250-25-5510

※予約制です。お口の中で気になる事がある方、お気軽にお電話ください。

	診療時間	月	火	水	木	金	土
午 前	8：30～12：30	○	休診	休診	○	○	○
午 後	13：30～17：00	○			○	○	○
	12：00～16：30		○	○			
夜 間	17：30～20：30		○	○			



坂井輪総支部 元気だより

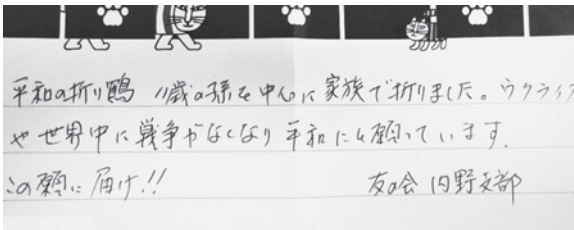
平和への願いを込めた千羽鶴が飾られました
職員制作の千羽鶴に友の会の仲間も参加しました

＝坂井輪診療所HPより＝

…坂井輪診療所では、今年も核兵器廃絶を求める草根の運動『平和の波行動』に参加し、『折り鶴アピール』を行っています…

「ロシア政府によるウクライナへの軍事侵攻を許さない!」の思いも込め、ウクライナ国旗になぞらえた青色と黄色の折り鶴を作成しました。

健康友の会の会員さんにも協力をお願いすると快く引き受けて下さり、職員・職員家族とともに『千羽鶴』を完成することができました。



ときわ総支部 元気だより

ラジオ体操会場で握力チェック
ときわ浜谷町支部

7月27日、毎年恒例となる「地元の夏休みラジオ体操会場での握力チェック」を行いました。

会場のスーパー駐車場には小学生や保護者、高齢者など大勢が集まっています。「握力を測ってみませんか～」と呼びかけると、列ができ、21人が測定。手軽に測れると好評でした。また来年もやってください、とさっそく期待の声が。今後とも、継続して取り組んでいきます。



何でも相談会

9月14日(水)

予めお電話下さい
0250-22-6851(10時～12時)
連絡先は新津総支部友の会事務局まで

天然コルセット＝腹横筋＝を鍛えよう！

かえつクリニック・メディカルフィットネス・ウオーム

トレーナー 土 田 朋 子

腹横筋はお腹の周りをぐるっと覆っているコルセットのような筋肉です。体幹の最も深層にある筋肉で、腹部内蔵の保護や体幹を安定させる働きがあります。今回はドローインという呼吸法で腹横筋を鍛え、腰痛の予防、改善・ぽっこりお腹の予防、解消を目指しましょう！

基本動作

- *仰向けに寝て、膝を立てます。
- 1) 息を吸いながら、お腹を膨らませましょう。【写真1】
 - 2) 息を吐きながら、お腹をへこませましょう。【写真2】

回数

- ・吸って吐いて1回。ゆっくりと5回～10回行いましょう。



応用編

- 1) 【基本動作】を2回行います。
- 2) 【基本動作】2)のお腹をへこませた状態を保ち、自然な呼吸を行いましょう。

回数

- ・2)を10秒30秒間行いましょう。

★ポイント★

- ・リラックスした状態で行いましょう。
- ・おへそを背中に近づけるように、下腹部を少しへこませましょう。
- ・お腹に手を乗せ、膨らんだりへこんだりする様子を確認するのもオススメです。

ポールウォーキング講習会

日 時：10月18日(火)13:40～15:00
場 所：かえつメディカルフィットネスウオーム
講 師：高橋良太健康運動指導士
参加費：200円 定員：25名
申 込：健康友の会新津総支部 0250-22-6851

指さき体操で脳の若さを保ちましょう！

指は脳につながる神経が多いので第二の脳と言われています。指先を動かして脳を刺激し、脳の活動を活発にしましょう。

基本動作

- 1) 親指で人差し指の爪を触りましょう。【写真3】
- 2) 人差し指で親指の爪を触りましょう。【写真4】
- 3) 1)と2)を交互に行いましょう。

回数

- ・1)と2)で1回。5回繰り返しましょう。



応用編 (★の数が多いほど難易度が上がります。)

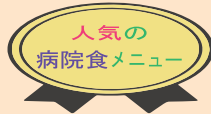
- 難易度★ 【基本動作】を「親指と中指」「親指と薬指」「親指と小指」で行いましょう。
難易度★★ 右手は1)、左手は2)からスタートし交互に繰り返してみましょう。
難易度★★★ 難易度★★★を他の指で行ってみましょう。

★ポイント★

- ・いつもと違う動き、初めて行う動きは難しいと感じるかもしれませんが、でも、大丈夫！脳を健康にするための体操なので、上手にできなくても良いのです。繰り返して行うことで少しずつ上達していく様子を、ぜひ楽しんでください♪

旬々菜々

●下越病院 栄養課●



さばの蒲焼き

暑さが少しずつ和らいできましたが、夏の疲れが溜まってきている時期です。栄養価の高い食品を頂き、体を労わりましょう！今月は下越病院の人気メニュー「さばの蒲焼き」を紹介します。あまじょっぱい蒲焼きのタレがご飯とよく合います。

秋にさばも旬を迎え、秋サバと呼ばれています。さばにはDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)という多価不飽和脂肪酸を多く含んでおり、抗血栓、コレステロール低下などの作用で多くの生活習慣病を予防することで注目されています。

エネルギー 220kcal 塩分 1.0 g

材 料 4人分

- ・秋さば 4切れ
- ・塩 少々(下処理用)
- ・小麦粉 大さじ2(18g)
- ・揚げ油
- タレ 醤油 大さじ1(18g)
- タレ みりん 大さじ1
- タレ すり下ろしたしょうが 1かけ
- タレ 水 大さじ1
- つけあわせ 旬の野菜、塩 少々

さばの下処理

- ① 水でさっと血などを洗い流した後、表面をキッチンペーパーでよく拭き取り、両面に軽く塩を振って15分置く。
- ② 15分経ったら水で塩を洗い流し、よく拭き取る。

作り方

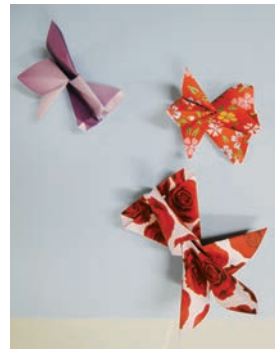
- ① タレの材料を鍋にかけ、弱火～中火でみりんを飛ばします。水気がちょうど良くなるまで加熱して調節します。
- ② さばに小麦粉をつけ、180℃程度に加熱した油で揚げます。
- ③ 揚げたさばを②のたれにくぐらせて完成です。



友の会会員の作品から

金 魚

高井玲子さん(秋葉区)



会員作品を募集中



写真は7月13日荻川東支部さくらんぼ班で折り鶴づくり。満願寺班、もみじ班、金津支部、荻川西支部など多くの班、支部から1,200羽協力いただきました。



7月末に若手職員が職員分と合わせて糸通し、長崎原爆資料館に送りました



「マスクの着用」「換気」「手指衛生」に心がけ感染を予防しましょう。