

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、健康友の会員の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740号

2022年10月10日



健康友の会
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



配布者ご苦労さん会

8月29日、秋葉滝谷草水支部が少し早い「配布者ご苦労さん会」を開きました。最初に「入院・介護が必要になったら」との題で、急な入院や介護が必要になったときに慌てないですむためのアドバースを下越病院の鈴木事務次長と勤医協介護部の小川恵氏に話してもらいました。『連絡先がわかるようにしておく』『入院時の医療処置はどこまでしてほしいか、あらかじめ家族と話しておく』などの内容にみなさん真剣

に聞き入っていました。お話の後、上杉支部長から仲間増やし月間、事務局からは健康チャレンジの訴え。健康チャレンジも友の会加入も知り合いに薦めてほしい、各町内で健康班会も開くのでお知り合いを誘って参加してほしいなどと訴え。その場で加入1人、基金増額1人、健康チャレンジ4人の申し込みがありました。



他の支部でも健康チェックや健康セミナーの計画が立てられ、そこに向けた知り合いへの声掛けなども進んでいます。

仲間増やし「月間」9～11月 はじまりました

セミナーや健康チャレンジでの声掛けを訴え

新津総支部

8月17日総支部幹事会に合せて「仲間ふやし月間」スタート集会を開催しました。新型コロナウイルス発生から3年近く経過しましたが、友の会活動は少しずつ日常を取り戻しています。7月には参議院選挙が行われましたが、「まちづくり運動」でも、「健康づくり」でも、そして社会保障・憲法平和を守る運動でも、仲間づくりがいかに大切かを実感しました。

「健康チャレンジ」「健康まつり」10月23日(日)を一体に取り組もうと、仲間づくり月間の方針を決定しました。11月7日から2週間は友の会コーナーに役員が当番で常駐します。地域訪問は新型コロナウイルスの状況を見て判断しますが突然、「健康友の会です」と声が掛かりましたらどうか温かくお迎えください。



秋の「仲間ふやし月間」スタート集会開催

白山舟江沼垂総支部

新潟勤医協の事業所紹介⑭

地域包括支援センターふなえ



地域包括支援センターは概ね中学校区にある高齢者の公的な総合相談窓口です。包括ふなえは寄居・柳都中学校

圏域を担当しています(通称・しもまち地区)人口は24,903人。高齢者は9357人。高齢化率は37.6%(新潟市の平均が30.1%)非常に高齢化が進んでいる地域です。

職員は8人(事務1人)。専門知識をもった職員がそろっています(医療の知識のある保健師、福祉の知識のある社会福祉士、介護の知識がある主任介護支援専門員)。この3職種がそろっていれば、健康、介護、生活などほとんど相談にのることができます。また公的な相談窓口なので相談は無料です。また家庭訪問することが特徴です。わざわざ事務所までこなくても大丈夫です。「迅速、親切、丁寧」をモットーに今日も職員は自転車で「しもまち」を飛び回っています。

友の会コーナーもスタート

9月12日からは「友の会コーナー」も始まりました。10月半ばまではかえつクリニック、その後11月半ばまで下越病院待合室で行ないます。

かえつクリニックでは、目立つようにと、天気の良い日は玄関前のひさしの下にコーナーを開設。開始からの6回で、加入が4人、加入を含めた基金の申し込みが5万円、健康チャレンジ申込19人、新改憲阻止署名が40筆集まりました。

かえつクリニックと下越病院のコーナー担当は支部運営委員などで予定は10月下旬まで埋まっています。

お知らせ

坪谷誠新潟勤医協元理事長(94歳)が8月に亡くされました。坪谷元理事長は白山診療所所長、舟江病院院長、老健入舟管理者などを歴任されました。ご冥福をお祈りいたします。

健康友の会・総支部連絡先

新津総支部 TEL 0250-22-6851
新潟市秋葉区東金沢1459番地1
白山舟江沼垂総支部 TEL 025-224-6105
新潟市中央区入船町3-3629-1
沼垂事務所 TEL 025-248-8486
ときわ総支部 TEL 025-226-6565
新潟市東区空港西1-15-17
坂井輪総支部 TEL 025-269-6682
新潟市西区寺尾東3-1-19

サルコペニア ①

かえつクリニック所長 岡 田 節 朗



社会の超高齢化とともに、要介護状態の高齢者が増えています。室内の座布団に、つまずいて転倒・骨折し、寝たきりとなってしまうケースもあります。要介護に至る原因として、加齢に伴う骨格筋量、筋力、身体機能の低下を特徴とする

サルコペニア（加齢性筋肉減弱現象）という病態が問題となっています。人の筋肉量は40歳頃から減少していく傾向があり、60歳を超えるとその減少率は加速します。主に不活動が原因と考えられています。完全には判明していません。

サルコペニアは、抗重力筋において多くみられるため、立ち上がりや歩行がだんだんと億劫になり、放置すると歩行困難にもなってしまう。筋力・筋肉量の向上のためのトレーニングに

よって進行速度を抑えることが可能です。年齢を重ねる毎に意識的に運動強度が大きい運動（レジスタンス運動）を行うことが大切です。積極的にトレーニングすることを心がけましょう。



次回サルコペニア対策の食事と運動に関して具体的にお話します。

発見経路別5年生存率 早期発見、早期治療の効果！

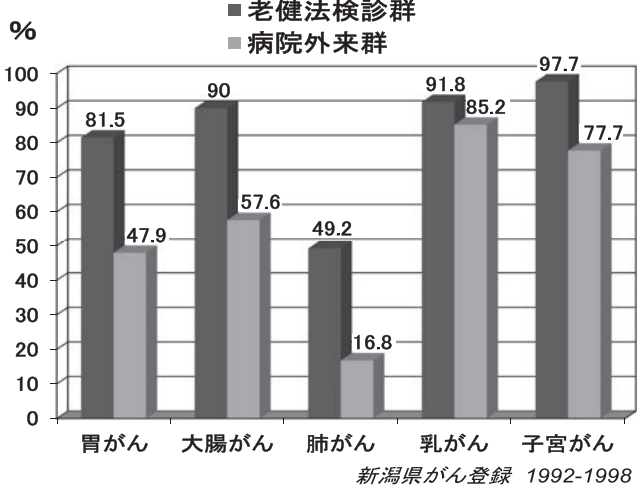


図 1

無症状の老健法検診群と有症状の病院外来群の5年生存率を比較すると（図1）、胃がん（81・5% vs 47・9%）、大腸がん（90・0% vs 57・6%）、肺がん（49・2% vs 16・8%）、乳がん（91・8% vs 85・2%）、子宮がん（97・7% vs 77・7%）の成績は良好でした。

がん検診は20歳以上の女性（97・7% vs 77・7%）といずれも、老健法検診の成績が良好でした。早期発見、早期治療による効果とされます。胃がん検診は50歳以上を対象に2年に1回、胃X線検査か胃内視鏡検査で行います（表1）。大腸がん検診は40歳以上の

早期発見のためにはがん検診を！

対象	効果が実証された検診	対象年齢	回数
胃	胃X線または内視鏡	50歳～	2年
大腸	便潜血	40歳～	毎年
肺	胸部X線＋喀痰細胞診	40歳～	毎年
乳房	マンモグラフィ	40歳～	2年
子宮頸部	内診＋細胞診	20歳～	2年

指針で定めるがん検診の内容 2008年3月～ 厚労省

表 1



がんの生存率とは診断から一定期間後に生存している確率のことです。通常は治療から5年後の5年生存率（5生率）を治療の目安としています。が、10年生存率を用いる

こともあります。がん専門病院などの限定データ（2010年から2012年症例）ではありますが、5生率は68・9%、10生率は58・9%でした。主な部位別の5生率は、乳房93・2%、大腸76・8%、子宮頸75・9%、胃75・4%、食道50・1%、肺47・5%、肝38・6%、膵臓12・1%であり、乳がん、大腸がん、子宮がん、胃がんの成績は良好でした。

がん検診は40歳以上の方に毎年便潜血検査を行います。肺がん検診は胸部X線検査と喀痰細胞診の併用で、40歳以上の方に毎年行います。乳がん検診はマンモグラフィにて40歳以上に2年毎に行います。子宮頸がん検診は20

を対象に2年毎に婦人科の専門医が子宮頸部細胞診や内診を行います。日本人の2人に1人が、がんになる時代です。しかし、医学の進歩により早期に発見された場合は、軽い治療で済み治る確率も高率です。早期発見のために定期的ながん検診をお勧めします。

がんのお話 ②

―がんの生存率と検診について―

舟江診療所 所長 梨 本 篤

白山舟江沼垂総支部 元気だより 無事に測定完了。ザリッツ体験会

8月29日、栄支部・ふなえ支部合同で「ザリッツ体験会」を開催しました。「ザリッツ」は、イスから立ち上がるだけの簡単測定で、脚の筋力やバランスなどがわかります。以前から名前は聞いていたものの、どんなものかと興味津々の方々。当日は12人が参加、大いに盛り上がりました。最初は不慣れでしたが、慣れるにつれ皆で協力し合っ



新津総支部 元気だより 白熱した大接戦 ポッチャ交流大会 保健委員研修会

8月30日ウオーム多目的室にて、保健委員研修会「ポッチャ交流大会」を開催しました。19人の保健委員が集まり、6チームに分かれてリーグ戦で順位を決めます。初めてポッチャをする方も数人いましたが、古川健康運動指導士より友の会ルール（公式ルールより分かりやすく簡単にしたもの）や投げ方の説明を受け、いざ対決！「〇〇さん！近づけてね！」「よし！いいぞ！」「わー！上手！！」と歓声や拍手、「あら～全然だめだわ」と落胆の声も時折聞こえ、一喜一憂。1試合2セットで行いましたが、引き分け続出で大接戦。試合数を重ねる毎に白熱し、大盛り上がりでした。上位チームにはそれぞれ賞品をお渡ししました。「楽しく交流することができました」「チームの皆さんと初めてでしたが一つになれました！」「友の会ルールをよく理解できました。班会に役立



【今後の保健委員研修会予定】
10月31日 フロアカーリング／12月1日 千葉茂樹医師による講演会

◆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		午後	一般内科	月	火	水	木	金	土
				捧	宮野	岡田（義）	菅井	橘	医師輪番
				太刀川	周（大学医）	井口	井口	菊地（大学医）	
				（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・4）～10：30	（神経内科）栗森	
						（ペースメーカー用）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（2・3・4）		
午後	小児科	一般	特診予約	大河原	平野	大河原	平野	大河原	（交替）大河原・本間
				吉澤	吉澤	横山令（大学医）		木村／島田（大学医）（1・3）（2・4）	富井（大学医）
				亀村・五十嵐		亀村・五十嵐	五十嵐	五十嵐	
				有井	有井		有井	有井	
					小原（大学医）		斉藤和（大学医）		
				（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）（2・3・4）	
				（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	
				萬歳（大学医）（13：30～17：00）					
				本間（16：00～16：30）				相澤（大学医）（15：00～16：30）	
					（交替）大河原・本間		（交替）大河原・本間		
午後	小児科	喘息	特診予約	平野	平野	本間	平野	平野	
				平野	平野	本間	平野	平野	
				平野	平野	本間	平野	平野	
夜間	特診予約					（消化器内科）山川			

10月	日	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
11月	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	31					

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 平日8：00～11：00

土曜8：30～11：00

◆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	○			○	○	○
夜 間	17：30～20：30		○	○			

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。

何でも相談会

10月19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

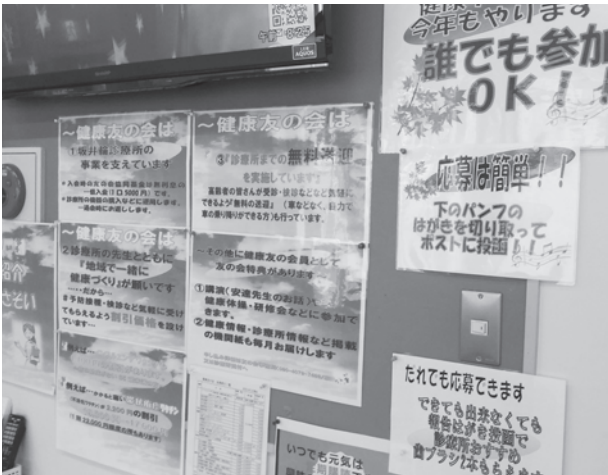


坂井輪総支部 元気だより

坂井輪診療所の待合いコーナーに『強化月間』コーナーができました

9月～11月の『秋の組織強化月間』です。この時期、診療所の待合いコーナーには月間の案内を掲載。同時期に行う『健康チャレンジ』申し込み受付も掲載しています。

来所された患者さんからさっそく、带状疱疹ワクチンについての問い合わせがありました。地域の支部ではコロナ禍、できなかった健康チェックを始めるため、各地域で『機器研修会』が開催されています。9月は「さかいわ支部」で本部・古川さんを講師に実施しました。



ときわ総支部 元気だより

健康チャレンジ がんばる～！ときわ総支部

ときわ総支部・にこにこ班は、定期的に茶話会を開催して、地域の高齢者が気軽に交流できる場となっています。

先日、健康チャレンジのチラシが出来てきたので、さっそく皆で申し込み！「内容がいろいろあるのね」「もう年だし無理かも～」「何言ってんだて！一緒にやろうてば」と励ましあい、全員が申し込みました。

これからも多くの人に参加してもらえよう、皆でがんばろ～！



タオル体操

かえつクリニック・メディカルフィットネス・ウオーム

健康運動指導士 中 野 沙 紀

今回は、タオルを使って簡単にできる体操をご紹介します。運動がしやすい気候になってきました。運動開始の第一歩として、タオル体操はいかがでしょうか？簡単な体操ですが、鍛える筋肉を意識することで、筋力アップが期待できます。ぜひ挑戦してみましょう！

1. ストレッチ

☆回数 左右各10秒間 2～3セット

【基本姿勢】両手でタオルを持ち、軽く引っ張りながら上へ伸びる。**【写真1】**
息を吐きながら身体を右に傾け、基本姿勢に戻る。
(左も同様に行う)**【写真2】**



写真1



身体が前のめりにならないように

フーッ

写真2

2. 筋力トレーニング

① 肩・腕のトレーニング

タオルの両側を持ち、腕を肩の高さまで上げ、両側に引っ張る。肩・腕に力を入れながら呼吸を止めずに、10秒数える。

☆回数:10秒×2～3セット



② 上腕・胸のトレーニング

タオルで輪を作り、束ねた方を左手で持ち、輪の中に右手を通して持つ。

肘は直角に保ち、両手を引き合う。上腕・腕に力を入れながら呼吸を止めずに、10秒数える。(持ち手を変えて同様に行う)

☆回数:各10秒×2～3セット



③ 前腕・握力のトレーニング

タオルを3つ折り程度にたたみ、写真のように握り、内側にしぼる。前腕・手に力を入れながら呼吸を止めずに10秒数える。(持ち手を変えて同様に行う)

☆回数:各10秒×2～3セット



ウオームでは見学・無料体験(2回まで)随時受付中です!
ぜひお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ : 0250-21-2566 (ウオーム直通)

みなさまのお越しをスタッフ一同、心よりお待ちしております。

旬々菜々

●下越病院 栄養課●

鶏と秋野菜のお酢炒め

今月紹介するのはさつま芋を使用した減塩メニューです。お酢をきかせることで薄味でも満足度を得られ、減塩しやすくなっています。

秋に旬を迎えるさつま芋には食物繊維やβ-カロテン、ビタミンCが多く含まれています。今回使用している人参にもβ-カロテンが多く含まれています。β-カロテンには抗酸化力があり、老化やがんの抑制に働きます。脂溶性の為、油で調理することで吸収率も高まります。

1人分 エネルギー 271kcal 塩分 1.1g

材 料 3人前

- 鶏もも肉 240g
- 薄力粉 大さじ1
- さつま芋 細め 1/2個 (60g)
- 人参 1/3本 (60g)
- 椎茸 3枚 (40g)
- 青梗菜 1/2株 (60g)
- 油 大さじ2

- 調味料
- 鶏がらスープの素 1/2弱 (1g)
 - 濃口醤油 小さじ2
 - 砂糖 小さじ4
 - 酢 大さじ3



- ① 椎茸は4等分、人参は乱切り、さつま芋は厚さ5mm位の半月切り、青梗菜は3cm程度に切る。※太めのさつま芋を使う場合はいちょう切りにすると食べやすいです。
- ② 人参とさつま芋をそれぞれレンジに1分半くらいかけて柔らかくしておく。
- ③ 鶏肉の脂身や筋を取り除き、一口大に切る。袋に入れ薄力粉をまぶしておく。
- ④ 調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンに油をしき、皮を下にして焼く(中火)。焼き目がついたらひっくり返し、ふたをして2～3分程度加熱する(弱火よりの中火)
- ⑥ 椎茸、人参、さつま芋を入れて軽く炒め、合わせておいた調味料を入れて炒める。
- ⑦ 火が通り調味料がなじんだら、青梗菜を加えて軽く炒める。
- ⑧ 盛り付けて完成。

友の会会員の作品から

久寿玉づくり
なのはな(秋葉区)



「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。