

### 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2億5千万円です。医療・介護充実のために、また、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760号

2024年6月10日



健康友の会  
ホムページ  
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

はじめまして。研修医2年目の莊司静香です。昨年、は神奈川県・湘南鎌倉総合病院で研修し、今年から下越病院で勤務となります。



莊司 静香

た。新潟に居を移して、すぐ2か月ですが、おいしいものに囲まれ、田んぼの緑が増えるにつれ、実りの多い1年となる予感を感じています。

至らない点も多いと思いますが、自らの診療技能を高めつつ、地域のみなさまの健康増進に貢献できるよう精進してまいります。

## 2年目研修医 紹介

# “つつじ祭り”でまちかど健康チェック



## 白山舟江沼垂総支部

5月12日恒例の「つつじ祭り」に白山舟江沼垂総支部の保健予防部会の部員を中心とした保健委員が、まちかど健康チェックに参加しました。

当日は「古町どんどん」と重なり、実行委員会では人出が減るのではと予想していたのですが、昨年の1・4倍62人の方が測定を受けました。握力・体組成・骨密度・最後の総合説明を終えられての反応は、概ね好評でした。



中には「皆さん、ボランティアで参加されていて、素晴らしいですね」と話す方や、昨年も受けた方が4人いらっしゃいました。また、問診票で友の会資料郵送を希望の方が13人もいて、今後の仲間増やしの一助となりそうです。

5月の保健部会では、健康チェックの際に、「友の会資料が足りなかった」「簡単に身長を測れないか」「机がガタガタしていた」「場所が狭かった」等、意見が出され来年度に活かしていきます。

私の所属する初期研修プログラムは、1年目を名古屋徳洲会総合病院、2年目を下越病院で行うものであり、今年の2月より下越病院でお世話になっています。



千手 孝太郎

# 能登へ訪問支援行動に参加して

健康友の会・新津総支部

事務局次長 吉田 健



4月24日から26日まで全日本民医連の能登震災被災地訪問行動に新津総支部事務局の吉田健と机文明が参加しました。

輪島市中心部から30分ほど離れた山裾の集落では、石川健康友の会の会員さんは地震以来避難したまま、集落に残っている世帯は半分以下と、過疎化の進行が危惧されました。近所の女性が20分ほど家の中での被害状況を見せてくれましたが、初対面の男性2人を家に上げて丁寧な説明も、余程さびしかったからではないかとも感じました。

周辺の山あいの地域や、輪島の市街地でも一歩裏通りに入ると、倒れたまま、あるいは日々傾きを増している家屋や陥没している道路も目立ちます。正月飾りのまま、雪囲

将来は、病気を正しく鑑別し適切な診断を付けるだけではなく、疾患だけに捉われず、多角的な視点を持つ総合診療医を目指しています。気候や住環境、地域での研修の強みを最大限活かせるよう、患者さんの社会背景まで気を配ることで、その人らしい生活を

支えるお手伝いをしていきたいです。

生まれて初めての新潟、そして雪国での生活ではありますが、地域で心から愛されるよう、新潟での生活を全力で楽しんでいこうと思っています。

明るく元気に頑張ってください。参りますので、どうぞよろしくお願いたします。

い、正月から時が止まっている家もあります。それでも「頑張っ営業中」の張り紙や焼け野原になった朝市通りの一角に焼けた材木で囲った花壇を見たときは、復興への強い意志を感じました。

荷物を載せたまま傾いてしまった棚板の復旧と倒れたタンスの引き起こしを高齢世帯で行ったときは、参加者5人がかりでも1時間以上かかりました。高齢のご夫妻だけでは困難だったので、現地コーディネーターは、仮設住宅への入居が進むと家具や家電の搬入などの要望も増えると予測して、仮設入居者が孤立しないような支援も必要になります。友の会の活動や受託していただく介護予防事業も順次再開、仮設住宅で新しく始めたいということも聞き取りました。

新潟市西区の液状化被害と同様、簡単に復旧できる災害ではありません。私たちは関心を持ち続け、息の長い支援に取り組みたいと感じました。



後列右から4人目が吉田氏。前列右端、机氏

# 奨学生を募集しています

下越病院 大山 恵 教育育成師長



認定看護師から呼吸器についての講義を受けています

最近の看護学生は、課題や実習などでアルバイトがあまりできず、一方で模擬試験や実習先までの交通費など金銭的に厳しい状況にあります。また新潟民医連は看護学生だけでなく医学生・薬学生だけの奨学金制度が自治体で奨学金制度があまりありません。様々な病院や病院内の奨学生活動についてご紹介します。

埼玉・群馬・長野・山梨として新潟の5県の奨学生が一堂に集うNEF（ナースエッグフェスティバル）が毎年8月に開催されます。学校とは違う学びや交流を通して、民医連で働く看護師としての基礎を築きま

今年のお金は貸すだけでなく奨学生生活や学生の頃からの丁寧な関わりを通して、未来の下越病院の看護師を育成するお手伝いをしていきます。

ただお金を貸すだけでなく奨学生生活や学生の頃からの丁寧な関わりを通して、未来の下越病院の看護師を育成するお手伝いをしていきます。



昨年の群馬で行われたNEFの集合写真です

# 口腔がんは早期発見・早期治療が大切

かえつ歯科医師 河原田 壮史



日本人が一生の内になんと診断される確率は、男女ともに2人に1人と高確率です。最新のデータによると、がんの部位別罹患率は男性では前立腺がんが、女性では乳がんが最多と報告されています。

口腔がんは口の中に発

症するがんで、歯以外のどこにでも発症する可能性があります。稀少がんに分類されており認知度が低いのが現状ですが、本邦では年間1万1400人が診断されており、60歳代が好発年齢となります。早期がんの段階で治療開始できれば5年生存率（診断された日から5年後に生存している確率）は80%以上と予後良好ですが、進行がんになつてから治療した場合

図1 口腔がんの病期別生存率

著者	対象期間	患者数	病期(5年全生存率%)			
			早期がん	Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ
Garzino-Demo P, et al.	2000-2011	525	84.4	80.5	64.0	52.8
Karassawa D, et al.	1985-2015	2082	81.0	64.3	51.8	39.1
Faisal M, et al.	2004-2018	531	85.0	82.0	65.0	49.0

Garzino-Demo P, et al. J. Cranio-Maxillofac. Surg. 2016, 44, 1414-1421.  
Karassawa D, et al. Oral Oncol. 2019, 90, 115-121.  
Faisal M, et al. Eur. Arch. Otorhinolaryngol. 2021, 278, 3045-3053.

率向上に繋がります。口腔がんの多くは、歯周病などの感染症や虫歯、飲酒、喫煙など様々な要因により口の中に炎症が生じること、徐々に癌化していく多段階がん過程を経るため、比較的、早期にがんを発見しやすい状況にあります。しかし、本邦では口腔がんの認知度が低いため、死亡率は年々増加の一途をたどっています(図2)。

口腔がんから大切な命を守り、いつまでも健康で快適な生活を送るためにも、2週間以上治らない口内炎や白い出来物の出現等、口の中で気になる事が起こりましたら放置せず早目にかかりつけの歯科医院へ相談してください。

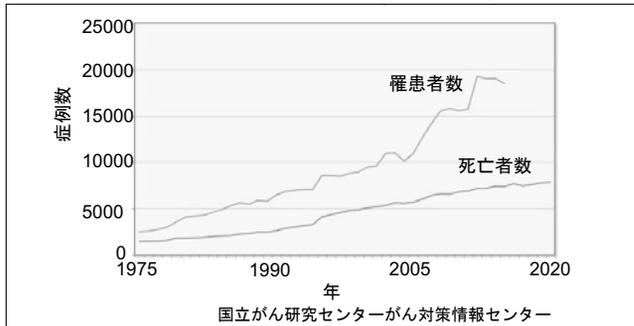


図2 罹患者数と死亡数の推移(口腔がん)

## ときわ総支部 元気だより

### 満開の八重桜を観ながらお食事会を行いました

ここにこ茶話会班は4月26日にときわ診療所近くにある花街道西公園にてお花見食事会を行いました。天候にも恵まれ心地好い春の陽気の中、満開の八重桜の下、皆でお弁当をいただきました。

持ち寄りのお漬物などに箸を伸ばしつつ、和気あいあいとそれぞれの近況や地域活動の話など、よもやま話に花が咲きました。

コロナ禍が落ち着きを見せ飲食を共にできる集会が再び行えたことを喜ぶと共に、またこのような集まりを持ちたいと盛り上がりました。



## 新津総支部 元気だより

### 「1に楽しく、2に健康…」がモットー

東部第一支部

新津総支部東部第一支部は3月に開かれたご苦労さん会で19人の参加者があり、ハーモニカ演奏とカラオケで近年稀に見る大盛況ぶりを見せました。



そして、5月14日の支部総会には11人が参加し、和気あいあいと進行しました。渡辺事務次長より下越病院の歴史と現状について詳しく解説して頂き、参加者からは「秋葉区は高齢者が多いので、下越病院も是非もっと整形外科医を増やして欲しい」等の要望が出されました。

総会終了後は古川健康運動指導士の指導で、初めてポッチャを行い、「是非またやりたい」と大変好評でした。東部第一支部は「1に楽しく、2に健康、3・4がなくて、5に楽しく」(渡辺支部長)をモットーに、2024年度も歩み続けてまいります。

◆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
※入院の面会はお断りしています。

Table with 2 columns: 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

Main hospital schedule table with columns for days (月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for departments (一般内科, 特診予約, 小児科, 皮膚科, 外科, 整形外科, 泌尿器科, 特診予約, 婦人科, 小児科, リウマチ外来).

Calendar for June and July with dates and symbols.

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
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。

Table with 2 columns: 診療時間, 月, 火, 水, 木, 金, 土. Rows for 8:30-17:00 and 10:30-19:00.

受付時間表 with columns for 午前, 午後 and rows for 一般内科・外科・皮膚科, 整形外科(紹介状のみ), 小児科, 小児科一般(月), 小児科一般(金).

かえつクリニック診療体制 <完全予約制>

糖尿病内科 岡田節 渡辺敏 宮野 菊地 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 千葉浩 伴 高橋
呼吸器内科 斉藤智 総合診療 酒泉 菊地 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

6月19日(水)

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

脳が生き生き 漢字クイズ

クイズの答えは 4面欄外

問題1 上下左右に四つの二字熟語を完成させるために、中央の空欄に入る漢字は？(矢印は読む方向です)
問題2 ①～④に漢数字を入れ、二つの四字熟語を完成させます。①～④の数字の合計は？



●頭の体操 ナンプレ●

下の表に1～9の数字を入れて、空欄を埋めてください。Aには何の数字が入るでしょうか？

ルール

- 1. タテ列とヨコ列・太線で区切られたブロックに、1～9の数字が1個ずつ入る。
2. どの数字も、タテ・ヨコ重ならない。

ナンプレの答えは4面欄外

Nanpre grid table with numbers and letters like A.



坂井輪総支部 元気だより

4月～6月にかけて支部総会が始まっています



支部総会や春の健康相談会で 坂井輪診療所・山田看護師長の講演が行われています。『かかりつけ医の医療介護連携 一住み慣れた地域で長く過ごすために』というテーマです。

お話の最後に「日常診療の中でアンテナを張り巡らせ早期発見・早期介入を行い、社会的孤立を生ませない。患者の思いに寄り添った看護を提供し…地域の架け橋となる診療所を目指します」と結ばれていました。



# 足踏み脳トレ体操

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 篠原 真希子

今回は天候に左右されず、いつでもどこでも実施可能な足踏み脳トレのご紹介です！  
まちがえている時こそ脳が活性化しています！頭をフル回転させてチャレンジしてみましょう！

## 1. 足踏み & 手拍子

### 【基本動作】

ひじを軽く曲げ、後ろに引くように腕ふりをしながら、その場で30歩足踏みします。

(立位でも座位でもOKです!)



### 【脳トレ】

レベル①  
「3の倍数」のときに、  
足を横へ踏み出します。



一步横へ  
踏み出す

レベル②  
「5の倍数」のときに、  
手をたたきます。



手を  
たたく

レベル③ ①と②を同時に実施します。

## 2. 頭・肩・お腹タッチ&足踏み

※「1」、「2」、「3」と声をだしながら各部位をタッチし、  
5回程度実施してみましょう!

レベル①  
両手で「頭→肩→お腹」の順番に各部位をタッチします。



レベル②  
左手は「頭」から、右手は「肩」から順番にタッチします。



②を足踏みしながら実施してみましょう!

# 旬々菜々

●下越病院 栄養課●

## アスパラときくらげのオイスター炒め

旬のアスパラガスは疲労回復に効果があるアスパラギン酸やβカロテン、ビタミン類が多く含まれています。また、抗酸化作用をもつルチンは生活習慣病予防に役立つことが知られています。

1人分 エネルギー232kcal 塩分2.3g

### 材 料 (2人分)

- アスパラガス 5本
- 乾燥きくらげ 3-4個 (3g)
- 人参 200g
- 卵 2個
- 豆板醤 小さじ2 (10g)
- オイスターソース 大さじ1 (20g)
- 酒 大さじ1 (15g)
- 炒め油 適量

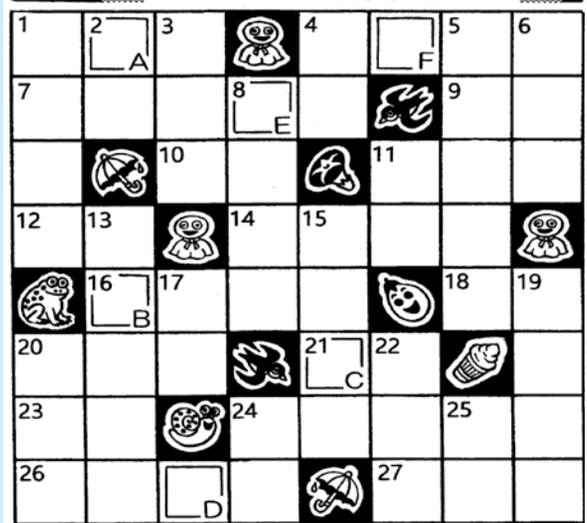


### 作り方

- ① アスパラガスの根本の固い部分は切り落とし、3~5cm程度に切る。
- ② 人参を薄い短冊状に切り、アスパラガス、人参は下茹でする。きくらげは、お湯で戻して食べやすい大きさに切る。
- ③ よく熱したフライパンに油を入れ、溶き卵を入れる。
- ④ スクランブルエッグより半熟の状態で火を弱め、②のアスパラガス、人参、きくらげを入れ全体的に油が回ったら酒を入れる。
- ⑤ 酒の水分が飛んだら火を止め、オイスターソース、豆板醤を最後に加え入れ軽く炒めたら出来上がり。

# ザククロスワード

出題▶モロズミ勝



【問題】二重ワクの文字を、A~Fの順に並べてできる言葉は、なに？

- 25 断崖……に立つ
- 24 ……一升到金一升
- 22 フランスに行くこと
- 20 ……半島は静岡県で、
- 19 ……諸島は東京都
- 15 「坊ちゃん」に登場する数学教師のあだ名
- 13 ジェットコースターは…満点
- 11 料理する時に着けます
- 8 地球表面のおよそ3割
- 6 1964年の東京五輪で正式種目に
- 5 米国の観光地と言えば…には…がある
- 4 ……効果なし。…に水
- 3 コロンブスは立てた
- 2 ……物とは無くした物
- 1 舟を漕ぐ道具です
- 27 夢を食べる伝説の動物
- 26 ……幕府の成立
- 25 16 反対語は「無形」
- 24 18 目に見える範囲
- 23 20 早乙女はこれをする人
- 22 21 ……称、…唱
- 21 23 ……際、…口
- 20 24 昭和の時代、道端で子どもが群がりました
- 19 26 トータルです
- 18 27 スギナと…
- 17 ……ヨコのカギ
- 16 1 出生時にインターネットがあった…世代
- 15 4 徳川秀忠の父の名は
- 14 7 足の裏にあります
- 13 9 ボールや玉の仲間
- 12 10 ステッキです
- 11 11 写実的。…な映像
- 10 12 桃太郎の家来
- 9 14 1185年? 1192年?