

### 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761号

2024年7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

### 盛りだくさんの田家セミナー

#### 新津総支部

5月20日に総会を行なった田家支部は、総会前にフレイル予防とAED講習という意欲的な内容のセミナーを実施しました。フレイル予防には体力だけでなく脳の活性化も、と

「グー、チョキ、チョキ、パー」と順番に出したり、左右で違う種類を出して入れ替えたり、うまくいかずに笑い声のあがるひと時に、AEDの心肺蘇生法講習では真剣そのもの。意識状態の確認や周りに助力を求め

「早くしなければ」という思いからか、講師の指示の前にAEDを出してしまったり、手順を飛ばしたりという人もいましたが、何回か練習する内に手順が身についたようでした。総会の病院報告に対して

「入院患者さんが家族に会えなくてかわいそう」という感想が出て、まだ感染防止に気を配らないといけないことを職員が回答していました。

### 介護と予防で健康セミナー

#### ときわ総支部

古川健康運動指導士の指導で、グーチョキパー体操。チョキを、人差し指と中指の普通のチョキと親指を使うチョキの2種類を使い、

健康友の会ときわ総支部では6月11日、船江集会所で地域包括支援センター山

の下より講師を招いて『誰もが気になる介護と予防』の講演を行いました。

「知れば安心、介護保険制度」、「お家でできる転倒予防体操」、「脳トレで活性化、認知症を知ろう!」の3つのテーマでの健康セミナーを開きました。

特に介護保険サービスの種類や利用の説明では、実際にサービスを受ける際に

「いい汗かいた〜」「皆さんと歩いて楽しかった」と

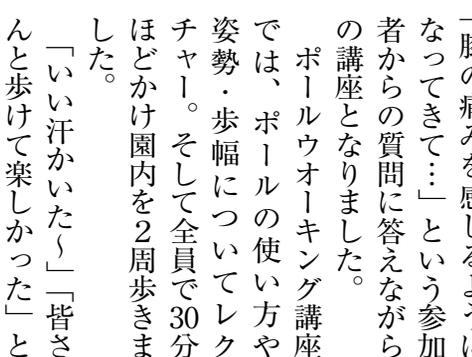
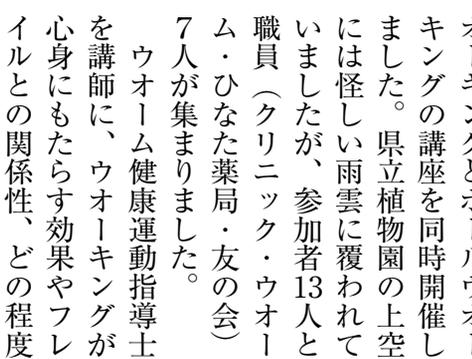
### 健康さわやかウォーキング 新津

6月4日、県立植物園にて『健康さわやかウォーキング教室(企画:地域とながる会議)』と題し、ウォーキングとポールウォーキングの講座を同時開催しました。県立植物園の上空には怪しい雨雲に覆われていましたが、参加者13人と職員(クリニック・友の会)7人が集まりました。

ウォームアップ健康運動指導士を講師に、ウォーキングが心身にもたらす効果やフレイルとの関係性、どの程度

「膝の痛みを感じるようになってきて…」という参加者からの質問に答えながらの講座となりました。

ポールウォーキング講座では、ポールの使い方や姿勢・歩幅についてレクチャー。そして全員で30分ほどかけ園内を2周歩きました。



### 医師紹介



7月から総合診療科に赴任しました見玉崇志です。総合診療医とは、臓器によらず患者さんを丸ごと、地域や家族の文脈を踏まえてみることを専門にした分野です。私は専門医取得後、岐阜県のへき地を中心に、在宅医療を主とした診療所で働いてきました。

大学6年間を過ごした新潟に戻って仕事をすることに、どこに行っても懐かしい気持ちです。この地域を知り、医療に関わることができ喜びを感じながら、仲間とともに医療を作りたいと思います。

## つながりを広げ、会員と担い手を増やし、安心して暮らせるまちづくりを進めよう

### 第12回健康友の会総会



上杉会長

健康友の会第12回代議員総会が6月1日、下越病院講堂で開催され、各支部、事業所で選出された代議員45人、評議員11人が参加しました。挨拶に立った上杉会長は、仲間増やしで全ての総支部が23年度目標を達成。会員組織の純増を呼びかけました。岸田政権のもと賃上げが拡がらず、年金は下がり、国民生活の困窮は物価高とともに深刻である。こんな時に国は何をしているか。

参加者数は昨年度より格段に増えていること。まちづくりでは、困難に寄り添い生活相談活動や居場所づくりと食事の提供など工夫して行われてきました。仲間増やしは600人目標を609人と達成。24年度も引き続き継続。担い手づくりに目標をすえ、とりくみの強化をはかります。原発再稼働を止めさせ、新潟市の学校給食無償化の運動、今の保険証が使える運動、新潟水保病第2次訴訟支援を呼びかけました。

# 新人看護師の研修紹介

下越病院 大山 恵 教育育成師長



嚥下調整食の試食をしています

毎年4月に下越病院では10数人の新人看護師を受け入れています。最近では学生のうちに経験できる技術は限られており、採血や注射などは看護師になってから初めて体験するというケースも少なくありません。また、コロナ禍で実習に行く機会が少なくなり、現場に出た時のギャップ(リアリティショックと呼ばれる)に衝撃を受けると新人看護師もいます。

そこで、当院では4月の間は、机上研修を中心に研修を行い、まずは知識と技術の習得を目指します。そして配属部署に行って先輩看護師の見守りのもと、実践する...というように、ちよつとずつ慣れていくような研修プログラムを作っています。急に現場で実践!でないと不安が少なかったです。「先輩が見守ってくれるので安心」と新人看護師。講師は看護師だけでなく、医師・薬剤師・検査技師などたくさんの方と協力して取り組んでいます。また、昨年度からはピ



感染予防の実技研修中!

また、コロナ禍で実習に行く機会が少なくなり、現場に出た時のギャップ(リアリティショックと呼ばれる)に衝撃を受けると新人看護師もいます。

そこで、当院では4月の間は、机上研修を中心に研修を行い、まずは知識と技術の習得を目指します。そして配属部署に行って先輩看護師の見守りのもと、実践する...というように、ちよつとずつ慣れていくような研修プログラムを作っています。急に現場で実践!でないと不安が少なかったです。「先輩が見守ってくれるので安心」と新人看護師。講師は看護師だけでなく、医師・薬剤師・検査技師などたくさんの方と協力して取り組んでいます。また、昨年度からはピ

## 白山舟江沼垂総支部 元気だより

### 初夏の草取り大作戦

梅雨入り前の6月8日朝8時集合で舟江診療所・老健入舟建物周辺の草取りを友の会有志で行いました。なんと早い人は7時半から作業を開始していました。ドクダミの花が満開で、それは残りました。植え込みにはマメ科の草が生い茂っていて、それではできるだけ刈り取りました。

バス停周辺の公道との境、駐車場の植え込みの中など随分ときれいになりました。遠くは関屋支部からも参加があり、男性が3人、女性が13人と、ここでも友の会活動は女性優位です。

約1時間で切り上げ、桜井総支部長からねぎらいの言葉があり解散。皆さんごくろうさまでした。



## 新津総支部 元気だより

### 福祉バスでお出かけ

荻川東支部のさくらんぼ班は4月5日に福祉バスを利用してお出かけ班会に行きました。福祉バスというのは、高齢者団体や障がい者団体が市の施設を見学・利用する際に新潟市が運行する無料のバスです(市のホームページに詳しいことが載っています)。

当日は素晴らしい晴天。16人の参加で9時40分に出発、車内では参加者のオカリナにあわせて「この広い野原いっぱい」「花」「春の小川」などを歌い、楽しい遠足気分。

目的地は北区のビュー福島潟。展望台から一面の菜の花がきれいでした。美味しいお弁当で昼食後、隣の新潟水俣病資料館へ、小学生が見学に来ると聞いて、大人も負けずに関心を持たないと、と発奮。最後の北区郷土資料館では昔の農具などを懐かしく思いながら説明に聞き入り、予定通り午後3時半には荻川に戻り、全員無事帰宅の途につきました。



# その口内炎は本当に放置して大丈夫ですか?

かえつ歯科医師

かわはら だ まさみ  
河原田 壮史



口内炎とは口の粘膜(歯茎や舌、頬)に発症する炎症の総称です。口内炎が痛くて、思うように会話や食事が出来なくなった経験は一度はされたことがあると思います。口内炎が生じる原因は、歯や入れ歯による粘膜損

傷や免疫力低下、ウイルス感染、ニコチン、食品、薬品など様々あり、しばしば原因検索に悩まされます。その要因の1つに、歯科医院で実施可能な口の粘膜を検査する手段が視診(目で見て診察する方法)や触診(患部を触

図1 口腔細胞診の実際



患部にブラシを当て、10-20回こする

一方で、高次医療機関においては血液検査や病理診断を実施することで口内炎の原因を特定します。口腔細胞診は歯間ブラシ等で患部を擦り細胞を採取するだけで病理診断可能な、技術的に簡単で、患者さんの苦痛が少ない優れた検査方法です(図1)。歯科医院でも実施可能なため昨今、注目されています。

口腔細胞診で検索可能な口内炎を図2に示します。この中で、口腔がんや天疱瘡は診断が遅れると生命予後に大きな影響

間ブラシ等で患部を擦り細胞を採取するだけで病理診断可能な、技術的に簡単で、患者さんの苦痛が少ない優れた検査方法です(図1)。歯科医院でも実施可能なため昨今、注目されています。

- 口腔がん
- 多臓器がんの口腔内転移
- 天疱瘡
- 口腔カンジダ症
- ウイルス感染
- 細菌感染
- 歯や入れ歯等による粘膜損傷

図2 口腔細胞診で検索可能な口内炎の原因

◆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 (Accounting Time) and 診療時間 (Clinic Hours). Rows include 月~金曜日 (Mon-Fri), 第1・3・5土曜日 (1,3,5 Sat), and 第2・4土・日・祝 (2,4 Sat, Sun, Holiday).

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 clinic schedule table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for various departments (一般内科, 特診予約, 小児科, 皮膚科, 外科, etc.).

Calendar for July and August showing dates and corresponding clinic days.

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。

Small table showing dental clinic hours (8:30-17:00 and 10:30-19:00) and availability by day.

Table for 受付時間 (Reception Hours) with columns for 午前 (Morning) and 午後 (Afternoon) and rows for various departments.

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

7月17日(水)

予めお電話下さい
0250-2216851(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

『地震被害アンケート調査市民の会』に坂井輪健康友の会も事務局に参加しています

4月に被災者を中心に呼びかけ人をつのり、液状化の被害が大きかった坂井輪中学校区エリアの『坂井輪中学校区まちづくり協議会』が共催団体にもなっています。「西区地震被害アンケート調査市民の会」には健康友の会も事務局に参加しています。アンケートの冒頭には「…震源からからおよそ150Km離れた新潟西区でも液状化による被害が多く発生しました。被災者の間では、被害判定を受けた後も被害が進行していると不安を感じている方や、いまだ先のことを決めかねている方もいます。



「…住民がどのように感じているか、また、安心して住み続けることのできる町作りをどうするかを考えるための目的として住民によるアンケート調査を実施します…」対象になる主な自治会にアンケートを送り郵送で返送し集約します。QRコードでの入力も可能です。(7月には坂井輪中学校区自治会で配布、回収予定)



ときわ総支部 元気だより

新しい班増え、活動の広がりを確認 ときわ総支部総会

6月12日にときわ総支部総会がときわ診療所2階にて行われました。23人が出席し、2023年度を振り返り、2024年度の方針を決議いたしました。

2023年度は新たな班が活動を始めたり、これまでコロナ禍で中断を余儀なくされていた旅行や新年会が開催されるなど、活動がひろがりました。

2024年度も更なる活動の充実を目指してとりくんでいくことを確認いたしました。

また、ときわ診療所東理和子師長より『石川支援～輪島地域訪問～』と題して能登半島地震被災地での支援活動の報告がありました。

被災地の現状や支援活動の実状から友の会の活動の重要性を話してもらいました。



# 自律神経を整えるストレッチ

かえつクリニック・メディカルフィットネス「ウオーム」  
土田 朋子

## 自律神経とは？

代謝や体温といった身体の機能を24時間体制でコントロールしている神経です。身体の活動性を生み出す交感神経と、身体を休息させる副交感神経から成り立っています。

### ■ 暑い季節は…

交感神経が、体内の温度を下げて一定に保とうと常に頑張っている状態であり自律神経にとって大きな負担となります。

### ■ 更に…

暑い屋外から涼しい屋内への移動（激しい気温差）は、自律神経でのコントロールが追い付かなくなり、乱れを起こすことに繋がります。

## 自律神経が乱れると起こる症状…

- ✓ だるさや疲れやすさ
- ✓ 不眠、食欲不振
- ✓ めまい
- ✓ イライラなど



## 自律神経を整えるストレッチ

背骨は自律神経と密接な関係がある部分です。

下記ストレッチは自律神経を整える効果が期待できるものです。ぜひお試しください✳

### ① 背骨を伸ばす



### ② 背骨を丸める



### ③ 身体を右に倒す



### ④ 身体を左に倒す



- ◆ 呼吸はゆっくりと大きく行いましょう。
- ◆ 1日2回～3回から始めてみましょう。
- ◆ 反動はつけずゆったりと、ご自分の呼吸に合わせて動いてみましょう。



# 旬々菜々

●下越病院 栄養課●

## 枝豆サラダ

枝豆に多く含まれるビタミンB1は、糖質のエネルギー代謝を助け、ビタミンB2は主に脂質の代謝を助け、エネルギーを作り出します。そのため、疲労回復や夏バテ防止に役立つことで知られています。旬の枝豆・パプリカを入れて彩りアップで、手軽にいただけます。

1人分 エネルギー68kcal 塩分0.4g

### 【材料】(2人分)

- キャベツ 2～3枚 (120g)
- パプリカ(赤) 1/12個 (10g)
- 枝豆(茹でて、さやから出したもの) 20g
- きゅうり 1/5本 (20g)
- ツナ缶 20g

### 【ドレッシング】

- A ごま油 小さじ1/2 (2g)
- しょうゆ 小さじ1弱 (4.8g)
- 酢 小さじ1と1/2 (8g)

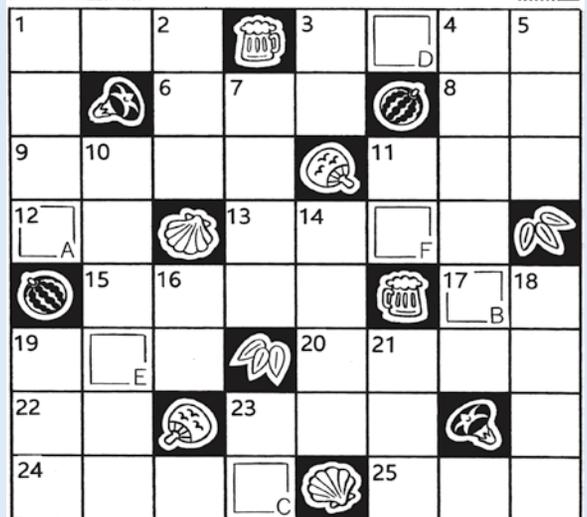


### 【作り方】

- ① キャベツはざく切り、パプリカは細切り、きゅうりはスライスにする。
- ② 茹でた枝豆は、さやから出して冷ましておく。
- ③ キャベツ、パプリカは茹でて冷まし、水気をしぼる。
- ④ ②③ときゅうり、ツナ缶(油をきる)を混ぜ合わせる。
- ⑤ Aを合わせ、④とあえる。

# ザククロスワード

出題▶モロゾミ勝



【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？

- タテのカギ
  - 1 テレビや映画をつくる関係者
  - 2 仮名手本忠臣蔵や義経千本桜が代表的演目
  - 3 ……深長な発言です
  - 4 入道雲のことです
  - 5 してはいけません
  - 6 地球のお隣の惑星です
  - 7 物価や温度が急上昇することを魚に例えて
  - 8 天下の回りものとか
  - 9 彼と2人きりだとか
  - 10 が悪い
  - 11 夏といえば、この昆虫
  - 12 船員を歌った……歌謡
  - 13 写楽や歌麿は……絵師
  - 14 心配事が解決して……
  - 15 を高くして寝る
  - 16 絵師・歌川広重の傑作
- ヨコのカギ
  - 1 将棋で角が成ると
  - 2 人が言うことを十分考えずに信じること
  - 3 利用者がデジタル機器に与える指示
  - 4 建物の大……修繕工事
  - 5 ブタやニワトリです
  - 6 ……見どり
  - 7 インドシナ半島の内陸にある国