

**第13回 新潟勤医協 健康友の会
代議員総会 ご案内**

日 時 5月31日(土) 午後2時開会
会 場 秋葉区・地域学園 201号室

健康友の会の総会が上記日程で開催されます。集合形式の総会となります。

『代議員総会』は各支部から選ばれた代議員による参加となります。

〔総会議案は4月号の折込みでお知らせします〕

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770号

2025年4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

あなたが望む もしもの時の 医療やケア

ACP(人生会議)を考える

第16回法人保健委員研修交流集会



第一部は『ACPのキホンのキ』と題して、坂井輪診療所安達哲夫所長からACPの概要を解説。もしもの時のために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組を「ACP(人生

3月7日、新津健康センターにて年に1回の法人保健委員研修交流集会を開催しました。今回のテーマは『ACP(人生会議)を考える』であり、97人の保健委員が参加しました。



全国健康友の会と医療生活協同組合(医療生協)のとりくみの違いから、今後の新潟健康友の会の課題は、世代間や他団体との共同の取り組みや

第三部は2024年9月岡山で開催された第16回全日本民医連共同組織活動交流集会の「地域まるごと健康づくり」分科会の内容を坂井輪総支部藤田ミイ子保健部長が報告しました。

全日本民医連 共同組織活動交流集会の報告



会議」と呼びます。信頼できる人や医療・ケアチームと、また心身の状態に応じて意思は変化することがあるため、何度でも、繰り返し

返し考え、話し合ひましょう、との提言をいただきました。

第二部は『家族の立場で考えたACP』と題して、坂井輪診療所石井ゆう事務長が実際に家族の最期を自宅で看取った事例を詳細に語りました。普段から小さなACPを少しだけ意識することの重要性を学びました。



血管撮影装置が新しくなりました

下越病院 放射線課 佐藤 邦彦



2012年5月下越病院が秋葉区中沢町から東金沢へ移転時、リニューアルに合わせ血管撮影装置「GE INNOVA」を導入しました。約13年で下越病院循環器検査は、年間600件程度(合計約7500件)で新潟市のACS輪番(急性冠症候群)も引き受けるようになりました。CAG(心臓カテーテル検査)・PCI(経皮的冠動脈形成術)・ペースメーカー挿入、アブレーション(不整脈治療の心筋焼灼術)、シャントPTA(透析用シャント血管へのカテーテルによる拡張術)、EVT(抹消血管治療)などの検査・治療



を血管撮影装置を使用して実施しています。導入から13年を迎え老朽化もあり、この度、装置を更新しました。

新機種は、島津製作所血管撮影システム「Trinias」で、①AIによる低侵襲治療、②リアルタイムイメージガイドダンス(SCORE Imaging)、③総線量低減の取り組み、④ワンアクシオン機能など様々な先進技術を採用しています。

これからも新潟市内の循環器病院として職員一丸となり頑張っていきたいと思っています。

これからもご協力よろしくをお願いします。

広がりが少ないこと。健康友の会がより地域で輝く組織になるために、若い世代への取り組みも展開できるように法人全体での検討が必要であるとの提言がありました。



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

『大切にしてきたもの』 4年目看護師の「私の看護観」

下越病院 教育育成師長 犬山 恵



4年目看護師の皆さん

下越病院の看護師は卒後4年間を基礎研修と位置づけ計画的に研修を受けています。これまでの4年間で患者さんとの関わりを通

して「私の看護観」が形成されます。看護観というと難しいのではと、思われるかもしれませんが、新人看護師として病棟で働き始めてから数えきれない程の患者さんとお会いします。良かったことばかりでなく、悔いの残る出会いもありました。それでもその経験から学び、自分なりの「大切にしてきたもの」は何かをまとめたのが「私の看護観」なのです。患者さんのできることを引き出せるような関わりをしたい、丁寧な言葉掛けで患者さんや家族の安心に繋げたい、患者さんや家族の意向を反映させ「仕方ない」と諦めない看護、患者・家族の気持ちに寄り添う看護など事例を通した発表でした。現場は日々多忙ではありますが、一人ひとりの患者さんを尊重し個性を考えた看護をしたという願いが聞かれ、とても頼もしく思えました。

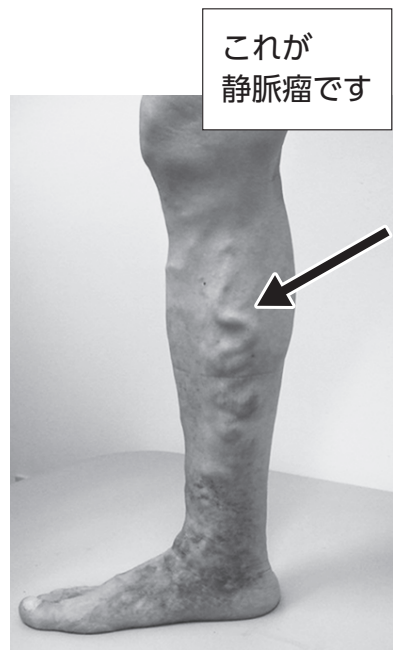
5年目以降は中堅看護師として部署でのリーダーシップの発揮や後輩育成への参加など、ますます忙しくなると思いますが、更なる活躍を期待します。



立った状態で足に太い静脈が浮き出ていませんか？それが下肢静脈瘤です。下肢静脈瘤の原因は、静脈にある弁が壊れ、血液が逆流することにあります。静脈の弁が壊れ、深部静脈から血液が表在静脈に流れ込むことで静脈に圧がかかります。静脈の壁は薄いため、圧がかかるとうつぶつぶと膨らみます。これが下肢静脈瘤です。症状としては、足がつる、重い、疲れやすい、痛いなどがあります。進行すると、痒くなると、湿疹ができる、色素沈着（皮膚が黒ずむこと）

治療法は4つあります。①弾性ストッキングによる圧迫療法、②瘤の部分で硬化剤で固めてしまう硬化療法、③静脈瘤を抜き取るストリッピング手術、④血管内治療です。最近では、局所QOLが向上します。

下越病院では、2016年から血管内高周波焼灼術を2021年から血管塞栓術を開始しました。いずれも日帰り手術です。このように素晴らしい治療ですが、新潟県で行っているところは意外と少ないため、以前から下越病院血管外科を受診してください。紹介状も不要ですので、お気軽に受付や電話でご相談ください。



が生じ、最悪の場合、皮膚潰瘍ができます。日本人の約9%が発病し、あとんどです。血管内治療とは、局所麻酔をかけて、静脈瘤の原因となつてい

る静脈の中に専用のカテーテルを挿入し、レーザーまたは高周波で焼いて潰してしまうものです。静脈を焼きながらカテーテルを抜いていきます。血管内焼灼術（しゅうしやくじゅつ）と呼ばれるしくじゅつ）と呼ばれていきます。このほかに、最近では、血管内塞栓術も行なっております。



高周波発生装置：クロージャシステム



白山舟江沼垂総支部 元気だより

ゲーム、歌と踊りも日帰り温泉で新年会

2025年新年会を3月15日、村松・さくらんど温泉を会場に28人が参加しました。

当日は肌寒い日となりましたが、温泉に入る人、買い物をする人など自由な時間を過ごしました。12時から新年会開始。桜井総支部長の挨拶で開会、舟江診療所後藤事務長から小林所長のメッセージの紹介、老健入舟の阿部事務長の挨拶、鈴木映新潟市議会議員から新潟市の医療介護の問題点などを交えた挨拶の後、乾杯となりました。ビンゴゲームで楽しんだ後、民謡サークルによる踊りの披露、ギターの伴奏で季節の歌などを参加者全員で歌い盛り上がりしました。



新津総支部 元気だより

寒波も吹き飛ばす熱い講演会・セミナー

2月21日に千手孝太郎先生のセミナーが下越病院講堂で開催されました。寒波で雪が積もる中、当日は不思議なことに快晴。会場には、50人以上が集まり大盛況でした。

先生の生い立ちから、なぜ医師になったのか、どのような縁で新潟に来たのか、総合診療科についてなどを巧みな話術で面白おかしく語ってくれました。千手先生は狂言師としても活動しています。そのせいか聞いている方々は話に惹きつけられ、あっという間に1時間が経ってしまいました。

参加された方からはとても楽しく話が聞けた、先生の行動力が素晴らしい、いつまでも新潟にいてもらいたいなど、感動した感想を沢山いただきました。

最後に先生の粋な計らいで参加された皆さん全員で記念撮影を行いました。第二弾の講演会を期待する声も出ています。



◆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。

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 <							

4月	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	△5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	△19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30			
5月	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	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
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
8：30～17：00	○			○	○	○
10：30～19：00		○	○			

何でも相談会

4月16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

来たい時、来れる時に行ける
サークル「のうかつ」紹介 五十嵐支部

毎月第3金曜日の10時から、寺尾上町自治会館で活動している「のうかつ」サークルです。脳と体の活性化を目的に、主に体操をしているグループです。9人のメンバーがいますが、来たい時に、来れる時に参加するスタイルで、この日は6人でした。

毎回とか必ずになるとハードルが高いものですが、来たい時、来れる時に行ける居場所があるのはいいですね。

みなさんと一緒に45分ほどフレイル予防体操をしました。体操の後のおしゃべりも楽しみです。

五十嵐支部には「のうかつ」の他にも「バラの会」(ボッチャ)、手芸、ヨガ、上町班(学習会)読書サークルと活動の場がたくさんあり、一緒に活動したい人大歓迎です。



ときわ総支部 元気だより

転ばないことの大切さ良くなった
転倒予防のポイントと体操を実践 ときわ

転倒防止健康体操講座が2月25日に船江町支部で、3月17日に浜谷町支部でそれぞれ行われました。(写真上は浜谷町支部、下は船江町支部)

船江町支部の転倒防止健康体操講座では14人の参加、浜谷町支部では20人の方よりご参加下さいました。

古川理志健康運動指導士より転倒予防の重要性や転倒を予防する生活のポイントについての解説と転倒予防の体操を皆で実践しました。

参加者からは「とても分かりやすく参考になった」「転ばないことの大切さがよくわかった」といった声がありました。



体のうしろ側を鍛えよう！

かえつクリニック・メディカルフィットネス「ウオーム」

インストラクター 土田 朋子

みなさん、後ろ姿に自信はありますか？今回は背中やおしり、ももの裏側の筋肉を鍛える体操をご紹介します。自然と背筋が伸び、良い姿勢を保ちやすくなりますよ。

ヒップリフト

①あおむけに寝ころび、膝を90度に曲げます。
足を腰幅に開き、足裏を床につけましょう。



②おしりをゆっくりと持ち上げ、肩からおなか、膝までが一直線になる位置で3秒間キープしましょう。



③おしりをゆっくりと下ろし、最初の姿勢に戻りましょう。

☆①～③を1回から5回、繰り返しましょう

☆自然な呼吸を続けましょう

☆慣れてきたらキープする時間を伸ばしてみましょう



腰を反らないよう 気をつけましょう

旬々菜々

●下越病院 栄養課●

春キャベツのシュウマイ風

やわらかい春キャベツでひき肉を包み、シュウマイ風に仕上げました。ひき肉にはつなぎを使わず、食べたときに肉汁とキャベツが絡み合います。蒸し焼きにすることで、お肉はやわらかく、キャベツは甘みが出て、より美味しくなります。一品でお肉も野菜もとれるようにしました。

1人分 エネルギー 340kcal 塩分 0.9g

材料 (2人分・8個)

合い挽き肉	200 g
玉ねぎ	1 個
キャベツ	100 g (約 4 枚)
オイスターソース	大さじ 1
塩コショウ	少々
すりおろし生姜	小さじ 1
小麦粉	少々
飾り用コーン	24粒



作り方

- ① キャベツを太めの千切りにし、下茹でする。玉ねぎをみじん切りにする。
- ② 合い挽き肉に玉ねぎ、オイスターソース、塩コショウ、生姜を入れ、よく混ぜる。
- ③ 茹でたキャベツの水分をよくとり、小麦粉を少量ふりかけ、全体になじませる。
- ④ ラップの上に全体量 1/8 のキャベツをのせ、その上にかかるく丸めた肉をのせてラップで丸く成形する。
- ⑤ ラップをはずし、上にコーンを 3 粒ずつのせ、フライパンで少し焼いてから少量の水を入れ蓋をし、10 分ほど蒸し焼きにして完成。

● 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のでしょうか？

ル-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3面に掲載

	6		8	3	2			
	2		6		5	A		1
			4		7			6
	8	4	2	5				3
2	7				4	5	1	
	5				8	4	9	2
5			7	4			8	
7	1	6		8		2		
8								

ふれあいサロンなのはな
折り紙作品（秋葉区）