

新規・友の会借入 募集中

2025年度事業計画遂行のため友の会借入を新たに3億円募集いたします。
 年利・単利・利率0.3%。3年満期です。お1人上限500万円までお預けが可能です。
 地域協同基金5万円(10口分)のお預けが条件です。ご支援、ご協力をよろしくお願いたします。詳しくは、各事業所窓口、健康友の会・総支部事務局か、友の会本部事務局(電話:0250-25-1877)までご連絡ください。

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772号

2025年6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



秋葉滝谷草水支部が、5月14日に草水町内会館で支部総会を開きました。
 総会議事の採択後、下越病院医師関係事務課の塩原課長が病院報告しました。下越病院が地域で果たしている役割や、救急車受入



を増やして昨年は2700件に達したことなど病院の取り組みが紹介されました。また、内視鏡システムの更新などで、今年度の事業計画額1億1千万円を予定していることにも触れ、会員の皆さんに協力をお願い

みんなで楽しく 励まし合って健康づくりを

新津

秋葉滝谷 草水支部



5月8日にまちづくり社保部主催の第36回「ひだまりカフェ」が開催されました。古川健康運動指導士よりザリッツ測定会を行いました。参加人数は過去一番多く、21人となりました。測定後は、ブレイクタイムでお茶とお菓子をいただきましたながら、自身の筋力の傾向について学ぶことができました(写真下)。フレイルにならないためにも筋肉量を落とさないようにしていきたいですね。

ひだまりカフェは、奇数月の第二木曜の午後に開催しています。今年で、5年目に入ります。健康チェックをする月や、ボッチャや輪投げをしたり、歌をうたったり、フレイル体操や、笑いヨガなど、様々な内容で楽しい会となるように委員会メンバーが工夫を凝らして計画しています。今年度はミニ講座のよう

なものも取り入れつつ、さらに充実させる予定です。

充実の内容へ 5年目迎えた ひだまりカフェ

山江 垂 白舟 沼



いしました。参加者から「訪問診療もしているのか」「治療が一段落して開業医に紹介されたらもう下越病院にはかかれないか」などの質問が出て、かえつクリニックで訪問診療をしていること、落ち着いたら近くの開業医での治療を受けられるよう紹介しているが、病状の変化によって、また下越病院で診療することもある、などの回答がありました。

飛び入りで挨拶していただいた末武院長代行(写真上)からも「患者さんの生活にも触れられる訪問診療

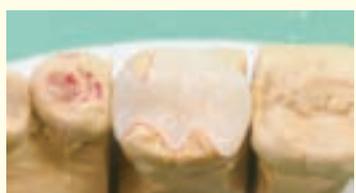
「脳梗塞とヒートショック」の講演。急激な温度変化を避けること、風呂の中で異変があった場合(長時間出てこない、物音がしないなど)はためらわず声をかけることなど、予防と対処法を紹介。参加者から「風呂には足からゆっくり入る方

が安全か」との質問や「今日も風呂の事故があった。冬だけの問題ではない」との感想が出されました。最後に、同席した研修医の舟山先生より「脳梗塞などの予防には、生活習慣を正すことが大きな力になるが、一人では続きにくい。このようにみんなで集ま

最新の歯科技術 「CAD/CAM」とは どんな技術



写真左側がコンピューターによる設計支援(CAD)と、右側がコンピューターによる製造支援(CAM)



新規保険導入された白い被せ物

歯科治療が変わる! 最新技術を導入した かえつ歯科の魅力
 かえつ歯科 歯科技工士 阿部 周
 歯科治療の未来を形作るCAD/CAMシステムをご存知ですか。最新のデジタル技術を駆使したこの治療法は、歯科診療を一変させつつあります。
 つい数年前まで「デジタル」での歯科治療は遠い未来のことでしたが、今や「デジタル」という言葉を聞かない日はないほど、歯科業界では当たり前となってきました。そこで時代の潮流に合わせて、2024年3月かえつ歯科に「CAD/CAMシステム」を導入しました。
 CAD/CAMとは、コンピューターによる設計支援(CAD)、コンピューターによる製造支援(CAM)のことです。従来の製造支援(CAM)という意味です。従来ほとんど全てを手作業で行ってきた歯科技工の工程にCAD/CAMを組み込むことによって、作業の効率化が図られるだけでなく、仕上がりのばらつきを防ぐことが可能となりました。
 また、患者様のニーズに合わせたカスタマイズ治療が可能となり、さらに新規保険導入された白い被せ物を短時間に、そして高品質で確かな治療を提供できるようになりました。
 CAD/CAMシステムを導入した、かえつ歯科にご期待ください。また、お口のことでお困りになりましたら、かえつ歯科にご相談ください。

り、楽しく励ましあって健康づくりを進められることは大事。ぜひ続けてほしい」とのあいさつをいただきました。
 地域のサークルの参加者や草水町・滝谷町・滝谷町の会員など31人が参加。総会終了後も駐車場での話の花が咲いていました。

権利と制度は黙ってはいは向こうから歩いてこない
上野千鶴子先生と
介護保険を考える講演会
 新潟民医連 事務局次長 坂下 弘



著名な社会学者で日本における女性学・ジェンダー研究・介護研究のパイオニアである上野千鶴子先生（写真上・東京大学名誉教授）を招いて「介護保険を考える講演会」を開催。主催は新潟民医連と新潟県社会保障推進協議会で、会場は新潟ユニゾンプラザです。講演のきっかけは、昨年新潟民医連が取り組んだ「訪問介護報酬引き下げに関する事業所アンケート」の全国初の試みで、多くの事業所の声が寄せられました。このアンケート結果を知った上野先生から、県民医連と県社保協にシンポジウムの要請があり、今回の講演会が実現しました。

◆ ◆ ◆
 5月18日、400人を超える参加者が集まりました。初めに、介護の当事者である「認知症の人と家族の会新潟県支部」の金子裕美子さん、「ヘルパーステーションほっと新津」の小池真理子さんから介護の実情を報告してもらい、その後、村上市の高橋邦芳市長（写真下）から村上市の取り組みを説明。全国に先駆け、市内の事業所に独自の支援策を行い、注目を集めています。市長自らの解説は貴重な機会となりました。

◆ ◆ ◆
 上野先生からは「無知は罪！権利と制度は黙って向こうから歩いてこない。要らないと得られない。しばしば要求したものとは違うものが差し出される。手動的な集まりになりました。これから介護保険を守っていくために何をしたいのか、理解できる、感動的な集まりになりました。



光熱費の高騰、おコメが高くて大変

秋葉区・食料生活支援

第23回秋葉区・食料生活支援は4月18日・19日に前回同様ひなた薬局を会場に行なわれました。来場者・宅配の人、後日受け取りの人を合わせて148人が利用。普段薬局では見かけない子どもの姿や、知り合い同士、親族同士で乗り合わせて来る人も多く、中にはもらったアンパンの袋をその場で開けてしまう子どもさんも。今回も公平にいきたるよう、一人分ずつ物資を袋詰め。新日本婦人の会の皆さんが両日とも大奮闘。18日は健康友の会のみならず、19日は学生ボラ



ンティアが奮闘。学生には来場者が運べない荷物の運搬も担当してもらいました。18日は下越病院健康管理課から保健師が二人参加。医療費や薬の相談なども受けました（写真右



上）。19日はボランティアの看護学生や下越病院の研修医町田医師も参加。健康相談に応じていました。（写真右下）。血圧測定には元職員も対応しました。

二日間とも介護相談や生活相談も実施し、住宅改修や生活保護の相談などが寄せられました。生活相談では2時間話し込む人も。2日間で22人の相談に応じました。今回も宅配の人から生活状況の聞き取り（写真左下）をしました。光熱費の高騰への対策として、「ストーブのタンクを1回満タンにしたら1



週間もつよう火を調節していた」「エアコンつけずに服を着こんで過ごしていた」「ガス代が高い。風呂が楽しみだったので、暖かくなったので、今日からシャワーだけにす

白山舟江沼垂総支部 元気だより

バザーは盛況、健康チェックは風雨で中止の“つつじまつり”

健康友の会も参加する「『にこにこ号』（下町循環バス）を走らせる会」は5月11日早川堀「つつじ祭り」に一品寄附によるバザーを出店しました。残念ながら恒例の「青空健康チェック」は風雨のため、やむなく中止しましたが、バザーはテントの下で開店。目ぼしい物がないかと熱心に探す参加者が途切れることはありませんでした。



友の会員も売子で大奮闘し1万7千円を超える売上がありました。

健康まつりから半年足らずで品物の集まり具合が心配でしたが、予想以上に集まりました。皆さん寒い中お疲れさまでした。

新津総支部 元気だより

もっと多くの人たちに宣伝したいザリッツ使った健康チェック 東部第一支部

4月22日、柄目木自治会館で1年半ぶりとなる健康チェックを開催。今回は好評のザリッツのほか骨密度測定も行い、ウオームから中野健康運動指導士も参加しました。



柄目木だけでなく金沢町・新町・飯柳等の地域からも19人が参加しました。「筋肉量が良かった」「古川さんの説明はいつも分かり易くてためになる」「自分の体を知る機会は今中々ないので、今日の催しをもっと多くの人に宣伝すると良いと思いました」等、大変好評でした。

柄目木から初めて参加された方のお宅を後日訪問し、機関紙の配布をお願いしたところ、快く引き受けて下さいました。今年度は柄目木地域での友の会活動を活性化させ、現在休止の「柄目木班」の活動再開に繋げていきたいところです。

◆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
前	一般内科	千手 高橋	児玉 高橋	岡田義 宮野	菅井 木村(大学医)	岡田義(1・3) 捧(2・4) 千葉浩(1・3) 千上野(2・4)	医師輪番
	特診予約	(神経内科)川上	(神経内科)河内(大学医) (1・2・3)	(神経内科)川上	(リハビリ)張替 (1・3・4)	(血管外科)曾川	(神経内科)栗森
		(神経内科)栗森 ~10:30	(呼吸器内科)斉藤智 (1・2・4)	(腎)大矢	(呼吸器内科)斉藤智	(消化器内科)山川	(神経内科)川上(3)
		(睡眠無呼吸)尾方(大学医)		(パースーカール)田中(2)	(神経内科)栗森(2・4) ~10:30	(神経内科)栗森	
		(腫瘍内科)本間(大学医)		(産婦人科)担当医		(循環器内科)田中	
	小児科	大河原	平野	本間(1) 大河原(2・3・4)	平野	大河原	(交替)大河原・本間
	皮膚科	吉澤	吉澤	斎藤勇(大学医)			大橋(大学医)
	外科	亀村 五十嵐		五十嵐 亀村(2・3・4)		五十嵐 (10:30～)	
	整形外科	有井(1・2・3・5)	有井		有井(1・3・4)	有井(1・3・4)	
	泌尿器科		小原(大学医)	斉藤和(大学医)(2)	斉藤和(大学医) (1・3・4)		
午	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) (2・4)	
	(神経内科)河内(大学医) (4)		(リウマチ)有井	(禁煙外来)白鳥 (16:00～17:00)			
婦人科	萬歳 (13:30～17:00)						
後	小児科	一般	本間 (15:30～16:00)			相澤(大学医) (15:00～16:00)(1・2・3)	
		喘息		(交替)大河原・本間・平野		(交替)大河原・本間・平野	
		予防接種	平野(1・2・3・4)	平野(2・3・4)	本間	平野	平野(1・2・3)
受付時間	午前	一般内科・外科・皮膚科 8:00～11:30(診察9:00～)		※外科の診察は9:30～			
	午後	整形外科(紹介状のみ) 8:00～10:30		※土曜小児科受付は11:30まで(診察10:00～)			
		小児科 8:00～11:00(診察9:00～)					
		小児科一般(月) 11:00～16:00 (金) 14:00～16:00 (月曜は当日予約制)					

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

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 児玉 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
呼吸器内科 斉藤智 総合診療 酒泉 児玉 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18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

手ぶらで習字、おしゃべりタイム 青山支部 楽しい「健康茶の間」

青山支部の「健康茶の間」は手ぶらで行ってお習字ができます。墨をする匂いに心が落ち着く感じがします。個々に好きなお手本を見ながら自由に書きます。大きい筆で書いている人もいれば細筆を使っている人もいます。時々先生のアドバイスも。



お習字のあとは、健康情報やおしゃべりタイム。この日は好きなお肉の話で盛り上がりました。鶏肉が好きな人もいれば食べられない人もいたり、何故食べられなくなったのか、脳の記録にまで話はおよびました。



鶏でもささみが好きな人やももが好きな人、やっぱり豚よという人、美味しい食べ方の話も楽しかったです。締めは太極拳・ゆったり体操と体しゃっきり体操をしてあっという間の楽しい時間でした。



ときわ総支部 元気だより

「带状疱疹ワクチン」の予約増えてます 友の会・会員割引もご利用いただけます

今年度から対象年齢の方に带状疱疹ワクチンの定期接種が始まりました。ときわ診療所にも問い合わせが多くあります。班会などでも带状疱疹で苦労された方の話があったり、带状疱疹を気にしている方が沢山いるようです。

ワクチンは、生ワクチンと組換えワクチンの2種類あります。種類によって予防効果の期間や料金が違います。接種料金もそれなりにかかりますが带状疱疹になって治療する方が高くなるから予約するという声も聞かれます。

対象年齢以外の方でも自費で接種可能です。自費の場合は、友の会の会員の方は割引がありますので窓口で、お気軽にお問い合わせください。



上半身の筋トレ

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 高橋 良太

「ペアで力合わせ」は力加減を調整しながら筋力を発揮する筋トレです。必要に合わせて筋力を調整する力をつけ、過度な力の入りすぎを予防しましょう。また、「手の平クルクル」は手を返す動作を養います。モノや落下物を支えるときは手の平が上を向いています。何かを落としそうになった場合、瞬時に物を支えるためには素早い手の返しが重要です。

ペアで力合わせ

- ① 二人一組になり、お互いに向き合います。
- ② 右手を上、左手を下にし、お互いの手の平を合わせます。
- ③ 10秒間、手のひらで内側へ押し合います。上下を入れ替えましょう。

【ポイント】

* お互いにやさしい力で実施しましょう。
応用編：お互いの手の甲で押し合います。



手の平クルクル

- ① 手の平同士を重ねます。
- ② 上の手の平をクルッと返し、また重ねます。(これを1回とします)
- ③ 10回クルクルと動かしましょう。反対側も実施しましょう。

【ポイント】

* 肘が上下に揺れないように前腕を軸に動かしましょう。
* 返す手はなるべく浮かないように気をつけましょう。



旬々菜々

●下越病院 栄養課●

トマトとオクラの冷製パスタ

トマトには、リコピン、ビタミンC、カリウムなどの栄養素が含まれており、抗酸化作用、美肌効果、生活習慣病予防などに効果が期待できます。

オクラに含まれるペクチンには、血中のコレステロールを減らし、血圧を下げる効果があります。

これからの季節にぴったりのさっぱりとした冷製パスタです。

1人分318kcal 塩分1.8g

材 料 (2人分)

- パスタ(乾麺) 200g
- ・トマト 1個(200g)
- ・オクラ 4本
- ・ツナ缶 1缶(70g)
- 調味料
 - ・オリーブオイル 大さじ2
 - ・ポン酢しょうゆ 大さじ2
 - ・塩 小さじ1/2
 - ・こしょう 適量



作り方

- ① トマトは水で洗って一口大に切る。
オクラは少量の塩(分量外)で板ずりをして水で洗い、30秒ほどゆでて取り出し、水で冷やす。ヘタを切り落とし薄切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かしてパスタを入れ、袋の表記時間よりも1分長くゆでて冷水中にさらしてよく冷やし、水気を切る。
- ③ 大きめのボウルに調味料を入れて混ぜ、そこにオクラとツナを加えてよく混ぜ、最後にトマトを加えてさっと和える。
- ④ ③に②のパスタを入れて味をなじませて器に盛り付ける。



【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 「紫陽花」の読み方
 - 2 花びらが重なって咲く
 - 3 シナチクとも言います
 - 4 台所をアルファベット
 - 5 1文字で表すと?
 - 6 大学で学ぶ「第二
 - 7 ……」
 - 8 ……が報われる
 - 9 「ゴイゴイスー!」が
 - 10 持ちネタのコンビ
 - 11 8本足で横に歩きます
 - 12 でんでんむし
 - 13 結・紀などの部首名
 - 14 ……史。履…書
 - 15 さし絵のことです
 - 16 指名手配の……絵
 - 17 「胡坐」、何と読む?
 - 18 ……芝居…真似
 - 19 ……雨。風神…神
- ヨコのカギ
 - 1 サフランやカキツバタは…科の園芸植物
 - 2 見て勉強すること
 - 3 ……フリーとは性差別の克服を目指す考え方
 - 4 赤・青・黄の…鉛筆
 - 5 踊り。小説「…姫」
 - 6 細工をすること
 - 7 ……省略。…同文
 - 8 「生憎」の読み方は?
 - 9 テレビに出演している芸能人
 - 10 ボキャブラリー
 - 11 3日でやめる人もいる
 - 12 ……スプレー。…ケア
 - 13 かんで味わう菓子
 - 14 紫外線を防ぐめがね
 - 15 紙を折って作った鶴
 - 16 野球で右翼手

クロスワードの答えは3面に