

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774号



2025年8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 新潟市秋葉区東沢1459番地1
 編集部 TEL 0250 (25) 1877
 毎月10日発行



健康セミナー 「フレイル予防・転倒予防」

会員外からも参加
ときわ総支部

ときわ総支部で7月23日午後、健康セミナーをおこないました。内容は「フレイル予防・転倒予防」の講座です。今回は、健康友の会会員に限らず誰でも参加できるセミナーとし、事前に診療所周辺のお宅へチラシを配布し、宣伝しました。

当日は猛暑の中、会場のとときわ診療所2階には15人の方が集まってくれました。会員以外の方も1名参加してくれました。講師の古川健康運動指導士からフレイルや転倒予防についてお話を聞きました。体操で身体を動かしたり、時おり笑いも出る、楽しい学習となりました。

新津総支部でも「地域公開セミナー～三大予防～」を3回講座で開催予定です。
第1回目は「フレイル予防」
 8/29(金) 10時～
 下越病院講堂
 問合せ 0250-22-6851



暑さに負けず 各地で元気に健康づくり



今年の坂井輪総支部は、あたらしいことにチャレンジします。今まで各支部主体で開催していた健康チェックですが、今回は総支部をあげての取り組み。亀貝の「いっぺこーと」(JAN新潟直売所)で青空健康チェックを実施しました。想定以上の暑さで、体調も心配されましたが、

前半・後半の交代制で対応。健康づくりサポートをはじめとする会員や診療所職員など総勢36人が参加しました。測定のほかにも、集客のための券を配ったり呼び込み担当の方も多く、皆さん暑い中頑張ってくれました。

普段、班活動やサークル活動に参加していない会員さんからも問い合わせがあったり、立ち寄っていただいたりしたことも嬉しかったですね。

体組成、骨密度、握力の3種類を計測。来場はなんと106人。半分は西区内、半分は西区外。新潟市外からの方でした。年齢層も普段ご縁がない10代以下から80才以上まで幅広く、子どもの握力・骨密度にも初挑戦

来場者 106人
in いっぺこーと
 坂井輪総支部



来場者の方々からは「初めて測定してもらった」「測定してもらったよかった」「またやって欲しい」「測定結果がよく、褒められて嬉しかった」などの声。大変好評で頑張ったかいがあった大きな成果でした。

下越病院 末武修史院長ごあいさつ



下越病院院長 末武修史

去る7月1日、新潟勤労者医療協会下越病院院長に就任いたしました。五十嵐修理事長および山川良一前院長より、院長という大役を拝命し、その重責に身が引き締まる想いがあります。

当院には平成6年に研修医としてお世話になって以来30年ほど、内科特に循環器内科を中心に診療し地域医療に従事してまいりました。地域医療が崩壊しつつある中、これからは将来構想などを模索しつつ、病院全体の指揮を執り、新しい下越病院を作り上げていく所存であります。今後も何卒よろしくお願い申し上げます。

24時間365日 住み慣れた場所での療養生活を支えます

はまなす訪問看護ステーション 管理者 近 美恵子



ご案内パンフレット(ホームページでご覧いただけます)

ご自宅での介護等お困りごとがございましたら、お気軽に当ステーションにご相談ください。

はまなす訪問看護ステーションは舟江診療所の4階にあり、現在看護師9人・リハビリスタッフ3人。中央区を中心に約150人の方がご利用されています。「訪問看護」とは、看護師等が自宅等を訪問し、病気が障がいを持つ方が住み慣れた場所で療養生活を送れるように支援するサービスです。

主治医が必要と認めた小児から高齢者まで全ての方が対象です。ご本人だけでなく、ご家族の介護・健康相談にも応じます。当ステーションでは、営業時間内だけでなく365日24時間相談・訪問のできる体制をとっております。



はまなす訪問看護ステーションの職員

病院実習・病院説明会で大活躍

～下越病院初期研修医～

下越病院医学生担当 渡辺純平

毎年、新潟県や外部業者が主催する「病院説明会」に参加しています。以前はこのような説明会に参加してもなかなか説明を聞きに来てくれる学生は少なく、そこから病院見学や入職につながることもまれでした。



しかし近年、入職する初期研修医が増えたことで病院説明会にも変化が訪れました。研修医が積極的に説明会に参加し、病院説明で「下越病院、向いているんじゃない？」と学生に声をかけています。学生も研修医から実体験を伴った説明を聞けるとあって、説明会でのブース来訪者数も増えていきます。

またこのような説明会を通じ、病院見学を希望する学生も増えてきました。研修医が学生に声をかけながら、生の研修の様子を見学。その場で疑問点や不安など学生が気になっていることをア



ありがたいことに、すでに来年度の研修希望者が複数受験に来ており、多くの研修医が入職する可能性があります。このまま良い流れを継続し、下越病院で研修してもらえよう、働きかけを続けていきます。



糖尿病とのつきあいかた

2

舟江診療所 所長 小林 あかね

このように、体内に糖質が入ってくるとき、入ってこないとき、それぞれホルモンの働きによってバランスを保ち、ブドウ糖をエネルギー源としてうまく活用する仕組みができています。食事の合間や夜間など、体内にブドウ糖が入ってこないときは、このようにインスリンとグルカゴンがバランスをとって血液中のブドウ糖を一定量に保っているときのインスリン分泌を、「インスリン

リンが分泌されて、各細胞が血液中のブドウ糖を取り込めるようにします。このときのインスリン分泌をインスリンの「追加分泌」といいます。このように血糖値のコントロールにとって大切なインスリンの作用不足に陥ってしまうと、慢性的に血糖値が高い状態が持続してしまいます。これが糖尿病という病態になります。

では、なぜそのような状態になってしまうのでしょうか。肥満や過食、加齢やストレス、運動不足、遺伝因子などの複合

的な要因により、インスリンの働きが弱まってしまふのです。インスリンの分泌に問題が生じるインスリン分泌障害、インスリンの効きが弱くなってしまうⅡ型インスリン抵抗性の出現、この両者が絡み合い、血糖値が高い状態が続いてしまうのが2型糖尿病そのものなのです。

インスリンの分泌障害が生じると、血糖値が上がってもインスリンの追加分泌が追い付かず、食後血糖が上昇し、元に戻らないうちにかかると、食後高血糖という状態になります。毎食後血糖値が高くなるのを抑えきれないため、血管が障害され、動脈硬化が進行します。これを「グルコーススパイク」といいます。糖尿病と診断される前の食後高血糖のころから、グルコーススパイクによる血管障害は起きており、動脈硬化がゆるやかに進行しているのです。この段階では自覚症状はまったくありません。放置すること、糖尿病がさらに進行し、生活の質を著しく低下させるような合併症の発症へとつながってしまうのです。

合併症も糖尿病に特有の「微小血管症」…糖尿病性腎症、糖尿病性網膜症、糖尿病性神経障害と、「大血管症」…動脈硬化などによって生じる脳梗塞や心筋梗塞、動脈閉塞症に大別されます。特に大血管症は、一度の発作で命の危険、突然死の危険性がある恐ろしい合併症です。糖尿病腎症においても、コントロール不良や放置は透析療法に至ることもあります。糖尿病性網膜症についても、出血を伴うような病態は失明に至ることもあります。糖尿病性神経障害は感覚低下から、けがに気づかず放置、感染・壊疽の発生、四肢の切断という末路をたどることもあります。(つづく)

被ばく80年 原水爆禁止国民平和大行進 行動に今年も参加



6月21日、新潟大学から寺尾中央公園までの行進に約30人が参加。市役所での出発集会後は、さらに萬代橋まで行進しました。

6月20日、秋葉区役所前の平和行進出発式に約70人が参加。その後、新津市街3.5キロを行進しました。



白山舟江沼垂総支部 元気だより

ボッチャと輪投げで猛暑に対抗

まちづくり社保部主催の「ひだまりカフェ」が7月10日の午後、舟江診療所の4階会議室で開かれました。今回で37回目。運営委員も合わせて15人が参加。DVDによるフレイル予防体操で体をほぐしてから、ボッチャと輪投げで楽しみました。

ボッチャはA、B、C3チームに分けてのリーグ戦。最初の頃に比べると随分と上手になりましたね。輪投げは的に10点～100点の点数をつけて個人戦で行ないました。最高点は310点をだした運営委員のNさん。賞品はありませんが、名誉を持ち帰りました。



新津総支部 元気だより

熱戦! 親善ゲートボール大会

7月12日、第35回「健康友の会親善ゲートボール大会」を開催、7チーム約40人が参加。下越病院・末武院長による始球式では、参加者の注視の中見事に第一ゲート通過させ、皆さんの歓声が沸きました。そして競技開始!

週2～3回は練習しているという各チーム。初参加の田上チームは週5で練習しているとのこと。また、今年もケントモチーム(健康友の会会員、職員)は、事前に地域練習から参加させていただきました。善道チームの伊藤さん(90)は週2回練習場まで10分ほど歩いて参加。「家にいてもつまんねーがね」と楽しそうに笑顔でお話してくれたのが印象的でした。暑さが厳しくなる中でも、日頃の練習の成果をグングン発揮し、熱戦が繰り広げられました。優勝はこがねチーム(4勝0敗)でした。おめでとうございます。大会結果は以下の通り

▽優勝: こがね▽準優勝: あきは▽3位: 田上
▽4位: 西島▽5位: 善道▽6位: 天ヶ沢▽7位: ケントモ



◆下越病院外来診療体制◆

8月1日~31日 ●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

※諸事情により医師体制が変更になることがあります。
※成人のインフルエンザ予防接種予約受付中です。(0250)22-4711まで。 ※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

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for medical 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, 婦人科, 小児科) and times (前, 午, 後).

8月 9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

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
●8/13:午後休診 ●8/14:15:休診

診療時間 月 火 水 木 金 土
8:30~17:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
10:30~19:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○

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~
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~)
午後 小児科一般(月) 11:00~16:00 (金) 14:00~16:00 (月曜は当日予約制)

かえつクリニック診療体制 <完全予約制> ●8/13・14:午後休診 ●8/15:休診

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 山川
循環器内科 岡島 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

8月20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

坂井輪総支部総会 「ワールドカフェ」は脳カフェ



6月14日、56人が参加し坂井輪総支部総会を開催。安達所長の挨拶に続き、診療所事業報告、前年度総括と今年度方針、役員提案等。議案は大きな拍手で採決されました。

例年、講演企画をしていましたが、今年は参加型の「ワールドカフェ*」に挑戦。ファシリテーターの立松さんをお迎えし、「健康で長生きして過ごせる地域とは？」をテーマにみんなで意見を出しあいました。

同じ総支部でも話したことがなかった人との会話も弾み「自分の話をグループの人がうなずいて聞いてくれて嬉しかった」「こんなことが何回もあると認知症になりませんね!」「元気に100才!楽しく100才!!」等感想が寄せられました。

*ワールドカフェ: カフェのようにリラックスした雰囲気の中で対話する方法。少人数グループでメンバーを入れ替えながら行います。

4面 クロスワードクイズの答え サーフボード



ときわ総支部 元気だより

体操教室参加者に人気 船江町支部 健康チェック

船江町支部では6月16日、船江集会所にて健康チェックを行いました。骨密度測定、血管年齢測定、足指力の三項目をチェックしました。

当日同じ集会所で体操教室があり、そこに参加する方々が健康チェックに参加。皆さん骨密度と血管年齢に関心があり、想定以上の混み合いとなりました。

慌ただしく、また久しぶりの機器操作で苦勞しながらも、健康づくりサポーター(旧・保健委員)の皆さんの奮闘で、無事31の方に健康チェックをおこなうことができました。



新聞紙を使った足の体操！

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

足の指や足裏を動かすことや、力を入れて鍛えることは、つまづきや転倒を予防します。イスに座り、呼吸を止めずに無理なく実施してみましょう！

1. ページをめくる

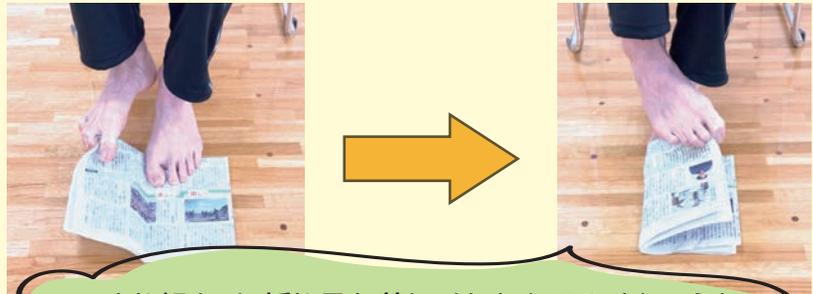
右足の足指で新聞をはさみ、1ページずつめくります。



左足も同様に実施してみましょう！

2. 折りたたむ

新聞紙を1枚広げます。両足をバランスよく使い、新聞紙を半分、そのまた半分と折りたたみます。



より細かく、折り目も美しくたたんでみましょう！



家族や友人たちと速さを競いながら実施するのもオススメです！

「ウオーム」20周年記念Tシャツお取り扱い始めました！
お問い合わせは「ウオーム」までお願いします♪

かえつメディカルフィットネス 秋葉区新津東町3-4-28
「ウオーム」 0250-21-2566 (直通)
●ご利用時間 (月)～(水)・(金) 9:00～12:30、13:30～20:00
(木)・(土) 9:00～12:30、13:30～17:00



ホームページ



公式LINEアカウント



旬々菜々

●下越病院 栄養課●

ラタトゥイユサンドイッチ (夏野菜の煮込み)

夏野菜をたくさん食べられる簡単レシピ。ラタトゥイユは、そのままでもパスタソースにしても Good！

茄子、ズッキーニはカリウムを多く含みます。

カリウムは熱をもった体を冷やしてくれるはたらきがあり、暑い夏にピッタリな食材です。

1人分 433kcal 塩分2.5g

材 料 (2人分)

- 食パン6枚切り 4枚
- 玉葱(中) 1/2個
- 黄色パプリカ 1/2個
- ズッキーニ 1/2個
- 茄子(中) 1本
- カットトマト缶 1/2個
- ニンニク 1/2片
- コンソメ 小さじ2
- オリーブオイル 大さじ1
- バジルソース 小さじ1

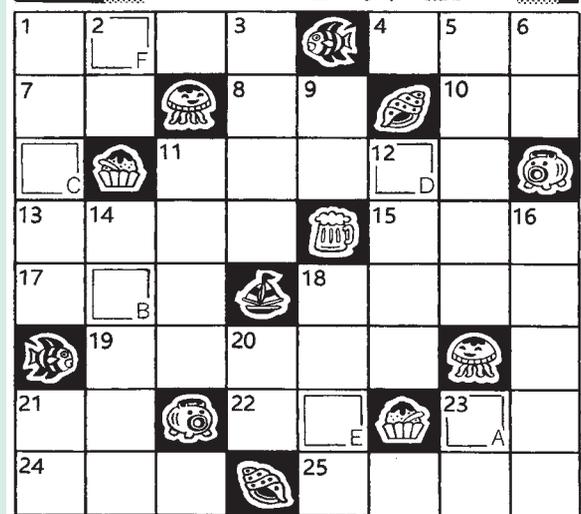


作り方

- ① ニンニクはみじん切りにし、玉葱、黄色パプリカ、ズッキーニ、茄子は1cm角に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルをひき、ニンニク、玉葱を加え、しんなりするまで中火で炒める。
- ③ ②に黄色パプリカ、ズッキーニ、茄子を加えて炒め、少ししんなりしたらトマト缶とコンソメを加える。
- ④ 焦げ付かないように時々混ぜながら野菜が柔らかくなるまで10分ほど煮込む。(弱中火～中火)
- ⑤ パンをトースターで焼き片面にバジルソースを塗る。完成したラタトゥイユをパンにのせてサンドする。

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？

- タテのカギ
 - 1 パリのセーヌ河畔の広場に立つ……塔
 - 2 アメリカの貨幣単位
 - 3 高い金額。……紙幣
 - 5 セミがあちこちでしきりに鳴いています
 - 6 ……そばの上ノリをかけるトザル
 - 9 めったに無い様子
 - 11 了解。承知すること
 - 12 つのり集めること。社員……
 - 14 首都はワルシャワ
 - 16 温度を下げる……装置
 - 18 冗談。しゃれ
 - 20 雑木。山で……を刈る
 - 21 ……ハチ取らず
 - 23 日本銀行で新……発行

- ヨコのカギ
 - 1 ……は宵越しの銭は持たぬ
 - 4 夏に多い皮膚の出来物
 - 7 恩返しをする鳥
 - 8 桜肉は……の肉
 - 10 千分の1の単位
 - 11 宇宙から来た……ちり。
 - 13 新しい時代。……メーカー
 - 15 「時雨」の読み方は？
 - 17 道筋。経路
 - 18 年輪の数と一致します
 - 19 「辛勝」の反対語は？
 - 21 ……心。……全地帯
 - 22 高跳びの横木
 - 23 刀をおさめる入れ物
 - 24 ワインは……の実でつくる
 - 25 ダンスで速いステップ

クロスワードの答えは3面に