

憲法署名に ご協力ください

私たちは命と健康を守る医療・介護の事業所です。戦争で傷つき、命が奪われるような事態は絶対に許すことができません。戦争準備のための憲法9条改悪に反対する署名にご協力をお願いします。

*今回（地域によっては前回）号の「明るい医療」に署名用紙が折り込まれています。ご署名いただいた用紙は、友の会事務局やお近くの役員、または病院・診療所窓口職員などにお渡しください。

お問い合わせは、友の会本部事務局
〔電話：0250-25-1877〕まで

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787号

2026年9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

いま語りつぐ「戦争と平和」 シリーズⅡ

いまだ癒えることのない戦争の思い出 ～寂しさ・恐怖・空腹……～

会員：早川哲夫さん（坂井輪総支部） 聞き手：服部正史（本部）

父の出征、兄の学徒動員

昭和19年春、父に召集令状が来て沼垂駅から一人出征。兄も学徒勤労令で愛知県へ。私は、中学校1年生。母と二人の生活でした。昭和20年4月13日にB29が一機だけ高い空を旋回して、その飛行機雲が浮かんでいたことをはつきりと思い出します。

その後、満州に物資輸送する新潟港の封鎖を目的として、機雷が落とされました。ある時、寄居浜にいたら、大きな船に突然巨大な水煙りが上がり、しずまると船がなく、マストが4本ほど見えるばかりでした。その10秒後にもものすごい轟音が聞こえてきました。

底知れぬ恐怖、そして終戦

そのころ、私は、金ボタンがかっこいい予科練にあこがれていましたが、最初の神風特攻隊のニュースを聞いて、「自分は爆弾を抱えて敵艦に体当たりできるだろうか」と底知れない戦争の恐怖を本気で感じました。

昭和20年8月12日、曾川の親戚宅から沼垂の自宅へ戻ると、町内会長さんに「なんで戻ってきた、皆は遠くまで逃げているのに！」と怒られま



した。新潟市に原爆が落とされると判断した県知事の布告が出ていたのです。金津まで疎開し、そこで終戦の玉音放送を聞きました。旧制中学2年生、13歳でした。

あの時代を生きた者として

初秋の日差しを感じるたびに終戦の日を思い出します。終戦の年は大凶作。食糧難に預金封鎖。母の着物は全部私たちの食糧にかりました。兄は終戦1か月後、父は1年後、骨と皮だけになって戻ってきました。…孫子の兵法は、『戦争は莫大な国費を投じ大勢の人を死なせるので、あだやおろそかに為政者は始めるべきではない』と説いています。戦争は絵空事ではないと、あの時代を生きた者として痛切に心底、思っています。

聞き手より

（早川さんは、友の会でも書道サークルの先生として活動されていた方。そのたたずまいとお話は物静かな語り口調ですが、リアルなお話で心に深く刻まれている事を強く思いました。）

いま語りつぐ「戦争と平和」の記事（8月号から連載中）に感想をお寄せください。



ちょっと新しく！もっと身近に！

舟江診療所 看護師長 村山 英恵



8月7日、舟江診療所・老健入舟の職員合わせて24名で、新潟まつりの「民謡流し」に参加しました。現スタッフでは初めての参加でしたが、この日のために作成したオリジナル団扇を手に、手作りの万灯やプラカード、宣伝旗を掲げ、地域の皆さまにアピールしながら元気いっぱい踊りました。沿道からの温かい声援や手拍子もいただき、楽しく思い出に残る一日となりました。

この夏より患者様参加型の企画として、待合室にテーマに沿ったアイデアを付箋に書いて貼る「意見交流ポスター」を設置しました。初回のテーマは「リラックス方法」「夏バテ対策」です。皆さまのおすすめの方法や工夫をぜひ教えてください。診療をお待ちの時間に、ぜひお気軽にご参加ください。皆さまのアイデアをお待ちしています！



平和のために行動し続けよう

原水爆禁止世界大会2026参加

下越病院事務次長 高橋 良太

参加しました。

1日目は、開会総会に参加後、原爆ドームと広島平和記念資料館を見学し、被爆の実相に触れました。2日目は、各自が15の分科会に分かれ、私は「非核平和の日本とアジア」と「原爆遺跡めぐり旧陸軍被服支廠」に参加し、核兵器をめぐる情勢や被爆時の状況について学びました。3日目は、平和記念式典に参加し、原爆投下時間の8時15分に黙とうを捧げ、二度と同じ過ちを繰り返して

はならないとの思いを強くしました。最終日は、下越病院、クリニック、健康友の会などで作成した千羽鶴を「原爆の子の像」へ奉納し、多くの方々の平和への思いを現地に届けました。4日間を通して、原爆被害と戦争の歴史を現地で学び、平和のために行動を続ける大切さを改めて感じました。今回の学びを多くの方と共有し、今後の平和活動に活かしていきたいと思っています。



8月4日から7日まで、広島で開催された「原水爆禁止2026年世界大会」に、新潟県民連から13名で

参加し、原爆投下時間の8時15分に黙とうを捧げ、二度と同じ過ちを繰り返して



（中央が筆者）

「仲間ふやし」月間始まります！

(9月～11月)

今月から始まる「仲間ふやし」月間は、「健康友の会」を広げる取り組み、および協同基金や借入金の増額により事業を支援する組織強化月間です。

健康友の会の魅力を語り、身近なご近所で、また広く地域の皆さんに呼びかけて、会員の輪を広げましょう。

たとえば

こんなきっかけで入会されています(最近の例)

- ・友の会会員さんが日頃のつながりから、知人に「一緒にやろう」とお誘い。
- ・ボッチャ班会からのつながり。新しく参加された方をお誘いして2名入会。
- ・診療所に徒歩やタクシーで受診される患者さん。送迎ボランティアが利用できることを聞き、入会。
- ・支部のまち歩き企画にお誘いした方。とても楽しかったのと入会。その後も健康チェックに参加されるなど、楽しく活動中。
- ・職員から、入院時の電気料金割引や予防接種料金割引などの活用を案内され、友の会を知り入会。

入会のきっかけは人それぞれ。楽しい活動へのお誘い、いつも気になっていた方への声掛け…月間中にその機会をぜひつくってみてください。



健康づくり
サポーター講座

昨年の総支部対抗
ボッチャ大会

友の会入会やお問い合わせは…

各事業所職員または各総支部友の会事務局まで

(新津：0250-22-6851、白山舟江沼垂：025-224-6105、
ときわ：025-226-6565、坂井輪：025-269-6682)

「いびき」を放っていませんか？ 睡眠時無呼吸症候群について

下越病院 呼吸器内科 (睡眠時無呼吸外来担当)

尾方英志

睡眠時無呼吸症候群とは？

「大きいいびきをかく」「寝ている間に呼吸が止まっていると言われた」「昼間に眠くて仕方がない」——このような症状はありませんか？もしかすると「睡眠時無呼吸症候群」かもしれません。

睡眠時無呼吸症候群は、成人男性の約3～7%、女性の約2～5%にみられます。男性では40歳～50歳代が半数以上を占める一方で、女性では閉経後に増加します。2019年に発表された報告によると、中等症以上の睡眠時無呼吸症候群患者は約900万人と推計されていますが、診断・治療を受けている方は一部にすぎないと推定されています。

睡眠時無呼吸がある
と、睡眠の質が低下する
だけでなく、睡眠中に血
液中の酸素が低下するこ
とがあります。治療せ

睡眠時無呼吸症候群とは、眠っている間に呼吸が繰り返し止まったり、弱くなったりする病気で、特に多いのが「閉塞性睡眠時無呼吸」で、睡眠中に舌や軟口蓋などによって空気の通り道(気道)が狭くなったり、ふさがったりすることで起こります。大きいいびきは代表的な症状の一つですが、いびきだけではなく、睡眠中の呼吸停止、起床時の頭痛、日中の強い眠気などがみられることがあります。

診断と治療

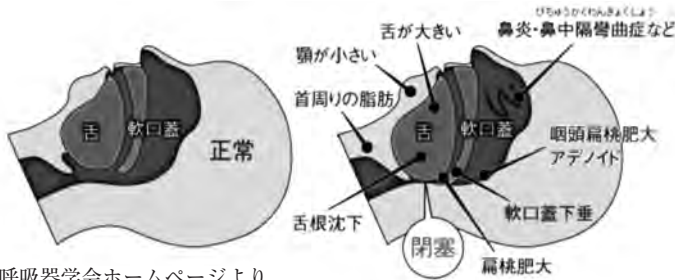
診断のためには、睡眠中の呼吸状態を調べる検査を行います。睡眠中に呼吸が何回止まったか、その時間がどの程度だったかを調べるほか、血液

中の酸素飽和度、脈拍数などを確認します。症状や検査結果を総合的に評価して、治療が必要かどうかを判断します。

治療の中心となるのは「持続陽圧呼吸療法(CPAP/シーパップ)」です。睡眠中にマスクを装着し、機械から空気を送り込むことで、気道がふさがらないようにします。体重が多い方では減量はとても重要です。喫煙、飲酒、睡眠薬の使用は避けるべきとされています。

本邦の睡眠時無呼吸症候群患者の4割は肥満ではなく、約半数は日中の眠気を感じていません。「いびきが大きい」「寝ているときに呼吸が止まると言われた」という方は、一

度、睡眠時無呼吸症候群について調べてみることをおすすめします。睡眠は毎日の健康を支える大切な時間です。より良い睡眠を取り戻すために、気になる症状があれば医療機関にご相談ください。



日本呼吸器学会ホームページより



白山舟江沼垂総支部 元気だより

繁華街での健康チェック

8月10日、新潟駅前地域で健康チェックを行ないました。昨年末に駅南地域で実施した健康チェックの参加者から「自分の通っているお茶の間でもぜひ行なってほしい」とお話があり、実施の運びとなりました。

会場は繁華街のビルの3階。カラオケを主にしたお茶の間ということで、カラオケ機器やピアノ、ドラムセットも並ぶ部屋に、骨密度計・体組成計・血管年齢測定器・握力計をセット。

参加者は広い範囲から集まってこられ、しも町地域の方もいました。測定後、一人一人結果表を見ながら行なう説明は大変喜ばれ、「握力あるねえ」「私、代謝が悪いんだって」「骨は平均よりも上だってさ」と結果を見せ合いながら和やかにおしゃべりする光景が見られました。

最後に健康づくり委員会の宮島委員長が舟江診療所と健康友の会を紹介。年に一度は市の特定健診も、とお勧めもして、お茶の間を退出しました。



新津総支部 元気だより

「人はどうして眠らないといけないのか？」

8月19日、健康づくり委員会主催の健康セミナーを開催し、地域から68名が参加しました。講師は坂井輪診療所の安達哲夫医師。睡眠と認知症の関係や、脳と身体の疲労回復、睡眠の仕組み、睡眠薬やアルコールとの関係など幅広い内容を学びました。身近な例や笑いを交えながらのわかりやすいお話で、限られた時間の中でもたくさんの質問に一つひとつ丁寧に返答されるなど、地域の皆さんの健康に寄り添う先生の温かい人柄が感じられる講演となりました。

また今回のセミナーを支えてくれたのは、健康づくりサポーターの皆さん。受付や会場準備、参加者への声掛けなど、それぞれが役割を担い、声を掛け合いながらスムーズに運営されていて、皆さんの素晴らしい連携と温かい協力が光りました。

参加者の皆さんとサポーターの力が一つになり、笑顔あふれる健康セミナーとなりました。



◆下越病院外来診療体制◆

9月1日～30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。

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 <							

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			
10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 14:00～16:30
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
小児科午後外来は 月・金14:00～16:00

◆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

9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

美味しくできました よってけて～班



今年も、よってけて～班の皆さんが調理実習をしました。メニューを決めるところから賑やかでとても楽しそうでした。自分だけのご飯だとなかなかメニューを考える意欲がわかないという話をよく耳にします。誰かと食べるご飯はみんなの好きなものが違ったり、同じものでも作り方がそれぞれ違ってびっくりしたりとなかなか決まらないのがまた楽しい。

今回は、筍ごはん、回鍋肉、味噌汁、酢の物、卵焼き、珈琲ゼリーと豪華でした。卵焼きは、だしと甘いのと2種類作りました。

洗い物も拭くのも分担して、おしゃべりしながら食べるご飯は楽しいです。いつもより食が進んだと話している人もいました。皆さんの美味しい顔が何よりです。



ときわ総支部 元気だより

一度始めるとハマります パッチワーク織布班

ときわ総支部の班会の1つ「パッチワーク織布(オリーブ)」班は、毎月第2・第4木曜日9時半から、ときわ診療所2階の会議室で活動しています。現在のメンバーは4人。10年以上前に結成されました。

手芸屋さんで布等の材料を購入し、タペストリーや巾着袋以外にも財布・小物入れ・バッグ等、自由な発想で、生活に役立ついろいろなものを作っています。基本は1つ1つ手縫いで作っていますが、タペストリー等は最後の仕上げをミシンで行うそうです。班長の宮田さんは手芸普及協会認定のパッチワーク指導員の資格をお持ちで、この宮田さんの指導で皆さん楽しく活動されています。「布を選んでいだけで楽しい」「一度やり始めるとハマってしまい、やめられなくなる」と、メンバーの皆さんは楽しそうに話していました。



見る力と注意力を高める運動

下越病院 リハビリテーション課
作業療法士 五十嵐 徹

目 的

たくさんの数字の中から目標の数字を探すことで、集中力や、見たものを素早く見つける力を鍛えることができます。また、目をしっかり動かして探すことで、目の動きや見る力のトレーニングにもなります。

方 法

- ① 1～30までの数字を、1→2→3→4…の順番に探します。
- ② 数字を見つけたら、指でその数字をタッチします。
- ③ できるだけ頭は動かさず、目を動かして数字を探しましょう。
- ④ はじめはゆっくり行い、慣れてきたら少しずつ探すスピードを上げていきます。

注意点

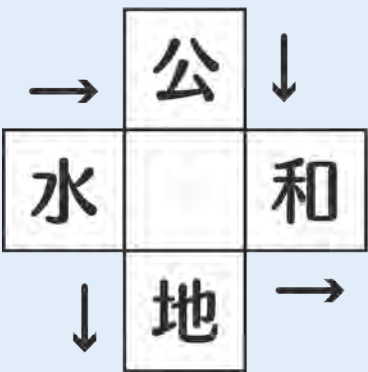
- ・肩や首に力が入らないようリラックスした状態で行いましょう。
- ・体調に合わせて行いましょう。
- ・目の負担を減らすために明るいところで行いましょう。



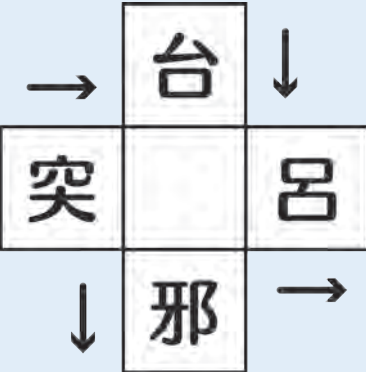
脳が生き生き 漢字クイズ

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 1



問題 2



クイズの答えは3面に

旬々菜々

●下越病院 栄養課●

豚肉と里芋のオイスターソース炒め

秋が旬の里芋を、豚肉と一緒にオイスターソースで炒めたレシピです。芋類はカロリーや糖質の多いイメージがありますが、里芋は芋類の中でもカロリーが控えめです。ダイエットの味方である食物繊維も取れるため、食欲の秋でも安心して食べられます。

1人分 約340kcal 塩分1.7g 炭水化物12g 食物繊維1.8g

材 料（2人分）

- 豚こま切れ肉 200g
- 里芋 中3個（約150g）
- オイスターソース 大さじ1/2
- しょうゆ 大さじ1/2
- 砂糖 小さじ1/3
- 片栗粉 小さじ1
- 酒 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- サラダ油 大さじ1



作り方

- ① 里芋は皮をむき、7mm程度の厚さに切って水に5分さらす。
- ② 豚肉と●をポリ袋に入れて袋の上から手でもむ。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火にかける。水気を切った里芋を両面に焼き色がつくまで焼き、いったん皿に取り出す。
- ④ 同じフライパンに豚肉を入れて色が変わるまで炒める。里芋と○を加えて炒め合わせる。

私と友の会

20歳を迎える時、同級生の紹介で白山診療所に入職しました。塚田所長と事務職2人、看護職5人で、開業医と違い上下関係がなく、「和やかで何でも言える」とびっくりして働いていました。所長の患者さんからの信望は厚く、午後の往診が30軒になったこともありました。

その後、所長が上所に開業され、医師の事で苦労した時期もありました。理事会から「赤字だと閉鎖」と言われ、毎日患者さんが診察に来てくれることを祈るような気持ちのとき、社員（友の会会員）さんなどが遠方からも受診に来て下さり、支えていただきました。

関川医師が所長に決まったときは、職員一同「天使のような救いの神だ」と大喜びしたものです。

退職後も友の会活動は第二のライフワークとして生きる幅を広げています。現在83歳になりました。私の原点は、困ったときは必ず友の会や志ある人々が助けてくれると信じているところです。

勤医協で現在働いているみなさん、患者さんや周囲をよく見ると必ず理解して支えてくれる友の会員がいます。確信と勇気をもって実力を発揮して長く働いてください。

（白山舟江沼垂総支部 関屋支部 藤田芳子）

友の会事務局員のちょっとした話

4月に入社してから、周りの皆さんに支えていただきながら、ここまで走り抜けてきました。まだまだ不慣れなこともあります。会員さんからの「頑張ってる？」という優しい声かけや笑顔に力をもらっています。

先日、会員さんからフェルトで作った枝豆のストラップをいただきました。豆のふくらみが本物そっくりでとてもかわいく、つい何度も眺めてしまいます。一針一針丁寧に作られた枝豆から優しさが伝わってきました。

これからも一人一人との出会いを大切に、地域の皆さんと笑顔あふれる時間をつくっていきたいです。

（新津総支部事務局 長谷川）