発行日４月１日（毎月１日発行）

健生ニュース

No.633
2024年 ４月号

http://www.healthcoop-shirone.or.jp/

２０２３年度理事・支部役員会議　開催

３月６日（水）、白根学習館にて理事・支部役員会議が開催され50名（職員含む）が参加しました。

始めに、松尾理事長より経営状況・事業活動報告がありました。冒頭、元旦に発生した能登半島地震で被害に遭われた方に哀悼の意を伝えた後、「当院の施設にも被害がありましたが、入院患者様は幸い無事で良かった」との報告がありました。経営状況では、下半期に入院稼働率が上昇したこと、老健のベッド数を４床増やして収入増につなげたこと等の説明がありました。


松尾理事長

続いて、婦人科の三沢医師より「ロコモの壁を乗り越え健康寿命を伸ばしましょう」と題した講演が行われました。ロコモを予防するために、インターバル速歩や階段を積極的に使う等のポイントを紹介しました。また、参加者と共にスクワットを行う場面もありました。


スクワットのレクチャーを受ける参加者たち


船　越
庄瀬支部長


関　根
白根第１支部長


湯　川
潟東支部長

各支部の活動報告では、３支部（庄瀬・白根第１・潟東）の支部長より、新規加入や増資活動、行事等の活動内容が報告されました。庄瀬支部の船越支部長からは、「初の試みとなった低額増資の成果は115件で約37万円近くの結果になりました」と成果を伝えていました。

終盤では、病院の現状と課題について兒玉常務理事より報告がありました。その中で、「当院はコロナ禍の４年間で感染対策に留意しながらコロナ患者への対応や予防接種実施等、地域医療に貢献することができました」と強調していました。また、３月１日に開院した済生会県央基幹病院の病院機能や当院への影響、2024年6月からの診療報酬改定のポイントについての説明がありました。

主な内容

・しろね健康クラブを開設　２頁
・子宮頸がん予防ワクチンのお話　３頁

白根保健生活協同組合　〒950-1214 新潟市南区上下諏訪木770番地1
生協事務局（025）372−2191　組合員数 1万1,924人　出資金総額 8億2,047万円（2024年２月末現在）

・新潟白根総合病院　(025)372-2191
・介護老人保健施設みずき苑　(025)372-2193
・新潟白根総合病院訪問看護ステーション　(025)372-2194
・在宅介護支援センターみずき苑　(025)372-6708

◎発行者／健生ニュース編集委員会　毎月１日発行
１部30円（組合員の購読料は出資金に含まれます。）

しろね健康クラブを開設

組合員及び地域住民の新たな健診・健康づくりのサービスとしてドック検診センターと組織課が連携して「しろね健康クラブ」の名称で新たな検診の企画・情報発信等に取り組んで参ります。具体的にはＬＩＮＥ等で「おすすめ検診・健康づくり等の情報発信」、「期間限定の検診パック企画のお知らせ」等の内容で行います。

２０２４年度は左の「ロコモ検診」をお得な金額で実施させていただきます。ぜひこの機会にお受けください。

いつでも自力で歩けるようにしましょう！
『ロコモ検診』のお知らせ

地域住民のロコモティブシンドローム(運動機能の低下)の予防と健康寿命延伸のために、しろね健康クラブでは「ロコモ検診」を５月から７月の期間に下記の日程で３回開催致します。

実施日　☆5月20日（月）13：00～16：00
☆6月17日（月）13：00～16：00
☆7月22日（月）13：00～16：00

骨粗鬆症の検査もあります！



会　場　新潟白根総合病院２階中会議室

定　員　各10名

対　象　60～70代の女性の方

検診内容
①骨密度測定：DEXA(デキサ)X線骨密度測定装置
骨密度の予防と治療ガイドラインでも推奨されている腰椎大腿骨の骨密度を測定する装置です。
②健康チェック（血圧・身長・身体組成・握力測定）
③運動機能テスト
（ロコモ度テスト・立ち上がりテスト・２ステップテスト）
④理学療法士のロコモ予防体操等の実技指導
⑤医師によるロコモ予防の話と検査結果の評価

料　金　3,500円　※組合員は3,000円

申　込　生協事務局組織課まで各開催日の４日前までにご連絡をお願い致します。TEL：025-372-2191（病院内）
※各月とも定員になり次第申込み終了となりますので、ご了承ください。お問合せ等、お気軽にご連絡ください。

ドック・健診センターで『胃がんリスク検診』受けられます

税込 3,060円

血液で、ピロリ菌の有無や胃の粘膜の萎縮度などを調べ、胃の健康度を確かめる検査です。

ピロリ菌は胃粘膜に生息しています。胃の粘膜は、強力な酸である胃酸に覆われているため、従来は、細菌も存在できないと考えられていました。しかし、研究により、胃の中でも存在できる、『ピロリ菌』という細菌がいることがわかりました。ピロリ菌の感染経路は不明ですが、飲み水や食べ物を介して口から菌が入ってしまうことで感染するのではないかと考えられています。また、ピロリ菌に感染しているだけでは、症状などは出ませんが、胃潰瘍や十二指腸潰瘍、胃炎の患者さんはピロリ菌に感染している方が多く、ピロリ菌が胃や十二指腸の炎症やがんの発生に関わっていると考えられています。



1997年4月2日から2007年4月1日生まれの女性必見!!

子宮頸がん予防ワクチンのお話

～9月までに始めると3回分全額無料です～

産婦人科学会専門医　三　沢　芳　夫

ヒトパピローマウィルス（HPV）感染が主な原因とされ、年間3千人が死亡する子宮頸がん予防ワクチンのキャッチアップ接種の無料期限が近づいています。

ヒトパピローマウィルスには大半の女性が生涯に1度は感染すると考えられており、世界保健機関はワクチンで子宮頸がんの撲滅戦略を立てています。

日本でも厚生労働省が中心になってワクチンと子宮がん検診で、子宮頸がんの撲滅を目指しています。すでに2013年には無料でワクチンを受けられるようになっていたのですが、副作用の懸念を理由に積極的な接種が見送られていました（現在は安全性が確認され、12才から16才の間に接種するように決められています）。

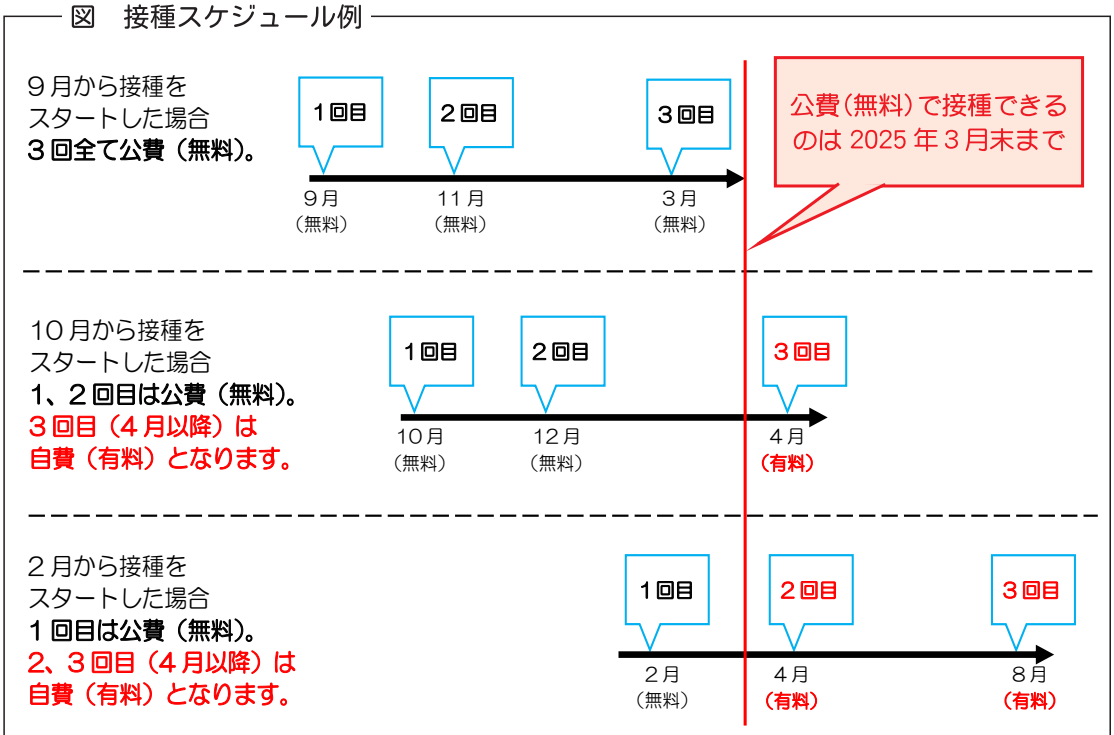
本来の期間に接種できなかった1997年4月2日から2007年4月1日生まれの女性に対しては、追加の接種が可能となり「キャッチアップ接種」と呼ばれています。

図のように、9月に始めないと接種は自己負担となり、おおよそ10万円（1回あたり約3万円）かかります。是非、今のうちにワクチン接種を受けてください。

詳しく知りたい方は、平日午後3時までに小児科外来（電話：0225-372-2191）へお問い合わせください。

※ワクチン接種は予約制となります。

図　接種スケジュール例



もう一つ大事なこと

昨年からは、今までのワクチンよりも効果の高い「9価ワクチン」が使えるようになりました。ほぼ90％の予防効果があります。ぜひ、夏休み中に1回目の接種にお越しください。

医師の働き方改革について

新潟白根総合病院　院長　大矢実

我が国の医療は、十分でない医療資源の中で医療関係者のたゆまぬ努力と医師の自己犠牲的な長時間かつ過重な労働のもとに成立していました。そもそも医師も一人の人間であり、労働者として法により守られる必要性がありますが、これまで顧みられることのない労働環境でした。

今後も地域に必要とされる安全かつ良質な医療を提供し続けるためには、医師の労働時間を適正に管理し、十分な休息を確保し、心身の健康にも配慮を行うことで働きやすい環境を作っていくことが必須であると考えられます。こうした状況を実現するために２０２４年４月から医師の働き方改革が実施されます。

今後、何が変わるでしょうか？

①医師の時間外・休日労働時間を年９６０時間（月80時間）以内に制限する必要があります

本邦ではこれまで医師の４割以上が、過労死ラインといわれる月80時間超える時間外労働を行ってきました。短期間で働く医師の数が大幅に増えることはないため、それぞれの医師の労働時間を制限することは、提供できる労働つまり医療の総量が減ることを意味します。

他の医療職種にお願いできる仕事を移譲し、医師には医師以外にできない業務に専念してもらうタスクシフト／シェアをより推進し、より効率的に働くことが求められます。しかし、仕事量そのものを減らし、規制された時間内に仕事を終えるための取り組みが最も重要となります。

例えば、
◎病状説明は勤務時間内に行う（原則、時間外の病状説明は行わない）。
◎時間外の受診を適正に制限する。

などが考えられ、このことについては皆様の御協力も必要となります。

②宿日直について

病院管理者は、病院に医師を宿直させなければならないことが医療法（第十六条）で定められています。労働基準監督署長から許可を得た宿日直以外の業務は、全て時間外労働に算定されるため、宿日直許可の取得は、医師の働き方改革を実施する上での必要条件となります。

但し、宿日直中は通常業務を行わないこと、十分な休息・睡眠が取れることを許可条件としているため、救急対応などの限られた業務のみが可能となり、１回の宿日直で常態として１時間を超える業務を行うことは問題となる可能性があります。

当院では、新潟市内科二次輪番を月１日程度担当しておりますが、その際には多数の救急車を受け入れ、十分な休息・睡眠を取ることができず、宿日直許可の範囲を逸脱するため、宿日直として扱わず当該時間の全てを時間外労働としております。



地域の医療・福祉を守り、社会に貢献することが当院の使命です。可能な限り救急医療、急性期医療にも積極的に関わり続けたいと考えておりますが、この役割を果たし続けるためには、当院で働く医師を含む職員の健康的な生活を守ることも必要と考えます。御理解と御協力をお願いいたします。

みなみっくる ワンポイントアドバイス

「正しい鼻のかみ方」

子どもが鼻水を出し始める原因で多いのが、風邪です。ウイルスや細菌は、鼻の粘膜に付着して炎症を起こします。**鼻水はすすって押し戻すのではなく**、鼻をかんでできるだけ出してあげるようにしましょう。

鼻水と一緒にウイルスや細菌が体内に侵入し、鼻に感染すると副鼻腔炎、耳に感染すると急性中耳炎などの病気になってしまいます。

◎正しい鼻のかみ方◎

- 片方ずつかむ
- 口から息をしっかり吸う
- ゆっくりと鼻水を押し出す
- 鼻水を鼻に残さない
- 優しくきれいに拭き取る

◆なるべく力を入れずにゆっくり繰り返すことがポイントです。

×間違った鼻のかみ方×

- 両方の鼻を同時にかむ
- 片手だけで鼻をかむ
- 鼻水を残したままかみ終える
- 鼻をすする
- 思いっきり鼻をかむ



◆この圧力だけで中耳炎を起こしてしまう場合があるので注意が必要。

子どもが鼻をかめないとどんな影響がある？？



とにかく不快で泣く

鼻が詰まると、息苦しさで泣く。

寝つきが悪く夜中に起きる

夜中に起きる頻度も高くなり、夜泣きの原因になります。

口が開きっぱなしになる

鼻が詰まっていると口呼吸するようになります。口呼吸が癖になると、下顎と舌の位置がずれた状態で成長します。

職員紹介 ファイル 34



名前	児玉（こだま） さん
部署	看 護 部
職種	看 護 師

仕事内容

外来では、通院や外来治療がスムーズに進むように採血や検査のご案内、診療の補助を行っています。

趣味または休日の過ごし方

最近、猫を飼いはじめたので休日は、猫と遊んだり一緒にゴロゴロしていることが多いです。

組合員・地域の方に一言

患者様が安心して外来治療や通院ができるよう、サポートさせていただきます。



タオル体操で筋トレ＆血流アップ



今回はタオル体操のご紹介です。タオル体操のメリットは、手先まで力が入る・筋肉や関節の可動域を広げやすくなる等があります。また、ゆっくり大きく動かすことで血流アップも期待されます。

1背伸ばし（5回）

効果：猫背の予防

タオルの両端を持ってピンと張りながら上に伸ばす。この時、息を吸いながら上げ、吐きながら下げる。



2わき伸ばし（左右各5回）

効果：ウエストの引き締め

両手を上げて背筋を伸ばし、左右に身体を倒す。



3肩伸ばし（左右各5回）

効果：肩こり解消

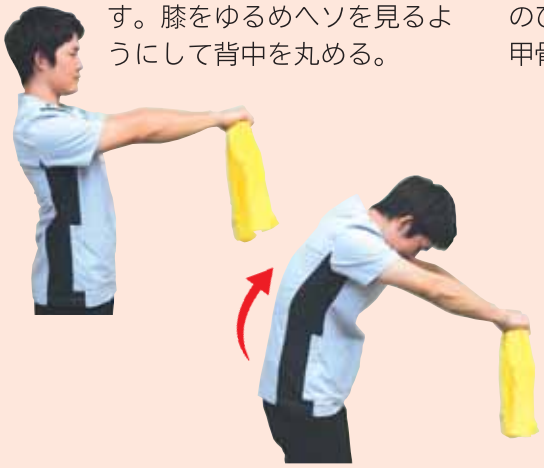
両手を上げ、左右どちらかの腕を曲げる。下の手でタオルをゆっくり斜め下に引っ張る。



4背中・腰伸ばし（5回）

効果：背中のこり解消

タオルの中央を持ち、手を前に伸ばす。膝をゆるめヘソを見るようにして背中を丸める。



5胸 張 り（5回）

効果：肩甲骨の柔軟性アップ

タオルを身体の後ろに回し、手のひらが上を向くように持つ。肩甲骨を寄せるようにして胸を張る。



6背中洗い（左右各5回）

効果：肩まわりの筋力アップ

タオルを背中に回し、頭と腰の後ろで持つ。背骨に沿うようにタオルを上下に動かす。※手を入れ替えて行う。



7手首ほぐし（各10回）

効果：手首の柔軟性アップ

タオルの両端を持ち、肘と手首をゆるめながら内回しと外回しをする。



8ウエストねじり（左右各5回）

効果：ウエストの引き締め

タオルの両端を持ってピンと張りながら上半身を左右にねじる。



9タオル搾り（3回）

効果：握力アップ

タオルをぎゅっと握って、タオルを絞るように力を入れる。



手軽に脳トレ！「合体漢字」

右記の漢字を合体させて熟語を作ってください。

※回答は７ページの下にございます。

例　ト 人 ー ー ー → 天 下

① 木 木 木 木 木 →（　　）

② 木 ー ー 口 →（　　）

③ 立 口 日 未 心 →（　　）

④ 士 人 ー 口 →（　　）

⑤ 貝 王 口 曽 →（　　）

⑥ 夕 牛 口 勿 →（　　）

⑦ 言 女 平 子 →（　　）

⑧ 竹 内 人 月 力 →（　　）

⑨ 立 兄 ー 里 ー →（　　）

⑩ ー 刀 角 牛 止 →（　　）

職員募集

◉新潟白根総合病院◉

◎看護師（正職員）
◎看護補助者（正職員）
◎作業療法士（正職員）
※詳細は下記にお問い合わせください。

◉介護老人保健施設 みずき苑◉

◎看護師（正職員）
◎介護福祉士（正職員）
◎デイケア送迎運転手
兼、施設内外の環境整備業務
勤務時間　①8:30～10:00
②15:30～17:00
※毎日①②の２回勤務
休　日　土曜・日曜
※祝日は勤務日
※詳細は下記にお問い合わせください。

◉新潟白根総合病院訪問看護ステーション◉

◎訪問看護師（正職員・パート）
※詳細は下記にお問い合わせください。

◎医　師
※委細は面接時に説明致します。
（内科、整形外科、泌尿器科）

お問い合わせ・お申し込み
新潟白根総合病院 総務課
TEL（025）３７２－２１９１

理事会だより

2023年度第7回定例理事会は2月29日(木)午後サルナート吉運堂5階万葉の間で開催しました。

〔報告事項〕
・12、1月度組織活動及び今後の活動予定報告
・12、1月度医療、介護事業活動報告
・12、1月度事業収支報告
・常任理事会及び人事報告

〔協議事項〕
・組織教育委員会報告内容を承認した。
・社会保障委員会の報告内容を承認した。
・監査・経営委員会の各報告内容を承認した。
・県の指導検査結果と対応について説明があり、承認した。

俳句

遠き日の話ふくらむ春の宿　林　良子
麗らかや杖も忘れし帰り道　小川　定栄
春浅し蛍雪越えて巣立つ子ら　南川　太郎
シクラメン赤は未来を明るくす　石井　玲子
婚約の宴ほのぼの春障子　星野よし子
猫柳世の荒波にさからわず　武田　栄子
戦火止め一望千里春日待つ　笹崎　竹三
被災地の前むく元気木の芽晴　勝本　孝

短歌

独り居の厨は何時しか我が仕事
　計量カップに本も増したり　関根　壽夫
日本晴既病思うあの時は
　黄泉の旅路へふと春愁　児玉與一郎
無人駅ベンチで憩う猫二匹
　通過列車を見送る仕種　霜鳥　勇人

編集後記

発生から3ヵ月が経った能登半島地震は怖かったですね。今までにない揺れを体感しました。

いつまた、このような災害があるかわかりません。家族で安否確認の取り方を話し合い、非常時持ち出し品の点検、水や食料の備蓄…etc。災害時を想定し、日頃から「備える」ことを心掛けて生活したいと思います。

被災地の一日も早い復旧・復興を祈念いたします。（H）

【合体漢字の回答】①森林　②日本　③意味　④大吉　⑤贈呈　⑥名物　⑦好評　⑧筋肉　⑨児童　⑩正解

新潟白根総合病院
TEL.(025)372-2191

4月の診療案内

都合により休診や代診及び時間変更となる場合がありますので詳しくはお問い合わせください。

診療科		時間帯	月	火	水	木	金	土（第2・4）	備考
内科	循環器内科 ①	午前		廣野（修）	廣野（修）	廣野（修）	大学医師	廣野（修）	
	循環器内科 ②	午前	廣野（崇）	廣野（崇）	廣野（暁）	廣野（崇）			
	腎臓内科	午前			大　矢	松　尾	松　尾	大　矢	
	消化器内科	午前	石　塚 相　場	太　田 相　場	※太　田 石　塚	太　田 相　場	石　塚	太　田	・午後の診療は予約のみです。 ※太田医師の水曜日の診療時間は11時までです。
		午後	石　塚 相　場	太　田	石　塚	太　田 相　場	石　塚		
	呼吸器内科	午前	渡　辺		上　野			鈴　木 （第4）	・月・水・土曜（第４）の午前は予約制です。 ・火曜午後は新患・紹介外来です。 ・水曜午後は専門外来（紹介状必要）です。 ・土曜の診療は第４のみで禁煙外来です。 ・火・水曜午後の受付時間は13:30～15:30です。
		午後		霍　間	甲　田				
	脳神経内科	午前	本　間	須　貝	本　間	本　間	金　澤		・午後の診療は予約のみです。
		午後	本　間		本　間	本　間			
	総合内科	午前				大　矢	大　矢	※馬　場	※新患対応
	糖尿病・甲状腺	午前	大　澤				山本（正）	平山（第2）	
	心療内科	午後				諸　橋			・院内各科からの紹介状が必要です。
	初診担当	午前	廣野（崇）	廣野（崇）	大　矢	松　尾	石　塚	交代制	
外科		午前	黒　崎 若　井	飯　合	筒　井	黒　崎 若　井	飯　合 筒　井	交代制	・黒崎（肝胆膵） ・飯合（大腸肛門、炎症性腸疾患、乳腺） ・若井・筒井（消化器一般）
皮膚科		午前	松　原		松　原	伊　藤	松　原	大学医師	・皮膚科のみ完全予約制です。 ・新患の方は、電話予約をお願いします。 ・予約時間14:00～16:00　TEL 025-372-2191代 ・月・水・金曜午前の受付時間は10:00～11:30です。 ・火曜午後の受付時間は13:30～16:30です。 ・木曜午後の受付時間は13:30～14:30です。
		午後		大学医師		松　原			
泌尿器科		午前	小　林	小　林		小　林		小　林	
整形外科		午前	竹　前			竹　前	宮崎（第1・3・5） 関本（第2・4）		・午後の受付時間は13:30～15:00です。 ・木曜日の新患受付時間は11:00までです。
		午後	竹　前				宮崎（第1・3・5） 関本（第2・4）		
婦人科		午前		三　沢		三　沢	三　沢	三　沢	
小児科		午前	中牟礼	中牟礼	中牟礼	中牟礼	中牟礼 大学医師	大学医師	・午後の受付時間は13:00～16:00です。 ※火曜・木曜午後は乳児健診・予防接種（要予約）です。 ※火曜・木曜午後の一般診察は14:30～16:00です。
		午後	中牟礼	※中牟礼	大学医師	※中牟礼	中牟礼		
眼科		午前	齊　藤	齊　藤	齊　藤	齊　藤 （第2・第4）	園　田		・水曜午前の受付時間は9:30～12:00です。 ・午後の受付時間は13:00～15:30です。
		午後		齊　藤					
歯科		午前	滝　沢	滝　沢		滝　沢	滝　沢		・予約制です（急患の場合はご連絡ください）。 ・午後の受付時間は13:00～16:00です。 ・水曜日は入院診療のため外来休診です。
		午後	滝　沢	滝　沢		滝　沢	滝　沢		
ドック・健診		午前	三　沢	塚　田	塚　田	塚　田	塚　田	本　間 （脳ドック）	
内視鏡検査 （午前：上部） （午後：下部・治療）		午前	大学医師	筒　井	相　場	石　塚	太　田	交代制	
		午後	筒　井	交代制	相　場	石　塚	太　田		

注　受付時間：午前　8:30～11:30
　　午後　各科の備考欄をご確認ください。

※医師名の枠内の（　）は、診療担当の週です。

※電話での受診予約は、原則として新患・再来ともに行っておりません（歯科は、電話での予約可能です）。

絵手紙





4月 2024

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 2024

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	

※○数字の日が休診日です。

新潟白根総合病院
ホームページ