発行日６月１日（毎月１日発行）

健生ニュース

No.635
2024年 6月号
http://www.healthcoop-shirone.or.jp/



色鮮やかな絵手紙で明るい気持ちに

新潟白根総合病院の東棟と西棟をつなぐ渡り廊下に絵手紙サークルの「サークル道」による作品を展示しました。

今回『色ときめいて』というテーマを設け、色鮮やかな野菜や花の絵手紙を合計 26 枚展示しました。サークル代表の道見様（写真）からは、「患者様や病院スタッフの方々に明るい気持ちになっていただけると幸いです」と嬉しそうに話していました。


絵手紙には作者それぞれの個性があふれています♪

主な内容

・細菌による食中毒を防ぐための３原則　２頁
・新人看護師へインタビュー
　～医療の現場を１ヶ月経験して～　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 1万1,866人　出資金総額 8億1,721万円（2024年４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。）

細菌による食中毒を防ぐための3原則

新潟白根総合病院　感染管理部　副部長　感染管理認定看護師　大久保　勉

食中毒とは、原因となる微生物や物質に汚染された食品を食べることによって起きる中毒症の総称です。主な原因には細菌、ウイルス、化学物質、自然毒、寄生虫、などがありますが、中でも細菌による食中毒（細菌性食中毒）は、温度・湿度が菌の増殖に適した梅雨～夏の時期に多く発生します。

細菌性食中毒を予防するには、菌を食べ物に「つけない」こと、食べ物についた菌を「増やさない」こと、食べ物や調理器具についた菌を「やっつける」こと、の3原則が重要です。

原因菌を食材に「つけない」ようにするには、調理場や調理器具はもちろんのこと、食材を取り扱う手を清潔に保つことが重要です。調理の前後、異なる食材を取り扱うたび、食べる前など、行動が変わるときは手を洗うとよいでしょう。食中毒の原因菌は自然界に広く分布するものから特定の食材に付着しやすいものまで違いがあります（下表参照）。

生肉や生魚などは他の食材とまな板や包丁を分け、扱う場所を離す、などの工夫をしてください。特に野菜を含む生食用の食材は気を配るようにしましょう。また、生ものを扱った後の器具や場所はよく洗い、時には消毒して清潔を保ちましょう。

原因菌の多くは冷蔵庫内の温度である10℃以下で増殖が低下し、冷凍庫内の温度であるマイナス15℃以下で停止します。菌を「増やさない」ために冷蔵庫を活用してください。ただし、死滅ではなく増殖停止ですから、条件によっては冷蔵庫内でもゆっくりと増殖します。過信はせず、作り置きはなるべく早く、期限のあるものは期限内に食べきるようにしてください。

弁当のように調理から食べるまでに少し時間をおくものは、詰める際に清潔な器具を使う、蒸気がこもらないよう少し冷めてからふたをする、涼しい場所（冷蔵庫）に置くなどしてください。

「やっつける」には加熱が必要です。中心温度75℃で1分以上加熱が目安です。加熱調理用の食材、特に肉や魚は十分加熱してください。ただし、加熱で壊れない毒素や熱に耐える菌もあるため、常温に長時間放置した、変色やにおいが変など、怪しいと思った食材は食べないでください。

家庭での食中毒発生割合は令和5年のデータによると年間報告数全体の11%、過去を見ても10～15%と低くはありません。食中毒予防の3原則を活用して食事を楽しいものにしてください。

表　主な食中毒原因菌の特徴

（神奈川県衛生研究所ホームページを参考に加筆作成）

分類		発症機序	代表的な菌	主な生息場所	潜伏期間	加熱予防
毒素型		食品中で原因菌が作り出した毒素を食品と一緒に摂取	黄色ブドウ球菌	人の皮膚・鼻・傷口	1～6時間	無効（毒素が熱では壊れない）
			セレウス菌（嘔吐型）	自然界に広く分布	0.5～6時間	
			ボツリヌス菌	土壌など	8～36時間	有効
感染型	生体内毒素型	食品と一緒に摂取した原因菌が体内で増えるときに毒素を産生	ウェルシュ菌	自然界に広く分布	6～18時間	無効（菌が熱に耐える）
			セレウス菌（下痢型）		8～16時間	
			病原性大腸菌	動物消化管糞便（主に牛）	1～10日	有効
			腸炎ビブリオ	海水中	4～96時間	
	感染侵入型	食品と一緒に摂取した原因菌が増えた後、腸の粘膜に侵入	サルモネラ	動物消化管糞便	6～72時間	
			カンピロバクター	家畜常在菌（主に鶏）	1～7日	

＊潜伏期間は摂取した菌や毒素の強さ・量、摂取した人の年齢や体調などで変化、文献により幅がある。

先輩方のような看護師に

東３階病棟　小林香澄（こばやしかすみ）　さん

入職して早くも１ヶ月が経ちました。この１ヶ月間は初めてのことがほとんどで、先輩方に付いていくのがやっとでした。また、毎日やらなければいけないことで溢れていて、時間に追われ仕事の大変さや先輩方の凄さを痛感しています。そして、様々な疾患や治療、薬の作用、術式についてもわからないことが多く、患者さんに対して個別性のある看護はまだ出来ていないと感じます。

そのため、受け持った患者さんの状態をよく観察し、患者さんの想いに耳を傾けることを大切にしています。今はまだ注意されることも少なくはないですが、患者さんに「頑張ってね」と背中を押される毎日です。なぜこの患者さんにはこの検査をするのだろう？なぜこの薬を飲んでいるのだろう？と疑問を持つことも忘れずに、患者さんのために出来ること、分かることを毎日少しずつ増やしていきたいと思っています。

患者さんに必要な看護を提供し、アセスメント（※）できるように疾患の理解を深め、先輩方のような患者さんに寄り添った個別性のある看護を提供し、正しい知識を持った看護師になれるよう頑張ります。

コミュニケーションの大切さ

東４階病棟　小池　葵（こいけあおい）　さん

入職して約１ヶ月が経ちました。看護師として働けているという喜びと共に、業務や技術など覚えることが多く不安と緊張の毎日です。

まずは病棟業務の流れを覚えることから始まり、疾患や薬剤、看護技術、記録の書き方など分からないことが多く知識・技術不足を感じています。それでも先輩方が丁寧にご指導やアドバイスをして下さるおかげで、一つずつ出来ることが増えて自信に繋がっています。

また、日々の振り返りや、業務・手技などで疑問や不安がある時にはすぐに相談できる環境にして頂き、安心して業務に取り組めています。そして、患者さんとのコミュニケーションやカルテからの情報収集は、患者さんへのケアやアセスメントに繋がるとても大切なことだと実感しました。そのため、コミュニケーション力を身につけ、実践する看護の根拠を理解し、多角的な視点で寄り添える看護師になれるよう努力していきたいです。

まだまだ分からないことが多く未熟ではありますが、積極的に知識・技術を身に付け、確実な看護を提供できるよう頑張ります。

新人看護師へインタビュー ～医療の現場を１ヶ月経験して～

「ありがとう」の言葉を励みにこれからも

東５階病棟　野崎美孔（のざきみく）　さん

入職時は知り合いが誰もおらず不安を感じていたり、日々学ぶことも多く、あっという間に１ヶ月が経過しました。

当初は慣れない環境や初めての経験ばかりで、不安と緊張の中で自分の知識不足を実感する日々でしたが、先輩方の丁寧かつ優しい指導、声掛けに元気をもらいながら過ごすことができました。

今は業務に慣れることに精一杯ですが、ケアの際に患者様から「ありがとう」と声を掛けて頂くことがありました。この時、自分は少しでも患者様に寄り添うことができ、信頼してもらえているのだと嬉しく思い、看護師としての励みになりました。この「ありがとう」という言葉を励みに、これからも患者様に寄り添い、信頼してもらえるように個別性に合った看護を行っていきたいと思います。



また、焦らず落ち着いて、目の前のことを１つ１つ丁寧に取り組んでいくことを心掛けながら知識や技術を身に付けていきたいと思っています。

コミュニケーションの力で気持ちに寄り添う看護を

東６階病棟　石原愛望（いしはらまなみ）　さん

入職して１カ月が経ちました。初めて見るもの、経験することばかりでついていくことに必死ですが、病棟全体で先輩方が親身になってご指導、アドバイスをして下さり、学ぶことが多く充実した日々を送れています。

また、報連相を行いやすい環境にして頂いているため、安全に安心して働くことが出来ています。さらに看護師間だけでなく、患者さんやご家族とコミュニケーションをとり、患者さんの希望や気持ちに寄り添うことは個別性に応じたケアやアセスメントに繋がるため、とても大切だと学びました。

私もコミュニケーション力を身に付け、様々な病状の患者さんに応じた対応が出来るように努力していきたいです。



まだまだ分からないことが多く未熟な私ですが、先輩方から多くのことを学び、日々の行動を振り返り学習しながら確実な看護を提供できるように精進していきたいと思います。

※アセスメント…看護過程のひとつで、看護計画を作成するために患者さんの状態を分析･評価すること。

健康食品の正しい利用法

薬剤科　科長　関根史明

テレビや新聞でよく目にする健康食品ですが、健康食品で体調を崩し死亡にまで至る事例が出てきています。健康のために良かれと買ったもので健康を害しては元も子もありません。

今回は、厚生労働省のホームページより、表題と同じパンフレットの内容を要約してお伝えしたいと思います。

健康食品を選ぶ時

成分名・含有量・問い合わせ先が必ず記載してあることを確認してください。

成分名

それぞれの原料に含まれる具体的な物質名の表示がある製品を選んでください。「○○抽出物」「××エキス」「△△菌」などでは具体的な物質名が不明な場合があります。

含有量

「どれくらいの量」の表示がない製品は、有効量も安全性もわからない製品である可能性があります。

問合せ先

質問などをするときは必要な事柄です。食品衛生法でも決められています。

薬のような使い方はしない

錠剤・カプセル状の製品は形だけ見ると薬のように見えるかもしれませんが、健康食品と薬は全く別の物です。健康食品は病気の治療に使えません。病気の人が健康食品を使うことで症状が悪化したり、治療で飲んでいる薬の効果を強めたり、弱めたりすることがあります。

アレルギーに注意

宣伝文句に「天然」「自然」の言葉が入っていると、「安全」を連想し安心してしまうかもしれませんが、アレルギーの原因となる可能性もあります。

いくつもの製品を同時に摂取しない

「あの成分も、この成分も、あっちの成分も」といくつもの成分を同時に摂取することは一見体に良さそうに思いますが、「作用が明らかにされていない物質を、いくつも自分の判断で飲んでしまう」ことになります。

一度に多くの健康食品を摂取することは、健康被害の可能性を高め、被害の原因究明も困難にします。

たくさん摂れば良いというものではない

「健康食品は食品だからいくら食べても害がない」「薬と違って多く飲んでも副作用がない」と思い込み、決められた量より多く飲んでいませんか。健康食品にも1日で摂取できる量があります。決められた量以上に摂取することは絶対にやめてください。

普段からメモをとり、体調に異常が生じたら摂取の中止を

食品だから安心と楽観せず、「どんなものを」「どれくらいの期間」「どれだけの量」摂取したのかメモをとるようにしてください。体調に異常を感じたらすぐに使用を中止して医療機関を受診し、保健所へ報告してください。

飛びつく前によく考えてみましょう。その健康食品は本当に必要ですか？
もし、本当に必要だと感じたら、お薬手帳をもって薬剤師に相談してみてください。

心臓リハビリテーション講演会「多職種チームが関わる心臓リハビリテーション」



小幡裕明（おばたひろあき）先生

４月26日（金）、当院にて心臓リハビリテーション講演会が開催されました。今回、講師に新潟大学大学院医歯学総合研究科 循環器内科学 地域連携のための内部障害リハビリテーション学講座 特任准教授 小幡裕明（おばたひろあき） 先生より、「地域と共に歩む心臓リハビリテーション：多角的連携による包括的ケアの実現」というテーマで行われました。

この心臓リハビリテーションとは心血管疾患患者の身体的・心理的・社会的等の状態を改善し、基礎にある病気の再発や死亡を減少させるものです。講演の中で小幡先生は「患者様一人ひとりに対して、多職種チームが協調して実践する多面的・包括的プログラムであることがポイントです」と強調しました。また、多職種チームによる情報の散乱を防ぐために、情報を整理しタスクシェア（※）することで、それぞれの職種のスタッフが自身の仕事に集中しやすくなるメリットがあると説明しました。

※タスクシェア…医師に偏在している業務の一部を移管したり・共同実施したりすること

2024年度 班対抗ゲームがスタート！

今年度の班対抗ゲーム「的あて」がスタートしました。ルールも簡単で、１人が12個のボールを投げて当たった点数の合計を競います。また、当たった点数が倍になる当生協の特別ルールも設け、よりゲームが盛り上がるようになっています。

写真は４月23日（火）に行った、小林支部の戸頭なでしこ班の様子です。参加者からは「楽しくて１人３回ずつやったよ！」との感想がありました。これからも各班会の挑戦をお待ちしております♪



梅干し効果で「梅雨ダル」を解消するレシピの紹介！

みずき苑 管理栄養士
村 木 良 仁

ジメジメする梅雨の時期は、体調にさまざまな不調をもたらし、食欲不振等も心配されます。火も使わずに調理ができ、梅干しのさっぱりとした味付けで野菜とタンパク質が摂れる一品です。ぜひ作ってみましょう！

材料（３人分）

- きゅうり　１本
- かぶ　１個
- タコ　100ｇ
- 梅干し（大）　２個
- 鰹節　適量

作り方

①きゅうりとかぶの大きさをそろえて切り、軽く塩をして揉んでおく。

②タコを切る（薄くスライスすると食べやすい）。

③梅干しの種を取り、梅肉を荒刻みにして鰹節と混ぜる。

④上記の材料を和えてできあがり。

ポイント

調理してから時間が経つと材料から水分が出てくるため、その時に食べる分だけ作る（和える）のが良いと思います。梅干しの量は味見をしながら加減してください。





梅干し効果…乳酸菌による整腸作用・免疫力アップや、抗酸化作用による美肌効果、クエン酸による疲労回復などが期待できます！

おうちでできる椅子ヨガのご紹介

椅子ヨガは座ったままで身体への負担が少ないストレッチです。運動が苦手な方や、お年寄りでも簡単にできます。また、ゆっくりとした「呼吸」も心がけましょう。

眠る鳩のポーズ（10秒キープ×2セット）

効果：下半身の血行促進、腰痛の改善

1 右足首を左の太ももに乗せる。

2 右膝に手を添え、背筋を伸ばして身体を前に倒す。お尻が伸びていることを感じながら10秒キープする。

※反対側も同様に行う。





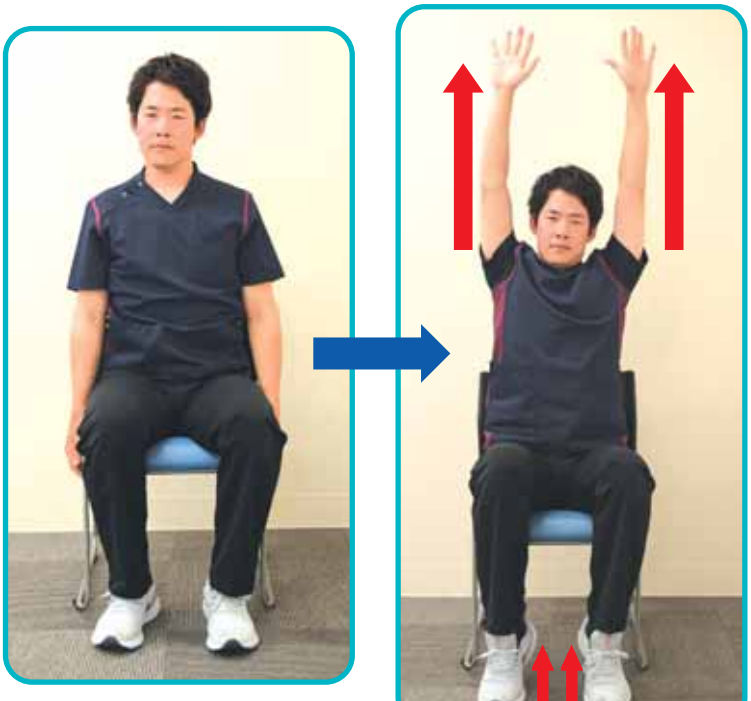
ねじりのポーズ（10秒キープ×2セット）

効果：内臓の調子を整える、背中の疲労回復

1 合わせた手が胸の中心に来るようにしながら身体をねじる。

2 そのまま 10 秒キープする。

※反対側も同様に行う。



ヤシの木のポーズ（5回）

効果：足首･ふくらはぎの引き締め

1 かかとを上げてつま先立ちをし、両手を上から引っ張られるイメージで上げる。





ゴーヤの苗を先着30名にプレゼント！

白根保健生協では、深刻な社会問題となっている地球温暖化の防止、CO_2削減のために環境保全の普及と啓発、院内環境の向上に取り組んでいます。

今年も、先着30名の方に「ゴーヤの苗」をプレゼント致します。ゴーヤのグリーンカーテンを育てて、楽しみながら地球温暖化防止をしてみませんか。

こちらの取り組みは2021年より行っていますが、毎回多くの方からお問い合わせをいただき、環境保全に対する意識の高さを感じております。

苗をご希望の方は、生協事務局（℡025-372-2191）に6月12日(水)迄ご連絡をお願い致します。後日、ご自宅までお届けに参ります。

※数に限りがありますので、不足の際はご了承ください。



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）
◎送迎運転手・施設内外の環境整備（臨時職員）
※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

我が家のアイドル写真大募集!!

組合員さんの自慢のアイドル（かわいいお子様やペットなど）の写真を絶賛募集中です！

応募方法

◎メールでのご応募 ★採用された方には商品券を贈呈致します。
メールアドレス：k-sakai@healthcoop-shirone.or.jp
上記のメールアドレスの本文に住所・氏名・電話番号・写真のタイトルやコメント等を記入し、写真データと一緒にお送りください。

◎LINEでのご応募
白根保健生協のLINEアカウントへ直接お送りください（お送りいただく内容はメールでのご応募と同様です）。※右上のQRコードより友だち登録が必要となります。

◎お電話でのご応募
生協事務局 組織課 025-372-2191（担当：坂井）へご連絡ください。後日、写真データ等をお預かりに伺います。　※応募多数の場合は抽選となります。





当生協のLINE配信をぜひご活用ください

白根保健生協ではLINE公式アカウントより、健康づくりの情報や体操動画、ワクチン等の予約に関する配信を行っております。

皆さまからの友だち登録をお待ちしております。

友だち登録方法

LINEの「友だち追加」から下記のIDを検索するか、右上（我が家のアイドル写真募集記事）のQRコードをスキャンしてください。

ID：@231oriwz

俳句

雨上る植田に続く息吹く山　南川　太郎
陽を受けて明日の見えるや柿若葉　石井　玲子
夢の間に百才近し花は葉に　星野よし子
剃り立ての児の首細し花の冷え　武田　栄子
野地蔵の瞬きみたし杜若　笹崎　竹三
草花やリレーで咲きて夏来る　勝本　孝
そら豆を好みし姐を偲びいし　小川　定栄
敷石に白きひと日の夏椿　林　良子

短歌

マスクなし心ほどきて話し込む
ひとつのショール二人で巻きて　真　代
夏陽浴び日ごと勢ふ夏草の
緑ふかまる水無月迎ふ　関根　壽夫
水無月の川面に映えし大凧が
風乗り静止時に羽搏く　児玉與一郎

編集後記

過日、紫陽花が咲きほころぶ寺を散策した。

炎天が続こうが、小雨に濡れようが、咲き群れる様は、自身の役割を自慢するでもなく、存在の意味を考えるでもないのであろう。

私も、この花達とともに無心に日々を過ごしてゆけたらと思った次第である。（M）

新潟白根総合病院 TEL.(025)372-2191 6月の診療案内

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。

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　﨑 若　井	飯　合	筒　井	黒　﨑 若　井	飯　合 筒　井	交代制	・黒﨑（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		

※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。

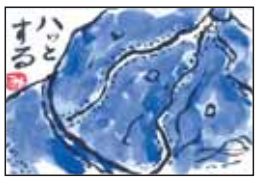
※医師名の枠内の（　）は、診療担当の週です。

※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



大辻　富子



加藤　道代

6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
23/30	24	25	26	27	28	29

7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