



健生 ニュース

No.641
2024年 **12月号**

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



雨天の中、 長岡の歴史を学び 摂田屋を散策

組合員バスハイキング
開催

10月28日(月)、組合員バスハイキングを初めて開催しました。

当日はあいにくの雨となり、当初予定していました雪国植物園の散策は安全面を考慮して中止させて頂きました。その代わりに午前中のコースを「道の駅ながおか花火館」と

「河井継之助資料館」に変更し、長岡花火と長岡藩の歴史について学びました。雨が止み始めた午後には予定通り醸造のまち「摂田屋」でランチと散策をして参加者34名で楽しみました。

今回、健生ニュースで募集をしたところ50名近くの方からご応募がありました。抽選に漏れてしまった皆様には大変申し訳なく存じます。次年度も企画する予定ですので、ご応募お待ちしております。(2ページに続く)



主な内容

- ・ 組合員同士の交流深まるー組合員バスハイキング開催 1・2 頁
- ・ 就任のご挨拶 3 頁
- ・ 夜間頻尿について 4・5 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 組合員数 1万1,873人 出資金総額 8億1,897万円 (2024年10月末現在)
生協事務局 (025) 372-2191

・新潟白根総合病院 (025) 372-2191 ・新潟白根総合病院訪問看護ステーション (025) 372-2194 □ 発行者/健生ニュース編集委員会 毎月1日発行
・介護老人保健施設みずき苑 (025) 372-2193 ・在宅介護支援センターみずき苑 (025) 372-6708 1部30円(組合員の購読料は出資金に含まれます。)

組合員同士の交流深まる



ながおか花火館

無料展示室(写真)の他、長岡花火を音と映像で楽しめるドームシアター(有料)があります。



河井継之助記念館

継之助は「弱きを助け、強きをくじく」人情の人であり、因習や偏見にとられない自由の人でした。



旧三国街道散策

醤油・味噌製造「越のむらさき」の社屋のすすけた黒い壁(写真左右は麹菌の付着によるものです)。



カフェ6SUBI(ムスビ)店内



越のむらさき前

摂田屋のシンボルのレンガ造りの煙突。中越地震で被災しましたが、修復して残すことにしたそうです。



吉乃川酒造

天文17年(1548年)に創業。上杉謙信が活躍した戦国時代からある新潟で現存最古の酒造会社です。

巻・潟東インターから関越道で約50分、最初の目的地「道の駅ながおか花火館」に到着。長岡花火はご存知の通り、8月1日の長岡空襲で亡くなられた方々への慰霊、復興に尽力した先人への感謝、恒

久平和への願いを込めて打ち上げられています。参加者は展示物を観ながら長岡花火の歴史や想いを学び、大型ビジョンの花火ゲームで楽しみました。

その後、長岡駅近くにある河井継之助記念館を見学しました。河井継之助は幕末の時代にさまざまな改革を行って一人ひとりが、個性と能力を発揮する豊かな社会を実現しようとしてきました。今の日本に必要な理想のリーダー像と言えます。館長より分かり易い説明を聞きながら長岡の偉人の功績を学びました。

醸造のまち摂田屋地区に移動し、摂田屋発酵ミュージアムのカフェで地元の味噌や醤油を使用したおにぎりランチをみんなで賑やかに食べました。昼食後、長岡観光ガイドさんから案内してもらいながら摂田屋の街歩きを楽しみました。最後に江口だんごでお土産を買って帰路に着きました。

参加者より「雨で雪国植物園に行けなくて残念だったけれど、行く先々で色々な説明が聞けて良かったです。また参加したい」との感想が聞かれました。



副理事長
湯川 勝茂

務めさせて頂きました。多くの

就任のご挨拶

この度副理事長に就任させて頂きました湯川と申します。宜しくお願い致します。

皆様よりご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

より一層皆様に必要とされ、また求められる役割を果してゆけますよう、前に進んでゆきたいと存じます。

先輩方が築かれた創建66年の歴史ある当生協のさらなる発展に微力ではございますが、精一杯頑張る所存です。

全力で取り組むご支援、ご協力を賜り、職務を誠心誠意

全組合員の益々のご健康、ご発展を心からお祈り申し上げます。新任のご挨拶とさせていただきます。



副理事長
高井 寛

通常総代会終了後の理事会にて、副理事長に選任されました小林地区出身の高井寛と申します。皆々様の

んで参りたいと存じます。さて、私は保険会社に40年以上勤め、全国勤務でした。大半は単身赴任生活で、ある時に自治会長から健生病院(当時)の総代をお願いされました。ですが、総代就任の当初は出席がうまくできず、総代の役割を殆ど家内にやってもらい、今とても感謝の気持ちでいっぱいです。



爽やかな秋晴れとなった10月25日、イオン大感謝祭で「高齢者なんでも相談・健康チェック」を開催しました。今回、イオン白根店の全面協力のもと、南区内の3つの地域包括支援センターから4名(うち1名実習生)と、



当生協から2名が連携して実施しました。健康チェックの項目では、久しぶりに身体組成測定(体脂肪、筋肉量、基礎代謝量、水分量等)を行いました。各受検者の数値結果にあわせて丁寧な説明しながら生活習慣の見直しと健診を勧めました。開催にあたり、イオン白根店の広告や南区役所だよりで事前にお知らせをしたこともあり、2時間で健康チェックが45名、介護相談が1名受けられました。受検者にはメタボメジャーをプレゼントし、喜んで頂きました。



地域包括支援センターあじかた 五十嵐さん

地域包括支援センターしろね北山崎さん

夜間頻尿について



新潟白根総合病院

泌尿器科部長 小林和博



夜間頻尿は「排尿のために夜間1回以上起きなければならぬ症状」と定義されていますが、一般的には2〜3回以上となった場合に睡眠の質や生活の質の低下が見られ、困る症状となります。その原因は多岐に渡り、それらが複合的に関与していることが多いため、泌尿器科で薬を処方しても改善しないことが多くあります。

夜間頻尿の原因には、大きく分けて、(1)膀胱容量の減少、(2)夜間多尿、(3)睡眠が浅くなること、があります。

(1)膀胱容量の減少

膀胱容量の減少の原因としては、①加齢や過活動膀胱（尿意切迫感を主体とする症状候群）、膀胱炎、前立腺肥大症などによる膀胱の知覚亢進によるものが多いのですが、他に、②神経因性膀胱（神経の障害により膀胱の機能が低下した状態）や前立腺肥大症などによって残尿が増えることで機能的な膀胱容量が減少する場合、③膀胱癌などにより器質的に膀胱容量が減少する場合、などがあります。

多くの場合、②では排尿困難感を、③では血尿を伴います。(1)だけが原因で、(2)や(3)が関与しない場合には、日中も夜間も同等に頻尿になるか、日中のほうがやや頻尿が強くなります。

(2)夜間多尿

夜間多尿の原因としては、④水分摂取過多、⑤利尿作用のある飲料や食物（カフェイン、アルコールなどを含むもの）、⑥腎臓の尿濃縮障害（加齢や腎臓の尿細管機能低下



(7)ナトリウム利尿性

（摂取した塩分を日中に排泄しきれず、夜間、尿と共に排泄するもの）、⑧水利尿性（就寝中、仰臥位になることで心臓への静脈還流が増加し、尿産生が亢進するもの）、

⑨糖尿病性（高血糖による浸透圧利尿や、インスリン産生亢進によるナトリウム貯留に対する反応）、

⑩抗利尿ホルモン分泌の日内リズム障害、⑪末梢性浮腫（日中、特に下半身に水分を貯留するもの）、などが考えられます。他に、高血圧、心不全、腎臓病、睡眠時無呼吸症候群、肥満、薬剤（カルシウム拮抗薬等）、との関連も示唆されています。

睡眠が浅くなることについては、まず⑫年齢とともに浅い眠りの割合が増え、深い眠りの割合が減る傾向があります。その他の原因として、⑬不規則な生活、運動不足、明るさや音、パソコン、スマートフォンなどによる刺激、カフェインやアルコール、などの生活習慣や環境要因、⑭ストレスや不安などの心理的・精神的な要因や疾患、

(3)睡眠が浅くなること

⑮睡眠時無呼吸症候群やレストレスレッグス症候群、脳神経疾患などの器質的疾患、などがあります。



排尿日誌が手がかりに

これらの原因のどれが、どの程度関与しているのかを明確にすることは難しいのですが、まずは排尿日誌をつけることが手がかりとなります。排尿日誌とは、起床時から、翌日の起床時までの排尿時間と、排尿量の記録です（図1）。

図1 排尿日誌の例

排尿時刻	排尿量(ml)
7時	200
10時	250
12時半	200
15時	250
17時半	300
20時	200
22時	200
0時	200
2時	250
3時半	200
4時	250
6時	300
7時	150

7時起床

昼間尿量 1400ml

22時就寝

夜間尿量 1350ml

7時起床

この場合、1日の排尿回数は12回(夜間5回)、尿量は2750ml(夜間尿量は1350ml)、夜間尿量割合は1350/2750=0.49(49%)、1回排尿量は150~300mlで、主に夜間多尿による夜間頻尿と考えられる結果です。

排尿量については、計量カップや尿瓶などで、およその量が分かれば十分です。排尿日誌を見れば、一日の尿量、夜間の尿量(就寝後から、翌日の起床時までの尿量。就寝直前は含めず、翌日の起床時は含めます)、排尿回数、1回の排尿量、などを知ることができま

す。通常の一日尿量は、体重1kgあたり20~30ml(体重50kgの方で1000~1500ml)で、体重1kgあたり40ml(体重50kgの方で2000ml)を超える場合は、多尿とされています。夜間多尿は、夜間の尿量が一日の尿量の33%(65歳未満では20%)を超える場合と

定義されています。1回の排尿量は、通常200~300ml程度で、それ以下の場合には、膀胱容量が低下している可能性があります。

(1) 膀胱容量の減少が主体の場合

とくに過活動膀胱や前立腺肥大症による膀胱の知覚亢進が原因である場合には、過活動膀胱や前立腺肥大症に対する治療薬、行動療法(カフェインやアルコールの摂取を減らす、適度な運動、喫煙は減量、便秘の改善等)、骨盤底筋

体操(尿道や肛門、膣を5秒程度かけてゆっくり締め、その後5秒程度かけてゆっくり緩める運動)、膀胱訓練(数分程度排尿を我慢すること)、などが推奨されています。残尿が多い場合には、残尿を減らす治療が優先されます。残尿は医療機関で排尿後にエコー検査をすることで測定できます。

(2) 夜間多尿が主体の場合

高血圧、糖尿病、心臓病、腎臓病など、原因となりうる疾患があれば、それに対する治療が必要です。食塩感受性高血圧では、降圧剤として朝のサイアザイド系利尿剤が夜間頻尿には有用とされています。また、行動療法として、減

塩、夕方以降の水分摂取量を減らす、夕方以降に利尿作用のある飲料・食物(カフェイン、アルコールなど)を避ける、午後夕方にかけて下半身を動かす運動を行う、日中に下肢を挙上する時間を設ける、日中下肢に弾性ストッキングを着用する、などが有効な場合があります。腎臓の尿濃縮障害が主体と考えられる場合には、上記の行動療法を十分行った上で、夜間尿量を減らす薬剤(ミニリンメル

(3) 睡眠が浅くなることに對して

規則的な生活、適度な運動、日中に日光にあたる、夕方以降の照明や音量を抑える、夕方以降パソコンやスマートフォンの使用を控える、カフェイン・アルコール・喫煙を控える、などの生活習慣・環境要因の改善、睡眠薬の服用、睡眠障害の原因となる身体的・精神心理的な問題がある場合には各専門科での治療、などが対処方法として考えられます。

おわりに

まずは無理のない範囲で、いくつか日常生活の工夫を試みていただければと思います。改善しない場合には、



かかりつけ 医や泌尿器科にご相談ください。

股関節のストレッチ③

紹介!

先月に引き続き股関節のストレッチの体操を紹介します。ゆったりとした呼吸を意識しながら無理のない範囲でほどよく伸ばしましょう。

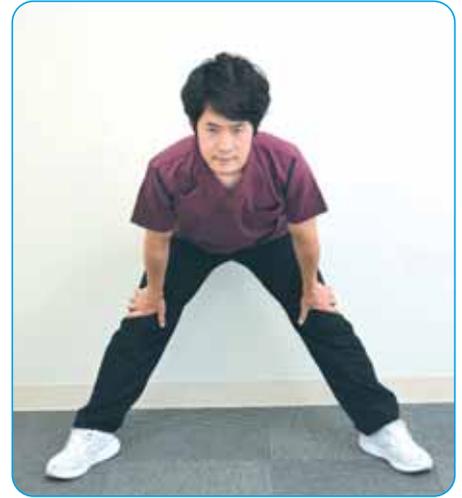
股割り

股関節を柔らかくするだけでなく、お尻や太ももを鍛えるのに効果的です。

1 足を肩幅の2倍ほどに開き、まっすぐに立ちます。つま先はできるだけ外側に向けます。



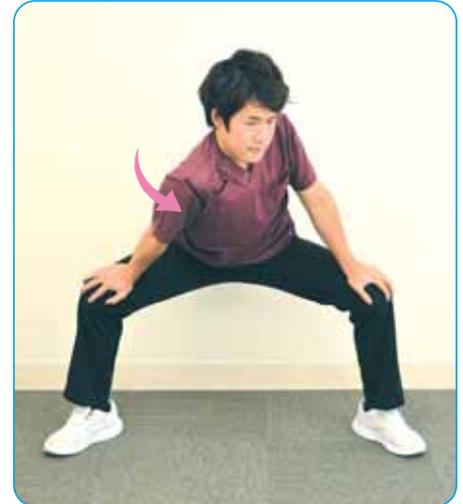
2 お尻を後ろにつき出ししながら状態を前に倒し、手を膝にのせます。※背中まっすぐに伸ばします。



3 膝を外側に押しながら膝の角度が90度になるところまでお尻を下げます。10〜20秒間キープします。※背中まっすぐに伸ばします。



4 右肩を内側に入れて5秒間キープします。同様にして左肩も行い、交互に4回繰り返します。※膝は内側に入れないようにしましょう。



片脚立ち

身体のバランスが悪い方は、歩く時も左右に揺れがちです。片足立ちをすることでバランス力がアップします。

1 背筋を伸ばして、まっすぐに立ちましょう。左足を床から離して20秒間キープします。※軸足の膝は曲げないでまっすぐに伸ばしましょう。



2 脚を元に戻して立ち、反対の脚も同様に行います。



※身体がグラグラする人は壁や机のそばに立つてつかまりながら行いましょう。

医薬品の自己負担の新たな仕組みについてご理解を

令和6年10月から後発医薬品(ジェネリック医薬品)があるお薬で、先発医薬品の処方希望される場合は特別の料金(※)をお支払いいただくことになりました。

※先発品と後発品の薬価の差額の4分の1相当を医療保険の患者負担と合わせて支払う料金のこと



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)

※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)

お問い合わせ・お申し込み
新潟白根総合病院 総務課
TEL (025) 3 7 2 - 2 1 9 1

マイナンバーカードの受付は 診察前にお願ひ致します

マイナンバーカードを読み取るカードリーダーは、総合受付の3番と外来中央ホールに設置してあります。**必ず診察前**にマイナンバーカードで受付をお願ひ致します。

マイナンバーカード 利用方法

①画面のスタートボタンを押す



③画面の案内に従って操作します。



②カードリーダーにカードを置き認証方法(顔認証または暗証番号入力)を画面上で選択



・顔写真を表にして縦向きに置く。



※操作に不安のある方は窓口の職員にお声がけください。

12月2日から健康保険証の新規発行は終了します。現在の有効期限が切れていない健康保険証はまだ使用できますので、ご安心ください。ただし有効期限が最長で1年です。ご確認くださいようお願い致します。



俳句

日本晴風花ひらりやはり寒ぶ

児玉與一郎

県境の山稜白く冬来たる

長谷川かおり

秋探し古刹に流る四重奏

南川 太郎

離農する会話重なる夜長の灯

石井 玲子

恙無く白寿の近し敬老の日

星野よし子

今日の空大きキャンパスいわし雲

武田 栄子

愚痴などは母に言ふなよ星月夜

笹崎 竹三

霜月の落ち着き払ふ川面なり

勝本 孝

短歌

上棟式しづかに済みて冬の空

真 代

村にひさびさ人が動けり

真 代

恵まれて希望膨らむ冬日和

関根 壽夫

受けた検診異常もなしと

関根 壽夫

編集後記

季節は実りの秋から、いづれ厳冬へと移っていく。杖に支えられる人を見るにつけ、私も杖に助けられる時期が近付いたと思う。

病の無いのは第一の利と説く仏教の言葉を思い出しながら。今日も仕事に勤しむ幸せを思った。(M)

新潟白根総合病院
TEL.(025)372-2191

12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		廣野(修)	廣野(修)	廣野(修)	大学医師	廣野(修)	
		②		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	石相 塚場	太相 田場	※太田 石塚	太相 田場	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	石相 塚場	太田	石塚	太相 田場	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	飯筒 合井	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13:30~16:00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		※第2・4土曜日の前の金曜日の診療です。	
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



加藤 道代



丸山 寿子

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	⑳
㉒	23	24	25	26	27	28
㉑	30	31				

日	月	火	水	木	金	土
						①
						②
						③
						④
1	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

12月30日は午前の診療のみとなります。○数字の日が休診日です。



新潟白根総合病院
ホームページ

