



# 健 生

## ニユース

No.642  
2025年

1月号

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



新潟市南区にある重要文化財の旧笹川家住宅は安土桃山時代から14代にわたって300年以上にわたり続いた名家です。笹川家は江戸時代に、村上藩の支配下にあった味方組8ヵ村(味方、白根、板井、木場、黒鳥、北場、亀貝、小新)合計約8,000石を束ねる大庄屋を代々務めて、年貢のとりまとめや藩から与えられた警察・裁判権を行使してきました。また水害の多かったこの地域での治水、新田開発にも貢献しました。

約6,000坪もの広大な敷地内には、約340坪の邸宅や5棟の土蔵、文庫などが並びます。

昨年、9月28日～10月14日の期間に「和のヒカリ」というイベントを開催(上写真)しました。プロジェクションマッピングや光の演出など、邸宅は幻想的な雰囲気となりました。

新潟県には旧笹川家住宅のような建物がいくつか現存しています。たまには足を運んで名家の歴史に触れてみてはいかがでしょうか。

### 主な内容

- ・年頭のごあいさつ 2頁
- ・消費者被害を防ぐには気づく力・断る力・相談する力が重要! 3頁

## 謹 賀 新 年



本年もよろしくお祝い申し上げます。

2025年 元旦

白根保健生活協同組合 役職員一同

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 1万1,877人 出資金総額 8億1,842万円(2024年11月末現在)

・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。)

# 謹賀新年

## 年頭の ごあいさつ



白根保健生活協同組合  
理事長 小林 孝

新年あけましておめでとうございます。組合員の皆様には健やかな新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年はコロナウイルス感染症の5類移行後による5年ぶりの平時の社会活動に戻り、各地で色々な行事等が開催され、日本そして世界全体が活気を取り戻した1年でありました。

その一方で、ロシアのウクライナ侵攻、また中東地域での紛争など、極めて異常な行動が起きております。地球の自然環境の変化と共に、人間思考までもがおかしくなってきたのでしょうか。

1日も早く平和な世界を取戻し、今年一年が穏やかな年となることを願っております。

さて、当保健生活協であります、

昨年度は黒字決算をすることができました。今年度も同様な状況を目指すべく、ドクターを始め看護師そして関係する全ての役職員が日々努力をしているところであります。早いもので新病院の開院から10年を迎えますが、新しくなったのは建物・施設だけではなく、職員全員の意識も同様であり、組合員を始めとする地域住民の皆様から、それらの対応に対し好評を頂いており、有難く感謝をしていくところであります。

今年度は2025年問題の年であります。5人に一人が後期高齢者と言う超高齢化社会を迎え、加えて人口減少も継続的に続いています。こうしたことから地域医療界では、病院の再編などが進み、南区周辺では紹介状不要な二次救急の総合病院が少なくなり、当病院の位置づけが益々重要になって来るように思います。↑



新潟白根総合病院  
院長 大矢 実

救急医療の実践には極めて大きな医療資源が必要であり、一般的には特定機能病院や500床以上の大病院がその機能を担うことが多く、中小規模の病院を主体とし、圧倒的な医師・看護師を含む医療従事者の不足に喘ぐ新潟県では、新潟市を含む新潟医療圏でさえその脆弱性が指摘され、問題視されてきました。令和6年4月に予定されていた医師の働き方改革の実施により状況の更なる悪化、混乱が懸念される中、この2年間に新潟医療圏を含む当院診療圏において、主に公的介入による病院の統廃合や救急医療の機能集約化が行われました。令和6年3月に開院した県央基幹病院およびその周辺医療機関の統廃合、機能分化や新

潟医療圏における救急医療拠点病院の選定がそれです。

他医療機関の努力により当院の

夜間・休日救急搬送件数、救急外来受診者数は減少傾向ですが、平日診療時間内の救急要請に対して

はより積極的な受け入れに努め、診療圏の救急医療、急性期医療を

担い続けます。また、当院が果たすべき診療機能の見直しを行い、

病棟機能の変更を行いました。令和6年4月、障害者病棟を廃止し、

平均3週間以内の入院期間を目安とする急性期病棟を2病棟、60日

間の入院を限度とする地域包括ケア病棟を2病棟の編成としました。

これまでのように入院期間を制限せずに長期間当院に入院を続けることは困難となりましたが、より

積極的で速やかな受け入れ、求められる医療の提供により地域に選

ばれる病院を目指し、努力を続けてまいります。

御理解と御

支援を宜しく

お願いいたします。



何れにいたしましても、我々世代が健康寿命を延ばす事、併せて将来に渡り若い人たちが安心して働くことの出来る、社会環境作りが益々重要になって来るものと考えます。この様なことから、今更以上将来に渡り継続的に病院・みずき苑を発展させるため、組合

## 新潟市南区学術講演会報告

11月28日(木)、サルナート吉運堂5階万葉の間にて「新潟市南区学術講演会」心・腎・代謝連関(※1)を考える」が開催されました。近隣の医院医師や、調剤薬局薬剤師、当院の医師、看護師、薬剤師等48名が参加し、最新の医療知識を学びました。

講義1では、当院腎臓内科の松尾浩司医長が「慢性腎臓病におけるSGLT2阻害薬(※2)の意義」と題した講演を行い、座長を大矢実病院長が務めました。

講義2では、新潟大学大学院医歯学総合研究科循環器内科学主任教授



員の皆様方により一層のご支援・ご協力をお願いするものであります。

終りに、今年一年が皆様方にとって最良な年となりますよう、心からご祈念を申し上げ、年頭のご挨拶とさせていただきます。

の猪又孝元先生をお招きし、「これからの心不全診療が目指すアウトカム(※3)とは」と題した講演を行い、座長を当院循環器内科の廣野崇部長が務めました。

講演終了後は活発な質疑応答が行われ、参加者はチーム医療と患者さんに寄り添う医療の大切さを改めて学ぶ事ができました。

- ※1 近年、心臓と腎臓の病気が相互に影響しあっているという考え方。
- ※2 阻害薬は尿に糖を出すことで血糖を下げる飲み薬のこと。
- ※3 病院などの医療機関での治療や検査を行い、その結果を評価して得られる「患者の状態の変化」などのこと。

子どもは大人に比べて皮脂腺が未熟なため、肌の潤いを保つ皮脂の分泌が少ない状態で、基本的に乾燥肌であるといわれています。大人がしっかりと、子どもの肌の保湿ケアをしてあげることが大切です。



### ～乾燥肌を悪化させないために～

- 保湿をしっかり行う
- 部屋の加湿を行う
- 空調を調節する
- 入浴時は石鹸をよく泡立てて、手で優しく洗う

摩擦が減り、肌への負担を減らします

### ～保湿剤を塗る時のポイント～

- 塗る人の手をきれいに洗う
- すり込むのではなく、たっぴりと皮膚に乗せるように塗る
- 保湿剤は1日2～3回程度を目安に、入浴時や着替えのタイミングで行う
- お風呂上がりは皮膚の水分が蒸発し、肌が乾燥しやすいため、お風呂から上がってすぐの、肌がしっかりとっている間に早めに行う

長風呂は、保湿成分も一緒に流れてしまう可能性があるため、適度な入浴時間を心がけましょう

保湿ケアで肌がしっかりと潤っていると、皮膚のバリア機能が強くなり、他の外部刺激による皮膚トラブルも起こしにくくなります。あまりにもひどい肌の乾燥状態が続く場合や、病的な原因が疑われる場合は、早めに受診しましょう。

### ～事前登録は随時受け付けています～

お子さんが元気なうちの登録をおすすめしています。登録の際は、事前に電話での予約をお願いします。  
TEL 025-378-0755  
(受付時間は平日の8:00～17:30  
土・日・祝日はお休みです)

**消費者被害を防ぐには気づく力・断る力・相談する力が重要!**

11月21日、南区健康福祉センターにて社会保障委員会主催で学習講演会を開催しました。

今回、消費者生活ネットワーク新潟理事の高杉陽子先生(写真左)を講師にお迎えして「自分は大丈夫」は通用しない!〜あなたを狙う様々な悪質商法について講演して頂きました。

開会にあたり、関根委員長より「最近私たち消費者が被害を受けて様々なトラブルや事件が増えてきています。今日は高杉先生から被害に合わないためのコツを学びましょう」との挨拶がありました。



講演の冒頭では契約について「お店で洋服を買ったら契約上では返品できます



か」との〇×クイズがあり、参加者23名のほとんどが〇を選び、×の回答に驚きの声がかれました。続けて「実際、返品を〇Kしているのは、店側の好意によるものです。民法上では一度売買が成立した商品に対して、お店が返品・交換に応じる義務は

ありません。購入する際は慎重に選びましょう」とのアドバイスがありました。

**悪質な訪問販売お断り!**

**NO!**

困った時は、消費生活センターに相談します。

【電話用】  
悪質な訪問販売等で困った時は  
新潟市消費生活センター  
☎025-228-8100  
新潟県警察本部生活保安課  
☎025-285-0110  
または、最寄りの警察署にご相談下さい。

次に最近の悪質商法として①点検商法、②有名企業を名乗ったショートメール詐欺、③しわ・シミがなくなる化粧品販売、④不用品の買取商法等の手口が紹介され、対策についてクーリング・オフ(※)を交えて説明していました。

最後に消費者被害に合わないためには「手口を知って気づく力」「電話・勧誘を無視・断る力」「周りに相談する力」が重要だとまとめられました。また皆さんにプレゼントしたシール(写真左は魔よけ代わりに玄関前と電話脇に貼ってください)と笑顔で勧めていました。

※契約後、一定期間であれば無条件で契約を解除できる制度

**庄瀬支部 庄瀬小学校文化祭会場 10/19(土)**

受検者45名…お坊さん仮装に血圧測定。小学生には輪投げが大人気でした。

**白井支部 狸の婿入り会場 10/12(土)**

受検者46名…狸の婿入りの衣装をまとった西脇支部長

各地の行事で健康チェック開催!



**演奏を聴いて  
温かい気持ちに**

雪予報がはずれて比較的穏やかな天気となった12月14日(土)、新潟市消防音楽隊をお招きし、第2回クリスマスコンサートを新潟白根総合病院で開催しました。今回、260名の方がお越しになられて会場を埋め尽くしました。

開会として施設利用委員会の樋口委員長より「今日は演奏を気軽に楽しんでいただき、併せて当生協の訪問看護ステーション等のご利用についても気軽に相談ください」との挨拶がありました。

新潟市消防音楽隊の演奏では、「クリスマス・ディスコ・キャロル」の曲からスタートし、MISAさんの「アイノカタチ」、故・中山美穂さんへの哀悼の意を込めて「世界中の誰よりきっと」、

映画アナと雪の女王でおなじみの「レットイットゴー」等、全8曲が披露されました。後半の「上を向いて歩こう」の演奏中には、手拍子

冬はストーブ火災にご注意  
ください by 消太くん



と口ずさむ声も会場に響き渡りました。

演奏の合間には特命広報担当の消太くんが登場して火災予防や救急車の適正利用を呼び掛けました。

演奏終了後、アンコール

が起こり、新たに1曲プレゼントされると会場から大きな拍手が起こりました。

寒い冬が近づく中、素敵な演奏を聴いた観客の皆さんは温かい気持ちになることができました。



**味方支部**

**味方穀倉祭会場 11/10(日)**

受検者75名…野菜の販売、太鼓の演奏やさとちんライブ等賑やかな会場で地域住民との交流の場になりました。



**新飯田支部**

**新飯田地区芸術祭会場 11/3(日)**

受検者68名…作品を観に来た学生さんが握力測定を楽しそうにやっていました。



# 座ってストレッチ体操① 紹介!

今回は、座ってできる体操を紹介し  
ます。無理のない範囲でほどよく肩甲  
骨周りを伸ばし、血流をアップして寒  
い冬を乗り切りましょう。ゆったりと  
した呼吸をしながら行いましょう。

**ポイント**  
状態はまっすぐのまま肩甲骨を動かしましょう。

## 二の腕 (10回)

効果：肩甲骨周りの血流アップ、肩こり予防、二の腕の引き締め



① 頭の後ろで手を組みます。

## 胸前 (10回)

効果：肩甲骨周りの血流アップ、肩こり予防



① 胸の前で手を組み、肘を貼ります。



② 肘を斜め下に左右交互にゆっくり10回引っ張ります。



② 肘を背中側に左右交互にゆっくり10回引っ張ります。

お年玉プレゼント〜脳トレクイズ〜

① 「?」の中に1文字ずつ入れ、順番を変えて4つの動物の名前を完成させてください。



動物名



動物名



動物名



動物名

② 「?」の文字を使って4文字の言葉を作成しましょう。

答え

○ ○ ○ ○

応募方法

☆ハガキでの応募

①答え ②住所・氏名・電話番号 ③当生協への意見・要望、健生ニュースの感想等を書いて下記へお送りください。

☆LINEでの応募

白根保健生協 LINE アカウントへ上

記①～③を入力してお送りください。

☆締切 1月10日(金)

〒950-1214

新潟市南区上下諏訪木 770-1

白根保健生協「健生ニュース

編集委員会」宛て



### 組合員情報変更時のご連絡のお願い

日頃より、白根保健生協にご理解・ご協力をいただき、誠にありがとうございます。転居等で住所変更や組合員ご本人がお亡くなりになった場合は、お手数ですが組合員本人もしくはご家族から生協事務局組織課へご連絡くださるようお願い致します。住所・名義変更等の手続きをさせていただきます。

生協事務局組織課(TEL025-372-2191)

### 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)
- 臨床検査技師(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

## 冬の感染対策

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症をはじめとする感染対策の基本は「手洗い」「咳エチケット」「換気」です。

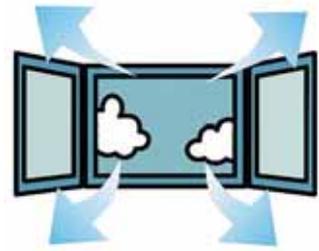
### 正しい手の洗い方

- ①流水で汚れを洗い流し、手のひらで石鹸を泡立てます。
- ②手の甲を伸ばすようにこすります。
- ③指先・爪の間を念入りにこすります。
- ④指の間を洗います。
- ⑤親指と手のひらをねじり洗います。
- ⑥手首も忘れずに洗います。
- ⑦石鹸を流水で洗い流します。



### こまめな換気

寒いと、つい窓をしめっぱなしにしがちですが、ときどき窓や扉を開けて空気を入れ替えましょう。



### 3つの咳エチケット

口と鼻をしっかりと覆いましょう！

- ☆マスクで
- ☆ティッシュ・ハンカチで
- ☆そでで



厚生労働省ホームページ 健康・生活衛生局 感染症対策部 感染症対策課資料より

### 理事会だより

2024年度第5回定例理事会は11月28日(木)新潟白根総合病院3階大会議室で開催しました。

#### 〔報告事項〕

- ・9、10月度組織活動及び今後の活動予定報告
- ・9、10月度医療・介護事業活動報告
- ・9、10月度事業収支報告
- ・常任理事会及び人事報告

- ・生協監査・経営委員会報告があり、内容を承認した。
- ・第2回支部会議質疑についての報告があり、内容を承認した。
- ・労組秋闘要求と回答について報告があり、承認された。

## 川柳

余白からそっと小言が覗きだす

平穏が大事なことを知る元旦

手鏡で後も素敵美容院

手鏡の汚れ拭き取りノースайд

年男巳年生まれに幸願う

無理せず手抜き増やして年の暮れ

高齢者戸惑う略語SNS

手鏡と勝負のつかないにらめっこ

玄関に招きねこ置き福をよぶ

もう師走何してきたのと我に問う

雪が降る今日は一日家に居る

千支の巴の君の出番ださあ今年

置き土産パンジーヒオラをそっと植え

愛犬に仮縫いさせて衣替え

着ぶくれし早寝遅起き春を待つ

## 短歌

元旦の澄める空気を胸深く

吸いつつ歩くマスクはづして

昨年今年世界各地でいやな音が

せめて我が家の仕合せ祈る

## 編集後記

明けましてお目出度うございます。今年の干支は「巳(み)・へび」で、情熱と探求心の年と言われています。昔では巳年生まれの方はお金に困らない等の流説がありますが、如何でしょうか。何よりも平和で穏やかな年でありませう様に望みます。併せて皆様のご多幸とご健勝を祈念申し上げます。編集委員一同今年もよろしくお願ひ申し上げます。(Y)

兒玉與一郎

小越龍之助

樋口久美

原朋子

生野陽子

永井正子

外川和子

東樹啓宗

鈴木攻

須田重子

栗田論

小柳孝嗣

遠藤裕己

白井澄江

石倉一雄

林良子

真代

新潟白根総合病院  
TEL.(025)372-2191

# 1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	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	石相 塚場	太田 田場	※太田 石塚	太田 田場	石塚 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	太田 田場	石塚		
	呼吸器内科	午前	渡辺		上野			柳村(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			
	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



長瀬 文子

	日	月	火	水	木	金	土
					①	②	③
1月	⑤	6	7	8	9	10	11
2025	⑫	⑬	14	15	16	17	⑱
	⑲	20	21	22	23	24	25
	⑳	27	28	29	30	31	

※○数字の日が休診日です。

	日	月	火	水	木	金	土
							①
2月	②	3	4	5	6	7	8
2025	9	10	⑪	12	13	14	⑮
	⑰	17	18	19	20	21	22
	⑳	㉒	㉓	㉔	㉕	27	28



新潟白根総合病院  
ホームページ

