



健 生

ニ ヲ コ ー ス

No.650
2025年

9月号

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



今年も7月30日(水)に新潟白根総合病院で「高校生一日看護師体験事業」が行われ、近隣の高校生6名が参加しました。

最初のオリエンテーションでは奥山副看護部長より当院の紹介と看護師の仕事、進路情報等の説明がありました。次に看護演習として脈拍測定、血圧測定、そして模擬採血(写真左)は専用キットを使用して参加者同士で体験しました。

患者とのふれあい体験では、各病棟に移動して検温や点滴調整、バイタルサイン測定の見学をした後、実際に患者さんとコミュニケーションをとったり、車椅子の移送を職員の

サポートの下で行いました。

先輩看護師との座談会では、参加した高校生から「看護師の仕事を実際にみて体験できたので理解が深まりました。今回学んだことを看護師になった時や今後のさらなる成長に活かしたいです」「常に緊張を強いられる職業なので、もっと現場がピリピリしているかと思いましたが、看護師さん同士で和気あいあいとコミュニケーションを図りながら円滑に看護業務をこなしているのを目の当たりにして「看護師はカッコイイ」と感じました」との感想がありました。



看護師はカッコイイ！～高校生一日看護師体験事業開催

主な内容

- ・ 赤ちゃんの頭の形について
- ・ 新人看護師インタビュー

2 頁

3 頁

赤ちゃんの頭の形について

新潟白根総合病院 小児科部長 中牟礼 道秀

新生児の頭蓋骨は軟らかく、いくつかに分かれていて隙間が空いています。

この隙間が通常よりも早く癒合することが原因で頭の形が変形する病態を頭蓋骨縫合早期癒合症と言います。発症率は0・1%程度です。この場合は脳神経外科で手術等の治療が必要になります。

頭蓋骨縫合早期癒合症を除くと、赤ちゃんの頭の形の変形の原因の大部分は向き癖などによる外力です。生後1ヶ月頃までは首を自分で動かすことができません、向き癖などによって同じ部位に外力が加わった結果、生後1ヶ月時に約50%に頭の変形が生じます。生後2〜3ヶ月の頃は均等に首振りができないため、頭の変形がある児は約57%まで増加します。寝返りやお座りなどができるようになると変形のある割合は減少して生後6ヶ月で約43%となります。

頭の変形の

大きさにについて

変形の大きさを軽症、中等症、重症で評価すると中等症以上の変形がある割合は約26%になります。軽症であれば頭に外力が加わる時間を減らす目的で保護者の監視のもと、うつ伏せにするなどの理学療法で改善が期待できます。ただし、うつ伏せにして眠らせたり、うつ伏せ状態の赤ちゃんから眼を離すことは、窒息や乳幼児突然死症候群のおそれがあるため厳禁です。

しかし、中等症以上の頭の変形は理学療法だけではほとんど重症度が変化しないという報告

オーダーメイドヘルメットイメージ



位に外力がかかり続けられないようにすることで変形した部位の成長を促すというものです。中等症の場合、首がすわる3ヶ月頃から治療を開始すると、治療期間4ヶ月程

なく、耳の位置が左右で異なるためマスクや眼鏡をかけにくい、不正咬合などの機能面の影響が将来発生する可能性があります。

ヘルメット療法は改善が期待できます

理学療法の効果があまり期待できない中等症以上の頭の変形の治療法に、ヘルメット療法があります。入浴時以外はオーダーメイドのヘルメットを装着して、同じ部

度で軽症以下までの改善が期待できます。

生後7ヶ月以上でも治療開始は可能ですが、治療期間が6ヶ月以上に長くなったり、治療目標に到達しないことがあります。

重症の変形でも早期に治療を開始すれば軽症以下までの改善が期待できます。ヘルメット療法は保険収載されていないため費用が高額になってしまいますが、早期に治療を開始すれば効果は期待できます。

8月より赤ちゃんの頭のかたち外来開始

当科では2025年8月より、頭の形についての相談を受け付けることになりました。

赤ちゃんの頭の形のことでお気になることがあればお気軽に左記までご相談ください。

新潟白根総合病院
小児科外来
TEL : 025-372-12191
受付時間 : 月～金
8:30～11:30
13:00～16:00
※予約制

「患者さんのために なる看護を」

東3階病棟 小林 鈴音

新人看護師として医療現場に立ち、4か月が経ちました。最初は毎日が不安と緊張の連続で、急性期病棟として急変が隣り合わせになる状況下の中で、一つの変化も見逃せないという責任感に押しつぶされそうになることもありました。特に術前・術後の観察では合併症に注意し、患者さんの早期回復に努めるよう支援しています。

その中でも、冷静かつ的確に対応する先輩方の姿には毎日学ぶことばかりです。検査や薬剤の作用・副作用など覚えることも多く、失敗して落ち込むこともあります。先輩方の丁寧で優しい指導に助けられながら、少しずつできることが増えてきました。患者さんからの「ありがとう」や「応援しているよ」という言葉は何よりの励みであり、この仕事のやりがいを実感する瞬間です。

自分の看護が本当に患者さんのためになっているのかを常に考えながら、これからも学びを深め、成長していきたいです。

新人看護師として医療現場に立ち、4か月が経ちました。最初は毎日が不安と緊張の連続で、急性期病棟として急変が隣り合わせになる状況下の中で、一つの変化も見逃せないという責任感に押しつぶされそうになることもありました。特に術前・術後の観察では合併症に注意し、患者さんの早期回復に努めるよう支援しています。

入職して4ヶ月が経とうとしています。最初は緊張と不安でいっぱいでしたが少しずつ

職場や業務に慣れてきました。まだ戸惑う場面も多く先輩方に助けていただくこともありますが、少しずつ自分で判断して行動できる場面が増えてきました。

患者さんと関わる中で、体調の変化だけでなく、ちょっとした表情や言葉から気持ちをくみ取ることの大切さを改めて感じています。日々のやり取りの中では学びが多く、患者さんにとって安心できる存在であることの難しさと大切さを実感しています。

また、入職したばかりの頃と比べ、少しずつ落ち着いて行動できるようになってきました。今は、患者さんに寄り添い安心感を与えられる看護師になることを目指しています。そのためにも、ひとつひとつ

の経験を大切にしながら、知識や技術だけでなく、人としての成長も重ねていきたいとおもいます。

新人看護師 インタビュー

「一つひとつの経験を大切に」

東5階病棟 畠山 花菜

入職して約4ヶ月が経ち実際の患者さんと関わる中で多くのことを経験し、学びました。入職当初は業務を覚えることに精一杯で患者さんとのコミュニケーションもぎこちなく、不安な気持ちでいっぱいでした。しかし、先輩方の丁寧な指導のもとで少しずつ業務に慣れ、患者さんとも徐々に自然なコミュニケーションが取れるようになってきました。

患者さんと関わる中で、一人ひとりに合わせた対応の難しさと、その大切さを実感しています。状態や気持ちは人によって異なり、同じ処置でも伝え方や接し方を工夫する必要があることを学びました。初めはうまくいかず悩むこともありましたが、先輩の助言や患者さんの反応を通して、少しずつ自分の成長を感じられるようになりました。

また、チームで動く医療現場では、報告・連絡・相談の重要性も強く実感しました。日々の業務の中で戸惑いや不安を感じることは多くありますが、その一つひとつが自分の成長につながる大切な経験だと感じています。失敗から学び、反省を次に生かしながら目の前の一人ひとりの患者さんに真摯に向き合い、信頼される看護師へと成長していきたいです。

入職してあっと

いう間に4ヶ月が経ちました。この間に様々なことを経験させていただき先輩方には感謝の気持ちでいっぱいです。プリセプター（新人看護師を教育・指導する担当者）をはじめとし、多くの先輩方がご指導してくださり、毎日が学びの日々です。それと同時に、学生時代に学んだ知識だけではなく、対応できない現実に戸惑いと緊張も感じています。

患者様一人ひとりに合ったケアを行う難しさ、地域包括ケア病棟として退院を見据えた看護など、自分の力不足を痛感しています。特にコミュニケーションの大切さを改めて実感しました。患者様の不安を和らげる声掛けやチームで連携するための報連相など、課題は山積みです。

今後は経験を重ねながら判断力と対応力を高め、信頼される看護師を目指していきたいと思います。どんな時も患者様に寄り添う気持ちを忘れず、日々の学びを大切に成長していきたいです。

「日々の学びを大切に 成長していきたい」

東6階病棟 西川 文登

支援物資をレイアウト後、南区社会福祉協議会
他、他団体と記念撮影



物価高騰の中、
組合員・他生協の支援の下
フードドライブ活動
に取り組む！

当生協では今年もフードドライブ（食料支援）活動に取り組みました。昨今の物価高騰の中、全国的にフードドライブ活動への支援物資が減り、特に米の寄付が大きく減少しています。当生協でも2年前まで400kg程度の寄付がありましたが、今回は計12kgに留まりました。一方で、支援を必要とする世帯は確実に増えています。

そのような厳しい状況の中、組合員30名から食料や日用品、3名から計3万円の寄付金をお預かりすることができました。また生活協同組合コープデリにいがたから段ボール15個分の加工食品や調味料、お菓子、日用品等を提供して頂き、大きな支援の力となりました。ご協力頂いた皆様に深く感謝申し上げます。

当生協で集まった支援物資はすべて7月25日（金）、26日（土）実施の南区社会福祉協議会実施事業ひとり親世帯（計143世帯）への生活支援に寄付しました。25日午前には会場（南区



生活困窮世帯を支援すべき支援物資の寄附や寄付金も大幅に減少し、支援を求める方々が増加しておりますのに十分な支援ができず歯がゆい状況です。この度の寄付金は本当にありがたく、食品を一品でも多くかき集めるための費用として使用させていただきます。本当にありがとうございます。フードバンクにいがた眞木副理事長（写真：左から2番目）

白根健康福祉センター）のレイアウト作業を社会保障委員5名、JA新潟かがやき、労金新潟支店の方と一緒にいたしました。また寄付金は後日、新潟市中央区にあるフードバンクにいがたにお渡し致しました。

当生協では次年度も取り組む予定ですので、今後とも支え合い・お互い様の精神でご支援の程お願い致します。



新潟市南区主催の体操教室がきっかけで集まったメンバー7名で健康づくりやおしゃべりを楽しんでいます。5月16日（金）には、新津植物園でウォーキング班会を実施しました。新緑香る爽やかな気候の中、周辺の植物を散策しながらみんなで歩きました。その後、隣接の新津フラワーランドで買い物をしてリフレッシュすることができました。

班
会
トピックス

班紹介からだ楽々会班

誰も排除されない社会にむけて

～国際協同組合年の記念講演開催～



International Year of Cooperatives

Cooperatives Build a Better World

暑さ続く7月7日(月)、新潟市中央区にある新潟ユニゾンプラザ多目的ホールで「2025 国際協同組合年 新潟記念講演」が開催され、県内の協同組合16団体から計300名、うち当生協から6名が参加しました。

今年 は国連が定めた「国際協同組合年」です。これは協同組合の重要性について関心を持ってもらうように国連が全世界へ喚起し、SDGs(持続可能な開発目標)を促進することを目的としています。また協同組合の役割と価値を活かしてより良い未来を目指していく取り組みです。

今回、記念講演として日本協



同組合学会元会長、共同総合研究所理事であり、長野県で農園を営む田中夏子氏が「国際協

同組合年の課題を受け止める、お互いさまを超えて、ともに誰も排除されない社会にむけて協同組合をどう活かすか」と題した内容でお話されました。講演の中で田中氏は「現在、各地での紛争や自国優先主義の台頭で、国際情勢の緊張が高まっています。社会のあらゆる局面において協同組合に対して、国連は非常に大きな期待と評価をしています。協同組合は、人々が大切にされることや社会的目的(格差・不平等の解消、気候危機への対応、社会的排除との闘い、食料生産等)を資本よりも優先する組織です。今後もこの目的を果たし続けるために各国に対してバックアップすること、国連は求めています」と説明しました。

また今後の課題として、「組合員のニーズと願いに留まらない協同組合像を提起し、市民社会や自治体と連携しながら公共的領域を広げていくことが重要です」と強調していました。

班対抗ゲーム

「けん玉ゲーム」に

挑戦しませんか

今年度の班対抗ゲームは「けん玉ゲーム」を行っています。けん玉と言えば大晦日恒例の紅白歌合戦で、三山ひろしさんの歌唱中に大勢の方が挑戦している姿が頭に浮かぶことでしょう。班の皆さんには「上達して紅白に出場！」を合言葉に挑戦してもらっています。新しいことをすると認知機能の低下を防ぐ効果が期待できます。興味のある方は生協事務局組織課までお気軽にご連絡ください。



長生会班での様子

巻き肩改善体操 紹介!

巻き肩は、肩から腕にかけて体の前側に寄っていて背中が丸まっている状態です。巻き肩の状態が続くと首こり、肩こり、腰痛、眼精疲労の慢性化、頭痛やめまいに襲われる原因になる可能性があります。動かす筋肉を意識しながら行い、姿勢を改善して体調を整えましょう。

肩甲骨 開閉

① 背筋を伸ばし、肩を開いて、両腕の力を抜いて自然に下げます。



② 肩は開いたまま脇を締め、肘を曲げましょう。その際、手のひらは真上に向けます。



③ 脇を締めたまま、ゆっくりと両腕が体の真横にくるよう開きます。



④ 肩甲骨をゆっくり「閉じて⇒開く」の運動を1セットとして5回行います。この時肩甲骨の動きを意識しましょう。

背・前伸び肩寄せ

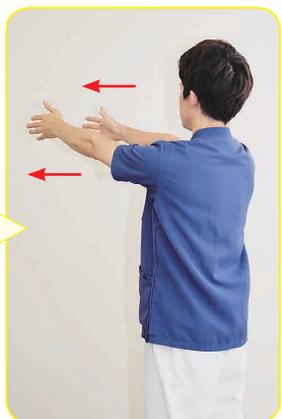
① ゆっくり手をできる限り高く上げて3秒間キープします。



② 手をゆっくりおろし、胸を拡げながら肘を背中の中央に向けて引き、3秒間キープします。この時肩甲骨の間を狭めるように意識しましょう。



③ 肩が丸まらないように手のひらを遠くまで送り出すようにして腕を可能な限り前に伸ばして3秒間キープします。



④ 上記動作を5セット行います。

肩ぐるぐる

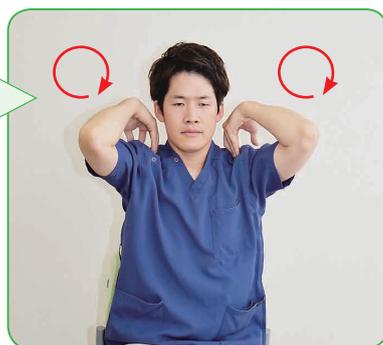
① 左右の肩に手を置き、あごを引いて顔を上げた姿勢を保ちます。



② 肘を耳の高さまで上げることを意識しながら



③ 肩を前方向に5回、次に後ろ方向に5回まわします。



組合員さんの投稿大募集!

★我が家のアイドル

お家のアイドル(可愛いお子様、愛犬等のペット)の素敵な写真を紹介ください。



★お気に入り写真

観光地や行楽地での風景や建物、日常のほっこりする写真等なんでも結構です。



写真が採用された方には商品券を贈呈致します♪

応募方法

◎メールの場合

amiyajima@healthcoop-shirone.or.jp

アドレスの本文に住所・氏名・電話番号・写真データと一緒にお願いします。

◎LINEの場合

白根保健生協のLINE アカウントへ直接お送りください。

内容はメールの場合と同様です。右下のQRコードより友達登録が必要です。



◎電話の場合

生協事務局組織課 (TEL: 025-372-2191) 担当の宮嶋へご連絡ください。

理事会だより

2025年度第4回定例
理事会は7月31日(木)に
割烹月映2階大広間で開催
しました。

「報告事項」

・5、6月度組織活動及び
今後の活動予定報告

・5、6月度医療、介護事
業活動報告

・5、6月度事業収支報告
・常任理事会及び人事報告

「協議事項」
・医療器械組合債募集の経
過について

川柳

一日の重さに耐えた軒聞く

小越龍之介

雨降つて葉っぱもシャンと庭の木々

樋口 久美

信頼はオーム返しでありがとう

原 朋子

猛暑に豪雨極端の夏が行く

永井 正子

暑い日は肥えたきゅうりでクジラ汁

外川 和子

猛暑という言葉を超えた夏今年

東樹 啓宗

お人柄か呼捨てできぬ良寛さん

田村 栄子

親不孝今年も詫びる墓参り

生野 陽子

風鈴が帰宅知らせる盆の夜

須田 重子

八十路坂傾斜ゆるいが暑が辛い

鈴木 重子

信頼の人はどこかに温かさ

渋川 博子

のめしこきもう言われても許すぞい

栗田 孝論

格安の米を食して生きのびる

小柳 孝嗣

格安と判断したか客の顔

遠藤 裕己

格安を買いすぎ店のおもうつぼ

白井 澄江

テレショップ格安値段は三十分

石倉 一雄

地ものを無駄なく料理自分流

林 良子

短歌

夏盛り宵の道連れ螢火の

兒玉與一郎

前に見とれしわしはゆっくり

真代

日和山すずめなげなげ仮名文字の

関根 壽夫

白秋詩碑は佐渡を向きある

野中すみれ

一望に広ぐ圃場は稲穂波

閔根 壽夫

家族総出の稲刈り浮かぶ

野中すみれ

老いてなおつきつけられる難題に

野中すみれ

編集後記

この夏は記録的な少雨と猛暑日が続き、体調管理が大変な毎日でした。まだまだ暑さは長引きそうですが、9月は重陽の節句(9月9日)、お彼岸、月見などの様々な行事が行われる月です。食欲の秋もあり、美味しいものをたくさん食べて元気に過ごしましょう。(H)

- ☆☆☆☆☆ 鈴木 克彦 様
- ☆☆☆☆☆ 小柳 潤一 様
- ☆☆☆☆☆ 野崎 祐子 様
- ☆☆☆☆☆ 夏川 知子 様
- ☆☆☆☆☆ 相田 美江 様



8月号の「同じ文字さがし」の正解は次のようになります。
①み ※みんみんせみ
②と ※みにとまと
③い ※かいすいよく
④う ※こうこうきゅうじ
たくさんのご応募ありがとうございました!
正解者の中から抽選をした結果、左記の5名が当選となりました。
当選者には商品券をプレゼント致します。

夏休みプレゼントクイズ

★正解と当選者発表★

職員募集

●新潟白根総合病院●

◎看護師(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

※詳細は面接時に説明致します。
(内科、整形外科)

お問い合わせ・お申込み

新潟白根総合病院 総務課
TEL (025) 372-2191

新潟白根総合病院
TEL.(025)372-2191

9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	大学医師	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 塚	井 上	井 上	井 上	石 塚	交代制	・午後の診察は予約のみです。
		午後	塚 場	交代制	石 塚	井 上	石 塚		
	呼吸器内科	午前	花 澤		奈良本(隔週) 柳 田(隔週)			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。 ・土曜の診察は第4のみ禁煙外来です。 ・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		・午後の診察は予約のみです。
		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				浅 島	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	若 井	飯 合	筒 井	若 井	飯 合 筒 井	交代制		
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 TEL025-372-2191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土曜日前の金曜日の診察です。	
整形外科	午前	竹 前			竹 前	大学医師		・月曜午後の受付時間は13:30～15:30です。 ・木曜日の新患受付時間は11:00までです。 ・金曜午後の受付時間は13:30～15:00です。	
	午後	竹 前				大学医師			
婦人科	午前		三 沢		三 沢	三 沢	三 沢	・午後の受付時間は14:30～16:00です。	
	午後		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・木曜午後は乳児検診・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		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	交代制			
	午後	筒 井	交代制	相 場	石 塚	交代制			

※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、診察担当の週です。

※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



長瀬 文子



吉原美枝子

	日	月	火	水	木	金	土
							①
9月	2025	⑦	8	9	10	11	12
		14	15	16	17	18	19
		21	22	23	24	25	26
		28	29	30			

※○数字の日が休診日です。

	日	月	火	水	木	金	土
							②
10月	2025	⑤	6	7	8	9	10
		12	13	14	15	16	17
		19	20	21	22	23	24
		26	27	28	29	30	31



新潟白根総合病院
ホームページ

