発行日 11 月 1 日(毎月 1 日発行)

健生ニュース

No.652
2025年 11月号
http://www.healthcoop-shirone.or.jp/



太極拳で心も体も元気習慣に！

９月10日（水）、庄瀬地域生活センターにて、庄瀬コミュ協と庄瀬支部が共催で健幸アップ講座「太極拳」を開催しました。講師は太極拳Ａ級指導員の小林佳代先生で、力を抜いて深い腹式呼吸をしながらゆったりした動作をする太極拳の基本を教えてもらいました。参加者14名は太極拳の動作と小林先生の軽快で楽しいトークで、心身ともに整うことができました。

運動の秋！ 芸術の秋！ を満喫

学生さんの真っ直ぐな演奏に感動！

今年も中学生の吹奏楽コンサートを10月11日(土)に当院で開催しました。今回、主に白根第一中学校の生徒さんで構成される地域クラブ「フォワードマーチウインドバンド」、また初出演の中之口・潟東中学校合同吹奏楽部から出演して頂きました。各出演団体とも日頃の練習の成果を発揮し、参加者200名は学生さんの真っ直ぐな演奏に感動していました。



主な内容

・腹腔鏡手術について　２頁
・オレンジプロジェクトに参加して　４頁

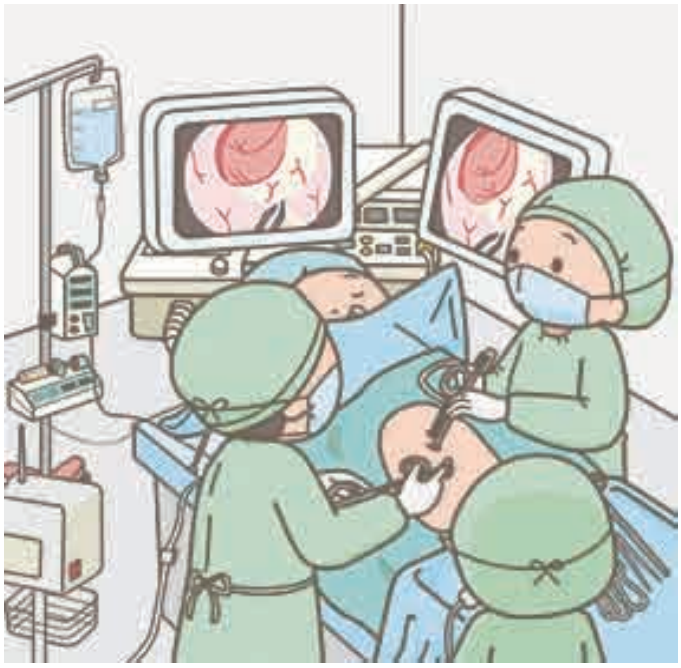
白根保健生活協同組合　〒950-1214 新潟市南区上下諏訪木770番地1
生協事務局 (025) 372−2191
組合員数 1万1,763人　出資金総額 8億1,495万円（2025年９月末現在）
□ 発行者／健生ニュース編集委員会 毎月１日発行
１部30円（組合員の購読料は出資金に含まれます。）
・新潟白根総合病院 (025)372-2191
・介護老人保健施設みずき苑 (025)372-2193
・新潟白根総合病院訪問看護ステーション (025)372-2194
・在宅介護支援センターみずき苑 (025)372-6708
・病児保育室みなみっくる (025)378-0755

腹腔鏡手術について

新潟白根総合病院
外科部長　筒井りな

病気を治すための手術が必要となったとき、お腹を大きく切る手術をイメージしている人も多いのではないでしょうか。しかし最近では、お腹に小さな穴を開けるだけで行う手術が増えています。それが「腹腔鏡手術」です。

腹腔鏡手術ってどんな手術？



腹腔鏡手術では、お腹に５㎜から１㎝の小さな穴を数カ所開けます。まず、腹腔鏡を入れるスペースを確保するため、炭酸ガスをお腹の中に入れます。これにより腹壁が持ち上がり、手術を行うための広い視野が確保できます。開けた穴から内視鏡の一種である「腹腔鏡」というカメラや、手の代わりとなる細い器具を差し込みます。医師はテレビモニターに映し出された高画質な映像を見ながら、器具を操作して手術を進めます。手術が終わったら、器具を抜いて穴を縫合します。ガスは自然に体外に排出されるか、抜くときに一緒に排出されます。

腹腔鏡手術のメリットと注意点

腹腔鏡手術には、お腹を大きく切る手術と比べて、主に次のようなメリットがあります。※左図参照

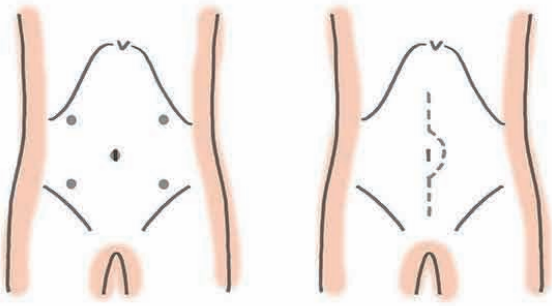
① 痛みが少ない：傷が小さいため、手術後の痛みが軽くなります。

② 回復が早い：体への負担が少ないため、入院期間が短くなり、社会復帰も早くなります。

③ 傷跡が目立ちにくい：傷が小さく、数カ所しかないので、退院後の生活で傷跡を気にすることが少なくなります。

一方で、腹腔鏡手術がすべての人に適しているわけではありません。病気の種類や進行度合い、過去の手術歴によっては、従来の開腹手術が選択されることもあります。どのような手術が最適かについては、担当の医師と十分に相談することが大切です。

切開範囲の大きさの違い



※おなかの健康ドットコムより

どんな病気に行われるの？

腹腔鏡手術は、肝臓や膵臓、胆のう、胃や大腸、ヘルニアなど、多岐にわたる臓器の病気に適用されています。最新の医療技術によって、以前は不可能とされていた複雑な手術も腹腔鏡で行えるようになってきています。当院でも積極的に腹腔鏡手術を取り入れており、半数以上の手術を腹腔鏡で行っています。

↖

就任のご挨拶



白根保健生活協同組合
代表理事･専務理事
細野　崇史

この度、白根保健生活協同組合の専務理事に選任されました細野崇史でございます。まずは、日頃より当法人の運営にご理解とご支援を賜っております皆様に、心より御礼申し上げます。

最近、連日のように「医療機関の経営が大変である」というニュースが報道されています。病院の赤字が拡大している最大の要因は、医療に対する評価（診療報酬）が低すぎることとコストが持続的に増加していることにあります。診療報酬は公定価格であるため、コストが上がっても病院は価格転嫁できません。

医療を取り巻く環境は、制度改正や人口動態の変化、地域ニーズの多様化など、日々大きく変化しております。診療報酬はマイナス改定傾向にあり、医療を取り巻く経営環境は厳しくなっています。今後、公立・公的病院を中心に県内医療機関の合理化はますます進むと思われます。

一方で病院は社会インフラとして必ず必要な施設です。当法人が地域に根ざした医療機関として、持続可能かつ質の高い医療サービスを提供し続けるためには、限られたリソースをどこへ、どれくらい、割り振るかを考える経営とマネジメントの視点が必要です。医療組織を含めて、いかなる組織にもその存在理由や目的があり、それを成し遂げるために日々活動しています。経営管理は組織が存続し、発展するうえで組織のいたるところで必要とされます。今、医療機関に求められているのは、「経営の質の向上と効率化の同時達成」です。この二律相反するテーマを解決するには、医療の質と経営の質の両面を理解した上で法人全体のマネジメントをしていくことが求められます。

当法人は昭和33年の設立から67年を数えます。歴史ある法人で大任を仰せつかったことは、責任を感じるとともに大きなやりがいでもあります。地域の皆様に安心して利用して頂けるより良い医療や福祉、介護を提供できるよう、微力ながら誠実に職務に精励する所存です。どうぞよろしくお願いいたします。

秋から冬にかけての感染対策①



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**

秋から冬は風邪ウイルスが好む低温、低湿度な環境となり感染が流行します。（代表的なインフルエンザは主に11月下旬頃から始まり、12月～３月が流行期です。）
感染はウイルスを直接吸い込んだり、ウイルスが付着した手で口や鼻に触ったりした際に成立します。

手に付着したウイルスを除去するためにタイミングよく手洗いすることは重要で、外から帰ってきたとき、食事の前など、異なる場所に移る時や口や鼻に触れる可能性がある前に行うと効果的です。アルコール消毒は有効ですので積極的に活用してください。

症状のない方が鼻や口の粘膜を守るためにマスクを常に着用することも有効です。感染している人はマスクをするとウイルスを飛ばしにくくする効果があります。（次号に続く）



ロボット支援下手術について

近年、医療の現場では「ロボット支援下手術」が広まりつつあります。これは腹腔鏡手術と同様に、体に小さな穴を開けて行う手術ですが、医師がロボットを操作して手術を行います。この手術では、より精密で繊細な操作が可能となり、安全性の向上も期待されています。しかしながら、設備費が非常に高額なため、現在はまだ一部の医療機関でしか導入されていません。

医療技術の進歩により、近年では体に大きくメスを入れて手術をすることは少なくなりました。それでも、患者さんの病状によっては開腹手術が最適な場合や、それでしか治療できない疾患も存在します。当院では、患者さんの状態を最優先に考え、最適な手術方法をご提案しております。ご不明な点やご不安なことなどがありましたら、どうぞお気軽にお問い合わせください。

オレンジプロジェクトに参加して

毎年９月21日は「世界アルツハイマーデー」、そして９月は「認知症月間」とされています。世界や日本、そしてここ新潟でも、認知症について知り、理解を深める取り組みが広がっています。

（みずき苑スタッフ）





新潟県では今年、認知症のシンボルカラーであるオレンジ色で県内を彩る「オレンジプロジェクト」が行われました。認知症の方やご家族が安心して暮らせるまちをみんなで作っていこう！そんな思いが込められています。

みずき苑でもこの活動に参加しました。春にマリーゴールドの種をまき、大切に育てていましたが、残念ながらこの夏の暑さには勝てず、花を咲かせることができませんでした。そこで気持ちを切り替え、ゲストの皆さんと一緒に紙でオレンジ色のお花をたくさん作り、苑内に飾りました。飾り付けをしていくうちに、苑内がぱっと明るくなり、自然と会話や笑顔が広がっていきました。

花は咲きませんでしたが、一緒に作る楽しさや、オレンジ色に込められた願いをみんなで共有できたことが、とても大切な時間になったと感じています。これからも、こうした取り組みを通じて、認知症の方もご家族も、そして私たち自身も安心して暮らせる地域づくりにつなげていきたいと思います。

おすすめ秋の献立メニュー

今回はこれから旬をむかえる鮭と、新潟で親しまれている食用菊を使ったメニューを紹介します。



○鮭寿司（２合分）

・米　…２合（やや硬めに炊く）
・塩鮭　…120g（小２切位）
・鶏卵　…１個
・青しそ…４枚
・砂糖　…大さじ３と1/2
・食塩　…小さじ1/2
・穀物酢…大さじ３

〈作り方〉

① 塩鮭は焼いてほぐし、鶏卵は炒り卵にする。青しそは千切りにする。
② 砂糖、食塩、穀物酢を合わせる。
③ 炊きたての米飯に②を入れて酢飯を作り、塩鮭・炒り卵を加えて混ぜる。
④ 酢飯の粗熱がとれたら、青しそを軽く混ぜ合わせて盛り付ける。

○かきあえなます（４人分）

・キャベツ…200g
・蓮根　…40g
・干ぴょう（乾）…４g
・人参　…20g
・きゅうり…１本
・食用菊　…30g（茹でたもの）
・白ねりごま…20g
・くるみ　…12g
・穀物酢　…大さじ１
・砂糖　…大さじ２と1/2
・食塩　…小さじ1/3

〈作り方〉

① キャベツは短冊切り、蓮根と人参は銀杏切り、干ぴょうは２cm程度に切って、すべて下茹でする。きゅうりは３㎜程度の小口切りにする。
② くるみをすり鉢で摺り、ねりごまと調味料を加えて混ぜる。
③ ②に①で準備した野菜と食用菊を絞り入れ、よく和える。



月潟大道芸フェス会場で健康チェックを実施！

汗ばむ陽気の９月28日（日）、月潟大道芸フェス会場で月潟支部がまちかど健康チェックを実施しました。今年もバライティー豊かなストリートパフォーマーが月潟商店街に集結！飲食以外でも丸太切り等の楽しい出店もあり、会場は多くの人で賑わっていました。

今回、月潟支部では大道芸にちなんで的当て＆





けん玉チャレンジを子供さん向けに企画しました。けん玉を初めて手に取ったお子さんに必死で教える親子の微笑ましい場面がありました。チャレンジ後にお菓子をプレゼントすると皆さんニッコリ！また健康チェックでは血管年齢・血圧・握力測定を若い世代から年配まで幅広い世代の66名が受検しました。結果を説明する際には生活習慣の見直しと健診の必要性をお伝えしました。

生協活動トピックス

地域・金融機関と協同で健康づくり・まちづくりを広める！

フレイル予防のためのストレッチ体操を実践



昨年に引き続き、臼井支部が健康づくり講演会を９月24日（水）に開催しました。事前に参加者を募る活動として会場の臼井地域生活センターの事務局の方にお願いしてポスターを玄関前に掲示させてもらうことができました。その活動が功を奏し？！当日は12名が参加しました。講演では「健康と運動」について当院リハビリテーション科で理学療法士の小池主任が「健康と運動」についてレクチャーしました。まずは健康寿命とフレイル（心身の活力が低下、虚弱の状態）の概要を説明。その後、フレイル予防の一つとして身体のバランスを保つためのストレッチ体操を参加者と実践しました。

労金さんが金融詐欺防止の話をレクチャー

９月25日（木）、能登栄お茶の間班が新潟県労働金庫新津支店の大河原さんをお招きして金融詐欺を防止する話をして頂きました。その中で還付金詐欺の説明がありました。この詐欺は電話で役所等の職員を語り、税金や保険料等が還付されると説明。その手口として金融機関のATMまで誘導・犯罪者の口座に振りこませます。実際、新津支店にもATMまで誘導された方を未然に防いだことがあったとの話に、参加者11名は「他人ごとではない！」と熱心に耳を傾けていました。





レッグスイング体操紹介！

今回紹介するレッグスイング体操は、股関節の可動域拡大、体幹の強化、下半身の血行促進によるむくみ改善、そして歩行やランニング動作の改善といった様々な効果があります。ご自身の無理のない範囲で行いましょう。

前後スイング

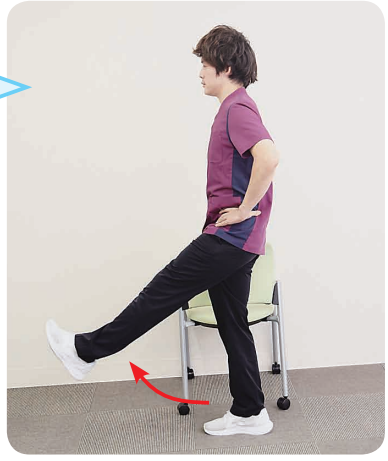
効果：体幹の強化、腰の柔軟性の向上

①右手で椅子の背もたれ（テーブルや壁でも結構です）を持って立ちます。左手の甲を前にして人差し指と親指の間で軽くはさむように腰を持ちます。





②足首を90度に曲げて左脚を大きく振り上げます。その際、胸と骨盤は正面を向け、上体をしっかり固定して行いましょう。



③次に後ろに振り上げた左脚を足裏で弧を描くように前へスイングします。

④反対側の足も同様に行いましょう。
回数目安：５往復×左右３回ずつ

左右スイング体操

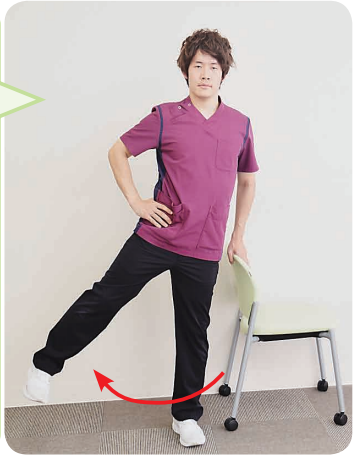
効果：お尻まわりの引き締め、腰のくびれ度アップ

①右手で椅子の背もたれ（テーブルや壁でも結構です）を左手で持ちます。右の手の甲を前にして、親指と人差し指の間で軽くはさむように腰を持ちます。





②右脚のひざ、つま先まで真っ直ぐ伸ばして左斜め前に向けてスイングします。その際、軸足になる足先とひざは正面を向いた状態を保ちましょう。



③次に足裏で弧を描くように、右脚を外側に向けて大きくスイングします。外くるぶしを天井に向けて開脚し、いつも同じ軌道を通るイメージで行いましょう。

④反対側の足も同様に行いましょう。
回数目安：５往復×左右３回ずつ

組合員さんの「お気に入り」写真



大輪のひまわり：上堰潟公園にて、どんな時も太陽に向かって咲いていて見てると元気をもらえるひまわりたち、夏の思い出です。　ペンネームさくら

「骨粗しょう症予防相談会」で骨密度が無料で測定できます♪

新潟市からのお知らせです。下記の日程で「骨粗しょう症予防相談会」が開催されますので、お近くの会場にぜひおいでください。骨粗しょう症は、骨密度が減り、骨がもろくなることで骨折しやすくなる病気です。

女性に多く、早い方で30代から発症し、60歳を過ぎると急増します。予防の第一歩は自身の骨の状態を知ることです。

対象　18歳以上の新潟市民（または新潟市に通勤、通学している方）
※骨粗しょう症の治療中の人や、両足のかかとに骨折や外傷のある人は除く

内容　骨密度測定、結果説明および予防のための健康相談

費用　無料

日程
南　区　11月21日（金）
会場：白根健康福祉センター　定員：各回7名
①9:40　②10:10　③10:40　④11:10　⑤13:10
⑥13:40　⑦14:10

秋葉区　11月20日（木）
会場：新津健康センター　定員：各回9名
①9:40　②10:10　③10:40　④11:10

予約　インターネット予約（右記QRコード）または市役所コールセンター：025-243-4894
※予約期間　南　区：～11月16日（日）まで
秋葉区：～11月15日（土）まで
※インターネット予約に関する問い合わせ
保健所健康増進課：025-212-8166

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

理事会だより

2025年度第5回定例理事会は9月25日（木）に新潟白根総合病院3階会議室で開催しました。

［報告事項］
・7、8月度組織活動及び今後の活動予定報告
・7、8月度医療、介護事業活動報告
・7、8月度事業収支報告
・常任理事会及び人事報告

［協議事項］
・役員辞任の報告と、常任理事会より新たな代表理事・専務理事の推薦があり、承認した。
・生協監査・経営委員会の報告内容を承認した。
・組織教育委員会・施設利用委員会・社会保障委員会の報告内容を承認した。
・第2回支部会議案の説明があり、内容を承認した。

川柳

落書きを我が家に描いてバンクシー　石倉　一雄
老夫婦共同作業で米送る　臼井　澄江
ジャズスィング貧乏ゆすり役に立ち　遠藤　裕己
吟行の山の空気で生き返る　小柳　孝嗣
あやかりたい背すじも伸びていい笑顔　栗田　諭
喜寿の友いろいろあるも皆元気　渋川　博子
赤とんぼ指をくるくるつかまえた　鈴木　攻
痩せたスネまだかじる虫脱皮せず　須田　重子
のほほんと生きて幸せ忘れそう　生野　陽子
おしゃべりで箸が進まぬランチ会　田村　栄子
落書きのような絵鑑定お宝に　東樹　啓宗
あれあれと正解出ずに時間切れ　外川　和子
メモ忘れ品目忘れ買い忘れ　永井　和子
年老いて温かい言葉は神の声　原　朋子
猛暑に耐え出来た新米いただきます　樋口　久美
二番穂の極早生稲穂頭垂れ　児玉與一郎

短歌

服を着て網つけられて小春日を
とら猫ミミも散歩するなり　真代
軒並みに国家揺らめく文化の日
我は父の忌国家は箪笥　関根　壽夫

編集後記

今年も秋が短く。急に冬になりそうな感じですね。秋の行楽シーズンです。熊に注意して紅葉狩りを楽しみたいと思います。

新しい総理が誰になっても日本がまとまりのある他人にやさしい国であってほしいと願っています。（Y）

新潟白根総合病院
TEL.(025)372-2191

11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	大学医師	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	井　上 相　場	井　上 石　塚	井　上 相　場	石　塚	交代制	・午後の診察は予約のみです。
	消化器内科	午後	石　塚 相　場	交代制	石　塚	井　上 相　場	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。 ・土曜の診療は第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。
	呼吸器内科	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。
	脳神経内科	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　℡025-372-2191㈹ ・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。
皮膚科		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13:30～15:00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。
整形外科		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。
婦人科		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。
小児科		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
眼科		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。
歯科		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


杉澤　麻子


吉原美枝子

11月 2025

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

※○数字の日が休診日です。

12月 2025

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			

12月30日は午前の診療のみとなります。

新潟白根総合病院
ホームページ