



# 健 生

## ニユース

No.653  
2025年

12月号

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



## 情緒溢れる紅葉の景色いつまでも

弥彦公園は、越後鉄道株式会社が1916年に参宮線(JR弥彦線の前身)の開通を機に整備を開始し、今では新潟県内の紅葉名所の一つになっています。広大な敷地には紅葉の名所として有名なもみじ谷や観月橋(写真上)があり、春の桜、初夏のホタル等とあわせて四季折々の景観を楽しめます。

今年の紅葉の見頃は、全国的に遅めとなりました。これは地球温暖化により秋になっても気温が高い傾向が続いており、葉が色づくのに必要な冷え込みが遅れているためです。

今年の流行語大賞候補に「二季」がノミネートされましたが、これからも情緒溢れる紅葉の景色を変わらず愛でたいものです。

### 主な内容

- ・ 地域包括ケア病棟って何？ 2 頁
- ・ ただの風邪だと思っていたら、  
実はインフルエンザだった 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 1万1,764人

出資金総額 8億1,443万円 (2025年10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

・病児保育室みなみつくる (025) 378-0755

# 地域包括ケア病棟って何？

地域連携支援室 課長

坂詰 明広

地域包括ケア病棟は、急性期治療を終了された患者さんや、在宅療養中に状態が変化した患者さんに対して、在宅復帰・施設復帰など療養を支援する中間的な入院機能を持つ病棟です。

新潟白根総合病院では、全部で4つある病棟のうち5階と6階を地域包括ケア病棟として運用しております。この病棟の主な目的は、病状が急性期より落ち着いた段階から、ただちに退院するには不安がある患者さん



を対象に多職種で連携を行いながら、住み慣れた地域での生活へつないでいくことにあります。また在宅で療養中の軽度の急変・家族の介護負担軽減目的（レスパイト入院）なども対象としています。

このように、急性期治療と在宅（または施設）療養との橋渡しを担う「つなぎ」の役割を果たすのが、地域包括ケア病棟の位置づけです。

## 当院における 地域包括ケア 病棟の特徴

入院中には、医師・看護師・リハビリスタッフ・地域連携支援室（医療ソーシャルワーカー）

## 秋から冬にかけての感染対策②

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

ノロウイルスによる食中毒は冬に多く発生します。原因食材として有名な牡蠣を冬に多く取り扱い、生や半生で食べる機会が増えることも関係しています。

感染力の強いノロウイルスを防ぐポイントは「持ち込まない」「つけない」「やっつける」「ひろげない」です。疑わしい食材は持ち込まない、手をしっかりと洗う、加熱調理を守る、清潔にする、感染者に正しい対応をする、などです。加熱調理は重要で、食材は中心温度が85℃以上で90秒以上加熱するようにしましょう。また、アルコール消毒は効果がありません。流水と石けんでしっかり手を洗ってください。



看護師が所属）らによる多職種カンファレンスを行い、退院調整・支援を実施しています。看護師は、入院中から退院後の生活を見据え、患者・家族に寄り添い、安全・安心な療養環境を提供するよう努めています。退院時や在宅療養移行時の相談・調整、医療と介護サービスの

の連携窓口を担っています。加えて、当院は「在宅医療・介護連携ステーション南」の事業を新潟市から委託しており、医療・介護の連携支援、地域住民や関係機関への啓発活動などを通じて、在宅復帰・地域包括ケアシステムの充実を目指しています。





## 風邪とは？ インフルエンザとは？

風邪は正式には「風邪症候群」といいます。上気道(鼻、喉)に炎症が起こる感染症です。インフルエンザとは、インフルエンザウ

# 「ただの風邪だと思っていたら、 実はインフルエンザだった」

— そんな経験をしたことはありませんか？  
風邪とインフルエンザは似ているようで異なります。

新潟白根総合病院 薬剤科  
新潟薬科大学 実習生

## 主な症状

ルスによる感染症であり、A型、B型、C型などいくつかの種類があります。

風邪の症状としては、鼻水・鼻詰まり・喉の痛み・声枯れ・咳・痰などの他に発熱・頭痛・だるさ・食欲不振などの症状が現れます。

インフルエンザは38度以上の発熱・頭痛・寒気・関節痛や筋肉痛などの全身症状が突然現れます。これに加えて、鼻水・咳・喉の痛みといった風邪症状も見られます。頻度は高くありませんが、吐き気・腹痛・下痢といった消化器症状がみられることもあります。

## 原因となるウイルス

風邪の大半はウイルス感染によるものです。アデノウイルスやライノウイルスなど、風邪を引き起こすウイルスは20

0種類以上存在するとされています。また、同じウイルスに

もいくつかの型があ



## 流行の時期

り、年ごとに姿を変えていきます。インフルエンザはインフルエンザウイルスが原因となります。A型、B型、C型がありますが、毎年流行を起こすのは主にA型とB型です。

風邪は一年を通して発症するた

め夏にも罹りますが、インフルエンザは主に12月～3月にかけて流行し、1月～2月にピークを迎えることが多いです。

## 感染はどうやって 広がる？

風邪とインフルエンザの感染経路は共通しています。咳やくしゃみ、会話で飛び散ったウイルスが目や鼻の粘膜に付くことで感染することがあります。ちなみに、会話中の飛沫は1～2m程度飛ぶとされています。また、ドアノブや手すり、スイッチ、机、椅子など、ウイルスが付いた物に触れたり口に入れたりすることでも感染することがあります。

## 予防のために できること

風邪とインフルエンザの感染対策は基本的に同じです。

外から帰ったときや食事の前には、石鹸と水で手をしっかり洗いましょ。うがいをして喉に入ったウイルスを洗い流すのも効果的です。人が多い場所や空気が乾燥しているときは、マスクをつける

と安心です。さらに、栄養バランスを考えた食事や十分な休養をとること、毎日少しでも体を動かすこと、そしてぐっすり眠ることが、ウイルスに対する抵抗力を高めるために重要です。

これに加えて、インフルエンザの予防にはワクチンが効果的です。ワクチンを打つと、体の中でウイルスに対抗する力がつき、インフルエンザに感染しにくくなり、感染しても重症化しにくくなります。特に高齢の方や持病のある方は予防接種が勧められています。流行する前の早めの時期に受けることを考えてみましょう。



# 偉人に触れ紅葉を楽しむ

1 田中角栄記念館：偉人(中央)と一緒に記念撮影。



2 出雲崎天領の里：海を眺めながら海鮮ランチを堪能。



3 弥彦もみじ谷：道中、富士の溶岩を用いたトンネルをくぐります。



4 弥彦もみじ谷：谷一面のもみじが真っ赤に染まっていました。



5 彌彦神社：菊祭りが開催され、賑わう境内。



最高の秋晴れとなった11月13日(木)、第2回目となる組合員バスハイキングを開催しました。行先は田中角栄記念館、出雲崎天領の里、弥彦もみじ谷公園、弥彦神社(写真参照)と盛りだくさんの内容となりました。

最初の田中角栄記念館では多くの方から「以前から興味があったので楽しみにしていた」との声が聞かれました。ご承知の通り、新潟県の人である田中角栄は旧西山町(現柏崎市)出身の政治家で、第64代内閣総理大臣を務めました。高速道路や新幹線等のインフラ整備、日中平和・友好関係の礎を築く等、多岐にわたる活躍をしました。参加者は記念館に展示してある資料や映像を観ながら田中角栄の政治力と人間的な魅力をあらためて感じる事ができました。

弥彦もみじ谷公園では紅葉がまさに見頃で緑・黄・橙・紅のグラデーションの木々を楽しむことができました。外国や県外の観光客の方も大勢いられ、ご自身の目とスマホのカメラで忙しそうに新潟の紅葉を焼き付けていました。

今回、定員40名のところ予想を上回る約80名の組合員さんから応募頂きました。抽選に漏れた組合員の皆様にはこの場を借りてお詫び申し上げます。来年も近場で楽しめるお出かけコースを企画する予定ですので、興味のある方はぜひご参加ください。





## 外来をハロウィンで飾りつけしました!



外来休憩室内に「サークル道」の方々が描いた絵手紙と「ハロウィン」をテーマに飾りつけをして頂きました。代表の道見さんからは「みんな童心に帰って描いていました」とのコメントがありました。現在、新たな作品として「毎日描いた絵手紙展」を12月中旬頃迄掲示させてもらっています。

当院では10月のハロウィンにちなんで外来各所にそれぞれ飾りつけをして来院者の方に秋の雰囲気味わってもらいました。

12月はクリスマスの飾りつけを予定していますので、乞うご期待ください。

10月11日の中学生吹奏楽演奏会にあわせて外来受付脇に飾りつけました。この作品は入院患者様のリハビリとして作業療法で制作したものです。手指の細かい動きや耐久性の向上、精神賦活や集中力の向上等を目的に行っています。今回は、切り絵・貼り絵・ちぎり絵ですが、その中でも貼り絵はお花紙を切り、濡らして丸めたものを張り付けています。

リハビリテーション科 主任作業療法士 清水園美



## 「狸の婿入り行列で最終糖化産物を初測定」

臼井支部 受検者 49 名

## まちかど健康チェック ～地域まるごと健康づくり～

## 「お子さん達に輪投げと的当てが好評」

小須戸支部 受検者 40 名



10月11日(土)小雨の中、婿入り行列のイベント会場で健康チェックを実施しました。今回、臼井地域で初めて最終糖化産物測定器(体内の糖化度[老化度]測定)を行いました。測定中に「ドキドキするわ」と心配した方が良い結果と分かり、「これからは食事に気を付けて毎日歩くわ」と笑顔で感想を話していました。

9月28日(日)にこすだまちセンこどもマルシェ会場で実施しました。来場される層は小さいお子さん連れのご家族が多く、当生協が用意した輪投げと的当てに挑戦していました。お子さん達はゲーム終了後に景品のお菓子をもって喜んでいました。親御さんは血管年齢・最終糖化産物・握力を測定し、身体の状態を確認していました。



## 座りすぎ解消 ストレッチ体操 紹介!

現代人は、運動不足や椅子に座りすぎで身体の血流が滞り、筋肉や関節が凝りやすくなっています。今回紹介する体操を行い身体をリフレッシュしましょう!

### 肩入れストレッチ

効果：股関節の柔軟性アップ、肩・背中周りの凝り改善

① 椅子に浅く座り足を全開に開きます。手は膝の手前で固定します。



② そのまま上体を倒して深呼吸しながら10秒間キープします。



③ 次に右肩を手前に入れて背中をねじって深呼吸しながら10秒間キープします。

④ 反対側も同様に行いましょう。

### お尻ストレッチ

効果：骨盤周りの血流とリンパの流れ改善、腰痛予防

① 椅子に浅く座り、かかとを地に着けつま先は上に向けて深呼吸しながら体を倒して10秒間キープします。その後、上体を起こします。



② 次に右足のくるぶしを左足の膝の近くの太ももに乗せます。



③ 背筋をのばして上半身を前に倒して深呼吸しながら10秒間キープします。

④ 反対側も同様に行いましょう。

※猫背になって背筋が伸びてないとお尻の筋肉までストレッチが効かないので調整しましょう。



## できる範囲で増資のご協力をお願い致します

組合員の皆様には、日頃より当生協の活動に対するご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

さて、2024年度は全国の病院の約7割が赤字経営となり、新潟県でも県立病院や厚生連病院などの経営難が新聞やニュースで報道されています。当生協では、組合員の皆様のご協力のもと役職員が奮闘し、黒字経営を維持できるように努めているところです。

今後とも安定した経営を継続していくためには、組合員の皆様からのご協力による増資が大きな力となります。地域の医療と健康を守るために当生協に引き続きご協力をお願い申し上げます。



### 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

※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

## 組合員さんの投稿大募集！ 「我が家のアイドル」「お気に入り写真」

### 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送ってください。

#### ◎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。

#### ◎お電話の場合

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。



#### ★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♪

### 俳句

立冬や風に鳴る木の心悲し

霜月やつまみ豊かに酒旨し

頑固とて人の持ち味花八手

飼猫の何を夢みる炬燵かな

空き部屋の裸電球神無月

おふくろの笑顔の沁みる鴨料理

工場の煙真上や山眠る

あゝ無情内猫秋をじつと観る

そちこちのタイヤ交換小春かな

長谷川かおり

南川 太郎

石井 玲子

星野よし子

武田 栄子

笹崎 竹三

勝本 孝

林 良子

小川 定栄

### 短歌

年寄の憩ひの茶の間小六月

笑いヨガ習ひ年を惜しめり

薄くなり暦が知らず師走月

冬に弱きな老いの冬籠り

若き頃独り酒場で飲む酒は

その日の仕事の反省会

真 代

関根 壽夫

児玉與一郎

### 編集後記

12月は僧侶が各家庭を訪れて読経や仏事を行う時期で、忙しく各地を駆け巡ることから、「師(僧侶)が走る」という意味で「師走」と言われています。現在、多くの業界が人員不足となり、そこで働く方々は毎日が師走のように忙しいのではないのでしょうか。忙しいと心の余裕がなくなりますが、僧侶のように慈悲の心を忘れず、ゆとりをもって業務にあたりたいものです。

(志)

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	午前	大学医師 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	井 相 上 場	井 上 塚	井 相 上 場	石 塚	交代制
		午後	石 相 塚 場	交代制	石 塚	井 相 上 場	石 塚	・ 午後の診療は予約のみです。
	呼吸器内科	午前	花 澤		奈良本(隔週) 柳 田(隔週)			柳 村 (第4)
		午後		霍 間	甲 田			・ 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。
	脳神経内科	午前	本 間	須 貝	本 間	本 間	金 澤	
		午後	本 間		本 間	本 間		・ 午後の診療は予約のみです。
	総合内科	午前				大 矢	大 矢	※馬 場
外科	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
		午後		大学医師		松 原		・ 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。
	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	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。
		午後	竹 前				大学医師	
	婦 人 科	午前		三 沢		三 沢	三 沢	三 沢
		午後		三 沢				・ 午後の受付時間は14:30～16:00です。
小児科	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	中牟礼	※中牟礼	大学医師	※中牟礼	中牟礼	・ 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。
	眼 科	午前	齊 藤	齊 藤	齊 藤		園 田	
		午後		齊 藤				・ 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。
	歯 科	午前	滝 沢	滝 沢		滝 沢	滝 沢	
		午後	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。
	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・再来ともにありません(歯科は、電話での予約可能です)。

## 絵手紙



丸山 寿子

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
12月	7	8	9	10	11	12
2025	14	15	16	17	18	19
	21	22	23	24	25	26
	28	29	30	31		

日	月	火	水	木	金	土
						1
1月	4	5	6	7	8	9
2026	11	12	13	14	15	16
	18	19	20	21	22	23
	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

