



# 健康

# ニュース

No. 659  
2026年

6月号

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

4月11日(土)、南区日の出町で今年も「防犯パトロール出発式&パレード」が開催され、地域住民等計52名が参加しました。

出発式では、始めに田中町内会長より「近年、地域での犯罪未然防止において私たち一人ひとりの防犯意識と地域全体での声かけ、見守りが非常に重要になっております。本日のパトロールでは地域の皆様の顔が見える活動を通じて犯罪を犯さないメッセージを伝え、安心安全なまちづくりを目指したいと思います」と地域ぐるみで防犯活動を行う重要性を示す内容の挨拶がありました。

続いて、新潟南警察署の荒木警察署長の挨拶では「日頃より当自治会の防犯安全活動にご理解とご協力を賜りこの場をお借りして深く感謝申し上げます。日の出町の防犯パトロール隊は21年もの長きにわたり地道な防犯パトロールの活動を継続され、全国表彰



## 今年も地域住民が力を合わせて防犯パトロール!



をされた団体であると承知しております。管内にこのような防犯ボランティア団体が存在し、活発に活動されていることは大変心強く感じています」と長年の功績に対する感謝の意を述べられました。

その後のパレードではパトカーが先導して、お互い声を掛け合い安全を確認しながら参加者全員で町内を歩きました。

ここ数年、空き巣を含む侵入窃盗は、長年の減少傾向から一転して急増しており、全国で1日約48件の住宅被害が発生しています。地域みんなで犯罪を未然に防ぐ活動や意識が重要です。

### 主な内容

- ・ 今までの経験を活かしながら診察にあたります 2頁
- ・ 新たな支援先にフードドライブを実施 3頁

# これまでの経験を活かしながら診察にあたります



総合内科医長  
高橋 佳子

4月から勤務させていただいております総合内科の高橋佳子と申します。

秋田大学を卒業し市中病院で初期研修後、秋田大学神経内科(第一内科)に入局しておりました。ほぼ大病院勤務でしたが秋田県の神経内科医は人数が少なく大病院でもコモンディーズ(※日常診療で高頻度に見られる有病率の高い疾患の総称こと。風邪、腹痛、発熱、高血圧、糖尿病、アレルギー性鼻炎、認知症などが含まれ、総合診療科や開業医が初期対応を行う主要な対象となります)を経験することが多く、パーキンソン病やALSなどの変性疾

患、脳卒中、てんかん、神経免疫疾患など一通りの神経疾患の急性期から終末期までを経験しました。

神経内科常勤医のいる施設が主に秋田市内の急性期病院だったため、大病院内だけでなく外勤先でも患者さんの退院調整

や生活環境調整に関与することも多く、地域医療の役割も担っていました。比較的神経内科医の人数が多い新潟県と秋田県で神経内科診療の環境に違いがあるかどうか、興味深いと感じております。



元々神経内科を志望していたわけではなく、研修先の病院で神経内科の指導が充実していたことや、精神科研修時に心理士の方にW A I S - III (ウェイス・スリー)を行っていたことも理由の一つで

す。W A I S - IIIは知能テストで、言語性IQ、動作性IQ、全検査IQが測定できる検査です。結果として作業記憶や言語理解など言語性IQの方が知覚統合や空間把握などの動作性IQよりも良く、積み重ねや作業の同時進行が得意なタイプの方で、外科系よりは内科の方が向いているか？と思いい神経内科を選択しました。

実際に働いてみると、神経内科は論理的なようで例外も多いため過去の経験を元に感覚的に対応することもあり、経験を積み重ねることで成長を実感しやすい科でした(どこの科もそうかもしれませんね)。

現在は総合内科として勤務しておりますが、頭からつま先まで全身の症状に向き合い、原因検索を行うのは神経内科と共通するものがあります。

これまでは神経内科診療がメインでしたが、今はより広く診療できる環境にあるので、各疾患の知識を深めていきたいと思っております。

# 新たな支援先にフードドライブを実施

～皆様からのご協力をお願い致します～

当生協では年に1回、南区社会福祉協議会「生活困窮者への生活支援事業」に協力するためにフードドライブ（食料支援等）の活動を実施してきました。昨年でこの事業が終了となり、支援先を変更して、組合員の皆様に食料品や日用品、支援金等の寄付を呼びかけます（※詳しくは別紙をご参照ください）今回、新たな支援先である「NPO 法人フードバンクにいがた南」の活動をご紹介します。



## フードパントリー



## 南区おやこ食堂



ランチ・晩ご飯・カフェ・お弁当など提供する食は様々です。

## ブックカフェ



読書好きな子どもになってほしいとの願いから、お子さんに本をプレゼントしています。

その他、年に1回マネー相談会やブティックみなみ（寄付いただいた服を必要な方にお渡しするリユースのブティック）の開催、パントリーに来られない世帯に食料を個別にお届けしています。

## 食品ロス削減とひとり親支援

NPO 法人 フードバンクにいがた南  
代表理事 早見 真由美

私たちフードバンクにいがた南は、毎月第三日曜日に白根健康福祉センターでフードパントリーを開催しています。規格外や返品など様々な理由で販売できなくなった食品や家庭で眠っている食品の寄付を受けて、必要としている人に無償で提供する活動です。

まだ食べられるのに廃棄される食品を必要とする人へつなぐことで、「食品ロス」と「貧困」の問題を同時に解決する取り組みを始めて3年が経過しました。これまでに延べ2300世帯へ食品を届け、約35トンの食品ロス削減を実現しました。

毎月1回行われるフードパントリーでは、南区を中心に秋葉区・西区・西蒲区から来られるひとり親50～70世帯に食品をお渡ししています。3年間続けてこられたのは、企業や個人の皆様からのご寄付や助成金のお陰です。本当にありがとうございます。

## 食の支援だけでなく心の支援も

パントリーの開催と併設して子ども食堂やブックカフェなども催しています。食堂やカフェで美味しいものを食べてゆっくり過ごすことで、自分を取り戻す時間になったり、相席になった方とおしゃべりで悩みが軽くなった、という報告も受けています。弊団体のスタッフにフレンチシェフがいるので、本格フレンチをベースにした家庭料理や、和食にアレンジしたものなど、様々なメニューを提供してきました。シェフは新潟市公認の食育マスターでもあります。食堂では食育の一環として、栄養の話や日本と他国との食文化の違いのなど話をすると大人も子どもも興味津々で、とても有意義な時間となっています。

食堂やカフェは仕事と子育てをひとりで頑張っている親たちが、リラックスして過ごし、またそこでの体験が豊かな人生を紡ぐピースの一つになればと願って運営しています。

## 一緒に活動できる仲間を募集

この社会問題に耳を傾け、一緒に活動してくれる仲間がまだまだ必要と感じています。私たちは昨年法人化したばかりで、社会に対してインパクトはまだですが、未来ある子ども達に持続可能な世界を残してあげたい。そんな想いに共感してくれる仲間を募集しています。ご連絡（TEL：080-2074-0803）をお待ちしています。

# バランスの良い食事とは

栄養科 科長 管理栄養士 田中 信孝

「今までこうやって食べてきた」を、これからは「バランス、質を意識して食べています」と言えるように「食」改革してみませんか？

バランスの良い食事は、簡単に言えば一汁三菜の『定食』をイメージしてもらおうと良いでしょうか。

定食のイメージは世代によって異なると思われますが、「焼き魚定食」、「豚肉の生姜焼き定食」などは定番です。若い世代



になつてくると、一汁三菜というよりも、それぞれのお店の人気料理を組み合わせたセットメニュー、例えばラーメン+チャーハン、かつ丼+うどん等を定食としてイメージされるかもしれません。

しかし、ここで言うバランスの良い食事(定食)とは、炭水化物(ご飯)、たん白質(例・焼き魚)、野菜(煮物や和え物)で構成された昔ながらの『定食』を示すと思つて下さい。

バランスのイメージが出来たところで、肝心の食事・料理の質(中身)について説明します。

炭水化物と脂質は「体を動かすエネルギー源」。た

ん白質は「血や肉を作る栄養」。野菜は「体の調子を整える栄養」になります。

炭水化物は主食や芋・穀類・大豆以外の豆類。たん白質は肉、魚、大豆製品、卵や牛乳など。脂質はサラダ油やマヨネーズなど。野菜は上記を除く淡色野菜・緑黄色野菜(ここでは海藻・きのこを含めます)になります。

食べる時の目安は、たん白質片手に1つに対し、野菜を中位の皿に1〜2杯の割合にすると良いでしょう。たんぱく質を片手に2つ分食べる場合は、野菜も倍量に増やしましょう。野菜は生でも加熱(温)野菜でも構いません。

## 料理の質やバランスについて、惣菜を利用した場合

最近では、スーパー等で惣菜を利用する方が多くなってきています。ここでは惣菜を使用した場合を例に挙げてみます。

栄養指導で「何をよく買いま

	炭水化物	たん白質	油・脂	野菜
豚カツ	○	◎	▲	□
かき揚げ	○	□	▲	□
コロッケ	▲	□	▲	□
マカロニサラダ	▲	□	▲	□
肉じゃが	▲	○	○	○
ひじき煮物	□	□	□	◎

◎適量 ○ややあり □少ない ▲多い  
注) 油を多く含んだ調理法の▲や野菜が不足する□の料理は、過不足にならないように他の食材や料理との組み合わせを意識することが大切。

「すか」と尋ねると、1位 揚げ物 2位 サラダ 3位 煮物や和え物と回答される方が多いです。これらの料理を栄養的に分類してみると右記のように分けられます。

惣菜を利用して食べる場合についてですが、「たん白質片手1つに対し、野菜を中位の皿に1〜2杯」の割合(1:2)をイメージしながら次の例を見て下さい。

惣菜を利用した時に、偏らないための食品(料理)変更例

例の見方

料理名↓主な栄養成分「ポテトコロッケ」↓ジャガイモ+揚げ油「炭水化物+油」と記載

例1

①ご飯+②ポテトコロッケ+③味噌汁↓①炭水化物+②炭水化物+油+③野菜少量

アドバイス

たん白質と野菜が不足です。例えば納豆や豆腐でたんぱく質を補いコロッケに付け合わせの野菜を加えましょう。

例2

①ご飯+②豚カツ+③マカロニサラダ↓①炭水化物+②たん白質+油+③炭水化物+油

アドバイス

油(脂質)が多く野菜が少ないです。揚げ油とマヨネーズが同じ油の仲間になりまます。マカロニサラダを青菜の和え物や浸しに



変更したり、ひじきの煮物のような油の少ない野菜料理にしましょう。

例3

①ご飯+②肉じゃが+③ひじき煮物↓①炭水化物+②炭水化物+少量たん白質+野菜+③野菜+少量のたん白質

アドバイス

たん白質不足です。魚・卵を片手に乗るくらいの量を1品加えましょう。例えばたん白質は、魚の缶詰やサラダチキン、小分けされた豆腐や納豆、温泉卵など常備しておく忙しいときの時短になります。

このように、料理名や「今までこうやって食べてきたから」ではなく、食品や料理が栄養成分的に『何者(どの栄養素)なのか』を意識することが大切です。「体に良いと思って食べていた」はずなのに、実は「無意識に炭水化物や油(脂質)に偏っていた」、「ご飯と煮物で極端にたん白質不足に陥っていた」といった偏食を防ぐことに繋がってきます。今日から「食」改革してみてください。

新班紹介 健康麻雀リーチ班 ~勝負前に健康チェックを実施~



健康麻雀リーチ班は、3年前から新潟市南区にある白寿荘で毎週健康麻雀を行っています。設立当初は3名でスタートしましたが、現在では60代から90代の幅広い世代の29名の会員と大

所帯となりました。この度、渡邊班長より「会員の中で持病があつたり、体調が悪くなつてしまつ方もおられる。いつまでもみんなで元気に健康麻雀を楽しんでもらいたい」との想いから当生協に声がかかり、「健康麻雀リーチ班」が立ちあがる運びとなりました。

4月23日に初班会があり、17名が血圧・血管年齢・尿検査を受けられました。血圧が高めの方から「勝負ごとの前だから興奮して血圧が上がっているのかな。朝起床した後に測るともう少し低いんだけど」と質問がありました。測定した職員が「血圧は起床とともに徐々に上昇して日中の活動時に高くなり、夕方から夜にかけて再び低下するバイオリズムとなります」と伝えていました。

尿検査の結果返しでは「一日の塩分量が多い方は食事の食べ方や味付け等の見直しが必要」「糖・潜血等の項目がプラスの結果が続く場合は早めに受診してください」等のアドバイスがありました。

# 元気が出る ヨガ体操紹介

手足を大きく広げるプラス胸を開くことで身体の大きな筋肉が動き、血流が良くなり脳も刺激されて心も体も元気が湧きます。今回紹介する体操をぜひやってみましょう！

## 万歳ポーズ

1 椅子に座って背筋を伸ばします。



2 腕を上に向けて胸を張り、アゴを上げて視線を上に向けます。

3 手のひらを全開にして、20秒間深呼吸を行います。



**ポイント** 口角を上げて笑顔で行ったり、手をグーパーさせながら行うとより効果的です。

## 扇のポーズ

1 背筋を伸ばして左手を斜め上、右手を斜め下に脇に置き椅子に座ります。



2 扇を描くように右側に倒します。腕を耳の横でピンとキープしながら15秒間深呼吸をしましょう。



3 次に上げた腕の肘を曲げて、視線は上に胸を上向きにしながら15秒間深呼吸をしましょう。

4 逆側も同様に行います。

**ポイント** 呼吸筋がストレッチされて全身に酸素が行き渡り、肺も広がり呼吸が深まります。

## 英雄のポーズ

1 肩幅より広く足を開きます。背筋をピンと伸ばし、腕は肩と平行に伸ばします。



2 右足は進行方向に対して真っすぐに、左足は90度に曲げます。



3 背筋を伸ばしたまま右膝を踏み込み体をスライドします。顔も右へ向けて20秒間深呼吸をしましょう。その際、肩は下げて指先までピンとしましょう。



**ポイント** お腹に力を入れると背筋が伸び全身に力が行き渡ります。股関節を開くことで体液の流れもスムーズになります。

### 厚生ニュース7月号は 7月2日(木)に発行 致します!

6月27日(土)開催の通常総  
代会別紙記事作成のため、厚生  
ニュース7月号は7月2日(木)  
を予定しています。

あらかじめご了承くださいよう  
お願い致します。

## 職員募集

### ●新潟白根総合病院●

#### ◎看護師(正職員)

#### ◎医師

※詳細は面接時に説明致します。  
(内科、整形外科)

### ●介護老人保健施設 みずき苑●

#### ◎看護師(正職員)

※詳細は下記にお問い合わせください。

### ●新潟白根総合病院訪問看護ステーション●

#### ◎訪問看護師(正職員)

※詳細は下記にお問い合わせください。

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

## 带状疱疹ワクチンのお知らせ

令和8年度、带状疱疹ワクチンの定期接種が開始されます。次の  
方は一部費用助成が受けられます。①年度内に65歳を迎える方、  
②60～64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害  
があり、日常生活がほとんど不可能な方、③同じ年度で70、75、  
80、85、90、95、100歳になる方が対象となります。当院では  
内科外来で事前予約を行っておりますので、ぜひご利用ください。

◎带状疱疹ワクチンは2種類、接種方法や効果とその持続期  
間、副反応などの特徴が異なりますが、いずれのワクチン  
も带状疱疹やその合併症に対する予防効果が認められています。

金額(税込)

ワクチンの種類	生ワクチン	組換えワクチン	
接種方法	皮下に接種	筋肉内に接種	
施主回数と間隔	1回	2回(2カ月以上の間隔必 要)	
接種条件	病気や治療によって 免疫の低下している 方は接種できません	免疫の状態に関わらず接種 可能	
接種料 金	公費対象者	4,950円(1回)	18,150円(1回)×2
	組合員	10,742円(1回)	22,000円(1回)×2
	一般	12,742円(1回)	24,000円(1回)×2

お問い合わせ:新潟白根総合病院 内科外来 TEL 025-372-2191  
(予約受付時間 13～17時)

## 理事会だより

2026年度第1回定例理事会  
は4月30日(木)に新潟白根総合  
病院3階大会議室で開催しまし  
た。

### 【報告事項】

- ・3月度組織活動及び今後の活動  
予定報告
- ・3月度医療、介護事業活動報告
- ・3月度事業収支報告
- ・常任理事会及び人事報告

### 【協議事項】

- ・支部総代会の意見について報告  
があり、内容を承認した。
- ・2026年度役員報酬設定(経  
営委員会の答申)について説明  
があり、内容を承認した。
- ・2026年度収支計画について  
説明があり、内容を承認した。

## 俳句

水馬やひと蹴りごとに競い合ふ 小川 定栄

陽にゆれてますます白き雪柳林 良子

母の日や妣の教えを懐かしむ 長谷川かおり

葉桜や人の通りの静まれり 南川 太郎

何時の間に長寿の仲間花は葉に 石井 玲子

葉桜を静かに写す向ふ岸 武田 栄子

地に足を付けて米寿や青田道 笹崎 竹三

草花の個性競ふや夏来る 勝本 孝

## 短歌

風音頭伝統白根の大自然

活気漲る大風合戦

関根 壽夫

## 編集後記

今年は大震災の節目の年。春には防災  
セミナーに参加し、改めて日頃の備えの  
大切さを実感しました。最近も地震が頻  
発し、どこか他人事ではいられません。  
散歩コースを避難所経由に見直したり、  
住居内外の整理整頓を心がけたりと、小  
さな行動を積み重ねたいものです。とは  
いえ耳の痛い話も多く、継続が課題です。

(H)

新潟白根総合病院  
TEL.(025)372-2191

# 6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	相場	石塚	相場	石塚	交代制	・午後の診察は予約のみです。
		午後	石相 塚場	交代制	石塚	相場	石塚		
	呼吸器内科	午前	廣瀬		金子(隔週) 宮加谷(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。
		午後		島	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		高橋		大矢 高橋	大矢 高橋	※馬場	※新患対応
糖尿病・甲状腺	午前	北澤				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)	高橋	大矢	松尾	高橋	交代制		
外科	午前	若井	飯合	筒井	若井	飯筒	交代制		
呼吸器外科	午後	小池(第3)						・月曜午後の受付時間は13:30~16:00です。	
皮膚科	午前				伊藤		大学医師	・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) ・水曜午後の診療時間は14:00~16:00です。	
	午後			出張医師					
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	大学医師		・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					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	遠山	遠山	遠山	遠山		遠山	・水曜午前の受付時間は8:30~11:30です。 ・午後の受付時間は13:00~16:00です。	
	午後	遠山	遠山	遠山(検査)	遠山				
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)		
内視鏡外来	午前	筒井	飯合	若井	飯筒 合併	相場	交代制	・お電話にてご予約をお取りください。	
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	大学医師			
	午後	筒井	交代制 下部・中村	相場	石塚				

※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。

## 絵手紙



	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
6月	7	8	9	10	11	12	13
2026	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30				

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4		
7月	5	6	7	8	9	10	11
2026	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	

※○数字の日が休診日です。

