



健 生

ニ ュ ー ス

No. 661
2026年

8月号

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



長岡花火



柏崎花火



片貝花火

特別な夏の思い出作りに ～各地の花火大会へ～

今年も伝統ある花火大会が各地で開催されます！新潟県は越後三大花火があり、「長岡まつり」のフェニックスや、海の迫力を体感できる「柏崎海の大花火」、世界最大級の四尺玉が響く「片貝まつり」など、世界に誇る感動の花火が夜空に広がります。また新潟市では「新潟まつり 300 周年」の記念花火が予定されています。

県内では毎年夏から秋にかけて大小合わせて 30 から 40 件以上の花火大会が開催されます。

身近な地域のお祭りでも多くの花火が打ちあがります。ご家族やご友人と特別な夏の思い出作りに、近くでも遠くでも花火大会に足を運んでみませんか。

今回、写真を提供して頂いた樋口廣治さんの花火の作品は、1 階外来アメニティホールと 2 階西棟渡り廊下に 9 月末まで展示しています。当院へお越しの際はぜひご鑑賞ください。

主な内容

- ・ 理事長就任と退任のごあいさつ
- ・ 子供の夏の病気について

2 頁

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 組合員数 1万1,673人 出資金総額 8億846万円 (2026年6月末現在)

・ 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

□ 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。)

・ 病児保育室みなみつくる (025) 378-0755

理事長就任と退任の ごあいさつ



理事長
大矢 実

1988年3月に自治医科大学を卒業後、新潟大学医学部付属病院や県立病院などで研修・勤務をさせて頂き、2003年7月から白根保健生活協同組にお世話になっております。2011年4月から白根健生病院副院長、2016年1月の病院名称変更を経て2022年7月から新潟白根総合病院院長を務めてまいりました。

その間、組合員の皆様や多くの役職員の御支援・御協力を頂き、厳しい社会および医療環境の中で病院運営および生協活動に参画し、医師として医療に従事する以外にも多くのことを学ばせて頂きました。

人口減少や著しい少子高齢化を背景とした社会の変化は驚くほど速く、当地域を含む地方では都市部以上に課題も山積された状況にあります。国や自治体としての対応が難しい問題に対し共助の組織である生協に何が求められ、何を行えるのか考えながら医療、介護、福祉サービスを提供することで地域社会に尽くし、地域に必要とされる組織であり続けたいと考えております。

この度2026年6月に開催された第764回定例理事会において、白根保健生活協同組合理事長に選任頂き、7月1日からその職を務めさせて頂くこととなりました。多くの先達の知恵と努力によって築き上げられた当生協の長い歴史を途絶えさせることなく、更なる発展を遂げるために誠実に職務を全うさ



前理事長
小林 孝

せて頂く所存です。組合員の皆様におかれましては、これまで以上の御支援と御協力をお願い申し上げます。

この度、任期満了に伴い理事長を退任することといたしました。以前から医療生協の理事長は、ドクターであるべきとの強い思いからであります。

在任中は組合員を始めとする多くの地域の皆様方、そして職員の方から支えて頂き、心より感謝申し上げます。医療生協の活動は医療・介護の提供に留まらず、地域の暮らしを守り、誰もが安心して暮らせる街づくりを進める協同の取り組み

です。理事長として、その一端を担えたことは、私の大きな喜び、そして学びの場でもあり、生涯の誇りです。

この数年間社会環境は大きく変化し、医療・介護の現場にも多くの課題が生まれました。その中で組合員の力、職員の専門性、地域の繋がりがどれほど大きな支えとなるかを、改めて実感をしたところであります。

これからは、顧問として立場を変えた中で、大矢新理事長を支えながら、当生協が地域にとって無くてはならない存在であり続けるため、微力ではありますが努力してまいりたいと考えております。終りに、これまでのご支援とご協力に深く感謝し、組合員を始めとする地域の皆様方の益々のご健康と、当生協の更なる発展を心より祈念申し上げます。退任のご挨拶とさせて頂きます。



子供の夏の病気について



小児科部長 中牟礼 道秀

小児で流行する疾患は季節により大きく異なります。

夏には手足口病、ヘルパンギーナ、咽頭結膜熱、無菌性髄膜炎、伝染性膿痂疹などの感染症が流行します。

手足口病

手足口病は主にコクサッキーウイルス、エンテロウイルスを原因とする疾患です。飛沫、接触、糞口感染が感染経路となります。発熱したり口腔粘



ヘルパンギーナはコクサッキーウイルス、エコーウイルスです。発熱、咽頭痛、口の中の水泡、口内炎が主な症状です。感染経路、治療法は手足口病と同様です。経過中に熱性けいれんを起

ヘルパンギーナ

こす頻度が高く、重篤な合併症は手足口病と同様です。



咽頭結膜熱

咽頭結膜熱はアデノウイルスが原因です。プールを利用する際の接触感染で流行することがあり、プール熱という別名があります。症状は発熱、咽頭痛や眼球充血、目やになどの結膜炎が挙げられます。治療法、合併症は前述の2疾患と同様です。学校保健法の第二種感染症に指定されていて、主要症状の消退後2日を経過するまでは出席停止となります。

無菌性髄膜炎

細菌を原因としない髄膜炎を無菌性髄膜炎といいます。発熱、頭痛、嘔気が主症状です。多くはウイルスが原因で、エンテロウイルスが約85%を占めます。エンテロウイルスの感染症は夏に流行することが多いです。

伝染性膿痂疹

無菌性髄膜炎は夏に流行します。治療法がない疾患が多いため、予防が重要になります。手洗い、うがいをする、タオルを共有しないことなどが有効な予防法です。

伝染性膿痂疹（とびひ）は虫刺されやアセモなどを掻き壊した部位や傷などから感染します。水泡（水ぶくれ）を起こす型と痂皮（かさぶた）を起こす型がありますが、いずれも主な原因菌は黄色ブドウ球菌で、ヒトの皮膚の常在菌です。高温多湿な環境で増殖しやすいため夏に流行します。患部に触れた手で他の部位に触れると感染が広がります。範囲が小さい、数が少ない場合は外用薬、広範囲で数が多い場合は経口抗菌薬で治療します。患部を石けんと流水で清潔に保つ、患部に極力触れない、患部をガーゼ等で保護して掻き壊しや他の人への接触を防ぐ、タオルなどを共用しないなどの対処が重要です。

夏バテ予防メニューはいかが



<作り方>

- ① 玉ねぎ、パプリカはスライスにする。青しそは千切りにする。
- ② B を全て鍋に入れ、ひと煮立ちさせて、①で切った玉ねぎとパプリカを漬ける。粗熱がとれたら冷蔵庫へ入れて、冷やす。
- ③ A を混ぜて、15 分程度置いておく。
- ④ A の豚こま肉を適当な大きさに丸めて、小麦粉をまぶして揚げる。
- ⑤ 揚げた豚こま肉を②に漬ける。
- ⑥ 器に盛り付け、青しそを添えて完成。

夏バテ予防に効果的な栄養素として、ビタミン B1・ビタミン C・たんぱく質・各種ミネラル類があげられます。今回はビタミン B1 とたんぱく質の豊富な豚肉と、ビタミン C が豊富なパプリカを使用したメニューです。酸味があり、暑い時期でもさっぱりと召し上がっていただけたと思います。

また、今回は夏バテ防止メニューなので豚肉を使用しましたが、鶏肉や白身魚にも合わせていただけます。

豚こま肉の梅風味南蛮漬 (3～4 人分)

A

- ・豚こま肉 (スライス肉) 300g
- ・にんにくすりおろし 2g (チューブ 2cm 位)
- ・しょうがすりおろし 5g (チューブ 5cm 位)
- ・料理酒 10ml (小さじ 2)
- ・醤油 10ml (小さじ 2)
- ・小麦粉 適量
- ・揚げ油 適量

B

- ・水 50ml
- ・酢 15ml (大さじ 1)
- ・白だし 7ml (大さじ 1/2)
- ・醤油 8ml (大さじ 1/2)
- ・砂糖 5g (大さじ 1/2)
- ・梅肉 10g (約 2 個：適宜調整してください)
- ・玉ねぎ 100g (約 1/2 個)
- ・パプリカ 50g (約 1/4 個)
- ・青しそ 5枚

中之口支部 東門田じょんのび班

中之口支部で「東門田じょんのび班」が誕生しました。60 代から 80 代の女性が集う賑やかな班です。5 月 25 日の初班会では、血圧測定に続いてロコモ防止の「ながら運動」に挑戦しました。仲間で声を掛け合いながら楽しく体を動かしました。



新 班 紹 介

今年度誕生した 2 班を紹介します。皆様の中で「近所や友達と健康づくりを一緒にやってみたい!」と少しでも興味のある方は組織課までお気軽にご連絡ください。

鷺巻支部 中鷺ノ木はたちの会

鷺巻支部では地域の茶の間として活動している「中鷺ノ木はたちの会」が班会の仲間となりました。

初班会は 6 月 18 日、男女 10 名で認知症予防についての学習、脳トレ、ストレッチをしました。お互いをよく知る仲間同士、冗談なども飛び交う楽しいひと時となりました。



今年もゴーヤを育ててエコ活動！

毎年、当生協はエコグリーン活動の一環として組合員の皆様にゴーヤの苗をプレゼントしています。今年も健生ニュース5月号でお知らせを行い、21名の方が申し込まれました。6月中旬に組織課の職員がお届けに行くと「待ってたよ」「ゴーヤが育って少しでも日差しを遮ってくれるといいね」と笑顔で受け取られていました。

近年、地球の平均気温が上昇し、各地で猛暑や大型台風、集中豪雨などの異常気象が日常化しています。地球温暖化が進むと氷河の融解による海面上昇、生態系の変化、農作物の収穫量減少などが懸念されています。

私たちは温暖化がこれ以上進まないように「エアコン等電化製品の適切な使用」や「ゴミや食品ロスの削減」、「アイドリングストップ」等、ひとり一人が日々の中でエコを意識した生活することが大切です。

いきいき組合員活動報告

夏真っ盛り！当生協では今年度も様々な組合員活動を熱く活発に行いながら、地域住民とのつながりづくりと当生協のPR活動を進めています。今回、その一部を紹介します。

味方地域の組合員向けに講演会を初開催

6月22日（月）味方支部として初めての健康づくり講演会が開催され、16名の方が参加されました。

講師の三沢医師は「死は避けられないが健康寿命は延ばせる」と題した講演で、健康寿命を延ばすためには①食事バランス、②運動、③薬、④健診が大切だということ。そして筋肉をつけることが大切だということをお話されました。また講義の後には参加者全員で筋力を保つためのロコトレにも挑戦しました。

講演会には有名人や三沢医師自身のエピソードも盛り込まれ、真剣な雰囲気の中にも笑いが巻き起こるあっという間の1時間となりました。



小林支部が訪問チームと力を合わせて訪問活動を

今年度は組織教育委員長の湯川副理事長と組織課職員で訪問チームを結成し、各支部へのサポート体制の強化と、一軒でも多くの方と対話・当生協のPRができるように取り組むこととなりました。

夏の暑さとなった6月13日（土）、小林支部で定額増資訪問（3地区）と、新規加入訪問（1地区）を支部役員3名と訪問チーム4名で行いました。



3地区の支部役員は健生ニュース6月号と一緒に訪問日のお知らせを事前に配布しました。当日は各役員が地域の組合員とのつながりを活かして当生協のPRと出資をお願いしました。その結果、55名から計26万9千円の増資がありました。

ご支援、ご協力誠にありがとうございました。

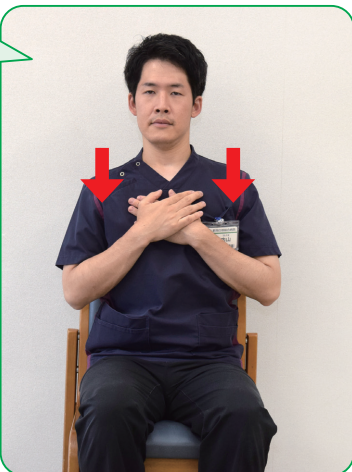
リフレッシュヨガ 体操紹介

先月に続き、ヨガ体操の紹介です。ヨガは腹式の深い呼吸をしながらストレッチをすることで全身がリラックスして、自律神経の調整やストレス回避につながります。呼吸を意識しながらやってみましょう。

ノドのストレッチ

効果：首コリの改善、自律神経の調整

1 背筋を伸ばし、鎖骨の中心で両手を重ね、下側に押さえます。



2 ゆっくり上を向き、のどを伸ばして深呼吸を5回しましょう。



3 そのまま右斜め上に伸ばして深呼吸を5回しましょう。

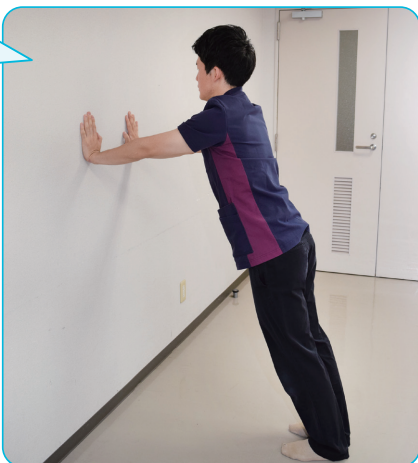


4 逆側も同様に行います。

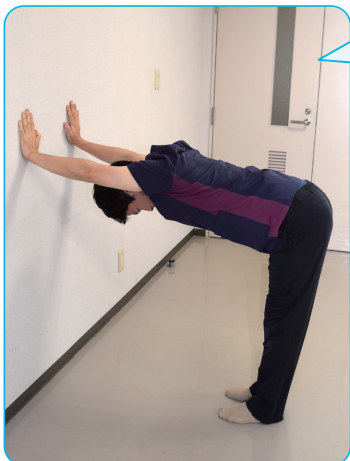
直角のポーズ

効果：肩・背中・お尻の
コリ改善、下半身の
むくみ取り

1 腰の高さ程度に壁に手をつきます。足は腰幅、手は肩幅に開きます。



2 腰からゆっくりと90度に上体を倒し、背中と足をまっすぐ伸ばしたまま深呼吸を5回しましょう。



※つかまるところは高さが合えば机等なんでもOKです。転倒に注意しながら行いましょう。

うさぎのポーズ

効果：首・頭皮のコリ、目の疲れ
改善、自律神経の調整

1 ヒザを肩幅に開いて四つん這いの姿勢になります。顔の前には頭が痛くならないようにクッション等を用います。



2 そっと天を床につけます。



3 首と肩は深く呼吸しましょう。



4 できる方は、ゆっくりと円を描くように深呼吸を5回しながら動かしましょう。

熱中症予防を徹底しましょう!



今年の夏も厳しい猛暑の日が続いています。「自分は大丈夫」と思わず、次の5つの予防行動を意識して熱中症を防ぎましょう。

- ①水分・塩分のこまめな補給
- ②エアコンの活用
- ③日傘や帽子で直射日光を避ける
- ④通気性の良い服装を選ぶ
- ⑤毎日の体調管理とお天気情報チェック

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)

◎視能訓練士(パート)

●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 ●●●●●●●●

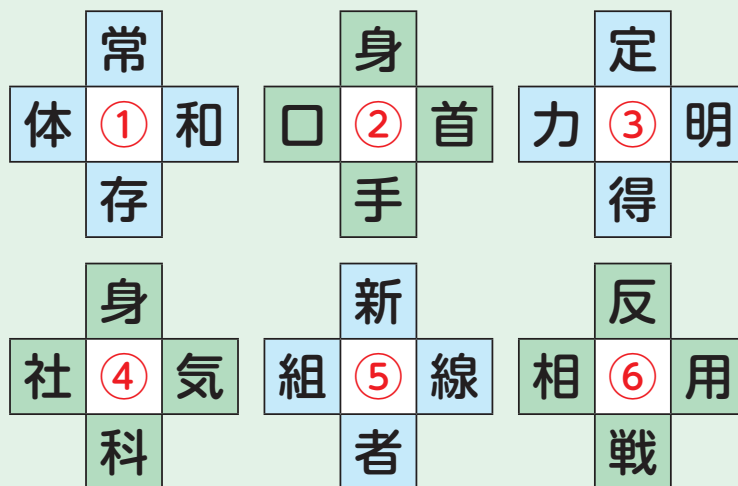
新潟白根総合病院 総務課

TEL (025) 372-2191

夏休みプレゼントクイズ 「真ん中漢字補充」

Q 空欄①～⑥に入る漢字は何?

正解者の中から抽選で5名の方に商品券を贈呈いたします。



応募方法

☆ハガキでのご応募

◆答え: ①～⑥に入る漢字 ◆住所、氏名、電話番号

◆当生協への意見・要望、厚生ニュースの感想等を書いて下記へお送りください。

※内容を掲載させていただく場合がございますが予めご了承ください。

☆応募先(はがきの方)

〒950-1214 新潟市南区上下諏訪木 770-1

白根保健生協「厚生ニュース編集委員会」宛て

☆LINEでのご応募

白根保健生協 LINE アカウントから◆を入力してお送りください。

☆締切り8月13日(木)



俳句

老いし身や着丈縮めて衣更ふ 長谷川ゆかり

生きる意地夏越の祓背に受けて 南川 太郎

逃水を追うてしも越せぬ旅 石井 玲子

叶わねど逢いたき人よ星祭 武田 栄子

尺八の音色いとしむ七変化 笹崎 竹三

作業より休憩おし汗を拭く 勝本 孝

一人旅している気分銀河かな 小川 定栄

猫と居てリズム同じき猛暑かな 林 良子

短歌

微笑みてお盆を迎ふ父母遺影

お墓参り出来ぬ身遺影と語る 関根 壽夫

編集後記

八月は日差しが強く、外に出るだけで汗ばむ季節ですね。熱中症を防ぐには、こまめな水分補給と外出は涼しい時間帯にすることが大事です。冷房で冷えたときは軽いストレッチで体を整えるのもおすすめです。夏の疲れが出やすい時期ですが、体調の変化に気づいたら早めに休んだり受診したりして、無理なく夏を乗り切っていきましょう。

(松菊)

新潟白根総合病院
TEL.(025)372-2191

8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 塚 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 塚 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 飯 筒	交代制		
外 科		午前	若 井	飯 合	筒 井	若 井	飯 筒 合 井	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。 ・ 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		出張医		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。 ・ 火曜の診察は8月18日から開始します。	
		午後		出張医			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	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	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)		
内視鏡内科		午前	筒 井	飯 合	若 井	飯 筒 合 井	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



長瀬 文子



道見 美紀

日	月	火	水	木	金	土
						①
8月	②	3	4	5	6	7
2026	⑨	10	⑪	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。

日	月	火	水	木	金	土
						1
						2
						3
						4
						5
9月	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					



新潟白根総合病院
ホームページ

