



健康

ニュース

No. 663
2026年

10月号

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



わくわくサイエンススクールの様子

つながりある社会はお声掛けから

8月20日(木)、生活協同組合コープデリにいがたと若い親子向けに「わくわくサイエンススクール」を初開催しました(当日の様子は4ページをご覧ください)。

昨今、ライフスタイルの変化や価値観の多様化を背景に人とのつながりの希薄化は社会全体で深刻な課題となっています。当生協では南区役所、南区社会福祉協議会等の関係機関をはじめ各地のコミュニティ協議会や地域の茶の間等

の団体ともつながりを深めながら協同で「健康づくり」や「まちづくり」を進めています。

これからも若い方からご年配まで幅広い世代に興味を持って参加してもらえるような企画を検討して参ります。組合員の皆様には、お仲間へ声を掛けながら当生協の様々な組合員活動と一緒に参加しましょう。その小さな行動の積み重ねが、つながりある社会になっていくと思います。

主な内容

- ・お薬手帳の役割と活用法について 2頁
- ・受講した子供さんから大好評! ~わくわくサイエンススクール開講~ 4頁



薬局や病院で 「お薬手帳はお持ちですか？」 と聞かれる事がありますよね?!

新潟薬科大学 実習生
新潟白根総合病院 薬剤科

今回はお薬手帳の役割と活用
法について紹介します。

お薬手帳とは？

厚生労働省のホームページに
は：お薬手帳とは「患者の服用
歴を記載し、経時的に管理する
もの。患者自らの健康管理に役
立つほか、医師・薬剤師が確認
することで、相互作用防止や副
作用回避に資する」と記載され
ています。つまり、皆さんが過
去から現在までどんな薬を飲ん
でいるのかを確認することがで
き、特に医師・薬剤師が「安全
に正しく薬を飲むようにする
ための情報」を確認するツール
(手帳)になります。

お薬手帳はなんで 確認するの？

医師・薬剤師はお薬手帳を確
認しますが、具体的にどのよう
な点を確認しているのかについ
て紹介します。

◇現在飲んでいる薬と、これか
ら追加処方する薬との飲み合

わせや重複のチェック

◇アレルギーや副作用によって
飲んではいけない薬が含まれ
ていないか

◇服用中の薬による副作用は出
ていないか

◇他の病院、開業医からの処方
薬の内容確認

上記について、薬についても
正確に把握できるようお薬手帳
は薬局、病院ごとに分けるので
はなく1人1冊で管理すること
が非常に大切です。

お薬手帳の活用

その他にも、お薬手帳は個人
でも色々と活用することができ
ます。

処方された薬の情報だけでなく、
健康に関する情報を記録す
る「健康手帳」としても活用で
きますし、個人が自由にメモや
記録をすることもできます。

(メモや記録の具体例)

☆使用中の市販薬や、サプリメ
ントなどの健康食品

☆病院や薬局で聞きたいこと、

伝えたいこと

☆薬の飲み残しについて

☆薬で困ったこと、気になるこ
と

☆血圧や血糖値、検査結果など

また、お薬手帳はこんな場面
でも役に立つことがあります。

◎一般用医薬品(OTC)を購
入する時

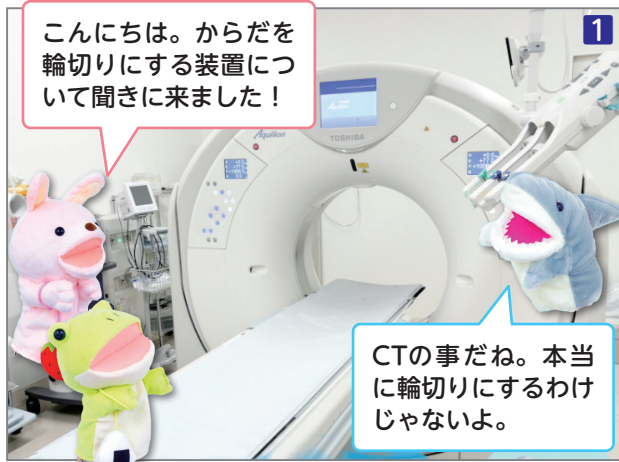
◎新しい医療機関を受診する時

◎災害時

お薬手帳は常に携帯することが
大切です。自分が服用してい
る薬の名前や量を正しく伝える
ことができるので、急な受診や
入院、災害時にも円滑で適切な
処置につながります。

今回はお薬手帳の役割と活用
法について簡単に紹介しまし
た。薬の管理だけでなく、健康
管理にもぜひお薬手帳を活用し
てみてください。

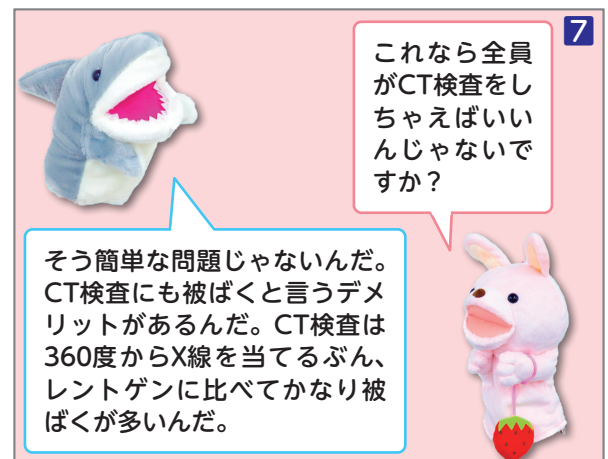
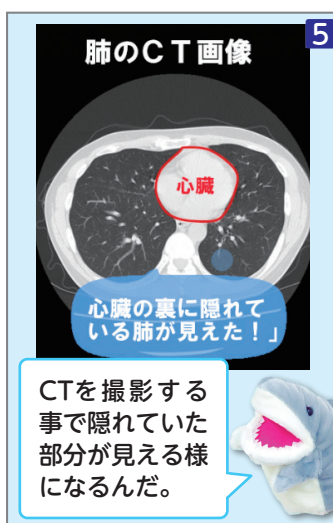
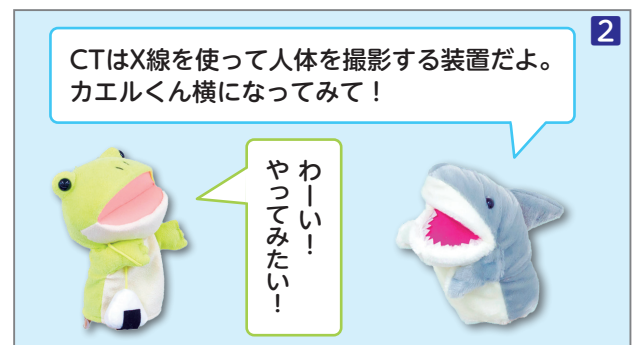
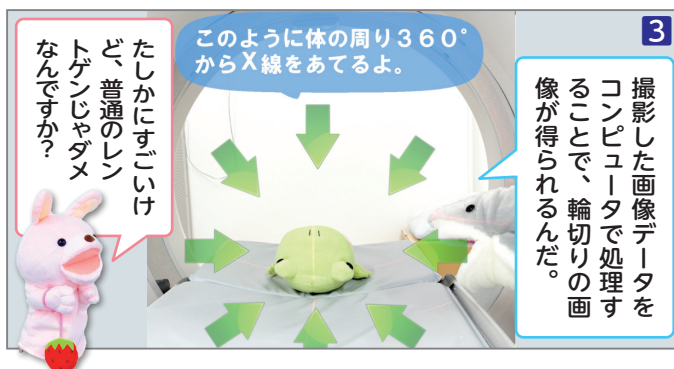




当院ホームページで活躍中のあにまる中学校うさこさんとカエルくんが新潟白根総合病院の探検にやってきました。今回の調査は「CT検査」です。

教えてCT検査！
～不思議なリングで
体が輪切りに～
短編版 part 2

うさことカエルの
教えて
ホスピタル



7ページに当院の「低線量CT肺がん検診」に関するお知らせがありますので、そちらもご覧ください。



身体
の各臓器
を取り出し中



中川先生の説明を真剣に聞く子供達



子供さんと一緒に親御さんも実験を楽しみました。



薬剤を混ぜ合わせた色の変化を親子で学びました。

受講した子供さんから大好評！

初開催の「わくわくサイエンススクール」は、講師に新潟医療福祉大学教授の中川沙織先生と補助講師4名をお招きして、南区白根健康福祉センター3階多目的ホールで開催され、40名の小学生とその親御さんが参加しました。

冒頭、宮嶋組織課長より「新潟まるごと健康チャレンジ」参加のお勧めと当院小児科のPR及び各種予防接種組合員割引のお知らせと挨拶を行いました。

教室の内容は「体の中を覗いてみよう」と「お薬をどうして水で飲むのか」の2つの題材を2グループに分かれて実施しました。

「体の中を覗いてみよう」では人体模型を上から下まで順番に分解しながら臓器を観察していただきました。「新型コロナウイルス」「肺炎球菌」等有名な細菌の説明もありました。最後に分解した臓器を「外科手術」と題して競争形式で組み立てていきました。参加者は一生懸命に取り組んでいました。

「お薬をどうして水で飲むのか？」では水、オレンジジュース等の液体を入れた6本の試験管にインクレミンシロップ（鉄欠乏性貧血の薬）を入れ、色の変化を観察する実験を行いました。緑茶、紅茶はキレート結合（薬剤の成分と鉄が結合する現象）で、黒色に変化していました。色の変化を見て薬の飲み合わせの良し悪しを観察していました。黒色に変化した時は参加者から歓声が上がっていました。

続いて、「バスボール作り」の実験をしました。中に入れるおもちゃを選び、ポリ袋に元となる薬剤と選んだおもちゃを入れ、球状のカプセルに入れ蓋を閉め形を固めていました。完成すると参加者同士で「お風呂の時間が楽しみ」と笑顔で話していました。

今回、定員を超える応募を頂き、受講した参加者からも大好評でした。次年度は2日間に分けてより多くの方が参加できるように開催する予定です。夏の体験学習&家族との思い出づくりにぜひご参加ください。

盛夏の組合員活動紹介

今年の夏も猛暑・酷暑に負けずに水分補給をこまめにしながら熱い組合員活動を実施しましたので、ご紹介致します。



中之口
支部

落語を楽しむ会 を開催！



今年は女性噺家の落語
を楽しみましょう！
(村山支部長)

中之口地区公民館の多目的ホールで毎年開催している「落語を楽しむ会」が今年は8月8日(土)に、新潟大学落語研究部3名をお招きして開催されました。

今年招かれた学生は1年生2名、2年生1名でした。学生さんは扇子、手ぬぐいをプロ顔負けの手つきで使用しており非常に臨場感のある一席でありました。「がまの油」、「平林」など有名な演目で分かり易い内容でありました。

参加された方々は自分の孫を見守るような目線で、時には声を上げ笑いながら、一方で真剣な眼差しで観賞しておりました。



平和集会

朗読劇で戦争の 悲惨さを深く感じる



続いて新潟市北区を拠点とする演劇くらぶ「葛の葉」の朗読劇「夏の空～1945 あの日あの時」が上演されました。あらすじは原子爆弾が広島と長崎に投下される前後の人々の様々なエピソードと被害の状況が赤裸々に語られ、劇団員の迫力ある演技で戦争の悲惨さがより深く伝わってきました。

今回、平和集会に初めて参加した組合員より「朗読劇を観て非常に感情移入してしまう内容で胸が痛くなりました。戦争のむごさ、悲惨さを再認識することができました。平和とは何か？戦争とは何か？を考えさせられる機会となりました」との感想が聞かれました。

新潟県生活協同組合連合会主催の第37回平和集会が8月6日(木)に開催され、県内の生活協同組合から計156名(うち当生協12名)が参加しました。

集会の冒頭、今から81年前の同日に原子爆弾の投下によって犠牲となった約14万人の広島市民をはじめ戦争の犠牲者に対して参加者全員で黙とうを行いました。来賓の挨拶では新潟県原爆被害者の会の西澤事務局長のご挨拶、広島市の松井市長と長崎市の鈴木市長のメッセージが代読され、核兵器廃絶と二度と同じ過ちを繰り返さない決意が示されました。



集会前のワークショップでは平和への願いを込めながらレインボースティック等を作成。

転倒予防運動紹介 part 2

～足の筋力強化運動～

つま先立ち

効果：主にふくらはぎの
筋肉強化

かかとをゆっくりしっ
かりと上げてゆっくり
とおろします。



足関節の屈曲

効果：主にスネの外側か
ら足の甲にある筋
肉強化

※つま先を持ち上げるために重
要です。

つま先をゆっくりと天
井に向け、ゆっくりと
下ろします。



ひざの伸展

効果：主に太ももの前
面の筋肉強化

ひざを床と平行になる
までゆっくりと伸ばし
ゆっくりと下ろします。



股関節の屈曲

効果：主に腰の骨や骨盤
から太ももの骨に
つながる筋肉
(いわゆるインナーマッスル)
の強化

ひざを胸に引きつけ、
ゆっくりと戻します。



8月号のお年玉プレゼントクイズに応募された方からのご意見・ご感想の一部を紹介致します。

- ★毎月「健生ニュース」が配布されるのを楽しみに拝読させて頂いております。病院の事、生協の活動の他、体操メニューなども掲載され、読者の投稿と盛りだくさん。からだ心の為にバランスの取れた「健生ニュース」です。(白根第1支部女性)
- ★健生ニュースいつも楽しみにしています。昨年80歳になり今年漢字検定2級に合格したので、漢字には多少自信があったのですが難問でした。(大通支部女性)
- ★リフレッシュヨガの紹介があり首コリが自分自身あったのですが、この体操を実践してみ

たところ首のコリが軽減されました。これからも色々な体操を載せてください。(月潟支部男性)

- ★いつも、地元で頼れる病院の情報を楽しみにしています。健康情報、ヨガなどもとても参考になります。(白根第3支部男性)
- ★プレゼントクイズを家族で行い、楽しい時間が持てて良かったです。(新津地区女性)
- ★健生ニュース毎月楽しく拝読しています。ストレッチのコーナーは出来る範囲で実践しています。(臼井支部男性)



今年もイオン白根店の“イオン感謝祭”で 高齢者なんでも相談・ 健康チェックを開催！

南区内の地域包括支援センターと当生協が共同で「高齢者なんでも相談・健康チェック」を実施します。

イオンでの買い物と一緒にぜひ医療・介護に関する相談や健康チェックを受けましょう！

日時 10月9日(金) 10:00～12:00

内容 最終糖化測定：身体の老化物質の蓄積量を調べる器械です。
血管年齢測定・握力測定・高齢なんでも相談会等



昨年の様子

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

2027年3月まで 組合員価格(割引)で実施中！

☆低線量 CT 肺がん検診検査料金

12,100円(税込)のところ

→組合員価格

5,500円(税込)



★特に喫煙者（喫煙をやめた方も含む）は肺がんの発生率が高いので重要な検査です。

★通常のCT検査よりも放射線被ばく量は10分の1ですので、安全です。



お問い合わせはドック・健診センターへ
TEL025-372-2191(新潟白根総合病院内)

俳句

わが田にもたわに実りし稲穂かな 児玉興一郎

はすかしげ満月被う雲扇 児玉興一郎

榎の美食うムクドリ群れ朝あらし 林 良子

秋風や身に受くさやぎ暮しの香 長谷川ゆかり

湯上りの心地好き知る秋の風 南川 太郎

稲穂波豪華客船めく校舎 石川 玲子

掃き寄せて見たし今日のいわし雲 武田 栄子

念仏を称え秋思の里豊 笹崎 竹三

新米の香も一品の朝餉なり 勝本 孝

短歌

秋の色黄鶏頭花 児玉興一郎

似たぞやなけれどわしらも八十路半ば 児玉興一郎

鯛雲巻積雲と 児玉興一郎

正式に高い高きし晴れた秋の日 児玉興一郎

つままれずころがる一錠 林 良子

猫キヤッチ我手届かず一日始まる 林 良子

編集後記

秋の行楽シーズンになりました。紅葉狩りや旬の味覚を求めて行楽地に行くのを楽しみにしている方も多いと思います。今年の夏は線状降水帯が各地で発生して猛烈な雨が短時間で降り続き、甚大な被害となりました。秋になっても台風や秋雨前線が停滞すると発生しやすいそうです。お出かけの際は、事前に行楽地の天気予報を確認しながら安全第一で行きましょう。

(会)

新潟白根総合病院
TEL.(025)372-2191

10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 ②	午前	大学医師	廣野(修)	廣野(修)	廣野(修)	大学医師	廣野(修)
		午後	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	相 場	石 塚	相 場	石 塚	交代制
		午後	石 塚 相 場	交代制	石 塚	相 場	石 塚	・ 午後の診察は予約のみです。
	呼吸器内科	午前	廣 瀬		金 子(隔週) 宮加谷(隔週)			柳 村 (第4)
		午後		島	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		・ 午後の診察は予約のみです。
	総合内科	午前				大 矢	大 矢	※馬 場
外科	糖尿病・甲状腺	午前	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)	廣野(崇) 相 場	大 矢	松 尾	石 塚 大 矢 相 場	交代制
	外 科	午前	若 井	飯 合	筒 井	若 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		二 瓶 (10/27)		伊 藤		大学医師
		午後			出張医師			・ 完全予約制です。 ・ 予約時間14:00～16:00 TEL025-372-2191(代) ・ 火曜は第3もしくは第4の月1回 9:30～11:30。 ・ 水曜午後の受付時間は14:00～16:00です。 ・ 木曜の受付は11時までとなります。
	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。
		午後		出張医			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	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 合 筒 井	相 場	交代制	・ Web予約又はお電話にてご予約ください。
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



吉原 美枝子



杉澤 麻子

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

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

※○数字の日が休診日です。



新潟白根総合病院
ホームページ