

2.3 健康アラカルト
 2.4 タンのおきレシド
 4.5 今月の題 / Zoom Up
 6.7 外来診療一覧表
 8 高松純運動 / おしらせ



こころのクリニック ウィズ 連載第2回(全5回)

現在とても増えているストレスに関連したうつ病や心身症をはじめとして、気分障害、パニック障害、発達障害、ひきこもりなど、思春期から高齢者までの精神科疾患を中心に幅広く対応しています。ご家族からの相談支援にも対応しています。薬物療法だけではなく、必要なときにはカウンセリング、認知療法、家族療法などの心理・社会的な治療、職場や学校との調整などの相談支援も行います。

初めて受診される方からは、まずスタッフが「困っている」ことに至った経過を聞かせてもらい、診察の場面と一緒にいらさせていただきます。受診される方は不安や悩みを抱えていますので、電話相談からゆったりとした雰囲気ですっきりお聞きしています。外来受付はクリニックの窓口となるため、あいさつと笑顔で対応しています。お気軽にご相談いただくと幸いです。



受付

田宮病院 介護医療院開設のご案内

国の政策に沿い、田宮病院では、現第7病棟(介護療養病床/介護療養型医療施設)が「介護医療院」へと転換します。介護医療院は「住まい」の機能を確保し、医療機能も内包する新たな施設類型(在宅の扱いとなります)です。ぜひご利用ください。

開設年月日 令和2年2月1日(予定)
 名称 田宮病院 介護医療院



MERRY
Christmas
 AND
 HAPPY NEW YEAR
 良いお年をお迎え下さい!

・各インタビューや記事内容、構成はいかがでしたか?
 ・どのようなインタビュー/企画/記事が読みたいですか?
 ・文字の大きさや文章の長さ等、読み辛さはありませんか?
 など、goiken217@yahoo.co.jpまでぜひご意見・ご感想・アイデアをお聞かせ下さい。

田宮病院 ☎ 46-3200 訪問看護ステーションみつこうや ☎ 27-7310 うらら長岡 ☎ 92-4568	長岡西病院 ☎ 27-8500 在宅介護支援センターみつこうや ☎ 27-7320 地域生活支援センター ☎ 92-5104	地域総合サービスセンター ☎ 27-7331 訪問介護ステーションみつこうや ☎ 27-7330 越路ホーム(あすなろ荘) ☎ 28-5483	こころのクリニックウィズ ☎ 34-7502 ケアプランセンターこころ ☎ 22-4112 ワークセンターのつば ☎ 22-4888
---	---	--	---

発行 医療法人崇徳会

〒940-2183 長岡市深沢町 2300番地

Tel : 0258-46-3205

健康 アラカルト

“免疫力を高める食生活”で
この冬風邪から身を守りましょう

田宮病院 栄養管理室長
渋谷道代

冬

本番、風邪をひいたり、疲れがとれない、体が冷えてつらいなど、体調不良が気になりませんか？食事は私たちの体が生まれながらにして持つ防御システムである免疫をコントロールしている自律神経の働きに直接影響します。自律神経とは、交感神経と副交感神経からなり、ストレスや無理が続いて交感神経が緊張すると病気や体調不良を招きます。これに対し、交感神経の緊張をゆるめ副交感神経を有意にすることで、病気の予防や治癒につながります。

【交感神経を優位に働きかけ 免疫力を高める食事】

1、からだをあたたためて血行を良くする食品がおすす

冷たい食べ物や飲み物を頻繁に摂っていると体が冷え、血管が収縮して交感神経が緊張します。からだをあたたためる食べ物は血管を拡張して血行を良くするため、交感神経を優位にして免疫力を高めます。また、新陳代謝が良くなり、美肌効果も期待できます。

【からだをあたたためる食品】

里いも 生姜 大根 ねぎ
にんじん くら こんにゃく
など冬が旬の食べ物

【からだをあたたためる料理法】

鍋料理 スープ 味噌汁 煮物
野菜は温野菜がおすす

体を温める食品



2、腸内環境をととのえる発酵食品や食物繊維がおすす

腸は全身の免疫をつかさどる臓器といわれ、食事をすることで腸管が動き腸管免疫力が働きます。発酵食品や食物繊維は腸内環境を整え、便通をコントロールします。

発酵食品



食物繊維が多い食品



3、ストレスに効く栄養素を意識して摂りましょう

抗ストレスホルモン「セロトニン」の材料となるたんぱく質(トリプトファン)やその吸収と合成を高めるビタミンB群、免疫作用があるビタ

ミンC、粘膜を保護するビタミンAなど免疫力を高めてくれる栄養素を意識して摂りましょう。

4、ストレス食いや過食はNG！ 「汁三菜でバランスをとる」を ましよう

風邪のウイルスに勝つためにはバランスの良い食事で栄養をしっかりと補給することが大切です。栄養が偏ると風邪をひきやすくなってしまう。この「飯の主食を中心に、魚や肉、卵、豆腐などの主菜、野菜や海藻、きのこを使った副菜、そして汁物や漬物、果物などのもう一品をそろえた「汁三菜」は日本が誇る食文化です。

バランスの良い食事をゆつくりと、楽しんで、おいしく食べて免疫力を高めましょう。乱れた食生活に自覚がある人は、これを機会に悪習慣をあらためましょう。

睡眠不足は疲れやストレスをためやすく、抵抗力を低下させてしまうので気をつけましょう。適度な運動を取り入れることも体を温めることになり、体力アップで風邪をひきにくくなります。

ワタシの とっておき レシピ

地域総合サービスセンター
管理事務
坂田 美奈子

我が家の手作り餃子

私の家族はみんな餃子が大好きです。売っている餃子も食べますが、数が足りない！もっと食べたい！となります。そこで、時々ご馳走として大量に手作り(と言っても、主婦は大忙しなので味付けと皮は市販のものに頼ります)します。チーズ入り、青じそ入りとお好みで味を変えても。我が家では、かんたん酢に粗挽き黒胡椒を入れたタレが定番。ぜひ試してみてください。



材料 (約50個分)

- キャベツ 1/3玉 (白菜でも。量はお好みで調節して下さい)
- ニラ 一束 (ちょっと多めです。お好みで調節して下さい)
- 豚ひき肉 300~400g
- 餃子の素 (モランボン手作り餃子の素:2袋)
- 餃子の皮 (お勧めはモランボンの大判20枚入)
- ごま油 (またはサラダ油)

1. 豚ひき肉に餃子の素を加え、よく混ぜます。
2. みじん切りした野菜を加えてさらに混ぜ、しばらく冷蔵庫で味を馴染ませます。
3. 餃子の皮のふちに水をぬり、中央に具をのせて包んでいきます。
4. ホットプレートで熱し、油を引いて餃子を並べます。少し焼き色が付いたところで、餃子が1/3くらいひたる程度の水を注ぎ蓋をして強火で焼きます。
5. 水分が飛んだら、餃子にごま油を回しかけ、焼き目をつけて出来上がり。

作り方

数が多いので、ホットプレートで一気に焼いていきます

今月の顔

1番身近ににいるので、患者さん自身の**小さな変化に気づいたり、コミュニケーション**を大事にして、安心して任せてもらえる**ような信頼関係を築いていきたい**です



看護師 **渡邊 碧**さん

長岡西病院 2階北病棟

小

千谷市出身の渡邊 碧さん。看護師である母親の姿を小さい頃から見て、自分も医療職に就きたいと考えるようになった。

「看護師は夜勤などもあり、24時間患者さんを見て、傍にいます。患者さんにとって一番距離が近くて、心強い存在が看護師なのではないかと思い、数ある医療職の中でも看護師を選びました」と語る。

現在は、長岡西病院の2階北病棟(回復期リハビリテーション病棟)で看護師として勤務している。この病棟では、「患者さんはリハビリを受けて自宅に戻る」という前提があり、退院後のことも考えて、様々な職種が関わって支援している。

「リハビリ前には、身の回りのことができない寝たきりで動けないといったような方が、元気になって自立歩行して退院される姿を目にする機会が多くそれが励みになっています。さらに、「入院が長くなると、患者さんの『早く退院したい』という気持ちと、スタッフの『もう少しリハビリをすれば、ここまでできるよ』になる。ここで止めてしまってもいいだろうか」といった気持ちが多々あることもあります。何が嫌か、患者さんはどう感じているのかその思いを汲み取って、できるだけ意欲に沿えるように、かつ最もいい形で退院できるよう努めています」と続けた。

看護師という職業において、渡邊さんが大切にしていることを尋ねると、「入院していると、食事の時間リハビリの時間など決まっています。病院の時間に合わせて進んでいきます。でも、それが患者さんの生活リズムと合わないことも多いんです。自宅で『こういう生活を送っていたら、この時間に』これをしていとか、各自にあると思うので、皆さんを一緒に考えるのではなく、個人個人の特徴をとらえ、その生活背景に合った方法を考えていくのが大切なことだと思っています」

「一番身近に

「リハビリ病棟で、入院中だけではなく、自宅に戻ってからの支援も非常に重要だということ学びました。保健師の資格も取得しているので、その知識を生かして、将来的には自宅に戻った後の支援や、病気の予防といったことにも携わっていきたいと思っています」。時には思いが異なったり、患者さんへの接し方で悩んだりすることもあるが、無事退院して「ありがと」と言ってもらえると、「ああ、次も頑張ろう」と思うのだそうだ。この質問の答えからも、まず患者さんの気持ちを優先しようとする渡邊さんの姿勢が感じられ、とても感銘を受けた。



田宮病院 補佐 臨床検査室 技師長 **梅沢 政功**さん

平成4年の入職以降、長きに渡って田宮病院や長岡西病院で勤務している梅沢さん。親戚に医療関係者がおり、臨床検査技師という仕事を知ったことがきっかけでこの道に進んだ。石川県金沢市の病院で経験を積んだ後、故郷の長岡市に戻り、田宮病院に就職した。

普段の主な業務は生理検査(心電図、脳波、聴力など)や至急の血液検査などが、さらに「院内感染対策委員会」の一員として、重要な活動を行っている。委員会の主な役割として、「ICT活動」がある。

ICTとはインフォメーションコントロールチーム(Infection Control Team)の略称で、院内で起こる様々な感染症から患者さんの安全を守るために活動している。「細菌やウイルス性の病気が疑われる時、とりあえず手元にある薬を飲んでおこ



患者さんとの出会いを「二期一会」と考え、自分の印象が『田宮病院臨床検査室』の印象になるんだという気持ちで、日々業務に取り組んでいます

「と、以前処方された抗生物質の服用を考えたことがある方も少なくないでしょう。しかし、このような抗生物質の不適切な使用が、逆に病気を治りにくくしてしまっていることはまだあまり知られていません」

抗生物質の「使い過ぎ」や「不適切な使用」により、1980年代以降、薬への「耐性」を獲得した細菌が増え、治療期間の長期化・重症化が世界的に大きな問題となっている。

「このように、今までは効いていた抗生物質で死滅しない細菌を『薬剤耐性菌』と呼びます。薬剤耐性菌が世界的に増加する一方、新たな抗菌薬の開発は殆ど行われておらず、さらに、既存の抗菌薬も手に入りにくい状況になっています。これは日本国内でも非常に重要な問題で、将来的にはがんでの死亡率より、薬剤耐性菌由来の感染症による死亡率の方が高くなると予測されているからです」

インタビューとは別に、薬剤耐性菌対策について、専門知識の無い筆者に多くの時間を割いて丁寧に説明して下さい、梅沢さんの誠実な人柄を感じた。データを読むのが仕事で、普段患者さんと直接接する機会は殆ど無いというが、「だからこそ、患者さんとの出会いを『二期一会』と考え、自分の印象が『田宮病院臨床検査室』の印象になるんだという気持ちで、日々業務に取り組んでいます」とい言葉が印象的だった。

次号「みんなにはv.o.r. 1119」で薬剤耐性菌、ICT活動について特集します。どうぞお楽しみに！

外来診察一覧表(令和元年12月15日現在)

長岡西病院

〒940-2081 長岡市三ツ郷屋町371-1 ☎27-8500(代)

		月	火	水	木	金	土
内科	1診 午前	永井	永井	永井	加藤	永井	白部
	2診 午前	—	—	—	—	—	—
	3診 午前	福居	加藤	石黒	福居	福居	福居
	4診 午前	宮本	宮本	白部	宮村	宮本	隔週交替制
	午後	加藤	宮村 / 白部 (消化器)	—	戸枝	加藤	—
神経内科	午前	塩原	塩原	三木	塩原	三木	三木
	午後	高須	—	—	—	—	—
もの忘れ外来	午後	高須	—	廣畑(予約のみ)	三木(新患のみ)	—	—
整形外科	午前	大滝	大滝	大滝	—	—	日本大学
	午後	—	—	—	—	柳	—
一般外科 (乳腺・ヘルニア・肛門等)	午前	岡村	—	岡村	—	岡村	—
リハビリテーション科	午前	—	—	—	—	—	大澤
ペインクリニック	午前	—	昭和大学	—	昭和大学	—	昭和大学
眼科	午後	—	—	—	五十嵐	—	—
精神科	1診 午前	丸山	村上 (女性メンタルクリニック)	丸山	—	横山	村上(第1-3号) (女性メンタルクリニック)
	2診 午前	田宮	—	村上 (女性メンタルクリニック)	稲井	—	—
心療内科 (女性メンタルクリニック)	午後	—	村上 (女性メンタルクリニック)	村上 (女性メンタルクリニック)	—	—	—
泌尿器科	午前	—	齋藤	齋藤	—	—	西山
	午後	—	齋藤	齋藤	—	武田(月2回)	—
皮膚科	午前	後藤	後藤	後藤	—	福居(歳)	後藤
婦人科	午前	須藤	須藤	須藤	須藤	須藤	—
歯	午前・午後	堀水	堀水	堀水	—	堀水	堀水
ピハ一ラ入院相談		月～土 完全予約制					

- 午前の受付時間 / 8:00～11:30(診察 9:00～)
 - 午後の受付時間 / 13:00～16:00(診察13:30～)
 - 歯科受付時間 / 8:30～11:45(診察 8:45～)
 - 歯科受付時間 / 13:45～16:45(診察13:45～)
- (再来受付機は7:00から稼働しています)

内科	●再来予約制(予約なしの診察も可能です) ●午後診察14:00～ ●永井医師第4月曜の受付10:30迄(H31.4月～R3.3月の間)
神経内科	●新患・再来予約制(予約なしの診察はお問い合わせ下さい) ●月曜午後受付15:30まで
もの忘れ外来	●完全予約制
整形外科	●大滝医師再来予約制(予約なしの診察も可能です) ●午後受付13:00～15:00(診察14:00～)
一般外科 (乳腺・ヘルニア・肛門等)	●新患・再来・診察予約制(予約なしの診察も可能です) ●乳癌検診・乳腺外来は月・金曜予約制
ペインクリニック	●完全予約制 電話予約受付14:00～16:00
精神科 心療内科 女性メンタルクリニック	●予約制 初診は完全予約制 ●電話予約受付14:00～15:00(専用電話0258-27-8710)
泌尿器科	●新患・再来予約制(予約なしの診察も可能です) ●診療日時がかわることがあります。お問い合わせください。
歯	●新患・再来予約制(予約なしの診察も可能です)
ピハ一ラ入院相談	●問い合わせ。予約は医療福祉相談室

地域総合サービスセンター

※訪問看護は契約により緊急時を含め、24時間対応可能です。ご相談ください。

- 訪問看護ステーションみつごうや ☎27-7310
- 訪問介護ステーションみつごうや ☎27-7330
- 在宅介護支援センターみつごうや ☎27-7320
- ケアプランセンターこころ ☎22-4112



田宮病院

〒940-2183 長岡市深沢町2300 ☎46-3200(代)

		月	火	水	木	金	土
精神科	午前	—	丸山	湯野川	湯野川	鈴木	—
		嶋田修一郎	—	田宮	戎井	—	—
		寺師	鈴木	戎井	寺師	渡部	—
		—	上岡	稲井	廣畑	上岡	—
	午後(新患)	○	○	○	○	○	—
もの忘れ外来	午前・午後	黒田(奇数週)	—	—	—	—	—
総合診療科	午前	加辺	—	加辺	—	—	—
皮膚科	午後	—	—	—	後藤(第1-3木)	—	—
婦人科	午後	—	—	須藤	—	—	—
耳鼻咽喉科	午後	—	加納(第2-4火)	—	—	—	—
眼科	午後	—	—	—	八百枝(第2-4木)	—	—
泌尿器科	午後	—	—	—	—	斎藤	—
歯科	午前・午後	—	新潟大学	新潟大学	新潟大学	新潟大学	—

- 午前の受付時間 / 8:30～11:30(診察9:00～)
 - 午後の診察時間 / 精神科(新患) 13:30～15:00、もの忘れ外来 11:00～15:00、皮膚科 13:00～15:30、婦人科 15:00～16:30、耳鼻咽喉科・眼科・泌尿器科 13:00～終わりに次第終了、歯科 13:30～16:00
- *歯科・もの忘れ外来は予約制となります。田宮病院外来へお問い合わせください。※診察時間は状況により、若干前後することがあります。

こころのクリニック ウィズ

〒940-0061 長岡市城内町3-2-1 ☎34-7502(代)

		診察時間	月	火	水	木	金	土(第1-3)
精神科	9:30～12:00	▲波部	▲山田	後藤	後藤	後藤	後藤	後藤
	14:00～18:00	後藤	●戎井	後藤	●田宮	後藤	後藤(～17:00)	—

- 診察時間 / ▲9:00～12:00 ●13:00～17:00 *木曜日の午後以外は、新患・再来ともに予約制となります。詳しいことはお問い合わせください。

長岡医療と福祉の里 マイクロバス運行時刻表 無料

田宮病院前発	長岡西病院	健康の駅ながおか	長岡駅前	健康の駅ながおか	長岡西病院	田宮病院前着
9:10	9:28	9:35	9:42	9:48	10:03	10:20
★10:30	★10:48	★10:55	★11:02	★11:08	★11:23	★11:40
12:35	12:53	13:00	13:07	13:13	13:28	13:45
★13:55	★14:13	★14:20	★14:27	★14:33	★14:48	★15:05
15:15	15:33	15:40	15:47	15:53	16:08	16:25

- ★日曜、祝祭日運休
- ★土曜、日曜、祝祭日運休

