

地域の方々とのコミュニケーション誌

こんにちわ

2013
4月
5月

Vol
78

長岡西院と田宮病院



長岡西病院

長岡市三ツ郷屋町371番地1 ☎0258-27-8500
<http://www.sutokukai.or.jp/nagaokanishi-hp/>

田宮病院

長岡市深沢町2300番地 ☎0258-46-3200
<http://www.sutokukai.or.jp/tamiya-hp/>

施設紹介

ふれあいコンサート

ボランティア連合会が長岡市の新町、越路、信濃で開いている「ふれあい」が二月中旬、越路総合福祉センターで合同の「ふれあいコンサート」を開き、元気を歌声を披露しながら交流を深めました。

コンサートには「新町ふれあい」の「ふれあい」の「越路ふれあい」の「ふれあい」の「信濃」に参加している高齢者と音楽指導の講師やスタッフ六十人余りが参加し、自分達で作詞したふれあい曲の曲に乗せて美しいハーモニーで合唱したり、青

い山脈やりんごの唄など昔懐かしい歌謡曲を熱唱しました。そして、昼食の時間にはお互いの活動振りや世間話に花を咲かせながら交流しました。

「ふれあい」は、まだ介護保険の適用を受けていない六十五才以上の高齢者が何時までも元気で過ごせるように、運動機能を保持し体操や物忘れの予防と取り組んだり、

ゲームや歌、手芸、美術などを楽しみながら交流しており、長岡市の委託を受けたボランティア連合会が三会場毎週一回開いています。



医療法人 崇徳会

田宮病院	長岡西病院	地域総合サービスセンター	田宮神経科内科診療所
☎46-3200	☎27-8500	☎27-7331	☎34-7502
訪問看護ステーションあつごう	在宅介護支援センターあつごう	訪問介護ステーションあつごう	うらら長岡
☎27-7310	☎27-7320	☎27-7330	☎92-4568
地域生活支援センター	減額ホーム(あすなろ荘)	ワークセンターのっぺ	法人事務局
☎92-5104	☎28-5483	☎22-4888	☎46-3205

発行 医療法人 崇徳会 ☎940-2183 新潟県長岡市深沢町2300番地 ☎0258-46-3205

STAFF the すがお

ズームアップ



永井恒雄先生

Zoom up

苦痛を与えない治療を心掛けて

昭和53年3月
順天堂大学医学部卒業
昭和53年5月～55年4月
新潟大学医学部付属病院と
長岡赤十字病院で研修
昭和55年5月
新潟大学医学部付属病院
第一内科(循環器)入局
昭和61年11月
長岡赤十字病院内科(循環器)勤務
平成25年1月
長岡赤十字病院 副院長

柏崎の出身ですが、医師で病院に勤務していたお父さんの転勤で幼少時代は新潟市(旧亀田町)で過ごしました。その後、開業されたお父さんが恩者さんに感謝されながら診察している背中を見て育った永井先生は自然に医学の道に進みました。大学卒業後は生まれ育った郷里で働きたいと新潟大学医学部第

一内科(循環器)に入局しました。六年余りの研究活動の後、長岡赤十字病院内科に二十六年余り勤務し、今年1月から長岡赤十字病院に副院長として招かれました。

外東では循環器系を中心に一般内科を診察しますが、心掛けていることは、循環器系の病気が心筋梗塞など救命の処置が必要な急性期の患者さんが多く、救命と苦痛を与えない治療を心掛けてきました。そして、当然のことですが、日頃の健康管理に気をつけ病気がつくりやすい事が大切です。そのため、患っても患者さんが病氣と向き合い治ったら、再発しないように努力するお手伝いされているという事です。

ある年配の患者さんが永井先生の診察を初めて受けた時のことを次の様に話していました。「診察室に入ると、初めまして、角先生に替わって担当させ

て貰う永井です。……と丁寧な挨拶された。初めての経験です」と感心していました。医師と患者が同じ目線で信頼関係を築こうと心掛けておられることが伺えました。

仕事を終わって帰宅すると、風呂に入ってから軽くビールを飲んで一日の疲れを癒します。趣味はジャズの鑑賞で、眠れない時などには音楽を聴いて過ごすという事でした。

長岡赤十字病院に赴任された永井先生は三年目に長岡に永住することを決めて住宅を新築しました。以来、四半世紀を越える長岡の人となりました。家庭では三人目のお子さんが大学を卒業して社会人となり、これからはお子さん達が家庭を築き、お孫さんが誕生するのを待ち望んでおられる様にお見受けしました。

長岡医療と福祉の里学会



三月十七日(日)ハイブ長岡において長岡医療と福祉の里の全施設職員を対象とした研究発表会が行われました。関連施設の職員一約七十〇名が参加となった初の試み。口頭発表、ポスター発表を合わせ六十八題もの研究成果の発表がありました。関連施設の研究内容を聞くことで施設の垣根を越えて相互理解を深め、医療・福祉の連携をより強固なものとし、地域医療・地域福祉サービスの更なる向上につながる第一歩となりました。

田宮病院第三病棟の大幅改修

田宮病院第三病棟は、これまで、急性期の症状が治まって入院が必要ない患者さんのための第3A病棟・定員三十四人と急性期の患者さんが入院する第3B病棟・定員二十人に分かれていましたが、昨年九月からA・Bの区分が無くなり、急性期の患者さんだけが入院する病棟となりました。定員も五十四人から三十九人と大幅に減らして、個室を増やすなど大規模な環境改善の改修工事を行って、一月末に完成しました。

その結果、個室は六室増えて九室となり、新しく出来た個室はバス、トイレ、洗面台を備えたホテル並みの病室となりました。又、症状が悪化した時に一時的に使用する個室は二室増えて四室となり、ダイニングにある二つの面会コーナーの他に面会室を一室設けました。

健康ア・ラ・カルト

メンタルヘルスケア

―新入時のストレスと、自分でできるストレス対処法―

à la carte

田舎病院臨床心理学士 中山 恵子

中山 恵子

メンタルヘルスケア(心の健康を守る)ことは、身体の健康管理と同じくらい重要です。春は、進学や就職、引っ越しなど一年のうちで最も変化が大きい季節ですから、この時期に自分のこころの健康を守ることはとても大切です。

特に、学生から社会人になる方は、わくわくした気持ちや喜びもあるでしょうが、不安や緊張もたくさんあると思います。ストレスを理解し、自ら対処して新入時のストレスを乗り切ってください。

「ストレス」は日常でも幅広く

ストレスを上手に乗り切ってください。(この原稿は崇徳会新入職員オリエンテーションの内容からリメイクいたしました)

く使われています。もともとは生理学・医学の用語ですが、ストレスとはいったい何でしょう。ストレスは、刺激があつて、その刺激を受けた時の正みを指します。良く例えられるイメージは、柔らかいボールを手でぎゅぐゅとつぶすイメージです。ぎゅぐゅとつぶすことが刺激で、ボールのつぶれが歪みとなります。このような状態をストレスがかかっていると言います。自然環境からのストレスもあれば、精神的なストレスまであり、人間はもろもろ生き物は全て何らかのストレスを受けて生きています。

人間の場合、赤ちゃんからお年寄りまでストレスがりという事はありません。歪みかどの位強いかが、どの位その状態が続くか、によってストレスが心身の疲れとなるかどうか、メンタル不調になるかどうかが決まってくるのです。また、ストレスが強くなるとストレス性の不調が生じます。よく知られているのは、胃潰瘍や下痢などの胃腸や頭痛といった身体症状ですが、ゆるうろつになる、やる気が出ない、ギャンブルやネットに没頭してしまふといったところの不調もあります。これらのきつかけは強いストレスを受けて、対処することが難しくなることがよくあります。けいになると言われています。このように、ストレスから不調が生じるのを防ぐ第一歩は、自分で自分のこころを守る「セルフケア」です。

ところで新入社員はどのようなストレスがあるのでしょうか。

「職場になじめるか」、「仕事を覚えられるか」、「友達ができるかな」、「お金をやりくりできるかな」など、経験したことがないことに取り組む不安や緊張が多いでしょう。また卒業や引っ越しという環境の変化があります。このような状態では、思う以上に刺激が自分の心身に強い刺激がかかっていることがあります。新入時オリエンテーションではチェックリストを紹介しましたが、今はインターネットなどでストレスチェックなどで回っていますので、時々自分の生活や心身の状態を振り返ってチェックする習慣をつけると良いと思います。

次に、ストレス対処法を三つ紹介します。①自分の対処法を拡げる、②良い睡眠、③まずまずの人間関係です。この3つが新入時のストレスを減らすポイントと考えます。自分に合うものを是非取り入れて、春の

①自分の対処法を拡げる



- 自分の状態、ストレスを把握
- 仕事には優先順位をつけて取り組む
- 夢中になりすぎず、楽しめることを自分で作り出す
- 適度な運動(規則的なリズムを刻むのはおススメ)
- お風呂やシャワーを活用
熱めでずっつきり、ぬるめにつかってリラックス

②良い睡眠



- 自分にあった睡眠時間、仕事時間等に元気に活動できるかが目安
- いつまでも市街の中にいると睡眠感が減る
- 朝食や夜食、睡眠薬代わりの薬酒×
寝る前のカフェイン×
- 寝る前に自分なりの方法でリラックス
- なるべく同じ時刻に起床、交代勤務の人は常に早起きして体内時計をリセット

③まずまずの人間関係



- 笑顔 あいさつ
- 視野が狭くなりがちなので視野を拡げる
- 人の評価を気にしすぎない
- 「自分だけが〜」という考え方をしない
- 自分と他人は強さや優情が違うことを認識
- 困った時にSOSを出したり、相談できるように

●長岡西病院

〒940-2081 長岡市三ツ郷屋町371-1
☎27-8500(代)

内 科		月	火	水	木	金	土
		1 診 午前	赤井	赤井	赤井	赤井	—
	3 診 午前	榎原	—	石黒	榎原	榎原	榎原
	4 診 午前	宮本	宮本	藤藤	宮村	宮本	藤藤
	午 後	宮村	宮村	—	戸枝	榎原	—
神経内科	午 前	田村	三木	田村	田村	田村	三木
	午 後	高須	西沼	—	田村	—	—
もの忘れ外来	午 後	高須	—	高須(外来)	—	—	—
整形外科	午 前	西部	長部	高田	賀	長部	日本大学
	午 後	—	長部	高田	賀	長部	—
一般外科 (消化器・乳腺・皮膚科)	午 前	岡村	—	岡村	—	岡村	—
婦人科	午 前	酒藤	酒藤	酒藤	酒藤	酒藤	—
精神科・ 心療内科	1 診 午前	田宮	榎村	榎村	榎村	田宮	榎村
	2 診 午前	—	—	—	藤田	茂野	—
皮膚科	午 前	後藤	後藤	後藤	—	榎原	後藤
リハビリ科	午 前	—	—	宮下	—	—	大塚
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 前	—	新潟大学	—	—	—	—
泌尿器科	午 前	—	—	—	—	—	西山
	午 後	—	—	—	—	武田 (外来)	—
歯科	午前・午後	西村	西村	西村	—	西村	西村
ピハーク入居相談		月～金 完全予約制					—

●午前の受付時間/ 8:00～11:30(診察 9:00～) ●歯科受付時間/ 8:30～11:45(診察 8:45～)
●午後の受付時間/ 13:00～16:00(診察 13:30～) ●13:45～16:45(診察 13:45～)

内科	・完全予約制(予約なしの診察も可)です ・午後診察14:00～
神経内科	・初診・再診予約制(予約なしの診察も可)です ・月・火午後受付15:30まで (他の日曜診療)月～金曜午後、火・木午後は特別受診実施。
もの忘れ外来	完全予約制 電話予約受付11:00～15:00
整形外科	・午後の診察は午前の診察終了時間や手術により開始時間が遅れることがあります。 ・急病午後受付15:00まで
一般外科(乳腺・ヘルニア・肛門等)	・初診・再診・診察予約制(予約なしの診察も可)です ・急病他科・乳腺外来は月・金曜予約制
婦人科	・初診・再診予約制(予約なしの診察も可)です ・水曜受付11:00まで
精神科 心療内科	・予約制 診察は完全予約制 ・電話予約受付14:00～15:00(南信越250256-27-6210)
ペインクリニック	完全予約制 電話予約受付14:00～15:00
泌尿器科	・診察は予約制となります。問い合わせください。
眼科	・初診・再診予約制(予約なしの診察も可)です
ピハーク入居相談	問い合わせは、予約は地産医産連携窓口

● 検診予約受付時間 15:30～17:00(月～土)、14:00～15:00(日～金)

●地域総合サービスセンター

訪問看護ステーションみつこうや ☎27-7310

訪問介護ステーションみつこうや ☎27-7330

在宅介護支援センターみつこうや ☎27-7320

〒940-2111 長岡市三ツ郷屋町287-1



●田宮病院

〒940-2183 長岡市深沢町2300
☎46-3200(代)

精 神 科	午 前	月	火	水	木	金	土
		—	東部	田宮	東部	—	—
	午後	西木	鈴木	湯野川	西木	湯野川	的場
	夜間	寺藤	山家	山家	寺藤	鈴木	—
	夜間	鈴木	—	西木	湯野川	山家	寺藤
総合診療科	午 前	加辺	—	—	加辺	—	—
皮膚科	午 後	—	—	後藤	—	—	—
婦人科	午 後	—	—	酒藤	—	—	—
耳鼻咽喉科	午 後	—	近所(2-4)	—	—	—	—
泌尿器科	午 後	—	—	—	川谷(2-4)	—	—
泌尿器科	午 後	—	—	—	—	藤藤	—
神経内科	午 後	—	—	—	—	—	—
産 科	午前・午後	—	—	新潟大学	新潟大学	新潟大学	—

●午前の受付時間/8:30～11:30
●午後の受付時間/婦人科14:30～16:30、皮膚科13:30～15:30
耳鼻咽喉科・眼科・泌尿器科13:00～14:30、歯科13:00～16:00
※精神科、産科は予約制となります。田宮病院外来へお問い合わせ下さい。

●田宮神経科内科診療所

〒940-0061 長岡市城内町3-2-1
☎34-7502(代)

精 神 科	午 前	月	火	水	木	金	土
		東部	湯野川	—	—	—	—
	午 後	—	—	—	田宮	—	—

●午前の受付時間/8:30～11:30 ●午後の受付時間/12:30～16:30(木曜)

長岡医療と福祉の里 マイクロバス運行時刻表

○日曜、祝祭日運休
※土曜、日曜、祝祭日運休

田宮病院前発	長岡西病院	健康の駅ながさか	長岡駅前	健康の駅ながさか	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
12:30	12:48	12:55	13:02	13:08	13:23	13:40
※13:50	※14:08	※14:15	※14:22	※14:28	※14:43	※15:00
15:10	15:28	15:35	15:42	15:48	16:03	16:20

