

こんにちは

2013
6月
7日

Vol
79



長岡西病院

田宮病院

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

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

環境整備チーム チームK

医療法人・崇徳会は障害者の働く機会を増やす為、去年十月、「ワークセンターのっぺ」等で就労を目指して訓練を受けていた障害者六人を主に施設周辺の環境整備を担当する職員として法人事務局に採用しました。

六人の内、五人は新たに設けた環境整備チーム（チームK）に所属し、河上有恒指導員のもとで長岡西病院周辺などの環境整備を担当しています。一人は田宮病院サービス課に派遣され、主に環境整備の仕事をしています。

チームKでは今年は目標を持って意欲的に働いて欲しいと、長岡西病院前の第一駐車場周辺の周りに植えてある桜の木の下の花壇造り等で、長岡市の花いっばい運動のコンクールに参加しました。そして、大型連休明けには、緑化センターから届いたサルビアとベコニアの苗百十株を駐



車場東側九十四メートルの桜の木下に植えましました。成果が期待されています。

医療法人 崇徳会

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

Zoom up

患者さん一人一人に ための改善策を 一緒に考えたい

田宮病院 精神科医長 青木庸子



青木先生は県立精神医療センターを去年、退職し、今年一月、田宮病院に精神科医長として赴任しました。

長岡出身の先生は埼玉大理工学部数学科を卒業後、県内の県立高校四校で二十余年余り教壇に立って来ましたが、四十歳代に入って医師を志し、新潟大学医学部に進学し、同付属病院、県立精神医療センターに勤務していました。

転機は、高校は生徒に勉強をさせるところと想っていました。特に進学校でない高校では学習指導が難しく、壁にぶちあたったことからです。生活指導や学級運営の難しさを体験した先生は、自身のそれまでの生き方を振り返り、人生とは？生き方とは？人間とは？と考える様になりました。そして、自分の納得のいく道を歩みたいと、医学部へ進み精神科を選択しました。医師として心掛けていることは、精神科の患者さんは薬による治療と併せて生活面の改善が欠かせません。何がその人にとって問題を一緒に

考え、改善への道を歩むお手伝いが出来るように努めています。

ところで、先生は運動が苦手。医師の道へ転進するまでは、スポーツには縁がありませんでした。しかし、化学実験などで長時間立って作業を続けると足や腰に疲れを感じて体力の無さを痛感し、「医学部に進学した二年目から、スポーツクラブに通ってウォーキングやエアロビクスを始めました。エアロビクスや筋トレは今も週に三回はスポーツクラブに通って続けており、体力には自信が付いたということです。

長岡に落ち着いてからは、中学、高校時代からのお友達を招いて、一緒に料理やお菓子を作って、昼食をとりながらお喋りをするのがささやかな楽しみ。そして、生まれ育った土地に根を張り、元気にお喋り会を続けて可愛いお孫ちゃんと呼ばれるようになり、八十才になってからは、電話を書くのが目標ということです。

COFFEE BREAK

はなしの屑籠

六月は旧暦で、「深山を流れる岩清水まで枯れる、水の無い月」との意味から「水無月(みなづき)」と称されているようですが、現在の暦では、「梅雨の時節」であり、時季的にずれがあるようです。「夏至」が終わって七月が始まる頃になって、ようやく「梅雨の時季から乾期」へと移り変わり、旧暦で称されたような、「水無月」の時季が始まるようです。また、一説に

は、「六月は雷が多く「かみなり月」と呼ばれていた」ものが文字の省略(上の「か」の文字と、下の「り」の文字)されたことで、名前がついたと言われています。この説の方が、現在の暦にあっているように思えます。また、七月は、現在の暦では梅雨の時節がようやく終わりを告げ、夏が最盛期を迎える時季」で、季節の節目にあたる月となりますが、旧暦では、「夏から秋にかけての季節

の変わり目」とされており、「七月の中旬より夏の土用」となり、「立秋」より秋となるようです。六月も七月も雨天と晴天が繰り返し、フェーン現象的な蒸し暑い日には、それだけで子供が泣き出すことがあるなど、不快で身体に負担のかかる時期となります。



今月の顔



鶴若沙矢香

長岡西病院 臨床心理室
臨床心理士

長岡西病院臨床心理室には、元々二人の臨床心理士が配属されていましたが、ここ数年仕事量が急増し、二人では対応困難となったため、平成24年7月から鶴若さんが加わりました。特にうつ病、認知症の患者さんが急増しています。ストレス社会、高齢社会のためと考えられます。現在、鶴若さんは、認知症の疑いのある患者さんの認知機能や記憶力の測定、うつ病の疑いのある患者さんの心身不調や気分状態の測定などの心理検査業務を主に担当しています。

鶴若さんは東京の大学院で臨床心理学を修了し、二年間、都内の児童館で児童指導員として勤務していました。その後、結婚して郷里長岡に戻り、家事と育児に専念していました。長岡西病院に勤務することになり、これまで家事と育児が生活の中心であったため、久しぶりの実務に、当初は不安が大きかったようですが、最近ではだんだんと慣れてきたそうです。高齢の患者さんと関わる機会が多い仕事ですが、認知機能や記憶力の検査は患者さんにストレスがかかります。そのストレスを少しでも減らす方法は、高齢者の方々の人となりや人生経験を尊重し、時間の許す限り、高齢者の方々の声に丁寧に耳を傾けることであることに気づいてきたそうです。臨床心理士の仕事は、日々の勉強を継続しないと上達しない職人仕事で、辛い部分もありますが、望んでいた仕事でもあり、今仕事ができることに幸せも感じているということです。

家に帰ると三歳の長女と二歳の次女の育児が待っています。二人に笑顔で迎えてもらうと、仕事の緊張がほぐれ、鶴若さん自身も笑顔になり、今は育児にエネルギーを注げることに、とても幸せを感じているということです。仕事と育児、家事の両立でなかなか自分の時間は作れませんが、少し時間の余裕がある時には、雑貨屋さん廻りをしたり、スイーツデコ、ビーズなどの小物作りをしたりして、気分転換をはかっているそうです。

食中毒から身を守るポイント

田宮病院 栄養管理室長 渋谷 道代

梅雨の時期から夏にかけて、気温の上昇とともに食中毒が気になります。食中毒というと夏に多いイメージがありますが、これは細菌が高湿多湿を好み、増殖が活発になるためです。しかし、食中毒は一年を通して発生しています。

今回は近年の食中毒発生状況や食中毒から身を守るためのポイントをご紹介します。

一、平成二十四年度食中毒発生患者状況(厚生労働省発表)
一位 ノロウイルス(感染経路：
牡蠣などの二枚貝の汚染

や人の糞便)

二位 カンピロバクター(感染経路：
路：食肉、特に鶏肉)

三位 ウエルシ菌(感染経路：
人や動物の糞便、土壌)

近年増えているカンピロバクターや腸管出血性大腸菌による食中毒は、家畜の腸にいる細菌で、鶏肉の刺身やユッケのように肉を生で食べたり、加熱が不十分な肉を食べたりすることによって発生しています。また、手指や調理器具(まな板や生肉をつかんだ箸で焼き上がった肉を取り出

し付着するなど)を介して発生するケースもあります。ただ、これらの細菌は熱に弱いため、十分加熱して食べれば食中毒にはなりません。



二、食中毒を引き起こす主な原因

「細菌」「ウイルス」「自然毒」

細菌による食中毒は五月九月の夏季に多く発生し、気温が低く、空気が乾燥する冬にはノロウイルスが発生しやすくなっています。

「自然毒」はきのこや野草、フグなど自然に含まれるものです。

三、食中毒予防の三原則「つけない」「増やさない」「やっつける」
食中毒の原因になる細菌

やウイルスは、私たちの周りの至るところにあります。購入し保存し下準備・調理し食事
それぞれの段階で以下のように気をつけましょう。

(一)食材を買うとき

消費期限を確認し、肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う。

肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる。

寄り道をしないで帰り、すみやかに冷蔵庫に保管する。クーラー機能のある買い物バッグの利用も良いでしょう。



(二)家庭での保存

生鮮食品は帰ったらすぐに、肉や魚の汁が漏れないよう

にビニール袋に包んだまま冷蔵庫に保管する。
冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス十五℃以下に保つ。結めすぎに注意。



(三)下準備・調理
調理前に石鹸で丁寧に手を洗う。

生肉や魚を切ったまな板や包丁は必ず洗って熱湯消毒や次亜塩素酸ナトリウム(キッチンハイターやミルトン)で消毒する。(生で食べるものは、生肉や魚を切る前に切ると良い。)

生肉や魚、卵をさわったらその都度手を洗う。
ふきんやタオルは清潔なものに交換する。

(四)調理

肉や魚は中心部分まで十分に加熱。

食中毒菌の多くは七十五℃以上一分以上の加熱で死滅しますが、ノロウイルスは八十五℃一分以上の加熱が必要です。細菌の種類によってはそれ以上の高温でも死なないものもあります。

(五)食事の時

食べる前に石鹸で丁寧に手を洗う。

作った料理は長時間室温に放置せず、早めに食べる。作り置きする場合、冷まして速やかに冷蔵庫保管し、温め直す時は十分に加熱する。保存して時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる。

四、正しい手洗いの仕方

- ①水で手を濡らす
- ②石鹸をつけて泡立てる
- ③手の平と甲、指の間や指先、手首を丁寧に洗う
- ④水で十分にすすぐ
- ⑤清潔なペーパーなどで拭く



※アルコールは細菌には消毒効果がありますが、ノロウイルスにはほとんど効果がありません。

入社式と初任者研修を 里の施設合同で実施



長岡医療と福祉の里施設合同の稔令交付式が四月一日、法人本部棟で行われました。理事長の挨拶に続き、受令者80名を代表して田宮病院配属で看護師の田村麻美子さんが誓いの言葉を述べました。新人は各施設幹部出席の中、皆緊張した面持ちで式に臨んでいました。また、引き続き研修が行われ、里の概要や就業規則、事故防止や職業倫理など各施設に共通する講義を受講。二日目は接遇マナーやコミュニケーションの研修が行われ、グループワークに熱心に取り組みました。

外来診察一覧表 (平成25年6月1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	永井	—	永井	
	3 診 午前	福原	—	石黒	福原	福原	福原	
	4 診 午前	宮本	宮本	藤藤	宮村	宮本	藤藤	
	午後	宮村	宮村	—	戸枝	福原	—	
神経内科	午前	田村	三木	田村	田村	田村	三木	
	午後	高須	長沼	—	田村	—	—	
もの忘れ外来	午後	高須	—	高須(遠慮の)	—	—	—	
整形外科	午前	長部	長部	高田	菅	長部	日本大学	
	午後	—	長部	高田	菅	長部	—	
一般外科 (乳腺・ヘルニア・肛門等)	午前	岡村	—	岡村	—	岡村	—	
婦人科	午前	須藤	須藤	須藤	須藤	須藤	—	
精神科・ 心療内科	1 診 午前	田宮	増村	増村	増村	田宮	増村	
	2 診 午前	山田(月1回)	—	—	藤田	茂野	—	
皮膚科	午前	後藤	後藤	後藤	—	福原	後藤	
リハビリ科	午前	—	—	宮下	—	—	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	午前	—	新潟大学	—	—	—	—	
泌尿器科	午前	—	—	—	—	—	西山	
	午後	—	—	—	—	武田 <small>name</small>	—	
歯科	午前・午後	西村	西村	西村	—	西村	西村	
ピハ—ラ入院相談		月～金 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～)
- 13:45～16:45(診察13:45～)

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～
神経内科	・新患・再来予約制(予約なしの診察も可能です) ・月・火午後受付15:30まで (もの忘れ診療)月～金曜午前、火・木午後は専断型を実施。
もの忘れ外来	・完全予約制 電話予約受付13:00～15:00
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。 ・全曜午後受付15:00まで
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) ・乳腺検診・乳腺外来は月・金曜予約制
婦人科	・新患・再来予約制(予約なしの診察も可能です) ・水曜受付11:00まで
精神科 心療内科	・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)
ペインクリニック	・完全予約制 電話予約受付14:00～16:00
泌尿器科	・診察日時がかわることがあります。問い合わせください。
産科	・新患・再来予約制(予約なしの診察も可能です)
ピハ—ラ入院相談	・問い合わせ。予約は地域医療連携室

●検診予約受付時間 10:00～12:00(月～土)、14:00～16:00(月～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)

		月	火	水	木	金	土
精神科	午前	—	東島	田宮	東島	—	—
		青木	鈴木	湯野川	青木	湯野川	的場
	寺師	山家	山家	寺師	鈴木	—	
	鈴木	—	東島 青木	湯野川 山家	寺師 青木	—	
総合診療科	午前	加辺	—	—	加辺	—	—
	午後	—	—	後藤	—	—	—
皮膚科	午後	—	—	後藤	—	—	—
婦人科	午後	—	—	須藤	—	—	—
耳鼻咽喉科	午後	—	加納(兼2-4火)	—	—	—	—
眼科	午後	—	—	—	川谷(兼2-4木)	—	—
泌尿器科	午後	—	—	—	—	藤藤	—
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、歯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)

		月	火	水	木	金	土
精神科	午前	東島	湯野川	—	—	—	—
	午後	—	—	—	田宮	—	—
内科	午後	—	—	—	輪井(第3木)	—	—

- 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
12:30	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

