

こんにちは

2013
8月
9日

長岡医療と福祉の窓

Vol.
80



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

サービス付き 高齢者向け住宅



医療法人崇徳会地域総合サービスセンターは民

間業者が建設する高齢者向け住宅の入居者に生活

支援のサービスを提供することになりました。
長岡西病院西側の斜め向かい、地域総合サービスセンターとは隣の道路を挟んで、この程、工事が始まった鉄骨三階建てのサービス付き高齢者向け（定員二十二人）の共同

住宅は広さが十八平方メートルの居室が二十二室、二つの共同浴室、食堂、談話室、建物を管理する事務室、それにケアプランセンターここが入る予定の執務室があり、十一月オープン予定です。そして、食事などの支援や建物の管理はビル管理会社、介護（生活支援）サービスは地域総合サービスセンターの訪問介護ステーションみつこうやが行います。又、医療依存度の高い高齢者でもすぐ傍に長岡西病院（協力病院）があるので安心して入居できるということです。



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	高齢ホーム(あすなろ荘) ☎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

「夏バテ予防・解消のための栄養摂取」

長岡西病院 栄養管理室 小島 留美子

今年も暑い季節がやってきましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか？

夏になると、食欲がない…体がだるい…と夏バテの症状に悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。わたしたちの体の代謝は36～37℃の時が最もスムーズに行われるため、暑くなり体温が上昇すると汗をかくて体温を調節します。しかし、汗をたくさんかき過ぎると水分不足やビタミン・ミネラルなどのバランスが崩れてしまいます。これが夏バテ症状を引き起こす第一の原因になるのです。第二の原因は、暑さによる消化酵素の作

用低下です。これにより栄養素の吸収が低下して、更に食欲不振と悪循環を起します。

夏はエネルギー消耗が特に多くなる季節です。エネルギーは炭水化物、タンパク質、脂質の三大栄養素から作り出されますが、この50～60%を炭水化物から構成しているといわれています。この炭水化物からエネルギーを作り出す過程で重要な役割を果たしているのがビタミンB1です。しかし、暑さからくるジュースなどの多飲や食欲減退で、食事摂取が少なくなる夏は、ビタミンB1が一番不足しやすい季節でもあるのです。ビタミンB1が不

足すると、エネルギー生産が不調になり、次第に疲労が蓄積していきます。これが、夏バテにもつながってくるのです。ですからこの時期は積極的にビタミンB1補給を心掛けることが大切ですが、さらに、ダイエットなどによる普段からの栄養不足も大きく影響していると考えられますので、栄養バランスを意識しながらの食事が重要です。

① 食事のポイント

① ビタミンB1を十分に摂る。ビタミンB1を多く含む代表的な食品はうなぎです。うなぎにはビタミンB1をはじめ、脂質やタンパク質などエネルギーのもとになる栄養素が多く含まれています。夏バテにうなぎを食べることは理にかなった栄養補給方法といえます。その他、豚肉や豆類、ゴマにも多く含まれているので、食卓でも積極的にとり入れたいものです。

② たんぱく質をしっかり摂る。

たんぱく質は体を作る栄養素で、しっかりと摂ることで抵抗力もつきます。

③ ビタミンCを十分に摂る。野菜、きのこ、果物をしっかりと摂りましょう。

④ 冷たい飲みものを飲み過ぎない。水分補給はとても重要ですが、暑いからといって冷たい飲みものをたくさん飲みすぎると胃腸の働きが低下します。

⑤ 食事はしっかり食べる。特に朝食は一日の活力源となります。食欲が無い時には、少量を数回に分けて食べるようにしましょう。食欲不振から食べないことが栄養不足を起し、夏バテにつながってしまいます。少しずつでもいろいろな食品を摂って、この暑い夏を乗り切りましょう。



STAFF the すずがお

患者さんに寄り添った看護を心掛けて



長岡西病院看護部副部長 澁川久美子

澁川さんは加茂市出身です。中学生の時、進路を考えたときに、人の世話をしたいと考えて看護の道を選び、高校は衛生看護科、次いで県立吉田病院付属看護専門学校に進学しました。卒業後二ヶ所の県立病院に勤務した後、平成十三年か

ら県立がんセンター新潟病院に勤務し、看護師長を勤めて去年三月、退職しました。理由は、一人ひとりの患者さんに合わせ、寄り添った看護を心掛けて、これまで精一杯働き、指導してきた後輩も立派に育っているという思いと、自宅近くに住む看護師の長女が初孫を出産し、産後の長女が心置きなく働ける様に初孫の養育を手伝いたいという思いからでした。一日一日成長していく孫と向き合い満たされた一年を過ごしました。

退職する時には周りから早すぎると強く慰留され、退職後も再就職を勧められてきました。長岡西病院に再就職したのは、再三にわたって声を掛けられたことや、孫が二才になって今年の四月から保育園に通い養育が一段落し、私でも役立つことがあるならと気持ちをしリセットして看護の道に戻ることになりました。

赴任しての第一印象は皆さんハッキリと声を出して挨拶しており、明るくアットホームな病院と感じました。

澁川さんはこれからについて「折角、誘っていただき、温かく迎えて頂いた職場です。職場の活性化のために、そして長岡西病院が患者さんに選んでいただける病院であり続けるために、精一杯努力させていただきます。仕事を離れては孫の養育も一段落し、夫婦二人の生活に戻りました。これからは二人でドライブに出掛けたり、のんびり温泉に浸ったりしながら、今を大切に過ごしていきたい」と話していました。



Zoom up

今月の顔



田宮病院第三病棟 看護部長 田村麻美子

秋田市出身の田村さんは秋田大学医学部にも保健学科がありますが、新潟大学は学部数が多くて規模が大きいので、違った道を目指す多くの学生との交流にも期待し、新大医学部保健学科を受験し看護学を専攻しました。精神看護学実習で、担当した患者さんとの関わりの中で、初め目を背けていた患者さんが向き合って徐々に笑顔が見られるようになり、その変化を一緒に感じたことを切っ掛けに、精神科の看護に深い関心を持つようになりました。そして、トキメッセで行われた就職の合同説明会で田宮病院の説明に惹かれ、病院を見学しましたが、説明の通り一人一人の患者さんに寄り添った看護が行われており、明るく、開放感のある病院の雰囲気と触れ、就職を決めました。

看護師として現場に入ってから四ヶ月余り、実習生として経験した時とは違う厳しさで、毎日が勉強の積み重ねですが、明るい職場で先輩達の指導を受けながら前向きに仕事と取り組んでいます。

寮生活はスーパー等が近くにあって不自由がなく、休日は買い物や読書で過ごし、時には新潟へ出掛けて、学生時代の友人と一日を過ごしてリラックスしています。



COFFEE BREAK

はなしの肩籠

天ぷらに合うタネはたくさんあり、それぞれのタネを使って年中天ぷらを楽しむことができますが、季節の食材を天ぷらにするために、天ぷらで季節を楽しむこともできます。

天ぷらといえば、夏の料理と想う人も多いですが、夏に人気の天ぷらの素材には、オクラ、グリーンアスパラガス、インゲンなどの緑の野菜や新タマネギ、カボチャ、ナスなどもあります。

関東の天ぷらには「アナ」が夏の天ぷらには欠かせないといっても良いほど、人気

が高い存在です。関西の天ぷらで、関東の「アナ」のようになじみがある天ぷらのタネといえるのは、八丁でしょうか。

現在では、季節に関係なく、年中天ぷらのタネとして楽しむことが出来る食材は多くありますが、その季節ならではの素材を使ったタネを使って天ぷらをする事で、季節を感じる事が出来るのはまさにこの「八丁」なのでしょう。

ところで、日本人が誰一人としてこの料理を口にしていなかった頃、徳川家康は早くも好んで食べていたといわれています。

当時のスペイン人やポルトガル人の宣教師たちが持ちこんだもので、肉などに小麦粉をつけ、それを油で揚げたことから広まったそうです。

もともと西洋料理なのだから、日本にきた外国人が天ぷらを好きになるのは当然とも言えます。



ボランティア連合会 二十五年度総会

NPO法人長岡医療と福祉の里ボランティア連合会の第二十九回総会が六月二十二日(土)長岡商工会議所二階大ホールで開催され、今年度の事業計画などを決めました。

総会には委員や会員などに二百人余りが出席し、田宮宗英会長の開会の挨拶に次いで、来賓で長岡市福祉保健部の水沢千秋部長と長岡市社会福祉協議会の本田史朗会長から挨拶をいただきました。

この後、議事に移り、年間延べ一万一千人のボランティアの受け入れと各病院・福祉施設との連絡調整、延べ二千四百人の利用者にサービスを提供する介護サービス「えくぼ」の事業推進、訪問介護員養成研修、中学生ボランティア

の養成、市内三ヶ所の「ふれあいーむ」の運営など今年度の事業計画などを決めました。

総会の後、長年ボランティア活動を続けてこられた股旅あい好会など六団体と個人九人に感謝状を贈りました。

午後からは新潟市内で今年三月まで、誰でも気軽な集える居場所として、地域の茶の間「うちの実家」を運営してきた、ささえあいのしくみづくりアドバイザー河田瑠子氏の「ずっとここで暮らし続けたい」〜支えあいの仕組みの実践と講演と、現役の警察官時代から落語を通して防犯活動を続けている入山 隆(三流亭 英々)氏の高座が行われました。

医療法人崇徳会経営理念

私たちは、自分や家族、友人が必要なときに入院したい、通院したいと考えるような医療機関として、患者様の立場に立ち、患者様に信頼され、納得していただける良質な医療サービスを提供します。

品質方針

私たちは、患者様に対し、わかり易く良質な医療サービスを提供するように努めます。

私たちは、保健・医療・福祉の密接な連携をとりながら医療サービスの提供に努めます。

私たちは、明確な目標を設定し、職員として質の向上・レベルアップのために、日々の積み重ねや改善をしながら、標準化の整備・更新に努めます。

私たちは、地域社会と緊密に交流し、実習や研修、ボランティア等を積極的に受け入れ、次世代を育成する事の理想に努めます。

●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	秋井	秋井	秋井	秋井	—	秋井	
	3 診 午 前	堀岡	—	石黒	堀岡	堀岡	堀岡	
	4 診 午 前	宮本	宮本	斎藤	宮村	宮本	藤藤	
	午 後	宮村	宮村	—	戸橋	堀岡	—	
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(30分)	—	—	—	
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 (消化器科・泌尿器科)	午 前	岡村	—	岡村	—	岡村	—	
婦人科	午 前	清藤	清藤	清藤	清藤	清藤	—	
精神科・ 心療内科	1 診 午 前	田宮	堀村	堀村	堀村	田宮	堀村	
	2 診 午 前	山田(内1回)	—	—	藤田	茂野	—	
皮膚科	午 前	後藤	後藤	後藤	—	福西	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 (1回)	—	
歯 科	午前・午後	西村	西村	西村	—	西村	西村	
ピハース入院相談		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	完全予約制(予約なしの診察も可)です 午後受付14:00～
神経内科	前診・再診予約制(予約なしの診察も可)です 月・火午後受付15:00まで (もの忘れ診療)月～金曜午前、火・水午後は前診型を実施。
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。 金曜午後受付15:00まで
一般外科(乳腺・ヘルニア・肛門等)	前診・再診予約制(予約なしの診察も可)です 乳腺外科・乳腺外来は月・金曜予約制
婦人科	前診・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 乳腺は完全予約制 電話予約受付14:00～15:00(専用電話0256-27-6170)
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	診察日時がわかることがあります。お問い合わせください。
眼科	前診・再診予約制(予約なしの診察も可)です
ピハース入院相談	問い合わせ、予約は地域医療連携課

● 電話予約受付時間 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



長岡西病院地図

●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	—	—
	午 後	青木	鈴木	湯野川	青木	湯野川	的場
総合診療科	午 前	寺師	山家	山家	寺師	鈴木	—
	午 後	鈴木	—	東島 青木	湯野川 山家	寺師 青木	—
皮膚科	午 後	—	—	後藤	—	—	—
婦人科	午 後	—	—	清藤	—	—	—
耳鼻咽喉科	午 後	—	加藤(2-4回)	—	—	—	—
眼科	午 後	—	—	—	川原(2-4回)	—	—
泌尿器科	午 後	—	—	—	—	藤藤	—
歯 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	—	—	—	堀井(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



田宮病院地図



長岡駅前発着場所