

# こんにちは

2021.2・3

VOL.

124



## 長岡西病院

### 新病棟「地域包括ケア病棟」を開設します

長岡西病院では令和三年三月に地域包括ケア病棟を部分開設します。全面稼働は五月の予定です。当院の地域包括ケア病棟の合言葉は、『おうちで暮らそう』です。自宅・施設での療養を基本としながら、必要な時に医療を提供するため、患者さまを受け入れる機能と、退院後の生活を支える機能が特徴です。地域包括ケア病棟への受け入れ対象となるのは、①高度医療を提供する病院や急性期病棟での治療を終えた方、②自宅・施設で療養中の方で緊急的な入院を要する方、③短期入院・糖尿病の教育入院・軽症の入院などの方です。退院後の生活を支える機能は主に二つあり

ます。一つ目は、自宅で療養する不安を取り除くため、治療・リハビリ・口腔ケア・栄養管理・認知症ケア・薬の調整などを行い、必要な心身機能の回復を図ります。二つ目は、ご自宅での療養を支える医療・介護・福祉・生活支援サービスなどの連携体制を構築することです。このため、医師をはじめ、看護師、リハビリスタッフ、薬剤師、ソーシャルワーカーなど、多職種からなるチーム医療で取り組みます。このように、患者さま一人ひとりの『おうちで暮らそう』を支援するため、これから市内の高度急性期病院や崇徳厚生事業グループをはじめとした福祉施設等との連携を強化するとともに、在

地域包括ケア病棟 3月1日開設



合言葉は『おうちで暮らそう』

宅復帰促進のための回復機能を充実させていきます。今後も地域に根差した病院として、より一層皆さまのご支援・ご厚情に心えられるよう、安心して療養していただける環境づくりを目指してまいります。

●どのような記事・企画が読みたいですか？ ●文字や文章等、読みづらさはありませんか？  
よろしければ houjin@sutokukai.or.jp までご意見・ご感想・アイデアをお聞かせください

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	こころのクリニック ウイズ ☎ 34-7502
訪問看護ステーション みつごうや ☎ 27-7310	在宅介護支援センター みつごうや ☎ 27-7320	訪問介護ステーション みつごうや ☎ 27-7330	ケアプランセンター こころ ☎ 22-4112
うらら長岡 ☎ 92-4568	地域生活支援センター ☎ 27-4266	越路ホーム(あすなる荘) ☎ 28-5483	ワークセンター のっぺ ☎ 22-4888
ひまわり保育園	☎ 27-9150	ふくちゃん保育園 ☎ 46-6653	

\*この冊子の製本は障害福祉サービス事業所「ワークセンターのっぺ」で行っています

# 健康 アラカルト②

health a la carte

田宮病院 栄養管理室  
柴田 富子

まだまだ寒い日が続く中、体調管理はとても大切です。前回に引き続き、寒さによるからだの変化の特徴を踏まえ、寒さ対策や効率的な肥満の改善のために取り入れていただきたいポイントをご紹介します。

『基礎代謝』が上がる  
冬こそ運動をしましょう

基礎代謝とは心臓や内臓が働くために必要な、何もしなくても消費されるエネルギーです。

寒くなると体温を維持し、内臓などを冷えから守るために体温を上げます。このとき、からだの熱を作り出すことでカロリーが消費されます。つまり、冬は基礎代謝が高く、1日の消費エネルギーが大きく、カロリーを消費しやすい季節なのです。

冬場はクリスマスやお正月などイベントが目白押しで、最も太りやすい時期ともいえます。つい摂りすぎてしまったカロリーを運動で消費しましょう。

冬場の運動の注意点

寒さにより末梢の血管や筋肉が収縮します。血管が収縮すると血流が悪くなり、血圧が上がりがやすくなるため、急激な運動は心臓への負担が大きいです。

また、筋肉の柔軟性が低下するため、筋肉や靭帯の損傷などにも注意が必要です。まずは、食事で身体を温め、ゆっくりとからだを動かすところからはじめましょう。

乾燥しやすい冬は汗をかきにくく、知らず知らずのうち水分が失われがちです。こまめな水分補給も忘れずにしましょう。



## ・・・ 体重別消費カロリー早見表 (100kcal消費の目安) ・・・

* 普通歩行	* ジョギング	* 卓球	* 雪かき
(50kg→38分/70kg→27分)	(50kg→16分/70kg→12分)	(50kg→29分/70kg→20分)	(50kg→19分/70kg→14分)



※消費エネルギー=算定 厚生労働省「エクササイズガイド2006」参考



長岡西病院 内科部長  
伊藤 正洋 先生



令和2年4月に長岡西病院に着任した伊藤正洋先生(診療部 内科部長)は、循環器内科、特に心臓を専門とされています。新潟市出身で、県立新潟高校、山形大学医学部の卒業を経て、新潟大学第一内科へ入局しました。その後は、県立新井田病院、長岡中央総合病院、新潟南病院など、主に県内の病院で勤務をしてきました。

長岡西病院には、着任以前から「病を診る以上に人を診る暖かい医療を提供している」と好印象を抱いています。今後より重要になる高齢者医療の最先端にいる病院で

あり、そこでの勤務には前向きな思いを持っていたとのこと。実際、着任後は思っていたとおりの暖かい医療を提供する文化を実感することも、「看護師さんやスタッフの方々が、忙しいなかでも非常に一生懸命やってくださっている」ことが印象的だったそうです。「病院であれば出血があつたり、患者さんの衣服が汚れたりすることも多いはずだが、常に清潔に保たれていて汚れたままになっていないのを見たことがない」との驚きもありました。

半年間の勤務を経て、「これまで勤務した病院と比較すると、より高齢で病気を所持

ちの方が多く、高齢の方の場合、『治療はこれが正解』というエビデンスが無いことも多いなかで、患者さんやご家族の希望を探っていくことが大切だと感じている。患者さんやご家族だけではなく、関連する他の病院や施設の状況も考えながら治療方針を決めなければならぬので、ソーシャルワーカーさんや看護師さんの力が無いと成り立たないし、半分以上はそういった方々のおかげで診療が出来ている。わからないことも多いが、周りの方々によく教えていただいているし、とてもありがたい。」と話してくださいました。

伊藤先生は高校・大学時代にはラグビー部に所属するなど、元々スポーツが好きとのこと。現在は自身でプレーする機会は少ないながら、ラグビーやバスケットなどのスポーツ観戦を楽しんでいるそうです。ただ、アオーレ長岡でのバス

ケ観戦は、新型コロナウイルス感染症への懸念もありまだ実現できませんが、「コロナ禍が終われば是非行きたい。せっかく長岡にいますので長岡花火も行きたい。」と、長岡を満喫する日々を楽しみにしています。

今は主に食を通じて長岡の生活を楽しんでおり、特にラーメンは「どこに行っても美味しい」と実感。長岡西病院近隣では、喰拳さん、ジョウモンさん、ぶしゅさんのラーメンも美味しく召し上がったそうです。カレーやチャーハンも好物なので、長岡でおすすのお店があればぜひ教えてください(私は新保の龍園さんのチャーハンをおすすめしました。)

また、休日に靴磨きをして過ごす時間が好きだそうです。



西さんは、前回ご紹介した井上さんとまったく同じ入社日ということで、引き続き田宮病院の職員をご紹介します。

西さんは、田宮病院の医事課で外来係として勤務しています。

主な仕事内容は、窓口での受付業務や電話応対、会計入力や保険請求業務など、患者様やご家族様への様々な応対を行っています。

小さいころから「人の役に立つ仕事がしたい」と思っていた西さんは、病院の窓口で、優しく笑顔で接している事務の方に憧れ、自分も病院で働きたいと思っただそうです。

高校卒業後、市内の医療系専門学校で、医療事務の資格を取得し、平成二十八年に崇徳会へ入職しました。

そんな西さんの趣味は、友人とのカフェ巡りや、きれいな景色、かわいいものを見つけて、写真を撮ることだそうです。音楽を聴くのも好きで、今はなかなか行けていませんが、ライブやイベントに行くことも楽しみにひとつです。今までに行ったことがあるライブは、嵐などの男性アイドルグループや、リトルグリーモンスターなどの女性ポークルグループです。また行けるようになったら、他のアーティストのライブやイベントにも参加したいそうです。

ベントにも参加したいそうです。

現在は中堅職員となり、後輩職員に教える機会も多くなってきた西さんは、「今まで以上に責任を持って何事も行動しなければならぬので、自分の担当している業務以外にも目を向け、積極的に行動することで、少しでも患者様や、一緒に働く職員の方の力になれるように頑張っていきたい」とこれからの仕事に対しての心構えを話してくれました。

日々の業務の中では話し方や声のトーンなど、患者様や職員の方への丁寧な応対を心がけるようにしています。

### ジェノベーゼソース (保存用)

#### <材料>

- ・バジル (生のもの) 適量
- ・オリーブ油 適量
- ・塩 適量
- ・煮沸消毒した保存用の瓶
- ・にんにく、松の実 お好みで

#### <作り方>

- ①バジルはサッと水洗いし乾かした後、茎など硬い部分は取っておく
- ②ミキサーにバジルを入れ、オリーブ油を少量づつ足しながらスイッチを入れて混ぜる
- ③ペースト状になったら塩、お好みで松の実、にんにくを追加さらに混ぜ、オリーブ油を追加し滑らかになるまで調節する
- ④保存用の瓶に入れたら表面に酸化防止のオリーブ油を注ぎ蓋をする
- ⑤冷蔵、チルドや冷凍で保存する

#### <使い方>

そのままゆでたジャガイモやトマト、チーズにかけて粉チーズを加えてパスタソースとして使えます

## ワタシの☆ とっておき レシピ

☆ケアプランセンターこころ  
名古屋 祐子

きっかけは利用者様から頂いた種芋でした。センターの花壇をお借りして種芋を植えました。小さなジャガイモでも大きな収穫の喜びがありました。そこで、夏に向けてバジルの種や実がなる苗も購入して植えました。就業前と後、部活動のようにみんなで大切に育てた野菜はどれもおいしかったです。今年は昨年取れたオクラの種をまく予定です。

収穫したバジルはジェノベーゼソースにして冷凍保存しました。今回使用したソースは昨年8月に収穫し作っておいたものです。



ます。そんな中で、相手の方の笑顔を見ることができたり「ありがとう」と感謝の言葉をかけてもらえたりすることが、西さんの仕事の励みになっているそうです。



# 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	永井	永井	永井	加藤	永井	伊藤
	2 診午前	—	—	—	—	—	—
	3 診午前	福居	加藤	石黒	福居	伊藤	福居
	4 診午前	宮本	伊藤	福居	宮村	宮本	日赤(第2,4)
神経内科	1 診午後	伊藤	宮村	—	戸枝	加藤	—
	午前	三木	塩原	塩原	三木	三木	塩原
もの忘れ外来	午後	高須	三木(新患のみ)	—	—	—	—
	午後	高須	—	—	—	—	—
整形外科	午前	大滝	大滝	大滝	今井	—	日本大学
	午後	—	—	—	星野	柳	—
一般外科 (乳腺・ヘルニア・肛門等)	午前	岡村	—	岡村	—	岡村	—
	午後	—	—	—	—	—	—
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	—	—	—	鎌田	—	—
	午後	—	—	—	—	—	—
精神科	1 診午前	丸山	—	丸山	—	横山	—
	2 診午前	田宮	—	—	稲井	—	—
心療内科	午後	—	—	—	—	—	—
	午後	—	—	—	—	—	—
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	後藤
	午後	—	—	—	—	—	—
婦人科	午前	須藤	須藤	須藤	須藤	須藤	—
歯科	午前/午後	堀水	堀水	堀水	堀水	堀水	堀水

- 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~ ・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迄
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) ・乳癌健診、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	・予約制(初診は完全予約制) ・初診予約受付9:00~12:00(医療福祉相談室0258-27-8711) ・再来予約、変更受付14:00~15:00(専用電話0258-27-8710) ・田宮医師 月曜日の診察10:00~
泌尿器科	・新患、再来予約制(予約なしの診察も可能です) ・診療日時が変わることがありますので、お問い合わせ下さい
婦人科	・水曜受付10:30迄
歯科	・新患、再来予約制(予約なしの診察も可能です)
ビハラー入院相談	・お問い合わせ、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	戎井	戎井	鈴木	—
		嶋田修一郎	上岡	田宮	—	—	—
		寺師	鈴木	稲井	寺師	渡部	—
	午後(新患)	○	○	○	○	○	—
脳神経内科	午前/午後	黒田(奇数週)	稗田(第2火)	笠井(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	—	—	—	—	齋藤	—
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~)
- 午後の受付時間 / 精神科(新患) 13:30~15:00、脳神経内科 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~(終り次第終了)、歯科 13:30~16:00
- ※ 歯科・脳神経内科は予約制となります。 ※ 診療時間は状況により、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)

	診療時間	月	火	水	木	金	土
精神科 心療内科	9:30~12:00	▲渡部 ▲大矢	▲山田	後藤	後藤	後藤	後藤
	14:00~18:00	後藤 ▲大矢	●戎井	後藤	●田宮	後藤	後藤(~17:00)

- 診療時間 / ▲9:00~12:00 ●13:00~17:00
- ※ 木曜日の午後以外は、新患・再来とも予約制になります。詳細はお問い合わせ下さい。

## 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

