

こんにちは

2022.6・7

VOL.

132



発行

医療法人崇徳会 〒940-2183 長岡市深沢町2300番地 ☎0258-46-3205

『医療・福祉のプロに会いに行こう2022』参加者募集中!

高校生が地元の医療・福祉専門職と交流できるイベント『医療・福祉のプロに会いに行こう2022』（主催：崇徳厚生事業団、後援：新潟県教育委員会）が参加者募集中です！詳しくは、崇徳厚生事業団公式Webサイト（左下QRコード）からご確認ください！

- 日程：8月5日（金）10:30～13:30
- 会場：長岡崇徳大学
※長岡駅前発着無料バス有
- 参加費：無料（ランチ付き）
- 参加予定専門職
看護師、介護福祉士、社会福祉士、
精神保健福祉士、管理栄養士
- 参加申込方法
崇徳厚生事業団公式Webサイトから
参加申込フォームにアクセス
※参加申込期限：7月29日（金）
※先着50名まで



医療法人崇徳会は、一緒に働いてくださる仲間を募集しています！
詳しくはこちらのQRコードから！



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

田宮病院	長岡西病院	地域総合サービスセンター	こころのクリニック ウィズ	訪問看護ステーションみつごうや
☎ 46-3200	☎ 27-8500	☎ 27-7331	☎ 34-7502	☎ 27-7310
在宅介護支援センターみつごうや	訪問介護ステーションみつごうや	ケアセンター こころ	うらら長岡	地域生活支援センター
☎ 27-7320	☎ 27-7330	☎ 22-4112	☎ 92-4568	☎ 27-4266
越路ホーム（あすなろ荘）	ワークセンターのっぺ	ひまわり保育園	ふくちゃん保育園	法人事務局
☎ 28-5483	☎ 22-4888	☎ 27-9150	☎ 46-6653	☎ 46-3205

*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

今月の顔

長岡西病院

栄養管理室

中山絵里花 さん

長岡西病院栄養管理室に在籍する中山絵里花さんは、令和3年に崇徳会に入職しました。

中山さんがこの仕事を目指したきっかけは、幼い頃に体が弱かったことから、自然と体の働きの興味を持つようになったためだそうです。なかでも、生きるために欠かせない「食」を通じて、病気でつらい思いをされている方々のために、少しでも支えになりたいと思いい栄養士を目指しました。

普段の中山さんの業務は、主に患者さんの食事を作ることです。お米を炊いたり、野菜をカットするなどの下準備から始まり、噛む力や飲み込む力の弱くなった患者さんにもおいしく召し上がっ

ていただけのように形や柔らかさを工夫した様々な種類の食事を作っています。さらに、食欲をそめるような盛り付けにならないような日々の試行錯誤を続けています。



今年からは栄養管理に関連する事務業務にも携わることになったので、早く仕事を覚えて、責任をもって取り組んでいきたいと思っているそうです。

栄養管理室では、献立内容や調理方法について患者さんのご意見や感想を伺うために時折、病棟

に嗜好調査に行っています。中山さんは病棟に行った折、患者さんから「この病棟の食事は本当においしい」「自分が料理をする時の参考にしたい」というお声をいただいたことがあり、嬉しさと同時にやりがいを感じた瞬間だと話してくれました。患者さんの生の声を聴くことが、また頑張ろうという活力になっているそうです。

中山さんの今後の目標は、現状に満足せず、常に向上心を持って更なる高みを目指すこと。スキルアップに励んでいきたいと語ってくれました。

そんな中山さんの休日の過ごし方を聞くと、時間を忘れてピアノの練習に没頭することだと教え



てくれました。ピアノは長年続けていて、クラシックからJ-POPまで幅広く弾いているそうです。ほかにも、家族や親しい人とおいしいものを食べに行ったり、買い物をしたりすることで、上手にリフレッシュをしています。



ほしい。」とも、「受け売りですけどね」と笑いつつ語ってくれました。

県外へのドライブや旅行をしたり、小千谷・十日町・魚沼へ足を延ばしてお蕎麦を食べるのが好きだったという大塚さんですが、最近では体質改善に努めているとのこと。お昼ご飯はサラダと豆腐とゆで卵という日も多いです。外を走ることもあるそうですが、こちらは身体のためではなくストレス発散のため、10kmも走る日もあるんだとか。



田宮病院 介護医療院
主任看護師 大塚 久敏さん

令和4年4月より田宮病院介護医療院で主任看護師を務める大塚久敏（おおつか ひさとし）さん。長岡市内出身の大塚さんは、県立長岡商業高校卒業後、昭和61年に田宮病院に入職。入職後の2年間、昼間は田宮病院で看護助手として働き、夜は学校に通って准看護師資格を取得。その後、看護師資格も取得しながら田宮病院一筋で勤務し、その期間は30年以上になりました。

介護医療院とは、酸素吸入や点滴、胃ろう、注射な

ど、医療処置を必要とする利用者を主な対象とした介護施設であり、年齢層も90歳代、100歳代の方が多いことから、看取りに関わることも少なくありません。

介護医療院は、「最期のときに関わらせていただく」という意味で、長岡西病院のビハラー病棟に通ずる部分もあります。長岡西病院とビハラー病棟の設立当時、大塚さんには「いつか働けるチャンスがあったら行きたいという思いも少しあった」とのこと。そのころ、「病院で死ぬということ」（山崎章郎（1996）『文藝春秋』）も読み、「最期の人の命の在り方」について考えていました。時を超えて、終末期医療、最期の人間の看取りに関わることになり、巡り合わせも感じているそうです。

50年超となった田宮病院の歴史半分以上を共に過ご

してきた大塚さん。大塚さんからお話を伺うことで、田宮病院のこれまでの歩みが垣間見えます。

現在のように精神科患者の人権擁護が見直されていく前から、田宮理事長が厳しくスタッフ一人ひとりに指導をしてきたこともあり、勤務先を聞かれて「田宮病院です！」と言えることはずっと誇りであるとのこと。また、この数十年の間、太陽の広場に地域の方々が来てくれるなど、職員の努力や地域の方々のおかげで精神科医療と地域とが近くなってきたことも実感しています。

「これからも『自分や家族・友人が必要なおきに入院したい、通院したい』と考えるような医療機関」を一丁目一番地として大切にしていきたいし、若い職員には、「人を相手にする仕事は幸せ」だと思って働いて



夏バテ対策は

「睡眠」「食事」がポイント！

長岡西病院 栄養管理室
管理栄養士 柴田富子

健康アラカルト

health a la carte

睡眠

基本となるのは規則正しい生活ですが、睡眠不足や夜更かしなどによって、リズムが乱されていませんか？寝苦しくてなかなか眠れない場合には、寝室をあらかじめ冷やしておく、ぬるめのお風呂に入って寝つきを良くするなど工夫が効果的です。

体温調節をコントロールする自律神経を正常に保つには、室温を下げすぎないよう、冷房より除湿器を利用すると良いでしょう。また、脱水症状を起こさないためには、こまめな水分補給が欠かせません。ただし、冷たいものを一気に飲むと胃腸の機能が低下するので、少しずつゆっくりに飲むようにしましょう。



睡眠

食事

暑い日は食欲が減退し、あっさりとしたメニューが続いてしまいがち。そのため、必要な栄養が不足しやすくなります。そうならないためには、栄養素をバランスよく摂るよう意識することが大切です。

睡眠不足や暑さのストレスを強く感じると、ビタミンCの消費が多くなります。トマトやきゅうり、ゴーヤなどの夏野菜には、ビタミンCのほか、抗酸化作用のあるビタミンA(β-カロテン)や大量の汗と共に失われてしまうカリウムが多く含まれているため、おすすめです。

夏バテ対策に最も重要なビタミンはビタミンBです。炭水化物(糖質)をエネルギーに変えるとともに、老廃物を代謝し、疲労回復に役立ちます。

食事

「睡眠」と「食事」に気を付けて、暑い夏を乗り切りましょう！



ワタシの☆ とっておき レシピ

☆田宮病院
総務課 江口 智輝



材料 (3~4人前)

- ・さといも 5個くらい
- ・レンコン 1節
- ・人参 1/2個
- ・銀杏水煮 1袋
- ・なめこ 1袋
- ・かまぼこ 1袋
- ・うずらの卵水煮 1袋
- ・白だし 大さじ1.5
- ・水 300cc
- ・酒 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・和風だし 大さじ1

【作り方】

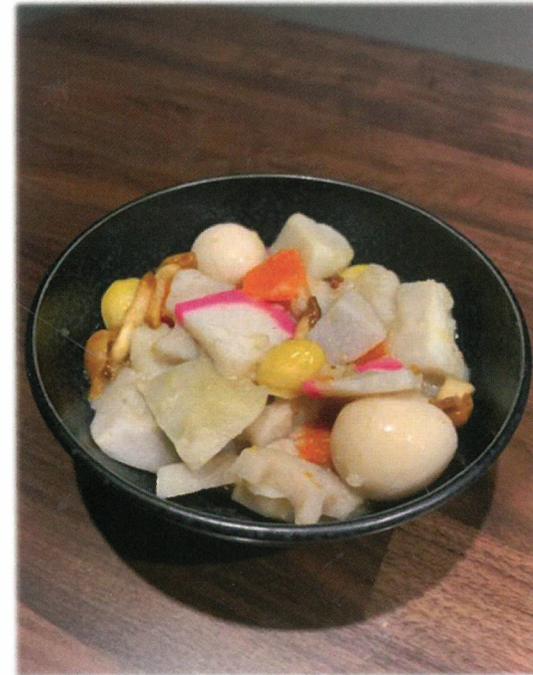
- ① 水に和風だし入れて、さといも、レンコン、人参を茹でる。
- ② ある程度具材が柔らかくなったらかまぼこ、なめこ、銀杏水煮とうずらの卵水煮を入れて、調味料を全部いれる。
- ③ 全体に火が通って、とろみがついたら完成！



☆家族に人気！
うずらの卵入り のっぺ☆

わが家では、家族が好きなうずらの卵入りの「のっぺ」をよく作ります。具材をきって煮るだけで簡単にできるのでおすすめです。

暖かい季節ではさといもの代わりにじゃがいもを代用して作っています。みなさんもぜひ作ってみてください！





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・小澤	宮村	宮本	日赤(第2,4)
	1 診午後	伊藤	宮村	—	戸枝	加藤	—
神経内科	午前	三木	塩原	三木	三木	小澤	塩原
	午後	高須	—	—	—	—	—
もの忘れ外来	午後	高須	三木(新患のみ)	—	小澤	—	—
整形外科	午前	大滝	大滝	大滝・風間	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	—
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	—	—	—	宮島	—	—
	午後	—	—	—	—	—	—
精神科 心療内科	1 診午前	丸山	保谷	村上	—	横山	—
	2 診午前	田宮	—	—	稲井	—	—
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
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
ビハラー入院相談	月~土 完全予約制						

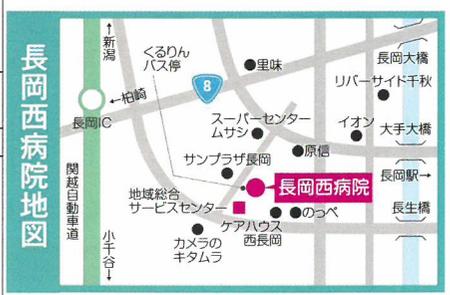
- 午前の受付時間 / 8:00~11:30 (診察 9:00~)
- 午後の受付時間 / 13:00~16:00 (診察 13:30~)
- 歯科受付時間 / 8:30~11:45 (診察 8:45~)
- 13:45~16:45 (診察 13:45~)

※再来受付機は8:00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 (R3.4月~R5.3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ください) ・月曜午後受付 15:30迄
もの忘れ外来	・完全予約制。 ・初診予約受付(月-金) 9:00~16:30、(土)9:00~12:00 (地域医療連携室 0258-27-8519)
整形外科	・大滝医師・風間医師 再来予約制 (予約なしの診察も可能です) ・大滝医師・風間医師 月火水の受付 11:00まで ・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~ ・保谷医師 火曜日の診察 9:30~
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、お問い合わせください
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
ケアプランセンターこころ ☎22-4112



診療等お問い合わせは
各病院等に直接お電話ください。

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	保谷	丸山	田宮	戒井	鈴木	—
		嶋田	—	戒井	中村	北澤	—
	午後(新患)	—	鈴木	稲井	—	村上	—
		○	上岡	渡部	—	上岡	—
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(第1・3)
精神科 心療内科	9:30~12:00	大矢	田畑	後藤 丸山	後藤	後藤	後藤
	14:00~18:00	後藤 大矢	田畑	後藤	● 田宮	後藤 保谷	後藤(~17:00)

- 午前の診療時間 / 9:30~12:30
 - 午後の診療時間 / 14:00~18:00
 - 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ください。



里ネット・インフォメーションセンター
相談員・ソーシャルワーカーが、「事業団のサービスについて」「医療・福祉制度について」のお問い合わせを受け付けております。

フリーダイヤル 0120-310-771
案内が流れましたら、ご希望のお問い合わせ番号をプッシュしてください。
1「高齢者」サービス 2「障害者」サービス 3「医療・その他」サービス

里ネット・空床照会サイト 里ネット 長岡 検索

