

# こんには

2022.12・2023.1

VOL.  
135



発行

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

『令和4年度新潟精神医学会』に参加しました

10月22日（土）に、ホテルニューオータニ長岡で「令和4年度新潟精神医学会」が開催され、田宮病院から佐業療法士の佐藤寛幸さん、ソーシャルワーカーの太刀川康知さんが一般演題にて発表しました。佐藤さんは、社会的能力が高いと生活能力、自立度が高いという研究報告があり、当院デイケアセンターメンバーの一の暮らしと能力について簡易検査にて調査、検定し、デイケアセンターの同居者の有無による社会的能カ力と生活能力の傾向を発表しました。太刀川さんは、渡部名誉院長の指導のもと、当院で行っている統合失調症教育入院についての統合



て、統合失調症センターの仕組み、治療と結果について発表しました。ふたりとも「とても緊張しましたが、各表の内容を学べ、有意な時間を送ることができました」と話されました。

2022年10月号に記載した、こころのクリニックWiZ移転後の所在地表記に誤りがありました。正しくは、「長岡市台町2丁目1番16号」となります。お詫びして訂正いたします。

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 WiZ	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	ケアフランセンターこころ	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

\*この冊子の製作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

田宮病院

第4病棟 看護師

丸山 愛さん

田宮病院の第4病棟で看護師として勤務している丸山愛(まるやまあい)さん。

長岡商業高校を卒業後、長岡看護福祉専門学校(現・長岡崇徳福祉専門学校)を経て、令和3年4月に崇徳会に入職しました。

丸山さんは、家族や親せきで医療・福祉系の仕事に就いている方が多く、昔から話を聞いていて、中学生の頃から自分も看護の道を目指したとのことです。

## Zoom UP

長岡西病院 神経内科・内科  
小澤準之輔医師



令和4年4月に長岡西病院に着任した小澤準之輔医師は、東京生まれ東京育ち。聖マリアンナ医科大学卒業後に昭和大学病院初期研修医として大学附属病院で2年の勤務を経て、脳神経内科講座に入局しました。現在は4年目医師、内科専攻医として長岡西病院で勤務しながら、病棟では、神経内科を中心回復期リハビリと内科一般治療を行っています。西病院は、東京で診てき

た患者さんに比べ、患者層が高齢で地域密着型の病院としての役割が強く、急性期後の治療そして慢性期の治療(リハビリや療養、緩和ケアなど)を必要としている患者さんが多いと感じているそう。病気を治すことが基本なのは共通であるものの、社会的的部分への介入も重要と感じています。「生活に密着し、病気より患者さんご自身を焦点とした医療を実践している病院」という印象を持つたそうです。

医師を志したきっかけを伺うと、「自身の家系で医師を生業とした方が多かったので自然と医師を志したのです。健康上の問題をすぐ

相談できる相手が身近にいて安心したこともあり、自分自身と家族のために、自分もそうなれたらいいなと思つたそうです。

学生時代の小澤医師はサッカーチームで部活中心の生活を送っていたとのこと。定期テストの時期は勉強に励み、それ以外は部活ばかり。体を動かしながら、チームで一つの目標に突き進む感覚は実臨床で生かされると感じつつも、テスト前は普段のツケが回って大変だったと振り返ります。

医師として大切にしてきたことをたずねると「患者さんの訴えの中に、診療のヒントをみつける」こと。診療の大切な部分として、患者さんと接する時間を出来る限り多く作ることを実践しています。日々の診療を通して医師としての素養を強化したいと話してくださいました。

そんな小澤医師の趣味はキャンプとご飯巡り、ランニングです。専攻医の勤務は一年半の期限のため、新潟・長岡の名所にマメに出来ることで壮大な長岡大火花火を体感しました。新潟県で開催される多くの花火大会や、新潟地元チームのアルビレックスのサッカーやバスケットボールの試合など、いろいろ見て、そして東京とは違う雪国での試合など、いろいろ見て、とプライベートも旺盛な意欲をのぞかせました。

丸山さんが所属する第4病棟の認知症治療病棟は、症状や行動異常が特に強い認知症の方を集中的に治療する専門病棟です。一日の主な業務は、患者さんのオムツ交換、バイタル測定、昼食の準備を行い、口腔ケア、必要に応じて排便コントロール、吸引、褥瘡処置などをを行い、入院している患者さんの生活のサポート業務とのことです。

4病棟に入院される患者さんの多くが興奮状態で入院され、患者さんへの伝え方や対応の仕方を心掛けているのです。「患者

さんによつては全部を伝えて安心する患者さんもいれば、全部を伝えることで不安を覚える患者さんもいるので、一人ひとりに合った対応をしたい」と語つていました。そして、つかりと対応して、患者さんが落ち着いて無事に退院できたときにはやりがいを感じるそうです。今後の目標をたずねると、緊急時の対応を落ち着いてできるようになりたいと話していました。夜勤業務では、自分がリーダーになることもあります。緊急時の対応に困らないようする為、過去の記録を見直しをしたり、先輩職員に話を聞いた



り、日中に起こつた緊急時の実際の現場に駆けつけてどのように対応しているか日々勉強をしているそうです。

そんな丸山さんは、元々ドライブが好きで、最近バイクの免許を取りました。また、雪がでツーリングに行くことが趣味だとはなしていませんでした。雪が行きたいと楽しそうに話していました。

## ☆豚バラと大根の煮物☆

旬の野菜、大根を使ったレシピです。鍋一つで作り方も簡単。一度、豚バラと大根を茹でてから煮込むので、柔らかく味が浸み込み、肉はとろけて美味しいです。

皆さんもぜひ作ってみてください！

### 材料（4人分）

①豚バラブロック肉	約300g
②大根	1/3本
③生姜	1片
④調味料 ★	
水	600cc
しょうゆ	大3
酒	大3
みりん	大2
砂糖	大2
⑤ゆで卵	



## ワタシの☆ とっておき レシピ

☆長岡西病院  
5西病棟 矢野 八重子



### 【作り方】

- ① 大根を2cm位の輪切りにする。  
＊面取り、隠し包丁をいれると味が浸み込みやすくなる。
- ② 豚バラブロック肉は2cm位の幅に切る。生姜は薄切りにする。
- ③ 鍋に豚バラと大根を入れ、かぶるくらいの水で、生姜半量と一緒に強火にかける。あくは取り除く。
- ④ 大根が軟らかくなったらザルに取り出す。  
＊ゆで汁は捨てずに、味噌汁に使うと肉なしでも豚汁風になります。
- ⑤ ★の調味料と残りの生姜、豚バラ、大根を鍋に入れ、中火にかける。味が浸み込んだら出来上がり。
- ⑥ トッピングに、ゆで卵を添える。

## フッ素について学ぼう！

田宮病院 歯科外来主任  
歯科衛生士 桑原 裕美子

フッ素って何？  
水や魚介類、海藻や果物など多くの食材に含まれている元素の一つです。歯に関しては虫歯予防に欠かせないものであり、歯磨き粉のほとんどにフッ素が配合されています。

フッ素って安全なの？  
過剰に摂取しなければ、問題はありません。歯磨き粉等に表記されている用量を守つて使用するようしましょう。

フッ素を塗ると虫歯が治る！  
というわけではありません。あくまで虫歯を予防するためのものです。

フッ素は、歯に停滞する時間が長ければ長いほど効果があります。よく歯医者さんでフッ素を塗った後に「30分は、うがいしたり食べたりしないようにしてください。」と言われるのはそのためです。フッ素入りの歯磨き粉を使用した後のうがい

フッ素を塗ると虫歯が治る！  
というわけではありません。あくまで虫歯を予防するためのものです。

フッ素は、歯に停滞する時間が長ければ長いほど効果があります。よく歯医者さんでフッ素を塗った後に「30分は、うがいしたり食べたりしないようにしてください。」と言われるのはそのためです。フッ素入りの歯磨き粉を使用した後のうがい

# 健康アラカルト

health a la carte

これから冬休みや年末年始で長期休みに入るといつも暴食をしてしまい、虫歯になるリスクが増えてしまいます。そこで今回は、フッ素について学び、ぜひ、虫歯予防に役立ててください。

### フッ素って何？

水や魚介類、海藻や果物など多くの食材に含まれている元素の一つです。歯に関しては虫歯予防に欠かせないものであり、歯磨き粉のほとんどにフッ素が配合されています。

①歯質の強化  
酸に溶けない強い歯を作る  
②再石灰化の促進  
歯の表面がほんの少し溶けた様な所（脱灰）を修復する  
③菌の働きを抑制する  
抗菌作用により虫歯菌が酸を出す働きを抑えてくれる。

フッ素にはどんな効果があるの？  
主な効果として3つあります  
①歯質の強化  
酸に溶けない強い歯を作る  
②再石灰化の促進  
歯の表面がほんの少し溶けた様な所（脱灰）を修復する  
③菌の働きを抑制する  
抗菌作用により虫歯菌が酸を出す働きを抑えてくれる。

も、少なめに一回程度にしておきましょう。

フッ素は、歯が生えてくる子供に有効なのはもちろんですが、年齢を重ねるに従い歯茎が下がり、露出した歯の根が虫歯になる根面う蝕にも効果があります。子どもだけでなく、高齢の方まで虫歯予防に効果があるということがあります。

きちんと歯を磨くこと、定期的に歯医者さんで検診やクリーニングをしてもらうこと、そして日々のブラッシングにフッ素入り歯磨き粉を取り入れるなど、虫歯に負けない強い歯を作りましょう♪



# 外来診察一覧表 (令和4年12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	I 診午前	永井	永井	永井	加藤	永井
	3 診午前	福居	加藤	石黒	福居	伊藤
	4 診午前	宮本	伊藤	福居・小澤	宮村	宮本
神経内科	I 診午後	伊藤	宮村	—	戸枝	加藤
	午前	三木	塩原	三木	三木	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	—
精神科 心療内科	I 診午前	丸山	保谷	村上	—	横山
	2 診午前	田宮	—	—	稻井	—
	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
婦人科	午前	須藤	須藤	須藤	須藤	—
歯科	午前／午後	竹内	竹内	竹内	—	竹内
放射線診断科	午前	佐藤	佐藤	—	佐藤	佐藤
ビーハー入院相談	—	—	—	—	—	—
月～土 完全予約制						

●午前の受付時間／8:00～11:30 (診察 9:00～)

●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～)

### 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



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	保谷	丸山	田宮	戎井	鈴木	—
	嶋田	—	戎井	中村	北澤	—
	—	鈴木	稻井	—	村上	—
午後 (新患)	—	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	—	—	—	斎藤	—
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。

〒940-0048長岡市台町2-1-16  
☎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	田畠	後藤	丸山	後藤	後藤
	14:00～18:00	後藤	田畠	後藤	大矢	田宮	保谷

●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。



### 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

