

こんにちは

2024.6・7

VOL.

144



研修医臨床研修プログラムでうまたかの里を見学しました

田宮病院で精神科専門医の後期臨床研修を行っている吉村医師・金谷医師が、臨床研修プログラム統括責任者の稲井副院長とともに、関原うまたかの里（障害福祉サービス事業所サンスマイル・野いちご工房）の施設見学を行いました。

関原うまたかの里も崇徳厚生事業団グループが運営しており、主に精神障害や発達障害をお持ちの利用者へ、生活体験を通じた生活能力の維持・向上や受託作業等の従事を通じた就労支援のサービスを提供しています。

施設見学では、関原うまたかの里統括管理者の稲川施設長から概要説明をいただいたほか、利用者の方々が生活や作業を行っている環境を実際に見学しました。

吉村医師は「作業所見学は初めての経験でした。



利用者の能力に合わせた業務があることと、現場の雰囲気を知ることが出来たので、患者さんにより説明しやすくなると感じました。」と、金谷医師は「サンスマイルを見学し、自立訓練をされる方々の姿を直接見させていただくことで、患者さんたちに社会資源について、より具体的に説明ができるようになりました。貴重な機会を頂き、誠に感謝いたします。」と話していました。

見学を快く受け入れていただきました丁寧に対応くださった里の皆さん、大変ありがとうございました。

社会医療法人崇徳会は、一緒に働く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

各事業所代表電話番号

田宮病院 46-3200	すとか・おれんじクリニック 84-7995	ケアプランセンター 22-4112	ワークセンターのっぺ 22-4888
長岡西病院 27-8500	地域総合サービスセンター 27-7331	うらら長岡 92-4568	ひまわり保育園 27-9150
加茂病院 0256-52-0701	訪問看護ステーションみつごうや 27-7310	地域生活支援センター 27-4266	ふくちゃん保育園 46-6653
こころのクリニック ウィズ 34-7502	在宅介護支援センターみつごうや 27-7320	越路ホーム（あすなろ荘） 28-5483	本部事務局 46-3205

今月の顔

田宮病院 第3病棟 看護師 小林 忍さん

小林さんは令和4年8月より崇徳会に入職し、田宮病院第3病棟で勤務しています。

小林さんは、ご両親とともに看護師だったことから、自然と看護の道を志したそうです。看護専門学校へ進学、資格を取得。看護師のご両親から聞いていた精神科看護の話から、疾病や疾患だけでなく「患者さんその人まるごと」に寄り添う魅力を感じ、県内の精神科病院に就職しました。長岡へ移り住むことになり、県内でも少ない精神科救急入院病棟（以下スーパー救急）やクロザピン治療、拘

束しない看護・介護に魅力を感じ、就職先を選びました。

第3病棟では、精神症状の増悪で生命の危機にある患者さんや、社会や家庭での生活に支障をきたした患者さんを24時間体制で入院受け入れをしています。3か月という精神科医療の入院期間としては比較的短い期間で適切な治療を提供し、元の生活に戻る支援をしていきます。心掛けていることを伺うと、患者さんの個別対応とのことです。「先輩方の対応で患者さんの話をどこまで聞くかの判断

が凄いと感じました。患者さんとの関わり合い一つで患者さんを落ち着かせることが出来るので、病状や患者さんの個性等に合わせて対応したいです。この人の話は最後まで聞くと落ち着いてくれる、この人には、途中で別の話題に切り替えてネガティブな気持ちにさせないようにといった判断が早くできるようにしたいです」とのことです。

また「スーパー救急では3か月以内に患者さんの退院を目指す為、患者さん家族とのコミュニケーションも必須

です。患者さんの状態を細かく伝える事で家族も安心し、退院に向けた話し合いも円滑に進む為、頑張りたいたす」とのことです。そんな小林さんの趣味は、バイクに乗ることだそうです。「昨年バイクの免許を取りました。バイクを購入し、朝早く起きてツーリングすることが楽しいです」とのことです。



Zoom UP



加茂病院
薬局 主任
竹内 克史さん

加茂病院の薬局で薬剤師として勤務している竹内克史（たけうちかつし）さん。

竹内さんは、幼少期に体調を崩すことが多く、町のお医者さんで薬を貰う際「なんでこの薬を飲むと良くなるのだろう」と疑問に思っていたことがきっかけとなり、薬剤師を目指しました。さらに大学時代の実習先の病院が、当時まだ珍しかった病棟業務を行う病院で、活躍されていた薬剤師

の姿が非常にまぶしく映り、病棟薬剤師の道を志しました。

加茂市で生まれ、県立新潟高校卒業後、県外の大学へ進学。卒業後、新潟県職員として6カ所の県立病院で勤務されます。令和6年4月1日の運営移行に伴い、転籍され、崇徳会の一員として勤務しています。加茂病院には県職時代に通算10年間勤務され、病院の雰囲気や仕事内容が自分に合っており、愛着もあつて今後も加茂病院で働き続けたいと思い、転籍を決意しました。

竹内さんが所属している薬局の主な業務は、入院患者さんの内服薬、外服薬の調剤と、患者さんごとの注射薬の準

備を行っていています。業務で心掛けていることを伺うと「ミスのない調剤はもちろんですが、薬を服用される患者さんの立場に立って考えて調剤を行っています。しかし、常勤2名、パート1名と薬剤師数が少なく、他部署からの要望に応えきれないのが課題です」とのことでした。

また、やりがいを感じるのは、「病棟担当薬剤師と協力して、入院患者さんの薬物の治療に関して提案を行い、患者さんの病状が回復されたときが一番やりがいを感じます」と話してくれました。

今後の目標について伺うと「新しい“加茂病院、そして患者さんにとって必要な薬剤師になりたいです。今

後、加茂病院が目指す方向を十分に把握して、それに貢献できるように仕事をしたいです」とのことです。

そんな竹内さんの趣味は、ランニングだそうです。「年に数回開催される地域のマラソン大会を目標として、自宅近くのスポーツ公園をよく走っています。楽しく“をモットーとして話していました。



ワタシの☆ とっておき レシピ

☆田宮病院 栄養管理室
副主任 内山絵里



子どもも大好き!スパイスをかけるとおつまみにもなるわが家の定番かぼちゃサラダです。ハムの塩味が良いアクセントになります。栗のようにほくほくした南瓜で作るのがおすすめです。

【材料】

- ・南瓜 1/4カット (正味350g)
- ・オリゴ糖 大さじ1
- ・クリームチーズソフトタイプ 80~100g
- ・マヨネーズ 大さじ2弱
- ・レーズン 30g
- ・ロースハム 4枚

クリームチーズと かぼちゃのサラダ

【手順】

- ①南瓜は種とわたを取り除き火が通りやすいよう8等分くらいにカットする。
- ②①の南瓜を耐熱容器に入れてラップをかけ電子レンジで500w4分加熱。一度取り出し、上下入れ替えてさらに3分くらい加熱する。
- ③レンジから取り出し余分な水分を捨て、粗くつぶしてオリゴ糖をぐるっとかけて冷ましておく。
- ④ハムは好きな大きさに切っておく。
- ⑤かぼちゃが冷めたら残りの材料を全部合わせてざっくり混ぜて完成。

日焼け止めの 選び方



長岡西病院 薬局
多田 成美

健康 アラカルト
health a la carte

紫外線にはビタミンDを生成する効果がありますが、一方で大量に浴びると日焼けやシミ、しわなどの原因となります。今回は日焼け止めを選ぶときのポイントをお話ししていきます。

まで届き、肌を黒くする作用があります。紫外線B波(UVB)は、主に肌の表面で、赤くヒリヒリとした日焼けを起こします。
日焼け止めの性能表示
・PA:UVAに対する防御効果を表しています。
PAは「PA+」(UVA防止効果がある)、「PA++++」(UVA防止効果が極めて高い)の4段階で表示されます。

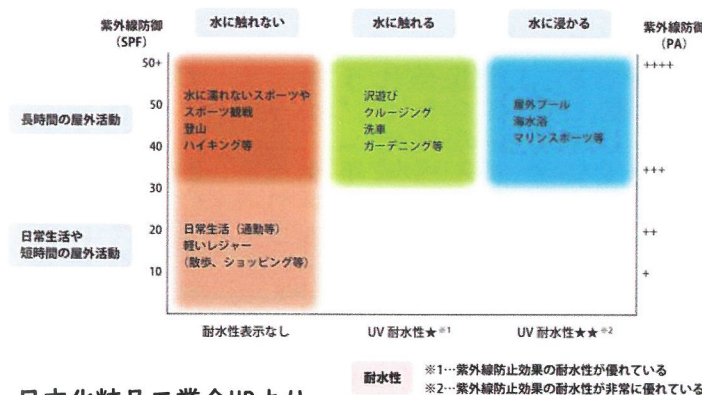
日焼け止めの主な成分は、紫外線吸収剤と紫外線散乱剤で、片方または両方が含まれています。紫外線吸収剤は、紫外線を吸収します。紫外線散乱剤は紫外線を乱反射して、肌への影響を防ぎます。紫外線吸収剤は、まれに紫外線と反応してアレルギーを起こすことがあります。日焼け止めがかゆみや赤みを生じる場合は、「ノンケミカル」や「紫外線吸収剤フリー」などと表示されている製品を選んだ方が良いでしょう。

SPFの数値が高いものを選びがちですが、肌へ負担がかかる可能性があります。日焼け止めは、使用するシーンに合わせて選びましょう。最近では、水に浸かったときの日焼け防止効果

SPFとは?
紫外線には種類があります。紫外線A波(UVA)は、肌の奥深くまで届き、肌を黒くする作用があります。紫外線B波(UVB)は、主に肌の表面で、赤くヒリヒリとした日焼けを起こします。

「SPF50+」と表示されます。日焼け止めの塗布しないときに比べて何倍の紫外線照射で赤く炎症を起こすかを測定したものです。50より有意に高い場合は「SPF50+」と表示されます。

生活シーンに合わせた紫外線防止化粧品の選び方



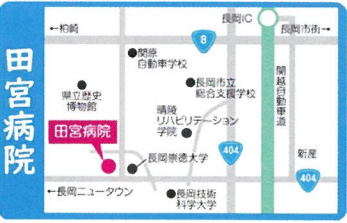
の維持を示す「UV耐水性」の表示がされている製品もあります。日焼け止めの効果をきちんと発揮するには、十分な量を使用することや、2~3時間ごとに塗り直すことが大切です。これらの季節、早めの紫外線対策で夏を乗り切りましょう。

外来診察一覧表 (令和6年7月1日現在)

長岡西病院

〒940-2081 長岡市三ツ郷屋町371-1 ☎27-8500 (代表)
基本受付時間：午前/8:00～11:30(診察9:00～)、午後/13:00～16:00 (診察13:30～)

		月	火	水	木	金	土	備考
内科	午前①	永井	永井	永井	加藤	永井	伊藤	・再来予約制(予約なし診察可) ・午後診察14:00～ ・第4曜午前①受付10:30迄
	午前③	福居	加藤	福居	福居	伊藤	福居	
	午前④	宮本	伊藤	石黒	工藤	宮本	日赤 (第2,4)	
	午後①	伊藤	—	—	—	加藤	—	
神経内科	午前	三木	塩原	三木	三木	工藤	塩原	・新患、再来予約制 (予約なし診察はお問い合わせください) ・午後受付15:30迄
	午後	高須	—	—	—	—	—	
もの忘れ外来	午後	高須	三木 (新患のみ)	工藤	—	—	—	・完全予約制 ・初診予約受付(地域医療連携室27-8519) (月～金)9:00～16:30、(土)9:00～12:00
整形外科	午前	宮崎 (第2,4)	今井	関本 (第1,3)	山田	山田	日大	・午後受付13:00～15:00、診察14:00～ ・今井Dr、柳Dr再来予約制 (予約なし診察可)
	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	—	・新患、再来予約制 (予約なし診察はお問い合わせください) ・乳がん検診、乳腺外来は月・金予約制 ・金曜受付10:30迄
リハビリ テーション科	午前	—	—	—	—	—	大澤	・完全予約制 (電話予約受付14:00～16:00)
ペイン クリニック	午前	—	昭和大	—	昭和大	—	昭和大	
眼科	午後	—	—	—	石川	—	—	・初診完全予約制、再来予約制 ・初診予約受付(医療福祉相談室27-8711) 9:00～12:00 ・再来予約、変更受付(専用27-8710) 14:00～15:00
精神科 ・ 心療内科	午前①	丸山	保谷	村上 (第2,4)	—	—	—	
泌尿器科	午前②	田宮	—	—	稲井	—	—	・新患、再来予約制(予約なし診察可) ・齋藤Dr、受付10:30まで ・診療日時変更の場合があるため、 お問い合わせください
	午後	—	—	—	—	武田 (月2回)	—	
皮膚科	午前	後藤	後藤	後藤	—	福居	後藤	・新患、再来予約制(予約なし診察可) ・午前受付8:30～11:45 (診察8:45～) ・午後受付13:45～16:45 (診察13:45～)
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	竹内	・お問い合わせ、予約 (地域医療連携室27-8519) ・お問い合わせ、予約 (医療福祉相談室27-8711)
放射線診断科	午前	佐藤	佐藤	—	佐藤	佐藤	佐藤	
ビハラー入院相談		完全予約制						



田宮病院

〒940-2183 長岡市深沢町2300 ☎46-3200 (代表)
基本受付時間：午前/8:30～11:30(診察9:00～)、午後/診療科別に設定

		月	火	水	木	金	土	備考
精神科	午前	嶋田	丸山	田宮	藤森	鎌田	—	・午後是新患のみ ・午後受付13:30～15:00
		藤森	—	金谷	—	—	—	
		保谷	—	稲井	吉村	村上	—	
		—	上岡	渡部	—	上岡	—	
脳神経内科	午後	〇	〇	〇	〇	〇	—	・完全予約制 ・午後受付11:00～15:00
	午前 午後	—	—	笠井 (奇数週)	—	—	—	
総合診療科	午前	加辺	—	加辺	—	—	—	・午後受付13:00～15:30
皮膚科	午後	—	—	—	後藤 (第1,3)	—	—	
婦人科	午後	—	—	須藤	—	—	—	・午後受付15:00～16:30
耳鼻咽喉科	午後	—	加納 (第2,4)	—	—	—	—	・午後受付13:00～終了次第
眼科	午後	—	—	—	八百枝 (第2,4)	—	—	・午後受付13:00～終了次第
泌尿器科	午後	—	—	—	—	斎藤	—	・午後受付13:00～終了次第
歯科	午前 午後	—	新潟大	新潟大	新潟大	新潟大	—	・完全予約制 ・午後受付13:30～16:00

こころのクリニック
ウィズ

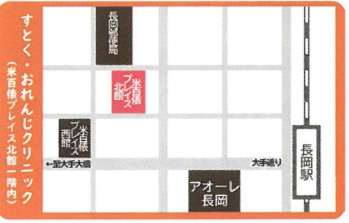
〒940-0048 長岡市台町2-1-16 ☎34-7502 (代表)
基本診療時間：午前/9:30～12:00、午後/14:00～18:00

		月	火	水	木	金	土	備考
精神科 ・ 心療内科	午前	後藤 中野	田畑 吉村	後藤 丸山	後藤	後藤	後藤 (第1,3)	・完全予約制 ・木曜田宮Dr診療13:00～17:00 ・土曜後藤Dr診療17:00迄
	午後	後藤 中野	田畑 吉村	後藤	田宮 保谷	後藤	後藤 (第1,3)	

すとか・おれんじ
クリニック

〒940-0065 長岡市坂之上町2-3-20(米百俵プレイス1階内)☎84-7995 (代表)
診療時間：午後/14:30～16:30

		月	備考
脳神経内科	午後	黒田 (第1,3,5)	・完全予約制
精神科	午後	田宮 (第2,4)	・完全予約制



地域総合サービス
センター

訪問看護ステーションみつごうや☎27-7310 } 緊急時対応も可能です。ご相談ください。
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