

地域の方々とのコミュニケーション誌

こんにちは

VOL.
153

2025. 12・1



発行

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

今月の顔

加茂病院 4 B病棟 看護師 阿部 香菜 さん

令和6年4月に崇徳会に入職された阿部香菜（あべかな）さんは、令和7年7月より副主任として加茂病院4B病棟で活躍されています。

阿部さんは、幼少期の頃から「看護師になりたい」と言っていたそうで、その夢は変わらず、高校・専門学校と看護科を卒業され、看護の学びを深めてこられました。前の職場での時短勤務終了をきっかけに、自宅から近い加茂病院に転職されました。崇徳会ではワイクライフバランスを大切に行っている所に魅力を感じたそうです。

阿部さんの業務内容は、多職種のスタッフと連携をとりながら患者さんの看護・新規入院患者さんの受け入れなどを行うことです。

副主任になられた現在、職員が働きやすくなるようにマニュアルの整備や業務改善・病棟管理についての勉強にも励んでいるそうです。

患者さんの声に耳を傾け希望に添えるようなケアを考えること、面会時に最近の様子や変化をご家族様にお伝えすること（遠方や就労でご面会に来れない場合は、お電話でご家族様にお伝えしています）を心掛けて日々の業務を行っているそうです。

どんな時にやりがいを感じるのか尋ねたところ、「患者さんやご家族様の笑顔や感謝の言葉は嬉しいですね。」と話す阿部さん。

4B病棟は、緩和ケア病棟であり、入院患者さんは身体的苦痛以外にも

不安などの心理的な負担も発生します。そのため、思いを汲み取り、少しでも痛みや不安を取れるように、医師・看護師とケアの方向性についての話し合いを大切にしています。病気の治療に伴う痛みや苦痛を軽減し、生活の質を向上させ、より効果がみられたときはやりがいを感じるそうです。

今後の目標として、

「患者さんやご家族様に安心して過ごせる場を提供していきたい。そして、緩和ケア病棟の事をより多くの方に知っていただきたい。スタッフも皆優しく暖かく仕事熱心です。共に学び助け合い、やりがいを感じられる病棟を守っていききたいです。」と話してくれました。

そんな阿部さんの休日の過ごし方は、子供たちを連れてゲームセンターや公園に行くことです。年に数回家族旅行を計画するのも楽しみの一つだそうです。また、たまにある一人時間ではのんびりコーヒーを飲みながらドラマや映画を観たり、友人とランチに行くのが楽しみだということです。



Zoom UP



長岡西病院

地域医療連携室

副主任

理学療法士 平林 尚也さん

平林 尚也（ひらばやしなおよ）さんは、長岡市出身で見附高校を卒業後、晴陵リハビリテーション学院で学び、平成25年に理学療法士として長岡西病院へ入職しました。新卒でリハビリテーションセンターに配属されて以来、初心を忘れずに患者さん一人ひとりと向き合い続けています。「初めて『ありがとう』と声をかけてもらった時の感動を今も大切に

ています」と語るその表情には、真摯な思いがにじみます。

現在は地域医療連携室に所属し、訪問リハビリに従事。医療ソーシャルワーカーや看護師など多職種が集う職場は、活発に意見を交わし合える刺激的な環境です。訪問リハビリスタッフのリーダーとしてチームをまとめる立場にある平林さんは、スタッフ間で目標を共有し、助け合いながら働けることにやりがいを感じています。

また、長岡市の長寿はつらつ課からの依頼で、地域包括支援センターのスタッフ向け相談会や同行訪問にも取り組んでいます。地域に根ざした活動を通じて、

て、お互いのスキルアップにつながることを実感しているそうです。利用者さんが自宅で笑顔で過ごす姿を目にしたとき、「理学療法士になって良かった」と心から思えるといいます。

一方で、多様なニーズに合わせたりハビリティを提供する難しさも感じていきます。知識と技術を高めるための学習は欠かせない反面、業務との両立は容易ではありません。専門性を高めつつ、リーダーとしての判断力や指導力も磨いていきたいと今後の目標を語ります。

若手スタッフには「一人で利用者さん宅に伺う訪問リハビリは敷居が高いように思え

るかもしれませんが、地域に出て利用者さんの生活環境を知ることが専門職として必ず糧になります」と温かいアドバイスを寄せてくださいました。

休日は奥様と子どもと過ごす時間を大切に、公園やショッピングモールに出かけたり夕食を作ったりと家族を笑顔にしています。仕事も家庭も「笑顔」がキーワード。地域と家族、両方の幸せをつなぐ平林さんの姿勢が、私たちに大きな力を与えてくれます。



風邪や感染症に負けない！ 免疫力を高める食事とは？



田宮病院 栄養管理室
青柳 沙耶香

健康アラカルト health a la carte



免疫力を高める栄養素と食材

これらを日常の食事に取り入れることで、体の防御力は大きく高まります。

ビタミンA

人参・かぼちゃ、ほうれん草といった緑黄色野菜に多く含まれる。皮膚や粘膜を守り、病原体の侵入を防ぐ。



ビタミンC

みかん、レモン、キウイ、ブロッコリー、赤パプリカ等入ってきた病原体を捕まえる働きがある。



ビタミンE

アーモンド、ひまわり油、アボカド等抗酸化作用で細胞を守り、免疫機能を維持する。



亜鉛

牡蠣、牛肉、豚レバー、ナッツ類免疫細胞の生成に必須。



たんぱく質

魚、鶏肉、卵、大豆製品等免疫細胞や抗体の材料になる。



発酵食品

ヨーグルト、納豆、キムチ、味噌等腸内環境を整え免疫力を高める。



この時期は風邪や感染症が流行します。予防するためには、日々の食事から免疫力を高めることが大切です。免疫力とは体内に侵入したウイルスや細菌と戦い、健康を守る力のことです。

1 日 3 食規則正しく、主食・主菜・副菜・乳製品・果物をバランスよく組み合わせることが大切です。特に色の濃い野菜を意識して摂ると抗酸化作用が強まり、免疫維持に役立ちます。また腸は『第二の免疫器官』と呼ばれるほど重要であり、発酵食品や食物繊維を毎日摂ることで腸内細菌が活性化し、免疫力が向上します。

偏食や過度なダイエット、睡眠不足は栄養不足を招き、免疫力を低下させる原因になります。

『栄養バランスの取れた食事』『腸内環境の改善』『規則正しい生活習慣』の三本柱を意識することが、風邪や感染症に負けない体づくりにつながります。

免疫力は、毎日の小さな積み重ねで維持・改善することができます。無理のない範囲で、続けられる食事や習慣を取り入れ、この季節を元気に乗り越えましょう。

ワタシの☆ とっておき レシピ

中東生まれのヘルシーディップ
欧米でも人気のやさしい味わい

～ フムス ～

☆本部事務局 総務課 酒井 里加

<材料>

- ひよこ豆（水煮缶） … 1缶（約400g）
- にんにく … 1かけ
- タヒニ（白ねりごま代用可） … 大さじ3
- オリーブオイル … 大さじ2
- レモン汁 … 大さじ1～2
- 塩 … 小さじ1/2～1
- 水 … 大さじ2～3（なめらかさ調整用）
- クミンパウダー、パプリカパウダー適量



<作り方>

- ① ひよこ豆の水煮缶をザルにあげ、水気を切り、軽くすすぐ。
- ② にんにくの芯を取り除く（辛みがやわらぐ）。
- ③ フードプロセッサに「ひよこ豆・にんにく・タヒニ・オリーブオイル・レモン汁・塩」を入れる。
- ④ なめらかになるまで攪拌する。途中で様子を見ながら水を少しずつ加えて、好みのやわらかさに調整。
- ⑤ 味見をして、塩・レモン汁・オリーブオイルで味を整える。
クミンを加えると風味アップ。
- ⑥ 器に盛り、表面をスプーンでならしてオリーブオイルを回しかけ、
パプリカパウダーをふったら完成。

★クラッカーやパン、野菜スティックにディップしてどうぞ！

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	渋谷	丸山	田宮	藤森	—	—	・ 午後是新患のみ ・ 午後受付13:30～15:00
		畑	—	渡邊	嶋田	—	—	
		藤森	中谷	稲井	吉村	村上	—	
		—	上岡	渡部	—	上岡	—	
	午後	○	○	○	○	○	—	
脳神経内科	午前	—	—	笠井	—	—	—	・ 完全予約制 ・ 午後受付11:00～15:00
	午後	—	—	(奇数週)	—	—	—	
総合診療科	午前	加辺	—	加辺	—	—	—	
皮膚科	午後	—	—	—	後藤 (第1,3)	—	—	・ 午後受付13:00～15:30
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	—	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
	午後	—	新潟大	新潟大	新潟大	新潟大	—	

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	午前	後藤	吉村	後藤	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
心療内科		中野		丸山	後藤			
	午後	後藤	吉村	後藤	田宮	後藤	後藤 (第1,3)	
		中野		後藤	畑			

すくとく・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
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

緊急時対応も可能です。ご相談ください。



外来診察一覧表（令和8年1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	藤田	小塩	永井	伊藤	
	午前③	藤田	伊藤	福居	福居	伊藤	福居	・再来予約制（予約なし診察可）
	午前④	伊藤	加藤	石黒	加藤	加藤	日赤 （第2, 4）	・第4月曜午前①受付10:30迄
	午後①	—	—	—	—	—	—	
神経内科	午前	三木	塩原	三木	三木	川窪	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	高須	—	—	—	—	—	・午後受付15:30迄
もの忘れ外来	午後	高須	三木 （新患のみ）	小塩	川窪	—	—	・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～ ・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	
ペイン クリニック	午前	—	昭和医大	—	昭和医大	—	昭和医大	・完全予約制 （電話予約受付14:00～16:00）
眼科	午後	—	—	—	早川	—	—	
精神科 ・ 心療内科	午前①	丸山	—	村上 （第2, 4）	—	—	—	・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
泌尿器科	午前②	田宮	宮永	—	稲井	—	—	・再来予約、変更受付（専用27-8710） 14:00～15:00
	午前	—	齋藤	齋藤	—	—	西山	・新患、再来予約制（予約なし診察可） ・齋藤Dr、受付11:00まで
	午後	—	—	—	—	武田 （月2回）	—	・診療日時変更の場合があるため、 お問い合わせください
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	—	・予約なしの診察はお問い合わせください
歯科	午前 ・ 午後	竹内	竹内	竹内	—	竹内	竹内	・午前受付8:30～11:45（診察8:45～） ・午後受付13:45～16:45（診察13:45～） ・予約なしの診察はお問い合わせください。
	放射線診断科	午前	佐藤	佐藤	—	佐藤	佐藤	・お問い合わせ、予約 （地域医療連携室27-8519）
ビハール入院相談		完全予約制						・お問い合わせ、予約 （医療福祉相談室27-8711）

長岡市小国診療所

〒949-5331 長岡市小国町檜沢88 ☎95-2010（代表）

診療時間：午前/8:30～12:00、午後/13:30～17:00

		月	火	水	木	金	土	備考
内科	午前	—	福居	—	藤巻	福居	—	
	午後	—	福居	—	藤巻	福居	—	
整形外科	午後	—	—	—	村山	—	—	

「第1回輝け！日本の大学生選手権 決勝戦」にて優秀賞受賞



12月6日「第1回輝け！日本の大学生選手権 決勝戦」に長岡崇徳大学ICTサポーターサークルの有志6名が出場しました。『デジタルデバイドを攻略せよ』をキーワードに、看護学生ならではの視点で想いをぶつけました。



決勝戦は本学を含む全9チームが勝ち上がり、それぞれの大学が特徴を活かした25分間のプレゼンを展開しました。そして、崇徳大学の結果は……見事「**優秀賞**」を獲得！！これまでのサークル活動で培った知識や本大会への経験を活かし、これからの活動にも是非注目ください！！

～長岡崇徳大学入試日程のご案内～

	12月	1月	2月	3月
一般／ 共通テスト Ⅰ期	出願 12/22～1/28		試験 2/8 ※一般選抜のみ 発表 2/17	手続 ～3/6
一般／ 共通テスト Ⅱ期			出願 2/2～2/27	試験 3/7 発表 3/13 ※一般選抜のみ 手続 ～3/23
共通テスト Ⅲ期				出願 3/2～3/13 発表 3/19 手続 ～3/27

他校と
併願しやすい
日程

詳細については



ホームページも合わせて
ご確認ください

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

各事業所代表電話番号

田宮病院
46-3200
長岡西病院
27-8500
加茂病院
0256-52-0701
大島病院
0256-34-1551

こころのクリニック ウィズ
34-7502
長岡市小国診療所
95-2010
すとか・おれんじクリニック
84-7995
地域総合サービスセンター
27-7331
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
ケアプランセンターこころ
22-4112
訪問介護ステーションみつごうや
27-7330
うらら長岡
92-4568
地域生活支援センター
27-4266

越路ホーム
(あすなろ荘)
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
本部事務局
46-3205