

地域の方々とのコミュニケーション誌



こんにちは

2025.12・1

VOL.
153



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4 B 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。崇徳会ではワークライフバランスを大切にし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らっしゃいます。

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。

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つていただきたい。スタッフも皆優しく暖かく仕事熱心です。

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も痛みや不安を取れるよう、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、生活痛の質を向上させ、より効果がみられたときはやりがいを感じるそうです。

「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、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。

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も痛みや不安を取れるよう、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、生活痛の質を向上させ、より効果がみられたときはやりがいを感じるそうです。



平林 尚也（ひらばやしなおや）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っていきます。「初めて『ありがとう』と声をかけてもらつた時、感動を今も大切にしています。」「初心を忘れずに患者さんはつらつ課からの依頼で、地域包括支援センターに配属されて以来、一人ひとりと向き合っていきます。」「一人で利用者さん宅に伺う訪問リハビリは、

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、

一方で、多様なニーズに合わせたりハビリを提供する難しさを感じています。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根ざした活動を通じて、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。利用者が自宅で笑顔で過ごす姿を目撃したとき、「理学療法士になつて良かつた」と心から思えると



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

ています」と語るその表情には、真摯な思いがにじみます。

「私は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し、公園やショッピングモールに出かけたり、夕食を作つ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。

るかもしれません、地域に出て利用者さんの生活環境を知ること

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、ナツツ類
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。防るために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。

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

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。

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。

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。

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け、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 フードプロセッサーに「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づつ加えて、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 | 渋木 | 丸山 | 田宮 | 藤森 | 一 | 一 | ・午後は新患のみ ・午後受付13:30～15:00 |
| | | 畠 | 一 | 渡邊 | 嶋田 | 一 | 一 | |
| | | 藤森 | 中谷 | 稻井 | 吉村 | 村上 | 一 | |
| | 午後 | 一 | 上岡 | 渡部 | 一 | 上岡 | 一 | |
| 脳神経内科 | 午前 | 一 | 一 | 笠井 (奇数週) | 一 | 一 | 一 | ・完全予約制 ・午後受付11:00～15:00 |
| 総合診療科 | 午前 | 加辺 | 一 | 加辺 | 一 | 一 | 一 | |
| 皮膚科 | 午後 | 一 | 一 | 一 | 後藤 (第1, 3) | 一 | 一 | ・午後受付13:00～15:30 |
| 婦人科 | 午後 | 一 | 一 | 須藤 | 一 | 一 | 一 | ・午後受付15:00～16:30 |
| 耳鼻咽喉科 | 午後 | 一 | 加納 (第2, 4) | 一 | 一 | 一 | 一 | ・午後受付13:00～終了次第 |
| 眼科 | 午後 | 一 | 一 | 一 | 八百枝 (第2, 4) | 一 | 一 | ・午後受付13:00～終了次第 |
| 泌尿器科 | 午後 | 一 | 一 | 一 | 一 | 斎藤 | 一 | ・午後受付13:00～終了次第 |
| 歯科 | 午前 | 一 | 新潟大 | 新潟大 | 新潟大 | 新潟大 | 一 | ・完全予約制 ・午後受付13:30～16:00 |

こころのクリニック ウイズ

〒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 | 吉村 | 後藤 | 後藤 | 後藤 | 後藤 | ・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 | 中野 | 丸山 | 吉村 | 後藤 | 田宮 | 後藤 | |

すとく・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 } 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



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 | 小塙 | 永井 | 伊藤 | <ul style="list-style-type: none"> 再来予約制(予約なし診察可) 第4月曜午前①受付10:30迄 |
| | 午前③ | 藤田 | 伊藤 | 福居 | 福居 | 伊藤 | 福居 | |
| | 午前④ | 伊藤 | 加藤 | 石黒 | 加藤 | 加藤 | 日赤 (第2,4) | |
| | 午後① | — | — | — | — | — | — | |
| 神経内科 | 午前 | 三木 | 塩原 | 三木 | 三木 | 川窪 | 塩原 | <ul style="list-style-type: none"> 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) | 小塙 | 川窪 | — | — | <ul style="list-style-type: none"> 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 | — | — | — | 星野 | 柳 | — | |
| 一般外科 (乳腺・ヘルニア・肛門等) | 午前 | 岡村 | — | 岡村 | — | 岡村 | — | <ul style="list-style-type: none"> 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 | <ul style="list-style-type: none"> 完全予約制(電話予約受付14:00～16:00) |
| 眼科 | 午後 | — | — | — | 早川 | — | — | |
| 精神科 | 午前① | 丸山 | — | 村上 (第2,4) | — | — | — | <ul style="list-style-type: none"> 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 |
| | 午前② | 田宮 | 宮永 | — | 稻井 | — | — | |
| 心療内科 | 午前 | — | 齋藤 | 齋藤 | — | — | 西山 | <ul style="list-style-type: none"> 再来予約、変更受付(専用27-8710)14:00～15:00 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) | — | |
| 皮膚科 | 午前 | 後藤 | 後藤 | 後藤 | — | 福居 | 後藤 | <ul style="list-style-type: none"> 新患、再来予約制(予約なし診察可) 齋藤Dr. 受付11:00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 |
| 婦人科 | 午前 | 須藤 | 須藤 | — | 須藤 | 須藤 | — | |
| 歯科 | 午前 | 竹内 | 竹内 | 竹内 | — | 竹内 | 竹内 | <ul style="list-style-type: none"> 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。 |
| | 午後 | 佐藤 | 佐藤 | — | 佐藤 | 佐藤 | 佐藤 | |
| 放射線診断科 | 午前 | 佐藤 | 佐藤 | — | 佐藤 | 佐藤 | 佐藤 | <ul style="list-style-type: none"> 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) |
| ビハーラ入院相談 | | | | | 完全予約制 | | | |

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 | — | <ul style="list-style-type: none"> 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。 |
| | 午後 | — | 福居 | — | 藤巻 | 福居 | — | |
| 整形外科 | 午後 | — | — | — | 村山 | — | — | |

長岡崇徳大学

「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 | 他校と併願し易い日程 |
|------------|------------------|----|------------------------------------|---|------------|
| 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 ※一般選抜のみ 発表 3/13 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 | |

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 ウイズ

34-7502

長岡市小国診療所

95-2010

すとく・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