

地域の方々とのコミュニケーション誌



# こんにちは

VOL.  
154

2026. 2・3



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

## 長岡西病院 医事課 瀧沢 拓実 さん

令和5年4月に崇徳会に入職された瀧沢拓実（たきざわ たくみ）さんは、事務部医事課で活躍されています。

瀧沢さんは、学生時代から事務作業が好きで、将来は事務職に就きたいと考えていました。「生まれ育った長岡に貢献できる仕事したい」という思いから、地元で働くことを意識して就職活動をしていた時、西病院を受診したお祖父さまから、先生や看護師、事務職員への対応がとても良かったと聞いて説明会に参加しました。実際に話を聞く中で、崇徳会の理念である「家族や友人が利用しなくなるサービスを提供」が実践されていると感じ、入職を決めたとい

います。  
現在、瀧沢さんは医療事務として、患者様と直

接関わる受付・会計業務に加え、診療費計算やレセプト業務を担当しています。

診療費計算は、診察や検査、処置などの内容をもとに、患者様が支払う金額を正しく算出する業務です。保険の種類や自己負担割合は患者様ごとに異なり、細かな確認が欠かせないため「正確さを何より大切にしていく」といいます。患者様と対面する場面も多く、安心していただけるよう、分かりやすい説明を心掛けていくそうです。

レセプト業務は、その月に受診されたすべての患者様の診療点数や保険情報に誤りがないか確認し、保険者へ請求する業務です。件数が多く、確認内容も細かい業務ですが、「この仕事が病院の運営を支えている」と感

じながら取り組んでいるそうです。

瀧沢さんが日々の業務で意識しているのは、「自分の業務の先には、必ず患者様がいる」ということ。直接対応がない業務でも、自分の行動次第で患者様の利益にも不利益にもつながるため、常に患者様を思い浮かべながら、落ち着いて丁寧に仕事に向き合っている」と語ってくれました。

仕事のやりがいについて尋ねると、「患者様だけでなく、病院内の多くのスタッフの支えになれること。」だと語ってくれました。患者様と関わる機会が多い一方、医師や看護師の事務作業をサポートする場面も多いため、スタッフとの関わりも同じくらい大切に行っているそうです。感謝の言葉をかけられると、「自

分の仕事が人の役に立っている実感できる」と話していました。

今後の目標は、レセプト業務のスキルを高めること。よりスピーディーで正確な処理ができるよう、学習を重ねていきたいとのことでした。

そんな瀧沢さんの休日の過ごし方は、温泉巡り。温泉・料理・マッサージ・景色を堪能して日々の疲れを癒しています。友人と伊香保温泉や草津温泉に行ったこともあり、今年はずっと遠くの温泉に行くかと計画しているそうです。



# Zoom UP



田宮病院  
介護医療院  
主任  
介護福祉士 大関 充さん

大関充さんは長岡市で生まれ育ち、長岡看護福祉専門学校を経て2002年に田宮病院に入職して以来、二十年以上にわたり介護の現場に向き合ってきました。

崇徳会との出会いは、学生時代に偶然目にした求人がきっかけだったのですが、「その偶然が大切なご縁となり、今の仕事につながっています」と穏やかに語ってくださいました。

現在は2020年に開

設された介護医療院で主任として利用者様が安心・安全・安楽に過ごせる環境づくりに力を注いでいます。外国人介護スタッフがチームの一員として力を発揮できるよう指導・支援を行い、また師長や看護主任と協力しながら、職員の業務負担軽減とケアの質向上の両立という課題にも真摯に取り組んでいます。「介護医療院が『住まい』であり『人生の最終段階を支える場』であることを常に意識し、日々の調整や環境づくりに力を注いでいます。」とひたむきな思いをお聞きしました。

仕事で大切にしているのは、何より「笑顔で寄り添うこと」です。自分が介護を受ける立場だったらどう感じるかを常に考え、言葉のかけ方や距離感を大切にしながら、

痛みや不快感を最小限にする丁寧なケアを心掛けています。「その方らしくいられること」を尊重し、これまでの人生で大切にしていた価値観や習慣を守りながら、最後まで尊厳を持って過ごしていただけるよう支援することが自分の使命だと話してくださいました。

大関さんが長く介護の仕事を続けてこられた理由は、「感謝」の存在です。「ありがとう」という言葉は何度聞いても心に響き、仕事を続ける大きな励みになっています。一期一会の出会いに感謝し、その方の人生に少しでも関われることに喜びを感じながら日々働いています。

今後は、ご家族や利用者様から「この施設でよかった」と思っていただ

けるよう、心に寄り添う介護をさらに深めていきたいとのこと。また若い介護福祉士には、「介護は難しさもありますが、人との関わりを通して心が豊かになる素晴らしい仕事。一緒に介護福祉士という専門職の価値を広めていけたら嬉しいです。」と温かいメッセージを寄せてくださいました。

そんな大関さんの休日は地域のソフトボールチームで汗を流したり料理を楽しんだりと家族との時間を大切にしながらリフレッシュしているそうです。



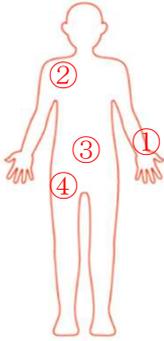
最新技術  
介護用アシストスーツを装着した大関さん

# 骨粗しょう症とは？ 骨密度検査を受けよう！



## 脆弱性骨折と総称

- ① 手首（橈骨遠位端骨折）
- ② 肩（上腕骨近位部骨折）
- ③ 腰椎（圧迫骨折）
- ④ 股関節（大腿骨頸部骨折）



「骨粗しょう症とは」  
「低骨量と骨組織の微細構造の異常を特徴とし、骨の脆弱性が増大し骨折の危険性が増大する疾患である」と世界保健機関（WHO）により定義されています。

「骨粗しょう症になると」  
・骨が弱くなる  
・軽い転倒やくしゃみをするなどわずかな衝撃で骨折  
・次のような箇所でも骨折が生じ、力所骨折すると、周囲の骨にも負担がかかり連鎖的な骨折につながるやすい為、脚の筋力が弱くなりそのまま寝たきりになってしまうことも少なくありません。

☆原因  
健康な骨は左図のような新陳代謝（骨リモデリング）が繰り返して行われています。



骨粗しょう症はこのバランスが崩れ、骨形成を上回って骨吸収が進むことで発生します。また、圧倒的に女性（特に閉経後）に多くみられます。なぜなら、女性ホルモンの一種エストロゲンは、骨の新陳代謝に際して骨吸収を緩やかにし、骨からカルシウムが溶け出すのを抑制する働きがあります。このエストロゲンの分泌が閉経により減少し不足すると破骨細胞が活性化してしまい、「骨吸収>骨形成」の状態になり骨密度が低下します。

## ☆骨密度検査の種類

骨密度検査は主に3つ方法があります。どの検査も骨の中に含まれるミネラル量を測定し骨の強さを評価します。

### ① DEXA法

- ・他検査と比較して高精度
- ・測定部位は腰や大腿骨近位部
- ・外せないインプラントや器具が測定部位に入っている場合は前腕骨を測定

### ② MD法

- ・手のひらをX線で撮影し、人差し指の骨とアルミニウム濃度を比較する

### ③ QUS法

- ・超音波を用いて踵の骨を測定
- ・骨粗しょう症の診断や治療効果の判定に用いることは出来ないが、被ばくの心配が無いため検診等で広く使われている

骨密度検査は骨量の減少を早期に発見し無症状の段階で骨粗しょう症患者とせず定期的な検査を！



# ワタシの☆ とっておき レシピ

## 自家製



## ブルーベリーのジャム

長岡西病院 医療情報企画室 杉野 晃

### 【材料】

- 自家製ブルーベリー  
(市販の冷凍ブルーベリーでもよい)
- 砂糖 ブルーベリーの重さの  
60%~100%  
甘さの好みに応じて調整します  
例：ブルーベリー800g 砂糖480~800g程度



### 【作り方】

- ①休日毎に収穫したブルーベリーを冷凍して蓄える  
(収穫期間は初夏の頃からおよそ3週間)
- ②冷凍された①を電子レンジで軽く解凍する
- ③②をミキサーで粉碎する
- ④③を弱火で煮る
- ⑤泡が出てきたら砂糖を加える
- ⑥灰汁を取る。

自家製ブルーベリーの場合、灰汁と硬い果皮を念入り取る

- ⑦好みの硬さまで煮詰める

煮詰めるのが面倒ならヨーグルトソースとして使用しても可

- ⑧煮沸した瓶に詰めて完成です

- ⑨長期保存したい場合は冷蔵庫の野菜室へ



## 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	—	—	・ 午後は新患のみ ・ 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 ・ 心療内科	午前	後藤 中野	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	吉村	後藤	田宮 畑	後藤	後藤 (第1,3)	

## 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  
 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	・再来予約制(予約なし診察可) ・第4日曜午前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	・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 ・再来予約、変更受付(専用27-8710) 14:00～15:00
	午前②	田宮	宮永	—	稲井	—	—	
泌尿器科	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 ・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	
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	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。
	午後							
放射線診断科	午前	佐藤	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)
ビハラー入院相談	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	—	—	

新潟県アウトリーチ(訪問)支援事業

第6回 **精神科アウトリーチ  
推進セミナー**



対話の力を高める  
オープンダイアログ入門

参加  
**無料**

定員 **100名**  
要事前申込

令和8年

**3月11日** 水

13:30~16:30 (13:00 受付)

**パストラル長岡**

〒940-8550 長岡市今朝白2-7-25  
TEL 0258-35-1305

近年、地域・在宅・訪問などアウトリーチ支援の重要性は一層高まっており、支援者には、利用者や家族との関係形成、危機介入、多職種によるチーム連携など、対話を基盤とした柔軟な支援実践が求められています。

本セミナーは、対話を軸とした支援アプローチであるオープンダイアログの考え方や基本姿勢を学び、アウトリーチ支援の現場においてどのように活用できるかを理解するとともに、実践場面を想定した実演を通して、明日からの実務に活用できる対話技法を学ぶことができます。



特別  
講演

アウトリーチ支援における“対話の力”を高める

— オープンダイアログ入門 —

講師 精神科医・鍼灸師 **森川 すいめい** 氏

**お申し込み方法**

Webフォームからお申し込みください

<https://forms.gle/SBki3ZB27hqjiTnaA>

お申し込みは  
こちら



応募  
締め切り

**2月28日(土)**

※@gmail.comからのメールが届くように設定をお願いします。  
※定員100名に達し次第、締め切らせて頂きます。ご了承ください。

左記フォームでの申し込みが  
難しい場合は、  
メールでも受け付けます。

E-mail  
outreachsutoku3200@gmail.com

担当：菊入  
(田宮病院 地域支援事業部)

**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  
4 6 - 3 2 0 0  
長岡西病院  
2 7 - 8 5 0 0  
加茂病院  
0 2 5 6 - 5 2 - 0 7 0 1  
大島病院  
0 2 5 6 - 3 4 - 1 5 5 1

こころのクリニック ウイズ  
3 4 - 7 5 0 2  
長岡市小国診療所  
9 5 - 2 0 1 0  
すとか・おれんじクリニック  
8 4 - 7 9 9 5  
地域総合サービスセンター  
2 7 - 7 3 3 1  
訪問看護ステーションみつごうや  
2 7 - 7 3 1 0

在宅介護支援センターみつごうや  
2 7 - 7 3 2 0  
ケアプランセンターこころ  
2 2 - 4 1 1 2  
訪問介護ステーションみつごうや  
2 7 - 7 3 3 0  
うらら長岡  
9 2 - 4 5 6 8  
地域生活支援センター  
2 7 - 4 2 6 6

越路ホーム  
(あすなろ荘)  
2 8 - 5 4 8 3  
ワークセンターのっぺ  
2 2 - 4 8 8 8  
ひまわり保育園  
2 7 - 9 1 5 0  
ふくちゃん保育園  
4 6 - 6 6 5 3  
本部事務局  
4 6 - 3 2 0 5