

地域の方々とのコミュニケーション誌



こんにちは

VOL.
155

2026. 春



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

田宮病院 臨床心理室 村山 光 さん

田宮病院で臨床心理士として勤務する村山光（むらやま ひかり）さん。患者さんの心に向き合う日々についてお話を伺いました。

村山さんは大学院修了後、2023年に田宮病院に入職し、現在4年目を迎えます。臨床心理室に所属し、臨床心理士・公認心理師として活躍されています。

心理職を目指したきっかけは高校時代。将来を考え始めた頃、公認心理師という国家資格が新設された時期と重なり、「人の心を扱う仕事に興味を持ったこと」が原点だといいます。

現在は、外来および入院患者さんに対するカウンセリングや心理検査を

主な業務とし、入院患者さんには病棟での心理社会的プログラムにも関わっています。

日々の業務の中で大切にしているのは、「自身自身の経験を広げること」「患者さんはそれぞれ異なる人生や価値観を持っていきます。その理解のためにも、自分自身がさまざまな経験をしておくことが大切だと感じています」と話します。実際に行ったことのない場所に出かけたり、新しいことに挑戦したりと、意識的に行動の幅を広げているそうです。

仕事の難しさについては、「患者さんのお話を聞いていても、自分が何ができるか分からず無力感を感じることがある」と率直に語ります。それ

でも、「話を聞いてくれてありがとう」と言っていただけのことや、表情や声のトーンに明るい兆しを見つけたときに、やりがいを実感するのとことです。

また、スキル向上のために院外でのスーパービジョン（経験豊富な心理士から助言を受ける機会）にも積極的に参加し、専門性の向上に努めています。

今後の目標については、「3年間でさまざまな業務を経験し、医療現場で求められる心理士の役割について少しずつ理解が深まってきたと感じています。これまで学んできたことを大切にしながら、今後も先輩方や多職種スタッフの方々から学び、『ここなら安心して話せ

る」と患者さんやスタッフに感じていただけるよう努力していきたいです」と語り、さらなる成長に意欲を見せています。

プライベートでは幼少期から続けているクラシックバレエが趣味。現在月に数回レッスに通い、体を動かすことがリフレッシュにつながっているそうです。休日はドライブに出かけたり、料理を楽しんだり、オンとオフの切り替えを大切にしています。



Zoom UP



加茂病院
外来 看護師
田中 輝実さん

田中 輝実（たなか
てるみ）さんは、神奈
川県出身で大学を卒業
後、東京の病院で病棟
業務に従事されていま
した。夫の転勤に伴い
東京の病院を退職され
たのち、クリニック・
訪問看護ステーション
で看護経験を積んでこ
られていきます。夫の故
郷である加茂に戻るに
あたって、崇徳会に入
職されました。

仕事をするうえで大
切にしていることを伺
うと、「患者さんとの関

わりはもちろん、ス
タッフ間のコミュニ
ケーションを何より大
切にしています」と
語ってくれました。
一人では解決が難しい
場面でも多職種のス
タッフや先輩方の助言
を取り入れることで、
より良い看護の提供に
繋がると考えています。

現在は、加茂病院外
来の看護師として勤務
されています。経験豊
富な先輩方が多く、新
たな気づきや視点、助
言を得ながら日々研鑽
を積んでいます。また、
子育てへの理解も深く、
急な休みにも柔軟に対
応してもらえる環境に
支えられています。

田中さんの主な業務
は、内科・耳鼻科・内
視鏡・救急業務など幅
広い診療科を担当され
ています。

加茂病院での勤務開
始当初は、未経験の分
野もありましたが経験
を積む中で、対応でき
る業務が増えていきま
した。相談をためらう
患者さんの不安に寄り
添い、適切な治療へ繋
げることができ、「安心
した」「受診してよ
かった」といった言
葉をいただいた際にや
りがいを感じています。

外来では関わる患者
さんの人数が多く、お
一人おひとりに対応で
きる時間が限られてい
るため、短い時間の
中で必要な情報を確
に把握し、患者さんの
ニーズを捉えることに
難しさを感じる場面も
あります。

若手職員には、看護
師として何年経験を重
ねても、知らないこと
や初めての場面に直面

することは少なくあり
ません。「そうした経
験を成長のチャンスと
捉え、悩みや学びを共
有しながら一緒に成長
していきましょう！」
と温かいメッセージを
寄せていただきました。

そんな田中さんの休
日は、子どもと公園や
室内遊び場へ出かけたり、夏には泊りがけの
キャンプに出かけるな
ど家族との時間を大切
にしながらリフレッ
シュされています。

仕事と家庭を両立さ
れている田中さんの、
今後ますますのご活躍
に期待しています。



「腸内フローラ」って なに？

健康アラカルト health a la carte

長岡西病院

栄養管理室 川上千帆

◆**腸内フローラとは**
「腸内フローラ」という言葉を聞いたことがありますか？
人の腸には約一千種類、百兆個の細菌が住みついていて、びっしりと腸内に生息している様子から「群れ」「草むら」に例え腸内フローラと呼ばれています。
腸内フローラには健康の維持・増進に役立つ有用菌だけではなく、身体をむしばむ有害菌も含まれます。有害菌が優勢になりバランスが乱れると私たちの健康に影響を及ぼします。

◆**腸内フローラと疾患**

腸内フローラのバランスが乱れた状態が進むと腸管のバリア機能が低下し、本来体内へは入らない腸内細菌や毒素等が漏れ出すことがあります。
血液中へ漏れ出すことで身体のあらゆる部位で炎症を起こし、糖尿病や腎臓病、肝臓病など

様々な疾患に悪影響を与えます。

◆**乱れる原因**

①食生活：高脂肪、高たんぱく質、食物繊維不足

②年齢

母親の胎内では無菌の状態ですが、出生後様々な菌に出会うことでフローラが形成されます。

その後、普通の食事を摂取し始めると有害菌が増加します。

老年期は身体の機能低下によって未消化の食物が腸内に長くとどまるようになり、それをエサとする有害菌が優勢になりやすいです。

③ストレス

④抗菌薬の使用：有用菌を含む多くの菌の減少

◆**腸内フローラを整える食事**

①プロバイオティクス：適量摂取した場合に有益な効果を与える生きた微生物

例…ヨーグルト、納豆、キムチ、ぬか漬け、醤油、味噌、塩麹、酢

②プレバイオティクス：腸内の有用菌増殖を促進したり、有害菌の増殖を抑制することによって健康に有利に働くもの

例…野菜、豆類、芋類、海藻類、きのこ類、果物

※①と②を一緒に摂取することでより効果大に！

③脂質や肉、加工食品を控える。



新年度を迎え、環境の変化による食生活の乱れやストレスを感じやすい時季です。腸内フローラを整えてみませんか？

ワタシの☆ とっておき レシピ

旬を味わう シャキシャキ たけのこの春巻き

大島病院 デイケア室 井上 藍子

【材料】

- たけのこ 100g
- 春巻きの皮 10枚
- 鶏ひき肉 100g
- えび(お好みで) 6~8尾
- にんじん 2~3cm
- キャベツ 100g
- きのこ 40g
- 春雨 30g

【合わせ調味料】

- ★中華スープの素 小1~2
- ★砂糖 小1
- ★片栗粉 小1
- ★めんつゆ 大1
- ★ごま油 大1
- ★酒 大1
- ★水 大4

※事前に混ぜ合わせておく



【作り方】

- ①えびは殻をむいて背わたを取り、3~4等分に切る
 - ②たけのこ、にんじん、キャベツ、きのこを大きめにきざむ
 - ③春雨をゆで、適当な長さに切る
 - ④フライパンに油をひき、鶏ひき肉、えびを入れ、火が通ったら②、③の順に入れ炒める
 - ⑤★を入れたら火を止め、冷ます
 - ⑥⑤を春巻きの皮で包み、160~170℃の油で両面がきつね色になるまで揚げて完成
(少量の油で揚げ焼きにしてもOK)
- お好みで酢じょうゆ、からしを添えてどうぞ!



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	小林	丸山	田宮	藤森	渡邊(穰)	—	・ 午後は新患のみ ・ 午後受付13:30～15:00
		畑	渡邊(朱)	—	嶋田	—	—	
		藤森	田畑	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	午後	中野	吉村	丸山	田宮	後藤	
		午後	後藤	中野	後藤	畑	後藤	

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

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	—	永井	伊藤	・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 (第1,3,5)	
	午前④	伊藤	加藤	石黒	加藤	加藤	—	
神経内科	午前	三木	塩原	三木	三木	飯塚	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)	塩原	飯塚	—	—	・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	長谷川 (第2,4)	今井	関本 小松原 (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 ・ 午後	—	—	新潟大学	—	新潟大学	新潟大学	・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	
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	—	—	



真剣なまなざしが初々しさを物語っています



崇徳会には新たに
34名の職員が入職いたしました



ベテラン先輩職員による講義のほか、若手先輩職員の貴重な体験談を伺う時間もあり、大いなる学びとなりました

皆様の温かい目で、応援いただけると幸いです

新入職員ともども、これからも崇徳会をよろしく願っています！！



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
すどく・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