

地域の方々とのコミュニケーション誌



こんにちは

2026. 夏

VOL.
156



すとか・おれんじクリニック特集 すとか・おれんじクリニックってどんな所？

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

／ 新保事務長に伺いました ／

「すとか・おれんじクリニック」ってどんな所？ にお答えします!!

すとか・おれんじクリニックは、令和5年11月に長岡駅前の再開発拠点「米百俵プレイス北館」の1階に開設し、「出逢い・つなぐ」をコンセプトに、認知症医療と地域の福祉・生活支援をつなぐ拠点として歩みを重ねてまいりました。

クリニック名の「おれんじ」は、認知症支援のシンボルカラーに由来しています。認知症に関する不安や悩みを気軽に相談できる身近な相談窓口として、地域に開かれたクリニックづくりを目指しています。

当クリニックでは、所長である田宮崇理事長が第2・第4月曜日の午後に精神科外来を担当し、第1・第3・第5月曜日の午後には脳神経内科医の黒田岳志医師が診療を担当しています。黒田医師は昭和医科大学准教授として認知症医療や認知症予防医学、脳神経内科診療に携わる認知症医療の専門家です。

認知症は早期発見・早期対応がとても重要です。認知症の前段階であるMCI（軽度認知障害）の時期に適切な治療や生活習慣の改善に取り組むことで、症状の進行を遅らせたり、状態の改善につながったりする可能性があります。そのため当クリニックでは、「少し気になる」「最近もの忘れが増えたかもしれない」と感じた段階から気軽に相談していただける環境づくりを大切にしています。

また、当クリニックでは医療だけでなく、生活を支えるための相談支援にも力を入れています。隣接する「医療・福祉よろず相談」と連携し、認知症に関する不安や受診の相談、介護サービスの利用に関する相談などにワンストップで対応するとともに、長岡市から受託している「認知症の人と家族への一体的支援事業（ミーティングセンター オレンジ・おれん時）」を隣のインフォメーションセンターで開催しています。認知症と診断されてから必要な支援やサービスにつながるまでの「空白の期間」に、ご本人やご家族が安心して過ごせるよう、同じ立場の仲間や専門職と交流できる場を提供しています。

今後も「出逢い・つなぐ」のコンセプトを大切に、認知症に関する不安や悩みに寄り添いながら、地域の皆様が安心して相談できる身近なクリニックとしてスタッフ一丸となり、認知症医療と地域支援の充実に取り組んでまいります。

あれっ？と思った段階でも
お気軽にご相談ください

新保事務長



黒田岳志医師



Zoom UP



大島病院
D(開放)病棟 看護師長
川上 由紀子さん

川上由紀子(かわかみ ゆきこ)さんは、三条市出身で高校を卒業後、三条市内の会社にて事務勤務を経て、21歳の時に大島病院に入職されました。その後、三条市医師会准看護学院、県立吉田病院付属看護専門学校を卒業されたのち、26歳の時に看護師として大島病院に復職されました。

仕事をする上で大切にしていくことを伺うと、「人は同じものを見て、経験しても同

じようには受け取らない。同じ出来事でも人や立場、職種によって受け取り方が違うことを常に意識し、自分の考えに固執せず、他者の意見を聞いて受け入れる柔軟性をもつことを心掛けています」と語ってくださいました。

現在は、精神療養開放病棟看護師長、看護部感染防止対策チームの一員として勤務されています。

川上さんの主な役割ややりがいについて、病棟目標の一つである「病棟内でのミニ研修会の開催」を挙げてくださいました。外部研修への参加後に講師を川上さんから依頼することもあります。最近では「自分からみんなの前で発表したい」と申し出てくれる職員が年々増えているとの

こと。職員自身が学び、共有し合うことで全体の質が向上していくことに、自身の役割と大きなやりがいを感じています。

最近では他の医療機関からの転院調整業務も担うようになり、難しさにも直面しています。病院や診療科が異なれば、使う言葉も物の見方も変わってくるため、相手方の医師や看護師、相談員との交渉や、必要な情報を的確に取得することの難しさを日々実感しています。

若手職員に対しては、「精神科の看護師として学んだことや経験したことは、自らの人生にも活かれます。逆に、人生に起こるさまざまな経験も、精神科の看護師として活かさ

れていきます。苦労もあるでしょうが、決して無駄なことはありません」と、自らの歩みを振り返りながら温かいエールを送ってくださいました。

そんな川上さんの休日は、散歩や映画鑑賞をして過ごされています。家族や友人と過ごす時間も楽しいけれど、自分ひとりの時間を持つことも、大切なリフレッシュになっているそうです。仕事と真摯に向き合い、調和を大切にされる川上さんの、今後のますますのご活躍を期待しています。



熱中症 予防をしよう！



加茂病院

薬局

係長 竹内 克史

健康アラカルト health a la carte

このところ地球温暖化等の影響で、熱中症のリスクが高まる期間が夏だけでなく、春・秋へと広がっています。

熱中症とは？

熱中症とは、高温な環境で体温調節がうまくいかなくなり、体内の熱がこもって様々な現象が現れる状態のことです。

軽症ではめまい・立ちくらみ・大量の汗、中等症では頭痛・嘔吐、重症では痙攣や意識障害等を起こし、命の危険に関わる場合もあります。熱中症になった際

の特効薬はないため、普段の予防が重要となります。

予防・対策

予防の基本は、こまめな水分の補給と涼しい環境の確保になります。のどが渇く前に定期的に水や麦茶等で水分を取りましょう。普通体重の大人で1日に1.2L程度が目安とされています。経口補水液やスポーツドリンクは水分補給に効果的ですが、塩分・糖分が高いため注意が必要です。

屋外では帽子や日傘を活用し、日

陰を利用してこまめな休憩を取ることも、室内ではカーテン・すだれ等を活用して日陰を作り、エアコン等で温度を調整することが大切です。吸湿性や速乾性のある通気性のよい服を着たり、保冷剤や氷など冷やすものを持ち歩くことも有効です。

また、普段飲んでいる薬が熱中症のリスクを高めることがあります。例としては、体内の水分を出しやすい降圧利尿薬や（一部の）糖尿病薬、汗をかく作用を抑えて体温が上がりやすくなる抗コリン薬などがあ

げられます。これらの薬を飲まれている方は、予防がより重要となることがあります。もし気になる薬がありましたら、自己判断でやめたり減らしたりせずにご相談ください。

熱中症は健康な方でも条件次第で誰にでも起こります。予防を心がけて、まだまだ続く暑い季節を乗り切りましょう。

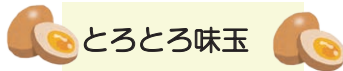


ワタシの☆ とっておき レシピ

とろとろ味玉

自家製メンマ

田宮病院 第5病棟 高橋駿佑



とろとろ味玉

【材料（10個分）】

・卵（Mサイズ）…10個

【漬けだれ】

★酒…100ml

★みりん…100ml

★水…100ml

★しょうゆ…50ml

【作り方】

- ① 卵を冷蔵庫から出し30分ほど室温に置く。
- ② 鍋に湯を沸かし卵をそっと入れて6分ゆでる。（内ざるが付いているパスタ鍋でゆでると割れません）
- ③ ゆで上がったらずちに冷水または氷水で冷やし、殻をむく。
- ④ 酒・みりん・水を鍋に入れて加熱し、アルコールを飛ばす。弱火にしてしょうゆを加え、ひと煮立ちする前に火を止めて冷ます。
- ⑤ 保存容器に卵と冷ました漬けだれを入れ、冷蔵庫で一晩漬ける。翌日には味がしみ込み、おいしい味玉の完成。



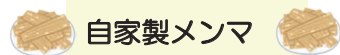
ラーメントッピングに

ポイント

- ◇漬け込み時間は一晩（約12時間）が目安です。
- ◇漬け込みすぎると黄身まで味が入り、水っぽくなる場合があります。



おつまみに



自家製メンマ

ポイント

◇煮た当日よりも翌日の方が味がなじんでおいしくいただけます。

◇お好みでラー油や刻みネギを加えてください。

【材料】

・塩漬けメンマ…500g

・ごま油…適量

【漬けだれ】

★酒…100ml

★みりん…100ml

★水…100ml

★しょうゆ…50ml

【作り方】

- ① 塩漬けメンマはよく洗い1～2日かけて塩抜きをする。途中で数回水を替え、塩気がなくなったら水気を切る。
- ② 鍋にメンマを入れ、【漬けだれ】★印を加える。煮汁がメンマ全体に浸るよう量を調整する。
- ③ 弱火でじっくり加熱し、水分がほとんどなくなるまで煮詰める。
- ④ 火を止め、ごま油適量を加えて全体になじませる。
- ⑤ 粗熱を取って保存容器に移し冷蔵庫で一晩ねかせたら完成。

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
備考

		月	火	水	木	金	土	備考
精神科	午前	小林	丸山	田宮	藤森	渡邊（稔）	—	・ 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	—	
		—	—	渡部	—	—	—	
	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	—	—	—	—	—	—	

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 田畑	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 田畑	後藤 （第1,3）	

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）

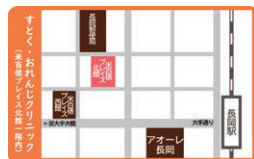
診療時間：午後/14:30～16:30

		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	角	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	角	福居	福居	伊藤	福居 (第1, 3, 5) 角 (第2, 4)	
	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	－	－	－	玉井	－	－	
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	
ピハーク入院相談		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 長岡市小国町櫓沢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	－	－	

長岡西病院 受付窓口をわかりやすく整備しました！

長岡西病院では、よりスムーズに受付していただけるように、受付機の配置を見直しました。

来院される方が迷わず受付できる環境づくりに取り組んでいます。
エントランスも広くなり、皆さまにご好評をいただいています。



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
★12 : 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
すこく・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