頑張る人達とあなたへ声援を届ける医療と健康のフリーマガジン

なでしこチアーズ

Cheers!

2022
VOL.89
August
8

さいせいかいにいがた

ご自由に
お持ちください

Medical レシピ 今月のわんふれーと
貧血予防
そうめん
チャンプルー

Information
検診センターより 動脈硬化の将来リスク検査 LOX-index のご紹介
ロックス・インデックス
夏の食事の「夏バテ」対策
なでしこつぼみ保育園 イベント情報

Report
「ホスピタリティ賞」発表
消防訓練を行いました／市民講座を開催しました

Medical Partners
山の下クリニック（東区）

Visiting the workplace
医療情報課

スタッフリレーコラム
医芳人 IHOJIN

逆境にも負けず 挑戦する臨床研修医

Cover&Interview ―― 臨床研修医 早川 陽太・島田 剛

社会福祉法人 恩賜財団 済生会 済生会新潟病院

VOL.89 Interview　臨床研修医 早川 陽太・島田 剛

逆境にも負けず挑戦する臨床研修医

SHIMADA Go

この4月に入職した臨床研修医のお二人は大学の同級生。新型コロナウイルス感染症により、本来行われるはずの病院実習が軒並み中止となったこの2年。

医師臨床研修制度とは?

医師国家試験に合格した後、研修病院として選んだ病院のもとで行う研修期間のこと。2年間の初期研修と3年目以降の後期研修があります。初期研修では、内科や外科、麻酔科、精神科など幅広い科目を経験。さまざまな科を回ることで基本的な診察能力を習得します。

● 当院での研修プログラム例

医師になるまでの過程

一般的には、医学部を卒業し「学士（医学）」を取得後、医師国家試験に合格し医師免許を取得します。その後、研修病院として選んだ病院で2年間の「卒後臨床研修」と呼ばれる「初期研修」を受けます。3年目からは「後期研修（専門医研修）」となり、各専門の領域を学びます。

高　校

↓

大学医学部（6年）

一般教養 ／ 基礎医学
臨床医学 ／ 病院実習

↓

医師国家試験

↓

医　師

↓

臨床研修医として

「必修研修」を「研修指定病院」にて臨床研修（2年）

〈スーパー・ローテート方式〉
2年間の初期研修で必須科目をはじめ、選択必須科目、選択科目とさまざまな科を回り、プライマリ・ケアの基本的な診察能力を修得します。

↓

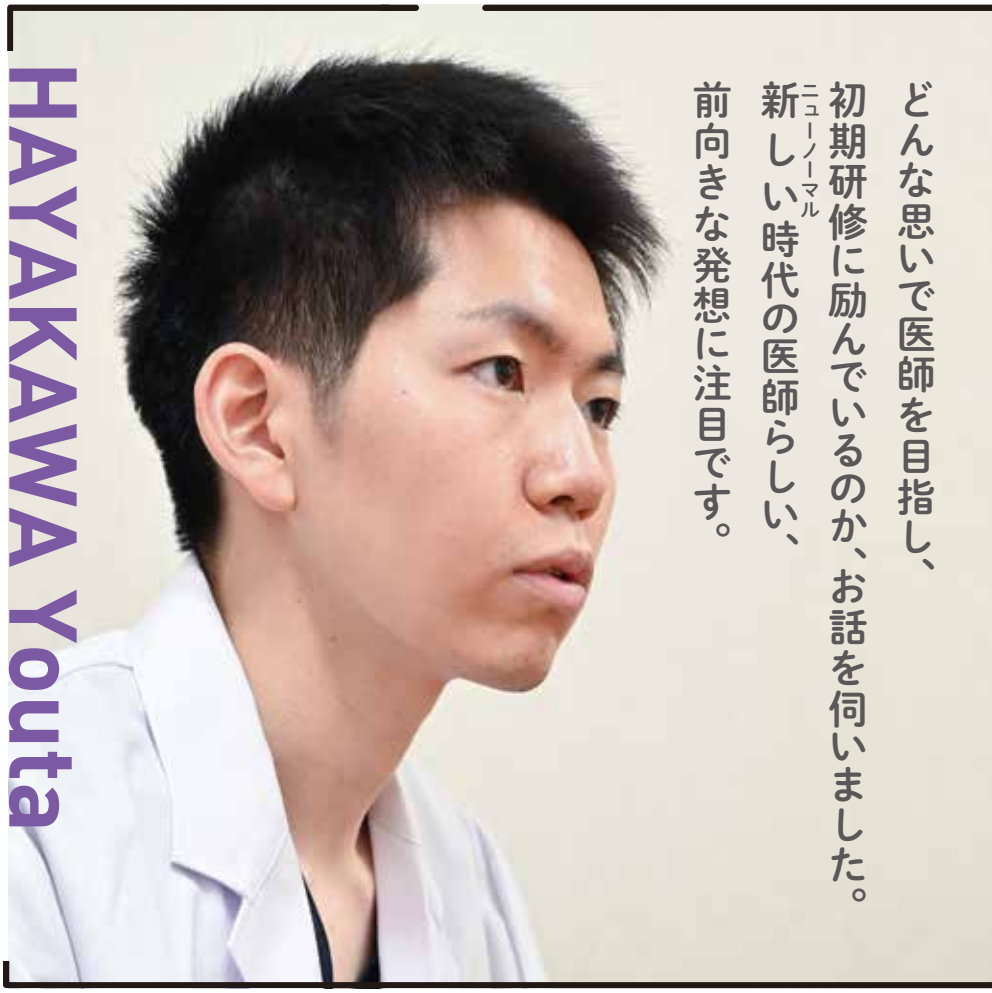
後期研修

↓

大学病院、総合病院などに勤務

HAYAKAWA Youta

どんな思いで医師を目指し、
初期研修に励んでいるのか、お話を伺いました。
新しい時代（ニューノーマル）の医師らしい、
前向きな発想に注目です。



お二人のProfile

2016年　新潟大学 医学部医学科 入学
2022年　新潟大学 医学部医学科 卒業
2022年　済生会新潟病院 勤務

大学の同級生同士 夢に向かって突き進む

――お二人とも同じ新潟大学のご出身なんですね

早川 そうなんです。お互いにこの春大学を卒業し、当院に入職しました。大学時代から知っています。

島田 今年の臨床研修医は10名いますが、その内9名が新大生。こんなに多いのは珍しいそうです。

――医師を目指したきっかけは？

島田 父が医師だったので、物心が付く前から医師になるのが夢でした。父の背中を見て、病気で困っている人を助ける格好よさに憧れました。

早川 両親が中学校の教員ということもあり、教師志望でした。しか

し家族の病気がきっかけで医療にも興味を持つようになりました。どちらを目指そうか悩んでいた高校2年生のときに、新潟大学オープンキャンパスで教授の話を聞いたり、手術映像を見ている中で「すごい世界だな」と感銘を受け、医師になることを決断しました。

――当院を研修先に選んだ理由は？

早川 私たちが学生だったとき、新型コロナの影響で各医療機関で見学ができなくなってしまいました。新大では外部病院の実習として当院に来るという選択肢もあったのですが、私たちはあいにく参加できず。それでも、部活の先輩方から「いい病院だ」と聞いていました。オンライン説明会に参加した際、研修医同士の仲がいいことや、医師の先生方にも優しい印象を持ち、安心して働けそうだと思い選びました。島田先生と一緒になったのは偶然なんです。

――お二人は部活もご一緒だったのですか？

早川 いいえ、部活は違います。私は合唱部でした。

島田 私は弓道部でしたが、やはり先輩の言葉が参考になりました。

学生時代にはかなわなかった現場経験

――日々どのような業務をされていますか？

島田 入職した4月から麻酔科、小児科、整形外科を順番に回っています。一科目あたり約4週間ほどかけて担当科目を回ります。

早川 私は最初に消化器内科を回り、今は呼吸器内科におり、肺炎や感染症を主に担当させてもらっています。初期研修医の2年間の全体に言えることかもしれませんが、医者として必要な一般的な知識、入院患者さんへのケア、救急外来での対応など、どの科でも必要となる知識を、各科の内容と併せて順次経験しています。

島田 早川先生と同様に私も救急外来で必要なスキルや問診、検査治療を通して学んでいます。また、整形外科では骨折の患者さんの手術にも入ることがあります。まだ執刀はしていませんが、実際にどのような手術をしているのか観察しながら勉強しています。

――学生時代とのギャップを感じた瞬間は？

島田 新型コロナの影響で実習がことごとく中止になったため、これまで実際に患者さんと接する機会がほとんどありませんでした。そのため毎日が新鮮です。実際に医療を行うということ、さまざまな医療従事者とのやり取りも、うれしく感じます。

早川 学生時代は医師国家試験に合格することが一番大きな目標。そのために勉強をしてきたので、実際の患者さんは全然違うと感じました。座学では学ぶことができない、複雑な病状、病気そのものが判別の難しい患者さんもおられます。呼吸器内科の先生方はカンファレンスの場で話し合いをしながらきめ細やかに治療の方向性を決めている姿が印象的です。同じ科でも、各疾患に対する知見は医師それぞれ。お互いに補完し合い進めていくチーム力があります。とても勉強になっています。

先輩方から学び理想の医師を目指す

――理想の医師像はありますか？

早川 新大にいらっしゃった心臓血管外科の先生を目指しています。一日8時間の手術を2件こなし、深夜に緊急のオペが入っても、翌朝また予定のオペを対応する、ものすごく忙しい方でした。そんな中でも笑いを絶やさず、仕事に取り組む姿に憧れました。自身の多忙さや苦労を他者に伝えてもいいことはないと教えられました。

島田 研修を通して、諸先生方のいいところを多く見ています。その魅力をつなぎ合わせて、理想像として目標にしたいと思います。

――読者へメッセージをお願いします

島田 医療従事者の皆さんや、患者さんなど、いろんな年代の方と話すことができ、勉強になっています。至らぬ点もありますが、よろしくお願いします。

早川 研修医は短いローテーションでいろんな科を回っていきます。未熟なままお世話になるので、ご迷惑をお掛けすることもあるかと思いますが、どうか優しくしていただけたらうれしいです。

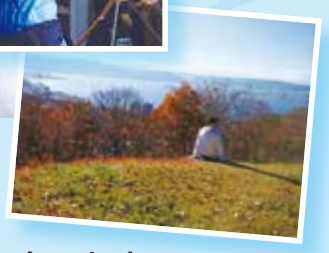
（聞き手 松永春香）

早川 陽太医師の 素顔拝見

HAYAKAWA Youta

島田 剛医師の 素顔拝見

SHIMADA Go



大学を卒業したばかりの早川医師と島田医師。
同級生とはいえ、全く違う道を歩んできた二人のプライベートに迫ります。

ご出身はどちらですか?

加茂市出身。燕市の中学、高校を卒業しました。
大学から新潟市在住です。

福岡県出身ですが小学４年生の時に徳島県に移住。
小中高と徳島で過ごし、大学進学で新潟に来ました。

学生時代の思い出を教えてください

合唱部として歌うことが多かった大学時。一人で歌うことにも挑戦してみたいと思い、声楽の大会に挑戦。アマチュア部門ですが、全国大会まで出場することができました。

弓道部だったので東日本医科学生総合体育大会（東医体）で団体２位になれたのはうれしかった。主幹の代だったので、いい経験をさせていただきました。

趣味や特技はありますか?

麻雀。今後、いろんな方からお誘いをいただけたらうれしいです！

温泉に行くこと。今までに月岡、弥彦、瀬波などに行きました。最近は、弥彦の「さくらの湯」がお気に入りです。

毎日欠かさず行っていることは?

寝る前に焚き火の音源を聴くこと。何か音がないと寝られないタイプで、大学１年の頃から焚き火の音を聴きながらリラックスしています。

新聞を読むこと。昼ご飯を食べながらスマートフォンで読むようにしています。

最近気になっているモノはありますか?

今まで地元で遊ぶことがなかったので、加茂を探索したいです。加茂にしかない飲食店もあり、意外と面白い街だなと最近気が付きました。

円安が進んでいること。医療現場では輸入している機器が多いので心配です。

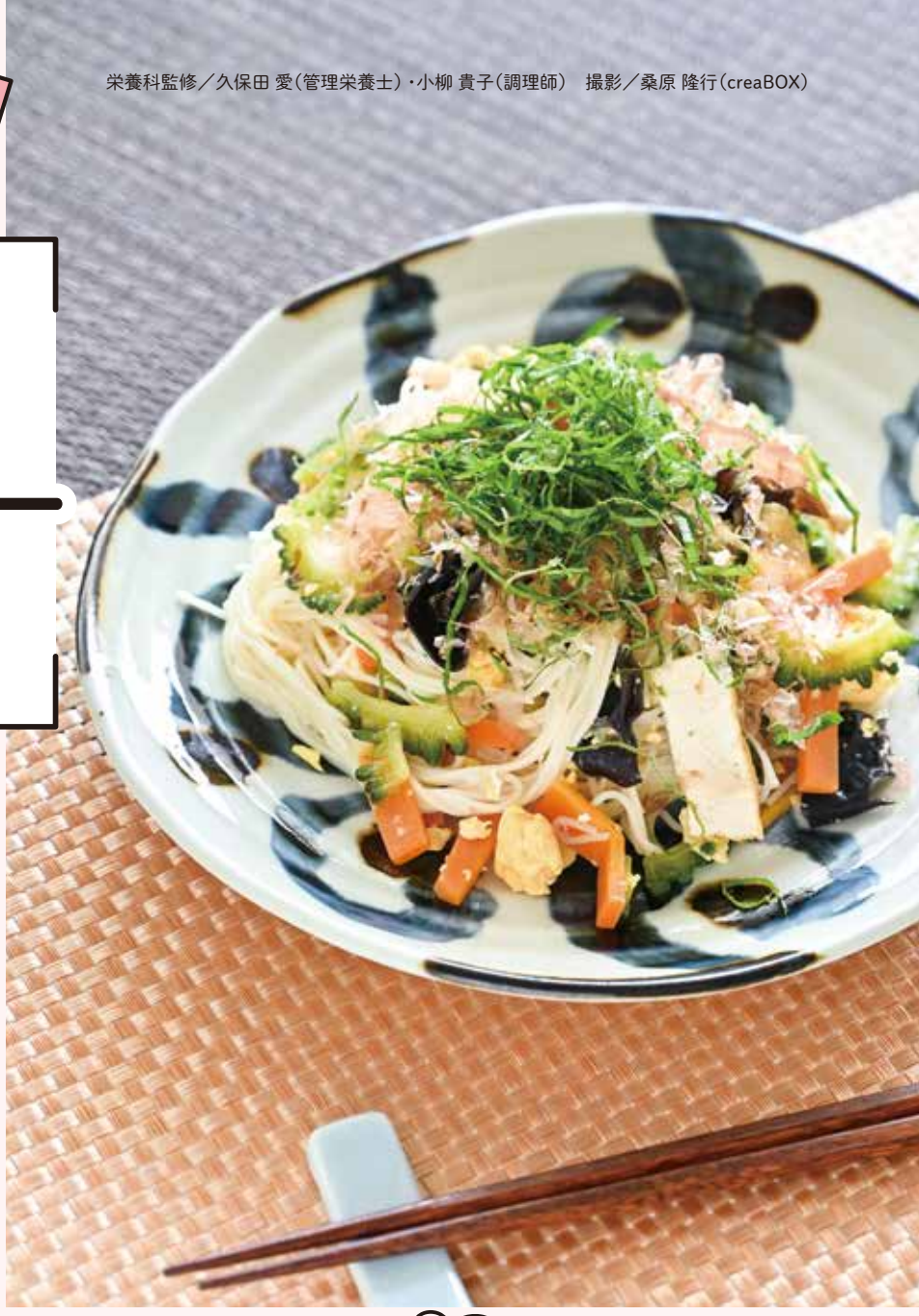
Medical レシピ 今月のわんふれーと

栄養科監修／久保田 愛（管理栄養士）・小柳 貴子（調理師）　撮影／桑原 隆行（creaBOX）

貧血予防

そうめんチャンプルー

「クックパッド」に公開しているレシピをキッチンでどうぞ



鉄欠乏性貧血に関わる鉄は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分けられます。非ヘム鉄はヘム鉄に比べると吸収率は下がりますが、たんぱく質やビタミンCと一緒に摂取すると吸収率がアップします！ 今回は貧血予防のためのそうめんチャンプルーをご紹介します。

栄養価（1人分あたり） 01

エネルギー582kcal／たんぱく質23.1g／脂質18.1g／炭水化物80.3g／食塩1.8g／鉄3.65mg

材料（2人分） 02

- そうめん …… 4束（200g）
- ごま油 …… 小さじ2
- ゴーヤ …… 1/2本
- 卵 …… 2個
- サラダ油 …… 大さじ1/2
- にんじん（短冊切り） …… 1/3本
- 厚揚げ（短冊切り） …… 1/2丁
- きくらげ（一口サイズに切る） …… 4枚
- 顆粒だし …… 小さじ1
- めんつゆ …… 大さじ1
- しそ（千切り） …… 4枚
- かつお節 …… 適量

栄養えとせとら

ヘム鉄　レバー、赤身の肉や魚・貝類など

非ヘム鉄　卵・大豆製品や海藻類など

ビタミンC　ゴーヤ、しそなどの野菜類やいも類・果物など

作り方 03

① そうめんを茹でる（記載されている茹で時間より30秒短くするのがポイント）。茹でた後、流水に入れてもみ洗いし、氷水に入れてよく冷ます。水気を切ったあと、麺がくっつかないようにごま油を絡める

② 縦半分に切り、0.5mm幅に切ったゴーヤは熱湯で1分茹でておく

③ サラダ油を引いて熱したフライパンに溶き卵を流し入れ、軽く火を通し取り出しておく

④ 卵を取り出したフライパンで、ゴーヤ・にんじんを入れて炒める。火が通ったらきくらげを入れてさらに炒め、茹でておいたそうめんと調味料を入れて軽く炒め、卵を戻してさっくり合わせる

⑤ 皿に盛り、しそとかつお節をのせる

材料の切り方参考

日本最大の料理レシピサイト「クックパッド」にレシピを公開しています。栄養科による健康レシピのバックナンバーは、当院のホームページ「広報誌・パンフレット」のページからダウンロードすることができます。

クックパッド　さいせいかいにいがた

「ホスピタリティ賞」発表！

サービス向上委員会では、2016年より「ホスピタリティ賞」を創設しました。これは日々の業務を通して“接遇が良く、模範となっている職員”を表彰するものです。この度、改めて2名の表彰を行いましたので、ご報告いたします。

医療福祉相談室 MSW
瀬髙 香菜さん

地域医療連携室 MSW
渡辺 和貴さん

推薦者の投票理由

患者さん、そのご家族への対応は明るく、さわやかで、尚且つ丁寧。それだけでなく、職員に対しても同じように接しており、大変好感が持てます。

寺田副院長と髙野副看護部長と

ホスピタリティ「HOSPITALITY」バッチの贈呈

ホスピタリティ賞を受賞した職員には「HOSPITALITY」の文字と「なでしこ」の絵をあしらった"ピンバッジ"を贈呈しています。

優れた接遇を行い、模範となっている職員の名札にはこのバッジが付いております。ご来院の際に職員の名札を確認してみてください。

ご意見箱について

病院が少しでも利用しやすくなるよう取り組んでいます。患者さんからご意見やご要望をお寄せいただくために『ご意見箱』を左記に設置していますので、お気づきの点などありましたら何なりとお知らせください。

- ①番おしはらい窓口脇
- トリアージ外来前
- B棟2階エレベーター前
- 各病棟デイルーム

また、医療福祉相談室（B棟2階）では、専任の医療ソーシャルワーカーが直接ご意見をお聴きしています。こちらもお気軽にお声がけください。

IHOJIN スタッフリレーコラム 医芳人…… 梅仕事

● A4病棟 看護師 鈴木（すずき） 美咲（みさき）さん

今年も暑いですね。みなさん暑い夏をどうお過ごしでしょうか？ 私は毎年梅干しを作ることが趣味です。

梅干しを漬け始めたきっかけは、テレビで「申年の梅干しは縁起がいいらしい」というのを見て始めました。昔ながらの瓶で作る製法ではなく、ジップロックで漬けています。カビが生える心配もなく、初心者でも簡単に漬けられます！

梅を仕込むのは梅雨時期から始まり、梅雨が明けた今時期になると土用干しをします。土用干しとは、塩漬けにした梅を天日に３日間干すことです。土用干しをすることで、梅の余分な水分を抜くとともに殺菌も同時に行えて保存性が高まるそうです。料理に使ってもよし、お酒にも入れても良し。梅干しは夏バテ対策にも効果的だそうです。来年はカリカリ梅作りにも挑戦してみたいです。

次号は…

A9 病棟 看護師 田仲 舞雪さん

いつもニコニコして笑顔が素敵な田仲まゆさん。会うと元気をもらえます。仕事に真面目で頑張ってて尊敬できる同期の１人です。これからもよろしくお願いします。

夏の食事の「夏バテ」対策

新潟の蒸し暑い夏で食欲が落ちたり、料理が面倒になって簡単に食事を済ませたりしていませんか？ 栄養が不足すると、より夏バテになりやすく食事摂取量が減ってしまいます。しっかり食べて、夏を乗り切りましょう！

単品の献立になっていませんか？

常備しておくと便利な食材

たんぱく質

豆腐・納豆・卵・牛乳・ヨーグルト・魚の缶詰等

野菜や海藻

きゅうり・トマト・めかぶ・もずく等

食欲アップ食材

生姜・にんにく・酢・青じそ・わさび等

消防訓練を行いました

6月3日(金)に「感染症病棟にて、昼間に火災が発生した」という想定で通報・消火・避難・搬送の訓練を実施しました。

患者さんを安全に避難させるための工夫として『病棟ネーム札』をつけることで、他の患者さんと交わらないようにすることや、感染から身を守るための個人防護服(PPE)を着用することは、感染病棟ならではの避難活動です。前回の訓練ではPPE着用時の声の大きさや、患者さんの避難誘導等の課題が出ましたが、今回はその点を意識し、応援職員の動きを含め確認することができました。

医療施設では消防法に基づき、年2回の消防訓練が義務づけられています。今後も非常時に備え、迅速かつ安全に患者さんを避難誘導できるよう訓練を重ねていきたいと思います。　　(防災・災害対応委員会事務局)

市民講座を開催しました

当院は新潟市より、在宅医療・介護連携推進事業として「新潟市在宅医療・介護連携ステーション西」を受託しており、医療や介護をテーマに地域住民向けに出前講座を開催しております。

この度、さまざまなテーマで小針青山公民館を学びの場として活動している「西新潟オープンカレッジ」との共催で、6月29日(水)に『眼科医が教えます こんな症状が見えたなら、日常生活で注意すること』と題して、当院眼科部長の長谷部 日 医師より講演していただきました。

当日は気温が34℃と大変暑い日でしたが、熱中症対策と感染対策を十分に講じた会場で、加齢に伴う“眼”の主な疾患や治療内容、日常生活における予防について50名を超える参加者が熱心に耳を傾けていました。

当ステーションではACP(アドバンスケアプランニング：人生会議)や認知症に関する講座の開催も引き続き取り組んで参ります。

(新潟市在宅医療・介護連携ステーション西(地域医連携福祉センター内)　齋藤 浩生、神田 義則)

2022年8月お盆シーズン 休診日のお知らせ

月	火	水	木	金	土	日
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

検診センターより 動脈硬化の将来リスク検査 ロックス・インデックス LOX-index のご紹介

脳血管疾患・心疾患の年間死亡者数は、がんと同水準。「4人に1人」が動脈硬化を一因とする疾患で亡くなっています。この検査では、将来の脳梗塞・心筋梗塞の発症危険度（リスク）が血液検査でわかります！

● 脳梗塞
寝たきりの原因にもなり「3人に1人」が死亡か後遺症に。

● 心筋梗塞
突然死の危険のある疾患。年間「約15万人」が発症。

検査の特徴

- 動脈硬化の原因物質を測定
  血液中に隠れている動脈硬化の原因物質の量を調べます
- 血液検査で検査可能
- 脳梗塞・心筋梗塞の将来の発病リスクを予測

チェックしてみましょう

- ☐ 肥満気味である
- ☐ 高血圧、脂質異常症、糖尿病など持病がある
- ☐ 脂っこい食事や塩辛いものをよく食べる
- ☐ 喫煙者、または過去に喫煙していた
- ☐ 定期的な運動をしていない

検査に関するお問合せ

- 受　　付　当院 検診センター 9：30 ～ 16：30（土日祝日・病院閉院日除く）
- 検査料金　16,500 円（税込）　※人間ドックと併用の方は 13,200 円（税込）
- お問合せ　☎ 025-233-6669（検診センター直通）

予約不要

院内併設 事業所内保育事業

なでしこつぼみ保育園

● イベント情報 ●

なでしこ あそびの広場

地域の未就園児のお子さんあつまれ～！
育児座談会で
一緒に遊んで、いろんなお話しをしましょう！

日時　8/25（木）　10 ～ 11 時
場所　なでしこつぼみ保育園
対象　0 ～ 2歳児さん・親御さん・祖父母さま

まずはお気軽にお電話ください！
☎ 025-365-2434

毎月第3木曜日はお得！

お客様感謝DAY

コーヒー（レギュラーサイズ）　ホット　アイス

本体価格 ~~¥250~~ が
¥100

● 店内で
¥110（税込）
● お持ち帰り
¥108（税込）

今月は
8/18（木）
この機会にぜひご来店ください
スタッフ一同心よりお待ちしています

B棟2F カフェコア

CAFE CORE
Cafe & Library
MARUZEN

医療連携の頼れるパートナー

登録医訪問

Medical Partners

糖尿病・内分泌内科・内科

山の下クリニック

東区

当院は山の下で祖父の代から開業しております。平成22年4月より父の「阿部胃腸科内科医院」を継承し診療しておりましたが、令和3年4月より診療所名を変更し移転し現在に至ります。

当院の理念は「なんでも相談所を目指します」となっており、「かかりつけ医」として患者さんの病気や症状だけでなく、生活に関する相談を受けております。また、「オレンジドクター」として認知症の相談窓口にもなっております。当院で解決できないことに関しては済生会新潟病院をはじめ近隣の病院・診療所へのご紹介をさせていただいています。

また、消化器内科を専門とし朝8時半から検査を行っており、胃カメラは苦痛の少ない経鼻内視鏡を使用しています。

訪問診療(往診)にも力を入れており、東区山の下地区・木戸地区を中心に行っております。残念ながら最後をお迎えすることになっても最後まで患者さん、ご家族と共に歩む診療を心がけています。

医師名	阿部 行宏(あべ みちひろ)先生
住　所	〒950-0066 新潟市東区長者町5-5
電　話	025-273-3535

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00 ～ 12:00	●	●	●	●	●	●	—
15:00 ～ 17:30	●	●	※	●	※	—	—

※ 訪問診療／水曜午後(月1回)・金曜午後(毎週)、昼休み時間帯適時

連携医療機関(登録医・病院)からのご紹介・ご予約について
当院の**地域医療連携室**までご連絡ください。

TEL.025-233-6182〈直通〉 FAX.025-231-5763
※平日8：30 ～ 17：00（土・日・祝日を除きます）
※患者さんからの予約はお取りしておりませんのでご了承ください。

院内で頑張るスタッフがずらり

職場訪問

Workplace visit

医療情報課

医療情報課では主に院内の医療情報システムの保守・運用を行っています。

医療情報システムには基幹となる「電子カルテ」と院内の各部門にある「部門システム」があります。

例えば、検査をする際は、医師が電子カルテで検査項目を選択し指示を出します。その指示内容が検査部門システムに伝わり指示された検査項目の測定が行われます。測定の結果は検査システムから電子カルテに伝わり検査結果の参照が可能となります。さらに、指示内容は会計システムへ伝わり受診料金に反映されます。

このように、医療情報システムは病院運営に大きく関わっており、システムトラブルが発生すると大きな影響がでます。システムに関する日々の点検や故障が発生した場合の迅速な復旧に備えるための保守業務は大変重要です。

また、利用者からのシステムの操作方法や運用業務に関する問い合わせに対応するヘルプデスクと呼ばれる運用支援も行います。システムそのものと、そのシステム上で行われている病院業務に関する理解が必要な守備範囲の広い部署です。（市橋 絢坪）

こころ躍る
毎日を。

APITA

ただ今「新型コロナウィルス感染拡大防止」のため、チラシ・イベント等の予定を変更させていただくことがございます。
詳しくは店内ポスター・ホームページ等でご確認ください。

毎週火曜日は火曜特売!!

UCSカード・majica会員さま
毎月 9日 19日 29日
5%OFF
UCSカード・majicaで全額お支払いください
※一部商品を除きます。※専門店は各店にてご確認ください。
※一部店舗では実施しておりません。

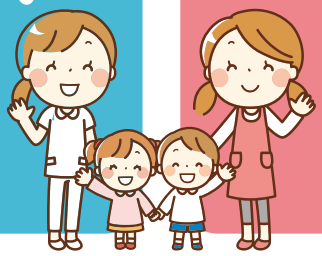
毎月 15日・16日 60歳以上の方限定!!
＼レジにて／ハッピーパスポートのご提示で 10%OFF

衣料品（インナー・靴・服飾雑貨含む）	キッチン・リビング用品（日用消耗品は除外）	寝具 インテリア用品
医薬品（調剤は除外）	介護用品（介護オムツは除外）	文具・玩具・ファンシー（TVゲーム関連は除外）

●60歳以上で、パスポートにご署名されたご本人のみご利用いただけます。
●1枚で毎月ハッピーデー当日のみ、アピタでご利用いただけます。
●対象商品の取り扱いのあるアピタ店舗にてご利用いただけます。一部除外商品がございます。
●修理・加工代・箱代は対象外です。
●他の割引、円引き企画をご利用いただく場合、割引率の高い方での割引となります。
発行手数料 無料
年齢確認できるもの（免許証等）をご提示ください。

アピタ新潟西店 電話 025-201-1711 新潟市西区小新5丁目7番21号

新潟市病児・病後児保育事業
病児保育室さいせいかい
受付 ☎025-365-2432
（平日 7:30～18:30）
詳しくは 新潟市病児 で 検索



事業所内保育所
なでしこつぼみ保育園
お問合せ ☎025-365-2434
（平日 7:30～21:00）
随時、見学を受け付けております

広告募集中
毎月1日発行、発行部数5,000部の本誌「なでしこCheers!」に広告を掲載しませんか？ 院内だけでなくウエルシア薬局様・アピタ新潟西店様にも設置しています。
当院 総務課までお気軽にお問い合わせください。

医療連携機関マップ
http://saiseikaidaini-renkei.jp

病院ホームページ
http://www.ngt.saiseikai.or.jp

なでしこチアーズ Cheers!
当院HPよりバックナンバーもご覧いただけます。

地域医療支援病院　臨床研修病院　災害拠点病院　赤ちゃんにやさしい病院

社会福祉法人 恩賜財団 済生会 済生会新潟病院
〒950-1104 新潟県新潟市西区寺地280-7 TEL.025-233-6161（代） FAX.025-233-8880

こちらも注目
済生会新潟病院の Facebook 好評稼働中!

済生会新潟病院 広報誌〈発行人〉院長 本間 照〈発行日〉二〇二二年八月一日
社会福祉法人 恩賜財団 済生会 済生会新潟病院