

カレンダー付録

Take Free

ご自由にお持ち下さい

# なでしこ Cheers! 【チアーズ】

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

Medicalレシピ 今月のワンプレート  
おからのしっとりチョコレートケーキ  
～オレンジ添え～

「**済生医療**」を担う新たな力!  
新任ドクター紹介

スタッフリレーコラム  
**IHOJIN**

登録医訪問  
えきまえクリニック  
内科はやし医院

沈黙の臓器**肝臓**へのアクションは個々の意識。  
まずは検診で**早期発見**を。  
第16回 **肝臓病教室**

11月14日は  
世界糖尿病デー

特集連動記事  
食事と血糖値の関連性

「**二病息災**」

の心得を説く

糖尿病対策のファイインプレーヤー

鈴木克典

社会福祉法人 済生会

済生会新潟第二病院

2015  
NOVEMBER

11



さいせいかいにいがた

Profile

Katsunori Suzuki

平成 4年 新潟大学医学部医学科卒業  
〃 新潟大学医学部附属第一内科入局  
平成 7年 秋田大学医学部附属病院留学  
平成 13年 新潟大学大学院医歯学総合研究科助手  
平成 16年 済生会新潟第二病院に赴任  
平成 19年 済生会新潟第二病院  
代謝・内分泌内科部長として 現在に至る

【所属学会】

日本内科学会(内科認定医、総合内科専門医)  
日本糖尿病学会(専門医、研修指導医、日本糖尿病協会療養指導医、評議委員)  
日本内分泌学会(専門医、研修指導医、評議委員)  
日本甲状腺学会、日本病態栄養学会

【所属委員会】

新潟県糖尿病対策推進会議、新潟市糖尿病対策推進会議

「一病息災」の心得を説く  
糖尿病対策のフラインプレッシャー

鈴木克典

代謝・内分泌内科の視点から  
糖尿病治療を導く

当院唯一の糖尿病専門医として、糖尿病と格闘する毎日の鈴木医師。しかし、本当の想いは糖尿病の治療ではなく、「糖尿病にならない為に」今できることを患者さんに伝え、導く事にこそ重きを置くべきと考えている。

「華麗な捕球よりも、予め打球の方向や位置を予測したうえで、何でもないう捕球」の方がフラインプレッシャーとして価値が高いんじゃないか？と、そんな風に私は思うんですね」そう語る鈴木医師が、代謝・内分泌内科医を志した切っ掛けは、かつて目指した道の途中で行き当たった想いがあった!?

11月14日(土)の世界糖尿病デーにむけ、鈴木医師の診療理念などを通じて、糖尿病にスポットをあてます。

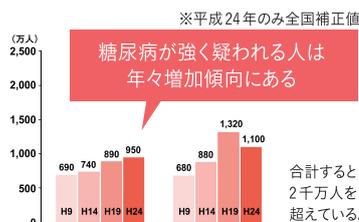


代謝・内分泌内科にて「糖尿病」を専門とする鈴木克典医師。1日90人前後の患者さんから予約が入るといふ厚い信頼を得る先生から、予防や治療について、病気に対する考え方まで幅広いお話をうかがいます。

## 糖尿病とは、どんな病気か？

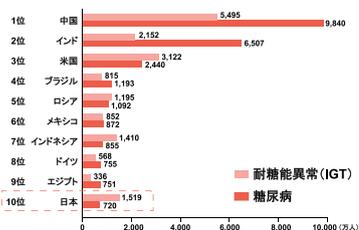
基本的に症状がないことが特徴。例えば340程度の高血糖になると、体のだるさ、喉の渇き(口渇)、頻尿多尿という症状が出ますが、それはかなり悪化してからのことです。今のところ男女差はなく、平成20年国民栄養調査によると、日本で糖尿病が強く疑われている人は、約950万人います。大体6人に1人の割合なので、決して稀な病気ではありません。昔は壮年期(50〜70代)の病気と言われていたのですが、最近では若年者(30〜40代)の糖尿病が増えてきました。

世界的に見ても増加傾向にあり、特に多いのが東アジア。患者数は、人口



## 糖尿病罹患に関する年次推移

平成24年国民健康・栄養調査(厚生労働省)



糖尿病人口トップ10カ国(20〜79歳)  
国際糖尿病連合「糖尿病アトラス」2013年

## 済生会としての取り組み

「当院で糖尿病専門医は、私一人なので、糖尿病の認定看護師、専門の看護師、薬剤師、歯科衛生士、管理栄養士とチームを作って、多種の分野で患者さんの教育、フォローを行っています」と、鈴木医師。更に、患者さんの病気に対する知識向上を目指して、病院の入院・外来において糖尿病教室を開いているということです。

## 病気・通院の考え方

通院について、前提として、心筋梗塞や脳梗塞の原因の7〜8割は、糖尿病。糖尿病は、血糖値だけを気にすればいいということではなく、血糖・血圧・脂



## ●代謝内分泌とは？

まず「外分泌」とは、体の外に出るホルモンのことで、例えば消化管や消化器の液など。「内分泌」は体の内側に出るホルモンのこと。下垂体や甲状腺、膵臓、副腎などが含まれます。その疾患のことを総称して「内分泌疾患」と呼びます。患者さんの多くは糖尿病で、膵臓の中のインスリン(これもホルモン)が出ない、または働きが悪い状態であるということが言えます。最も多いのが糖尿病で、2番目は甲状腺です。

「二病息災という言葉がありますが、その「一病」は、糖尿病のことだと思います。糖尿病治療で何度も通院しながら、数年後に「食事・運動療法を教わって良かった」、ガンが早く見つかった良かった」と、糖尿病を患ったことにより良い面があったことを実感しているだけなら本望です」というメッセージを頂きました。

「質をすべてコントロールすることが大切で、糖尿病患者は、正常な人と比べて男性は9歳、女性は13歳、短命であるというデータも出ています。」「痛くもかゆくもない糖尿病を何のために通院するのか？それは、血糖を良くすることではなく、正常な人と同じくらいの寿命を全うするため。長生きするためだということを忘れないで欲しい」と鈴木医師は力を込めます。糖尿病・高血圧・コレステロールをコントロールすることが、そのままガン・心筋梗塞・脳梗塞の予防へとつながっており、糖尿病を治療することは「長生きをするための手段のひとつである」と理解することが重要といえます。

普段の生活で気をつけること

50年間で、約50倍に増えている糖尿病患者数。原因としては、遺伝(体質)と環境因子があります。50年で遺伝が変わることはないのですが、環境の中で注意する点といえは、やはり食事と運動。もうひとつはストレス社会です。今は、情報化社会で複雑化・情報過多となっていて、それがストレスに結びついています。

「まずは生活習慣の改善です。50年で50倍という比率傾斜は、新車の登録台数の傾斜と一致しています。運動量が格段に減っているということです。普段、車に乗るところを歩く、少し遠回りする、大きな駐車場はあえて遠くに車を停める、エレベーターやエスカレーターを使わず階段で、など少しの心掛けが大切だと思います」と、アドバイザーをいただきました。



運動について

ゆつくり歩くウォーキングなどの有酸素運動と、もうひとつは、器具を使う、重い物を持つなどの筋肉を使うレジスタンス運動があります。「昔は糖尿病患者には有酸素運動だけで良いと言われていましたが、筋肉量を増やすことも大切ということが最近分かってきていますので、両方必要ですね」と鈴木医師。とはいえ、運動が嫌いな人にとつてはなかなかハードルが高いもの。「ですから生活の中に組み込むだけで良いと思います。(前の項目で挙げたような)気が付いたらやっていた、程度の「心の負担にならない運動」を目指しましょう」と指導されているそうです。

一日の必要カロリーは…?

身長(m)の自乗×22に30を掛けたもの

例)身長160cmの場合

$1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.32$  標準体重

$56 \times 30 = 1,680$  標準体重を維持するための必要カロリー

標準的な体重の人、デスクワーク・軽労働など:30  
太った人、動きの少ない高齢者など:25  
工事現場作業員など重労働者など:35

カロリー計算式/食事療法の基本は、一日の食事で必要なエネルギー量を知ることです。ここで計算した1日の摂取カロリーを3食でできるだけ均等に摂るようにしましょう。また、栄養のバランスをよくすることも大切です。

食事について

50年前の日本人の摂取カロリーは、平均2,200キロカロリー。今は1,850キロカロリーなので、むしろ減っています。変わった点は、脂質(肉料理や油っぽいもの)の増加です。昔は16%程度だった脂質が、今は25%と1.5倍強にもなっている点です。

「近年、低炭水化物ダイエット(アトキンス)が流行り、ごはんを食べない人が増えました。確かに短期的には血糖も下がり、体重も減りますが、長続きしないので決して良いことではありません。極端なことはやめた方が良いでしょう」と警鐘を鳴らします。

糖尿病は甘い物を食べてはいけなく、厳しい精進料理を食べる、などのイメージがありますが、決してそうではないということです。決まったカロリーの中で割合(例:5/5/6割が炭水化物、3割がタンパク質、2割が脂質など)を守るのが重要です。「患者さんの中に食事の回数を減らす方がいますが、これはNG。また、食事の時間は、夜8時以降は控えた方が良く、難しくければ早めに炭水化物だけ分けて食べてしまう『分食』を勧めています。さらに、食べる順番も非常に大切で、定食などの場合は野菜→タンパク質→炭水化物の順に食べるのが理想的です」と、鈴木医師。



糖尿病と診断されたら

まずは健診でチェック

定期健診等で測定される血糖値。血糖値とは、血しゅう中に含まれるブドウ糖の量のことです。その数値が高い場合に糖尿病の可能性について診断されます。また、糖尿病と診断された方以外に「境界型(糖尿病予備軍)も注意が必要です。

いずれも食事・運動・ストレスを考慮した生活習慣の改善に努めましょう。

治療法について

「昨年出た新薬を含めて、現在では7種類の糖尿病の経口薬があります。年々、良い薬が出てきてはいますが、やはり食事・運動療法があつてこそ良い薬も効果が顕れるというのが実際のところですね。食事・運動療法をメインとして、薬を補助的に使うという治療が現時点のベストといえるでしょう」と語ります。



また、体内のインスリンが出なくなつてしまつた方にインスリンを直接注射する方法がありますが、「インスリンの注射器＝糖尿病の末期」という考え方はひと昔前のこと。今は、むしろ早期にインスリンを使うことによって、患者さんのβ細胞、膵臓が休まり、再びインスリンが体内で分泌されるようになる(注射器が不用になる)という見解です。

「医療の進歩により、従来の『常識』と現在の実情とでは、全く異なります。極端な言い方をすれば、『将来インスリンをやりたいなくなつたら今やりましょう』と勧めています。インスリンは体に悪いものでも、未期的なものでもない、というところをもっと多くの医師、患者さんに知って頂きたいですね」(鈴木医師)



## 患者さんの“長生き”をサポートする Dr.鈴木克典の人柄フォーカス

インタビューから垣間見る鈴木医師のプライベートな一面をご紹介します。  
また、糖尿病の専門家を目指すようになったきっかけや、  
日々の診察・治療にあたるうえでの心掛けについてもお聞きしました。

### Q:なぜ代謝内分泌内科を 専攻しようと思われたのですか?

A:医学生るときには循環器の医師を目指していました。いわゆる心臓の医者ですね。研修を経て、暫くは循環器の医師として勤めていたのですが、同じ症状の患者さんの治療にあたる中で徐々に機械的になり、「これは自分じゃなくても良いのではないか」と思うようになりました。

心臓の病気でここまで大変になる前に「もっと早い段階で手を打てるのではないかと考えたのが切っ掛けとなり、心筋梗塞や脳梗塞で苦しむ前の「予防を目指した医療に取り組みたい」との思いから、代謝・内分泌内科医を志しました。

### Q:糖尿病専門医として どんなことを心掛けていますか?

A:一般的に患者さんが診察に来られるときは、何かしらの症状があってからです。しかし、糖尿病は『どこも痛くないのになぜ治療しなくてはいけないのか』を理解してもらう必要があります。その本質は、脳梗塞・心筋梗塞にならないようにする、「予防のため」の通院だという点を説明するようにしています。

野球で例えるなら、来る球を予測して、球が来る位置にすでに立っている。そして簡単にアウトにしてしまう。それこそが地味で、目立たなくとも患者さんの人生にとって本当のファインプレー。糖尿病専門医としてそんな役割を担えれば最高ですね。

### ★ドクターはスポーツマン

普段、患者さんに運動の大切さを伝えている鈴木医師は、学生時代からスポーツ万能。中学・高校・大学と陸上の選手(400m・800m)として活躍し、東医体(東日本医科学生総合体育大会)の800m競技では全国第3位の成績をおさめました。

最近はスノーボードにもチャレンジ。冬期はお子さんを連れてスキー場に足を運んでいるとのこと。

「患者さんに「私も運動療法に取り組んでいますよ」と言えるようにがんばっています」と、鈴木医師。



陸上競技/学生時代は陸上選手として大活躍。今でも走ることを意識して生活に組み込んでいるそう。(上)



スノーボード/わかぶな高原にてボード姿のスナップ。スポーツマンらしい素敵な一枚です。(右)

### ★実はラーメン好き!

「血糖値的にはあまりおすすめはできませんが(笑)」と前置きする鈴木医師の好物はラーメン。首都圏で人気のラーメン店にも足を運んだそうですが、「やっぱり新潟のラーメンが一番」と、太鼓判を押します。

また、食べるときは『スープを全部飲み干さない』ようにする事が意識するべきポイントということです。

### ～Dr.鈴木克典が選ぶ『おすすめのラーメン店』～

#### 麵屋 一本気

新潟市西区東青山1-6-1

【営業時間】

11:00～15:00、17:00～20:00

※スープなくなり次第終了

#### 麵屋 あごすけ

上越市下門前1650

【営業時間】

11:30～14:30、17:30～21:00

(土日祝は11:30～15:00、17:30～21:00)

※売り切れ次第終了

# Medical レシピ

今月のわんふわーと ●監修●栄養科 佐藤 かえで



## おからのしっとりチョコレートケーキ ～オレンジ添え～

栄養量(1人分):エネルギー 135kcal、糖質:20.5g

同じカロリーでも  
食品の種類や食べ方によって  
食後、血糖値の上がり方に違いがあります

それを数字で表したものがGI\*

低GIの食品は、食後血糖値の上昇をゆるやかにします **低GIスイーツ**

ダイエット中や血糖値が高めでも、甘いものを楽しみたい  
そんなときは、おからや果物など体にやさしい  
食品の力を借りて、おやつを手作りしてみませんか？

\*GI(グラセミック・インデックス)

11月14日は「世界糖尿病デー」です



Photographer:takayuki kuwabara

<材料(8食分)>直径15cmの丸型1台分

- おから.....75g
- 薄力粉.....75g
- A ココアパウダー.....30g
- ベーキングパウダー.....小さじ2
- 牛乳.....150cc
- B てんさい糖(普通の砂糖でも可) 50g
- オリーブオイル.....大さじ2
- はちみつ.....大さじ1
- オレンジ.....1個
- ミント



①直径15cmの丸型に合わせてオーブンシートを敷きオーブンを180℃に予熱しておく。

②ボールにAを混ぜ合わせる。

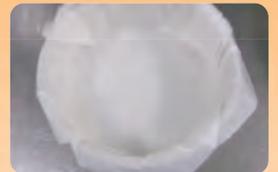
③別のボールにBを入れゴムべらでよく混ぜる。おからを加えてざっくりと混ぜ①をふるい入れて、切るように混ぜる。

④型に③を流し入れ、台に打ちつけて空気を抜き、ゴムべらで表面をならす。

⑤オーブンで25～30分焼く。型から外して冷まし8等分に切る。

⑥お皿に盛りつけてくし切りオレンジを。

⑦一晩置くと、よりしっとりとして美味しくなります。



\*「溶けにくい」タイプのパウダーシュガーをお使いになると、しっとりしたケーキの表面でも消えません。

### 今月のポイント



おからの**食物繊維**や乳製品の牛乳、果物のオレンジに含まれる**酸味(クエン酸)**が糖質の消化を遅らせGIを下げます。また油分もバターでなく**植物性**の「オリーブオイル」、さらにオリゴ糖を含む「てんさい糖」が腸内のビフィズス菌の栄養源となり、**腸内活性化**を手助けします。

パウダーシュガー(粉砂糖)を添えて雪みたいなデコレーションも



チアーズボイス



皆様からいただいたご意見の中から  
「患者の声(アドボカシー)相談室」  
よりお伝えします

患者さんからご意見やご要望をお寄せいただくために、ご意見箱を外来2箇所(1番おしほらい窓口脇、B棟エレベータ脇のCT室待合付近)、B棟2階エレベーター前、及び、各病棟デイルームに設置しています。また、患者の声相談室(A棟1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。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。

Thanks

お礼のお言葉をいただきました

診察までとても不安でしたが、代謝・内分泌内科鈴木克典先生とお話をし、帰るときには少し不安が消えました。また、鈴木先生の指示に従って来院していきます。



も不安でしたが、代謝・内分泌科鈴木克典先生とお話をし、帰るときには少し不安が消えました。また、鈴木先生の指示に従って来院していきます。

三ツ間先生に診ていただき本当に感謝しています。助かりました。これからも宜しくお願いします。



Dr. さいせい

DOWNLOAD

「個人情報開示請求書」は当院のホームページからダウンロードできます。



患者には自分のカルテの開示を求める権利があると聞きました。どんな手続きをとれば良いのですか？ また、費用はいくらですか？

当院の場合、カルテ(診療録)の開示につきましては、当院規定の「個人情報開示請求書」に必要事項を記入・捺印し「患者の声相談室」へ提出していただきます。その際、身分証明書でご本人確認をさせていただきます。その後、15日以内に開示ができるかどうかを決定し、閲覧、もしくは、複写(コピー)をお渡しいたします。費用につきましては、以下のとおりですので、ご参照ください。なお、ご不明な点等ございましたら、お気軽に「患者の声相談室」まで、お問い合わせ下さい。

区分		費用(円)	
開示手数料		一律	2,160
用紙複写	白黒	1枚につき	10
	カラー	1枚につき	54
X線写真等画像(CD-R)		1枚につき	3,240
その他			実費

## 食事と血糖値の関連性

# 当てはまる項目が いくつあるかチェック!

## あなたは糖質摂り過ぎ?それとも適量タイプ?

- 主食は大盛り又は必ずおかわりをして食べる。
- 主食の重ね食べ(めんごはんのセット)をよく食べる。
- 朝はパンだけ、お昼はおにぎりだけなどの食事が多い。
- 主食の他に、いも類や南瓜など甘い野菜のおかずをよく食べる。
- 食後に果物をよく食べる。
- おやつに菓子パン、まんじゅう、団子等をよく食べる。



当てはまる項目が多い方は、いつもの食事をチェンジ!

### 日本人なら主食は米! ...でも腹八分目に

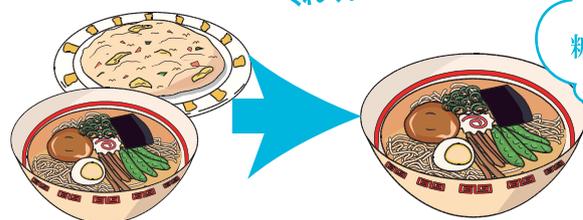


202kcal  
糖質 44.5g  
ダウン

**ご飯大盛り (300g)**  
●カロリー 504kcal  
●糖質 111.3g

**ご飯普通盛り (180g)**  
●カロリー 302kcal  
●糖質 66.8g

### ガッツリ食べたいときもある! くれぐれも食べ過ぎないように

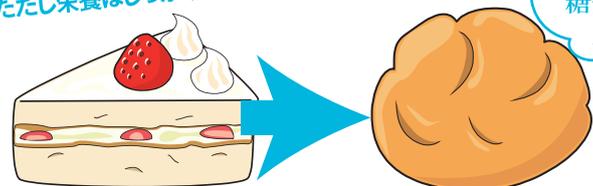


204kcal  
糖質 46.5g  
ダウン

**ラーメン・チャーハンセット**  
●カロリー 678kcal  
●糖質 129g

**ラーメンのみ**  
●カロリー 474kcal  
●糖質 82.5g

### 甘いモノは別腹! ただし栄養はしっかり蓄積されます



206kcal  
糖質 35.6g  
ダウン

**ショートケーキ**  
●カロリー 378kcal  
●糖質 51.1g

**シュークリーム**  
●カロリー 172kcal  
●糖質 15.5g

### 和菓子のデザート! 爽やかさつぱりがポイント



112kcal  
糖質 23.2g  
ダウン

**大福**  
●カロリー 223kcal  
●糖質 47.8g

**水ようかん**  
●カロリー 111kcal  
●糖質 24.6g

## もっとよく知ろう!血糖値 Q&A

### Q. 食事の最初に野菜を食べると食後高血糖を抑える?

**A. 答えはYES。** 食物繊維が多く含まれる野菜類を先に食べることで、後から食べるご飯等の糖質の分解や吸収が遅くなり、急激な血糖値の上昇を抑えます。ただし、いも類、南瓜、れんこん等の糖質の多い野菜のため、これらを除く野菜、きのこ、海藻などから先に食べるよう、“食べる順番”を変えるとよいでしょう。また、食事をゆっくりよく噛んで食べるだけでも食後高血糖を抑える効果があります。

### Q. 血糖を上げないために、糖質は摂らない方が良い?

**A. 答えはNO。** 極端な糖質制限は現在の日本ではその安全性が確認されていないため、推奨されていません。しかし、もともと糖質を摂りすぎている人が、適正な摂取量にまで減らすことで、血糖値を下げるすることができます。



スタッフ  
リレーコラム



中央検査室・臨床検査技師 **小野 篤史**

小野技師からバトンタッチ  
次回はこの人!

いつも笑顔で私の依頼を引き受けてくれる、新婚のイケメン細胞検査士です。  
今後ともよろしくお願ひします。



病理診断科・細胞検査士 **花野 佑輔**

医芳人

# IHOIN



## おすすめのサッカー漫画

私の趣味の一つにサッカーがあります。もともとサッカー部ではないので、プレーすることはほとんどありませんが、サッカーに関するものはゲームでも漫画でも好きです。その中で、ここ数年ハマっている漫画を紹介したいと思います。

「GIANT KILLING(ジャイアントキリング)」

スポーツの世界では、「番狂わせ、弱者が強者を倒す」という意味で使われる言葉がタイトルの漫画です。弱小プロサッカークラブを舞台に、監督、選手、クラブスタッフ、サポーター、クラブを取り巻く様々な人物の視点で話が展開されます。選手の視点で描かれる漫画が多い中、サッカーを違った目線で楽しめる漫画です。

サッカー好きの方はもちろん、サッカーに興味がない方にもぜひ読んでいただきたい作品です。サッカーの見方が変わるかもしれませんよ!

## 「済生医療」を担う新たな力! 新任ドクター紹介

このたび、新たに4名の医師が当院に加わるようになりました。常に「より良い医療」を目指して、今後とも取り組んでまいります。

YUMI MURAYAMA  
小児科 **村山 有美**

【専門分野】小児科  
地域子ども達のために頑張ります。



YOSHIMI NISHIZAKI  
小児科 **西崎 淑美**

【専門分野】小児科  
患者さんやご家族が安心できる医療を提供できるように、心がけます。



TAKASHI KOZAKAI  
血液内科 **小堺 貴司**

【専門分野】血液内科学  
患者さん一人一人とのコミュニケーションを大切に、理解・安心して治療を受けて頂ける様に努めたいと思います。



MOTOKO TAKAHASHI  
外科 **高橋 元子**

【専門分野】消化器外科  
治療効果と完全性のバランスを保ちつつ、一人一人納得して治療をうけていただくよう努めます。



# 沈黙の臓器肝臓へのアクションは個々の意識。まずは検診で早期発見を。

2015年9月12日(土)当院10階会議室で「肝臓がん」をテーマとした第16回肝臓病教室を開催しました。

今回も147名と多くの方に参加して頂きました。過去に参加された方も、新しい参加者も、肝臓癌の治療の進歩や方法、新薬の話から食生活や日常生活での注意点など、メモを取りながら熱心に耳を傾けていました。

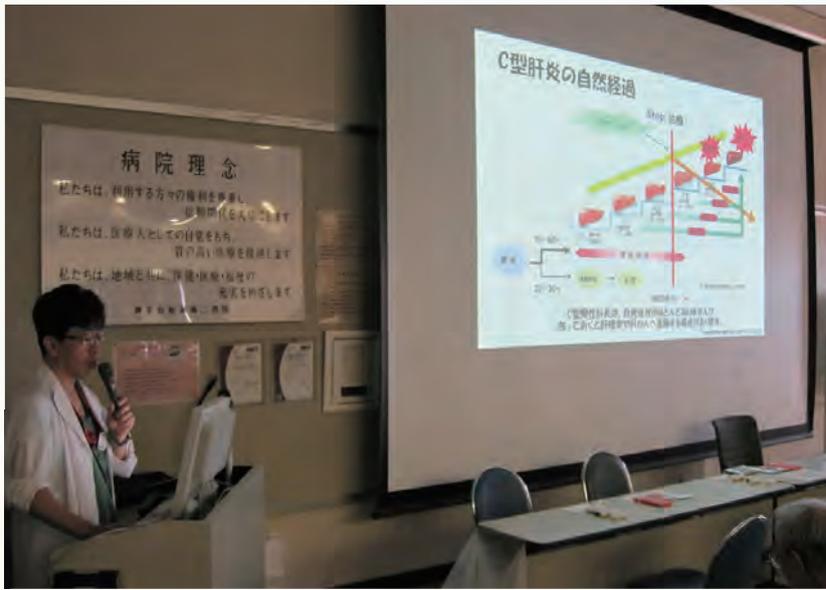
肝臓病教室終了後の懇親会には15名が参加され、患者同士の交流やスタッフへの質問など、日常生活で困っていることや、工夫していること、自身の治療の経緯などについて会話をしました。これから治療を受ける予定の方にとって、治療中の辛さや治療後の生活の変化などは、とても貴重な経験談になっていったようです。

肝臓は沈黙の臓器です。肝臓がなくなっても無症状で気付かれないこともありますので、早期に見出し早期に治療することが重要と言えます。

そのためにも、「まずは検診を受けていただくこと」を目標に今後も肝臓病教室スタッフ一同で啓発活動に取り組んで行く予定です。

2015.9.12  
開催

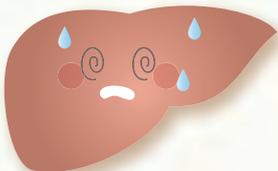
第16回肝臓病教室



です。

次回は11月7日(土)に第5回肝臓病セミナーを、新潟市ユニゾンプラザで開催する予定です。多くの皆様の参加をお待ちしています。

(肝臓病教室スタッフ 大橋和貴)



# 西区の様々な職種が集い「地域連携」を考える。

日本は間もなく超高齢社会を迎えようとしています。医療や介護の分野では、介護が必要な状態になっても住み慣れた「地域」で必要なサービスを受けながら生活を送れる、「地域包括ケア」の体制づくりが急がれています。

当院のある西区でもその取り組みを強めるため、医師、歯科医師、看護師、薬剤師、ケアマネジャー、相談員、民間企業などからなる、多職種の集い「にいがた西区地域連携ネットワーク」(当院が事務局)があります。

この度9月12日(土)に第3回目



2015.9.12  
開催

地域連携研修会



となる「地域連携研修会」を開催し、西区の「多職種」120名が集まりました。お互いの職種の事を更に知るため、第1部を「居宅介護支援事業者ケアポートすなやま」の介護支援専門員眞壁泰子さんに「介護支援専門員(ケアマネジャー)の役割」についてご講演頂きました。

続いて第2部では、多職種の連携を深めるためには具体的に何が出来るのかを、グループに分かれて熱く話し合いました。「他の職種の理解を深める」、「研修会を開催する」、「他の職場に見学に行く」などの他、とてもユニークな意見もたくさん挙がりました。次回は実践していくための準備を進めたいと考えております。

西区の皆さんが安心して必要な在宅サービスを受けられるよう、職種や職場を越えた協力体制を築いてまいります。(地域医療連携室係長 齋藤浩生)

連携医療機関(登録医・病院)からの紹介予約窓口…地域医療連携室 / 直通

TEL 025-233-6182 FAX 025-231-5763

平日 8:30~17:00(土・日・祝日を除く)

※患者さんからの予約はお取りしておりませんので、ご了承下さい。



## えきまえクリニック内科はやし医院

林 浩司(はやし ひろし)先生

☎ 025(277)7890

〒950-0824 新潟市東区中島2-1-46 <http://ekimae2010.byoinnavi.jp>

診療標榜科目 内科 休診日 水・土午後、日祝日

	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00 ※水・土は12:30まで	○	○	○ ※	○	○	○ ※
午後 3:00~ 6:30	○	○	休	○	○	休



目指すところは  
病気の早期発見の  
ポータルサイト

えきまえクリニック内科はやし医院は、糖尿病・高脂血症・高血圧症などの生活習慣病の治療を

行い、心筋梗塞や脳卒中の予防をめざしております。

糖尿病につきましては糖  
尿病教育、栄養指導、運動指  
導、糖尿病教室を行いイン  
シュリン自己注射、自己血糖



導入も行っています。  
また、各種ワクチンの接  
種、健診なども行っておりま  
す。当院では、病気をなるべく  
早く見つけ、適切な連携  
医療機関に紹介し、早めの  
適度なケアで、1つ2つ病気  
はあつても、長生きを目標  
と、二病息災、二病息災を目  
標としております。



## 職場訪問



Dr. さいせい

## A8病棟



A8病棟は眼科、呼吸器内  
科、整形外科の混合病棟で  
す。眼科、整形外科は手術を  
受ける患者さんが多く、呼  
吸器内科は検査や内科治療  
を受ける患者さんが多くい  
ます。各科で患者さんの状態  
や治療内容は異なります  
が、患者さん一人一人に合っ  
た看護を提供できるよう、  
毎日カンファレンスを行って  
います。



また、患者さんが入院中  
だけでなく退院後も快適に  
生活できるよう、ソーシャル  
ワーカーや退院調整看護師、  
薬剤師、作業・理学療法士な  
ど多職種と協力しながら援  
助しています。

A8病棟には、入職1年目  
から今年度定年を迎える大  
ベテランまで、さまざまな年  
代の看護師が勤務していま  
す。この大ベテラン看護師H  
さんは病棟一パワフルで、現  
在も三交代夜勤をこなしてい  
ます。一緒に働いていると  
皆が元気をもらえます。共  
に働ける3月までの間にい  
ろいろなことを吸収し、ス  
タッフ全員が一回り大きく  
成長してHさんを送り出し  
たいと思います。

(A8病棟副看護師長

箕口 紗織)



# 第4回 生活困窮者問題シンポジウム in Niigata

新潟における生活困窮者の自立支援と地域づくり  
～私たちはどこで「力」をつけ、どんなプロセスで「自立」に向うのか～

とき 平成27年11月8日(日)  
13:00～(受付/12:00～)

ところ 新潟ユニゾンプラザ  
多目的ホール  
新潟市中央区上所 2-2-2 TEL025-281-5511

- |   |         |
|---|---------|
| ●シンポジウム コーディネーター<br>新潟大学大学院医歯学総合研究科 准教授 | 中川 兼人 氏 |
| 新潟県福祉保健部福祉保健課保護係 主査                     | 小林 誠 氏  |
| 新潟市パーソナル・サポート・センター センター長                | 蛸原 勝 氏  |
| 特定非営利活動法人 UNE(ウネ) 代表理事                  | 家老 洋 氏  |
| 特定非営利活動法人 伴走舎 理事、事務局長                   | 青木 洋之 氏 |
| 新潟大学大学院医歯学総合研究科 准教授                     | 中川 兼人 氏 |
| 済生会新潟第二病院 医療福祉相談室長                      | 神田 義則 氏 |

主催：社会福祉法人 済生会支部新潟県済生会  
後援：新潟県、新潟市、新潟県社会福祉協議会、新潟市社会福祉協議会  
お問合せ先：新潟県済生会三条病院 地域医療支援センター 有坂 TEL:0256-33-1551代

新潟大学大学院医歯学総合研究科  
教授 高橋 英樹 氏

## 生活困窮者自立支援の 取り組みと地域づくり

基調講演



大町調剤薬局グループ  
保険調剤

# にしむら 薬局

950-1104 新潟市西区寺地453-2(おくすりタウン内)  
TEL:025-234-3066/FAX:025-234-3067  
営業時間:AM9:00~PM5:30 定休日:土曜・日曜・祝祭日

薬剤師の在宅訪問を行っております

新潟県内  
64店舗  
展開

全快堂薬局 寺地店  
済生会新潟第二病院  
正面玄関を出てすぐ

営業時間 月曜日～金曜日/9:00～18:30  
定休日 土曜・日曜・祝日/休局となりませ

株式会社ファーマみらい

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 財団法人 済生会 **済生会新潟第二病院**

〒950-1104 新潟県新潟市西区寺地280-7 TEL.025-233-6161(代) FAX.025-233-8880

なでしこ Cheers! 【チャーズ】 当院HPよりバックナンバーもご覧いただけます。

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>

こちらも注目



「済生会新潟第二病院」の Facebook 好評稼働中!