

なでしこチアーズ Cheers!

VOL.81



INFORMATION

栄養科より
栄養指導・食事相談を
随時受け付けています
年末年始シーズン
休診日のお知らせ
なでしこつぼみ保育園
イベント情報

REPORT

2021年度 入院患者さんに聞きました
病院の満足度について
(嗜好調査レポ)入院患者さんに聞きました
病院食はどうでしたか?
新潟市在宅医療・介護連携推進事業
地域住民向け出前講座を開催

MEDICAL PARTNERS

ふじかわ皮ふ科クリニック(西区)

VISITING THE WORKPLACE

患者の声相談室

CHEERS STORY

COVER&INTERVIEW

眼科部長
長谷部 日

スタッフリレーコラム
医芳人 IHOJIN



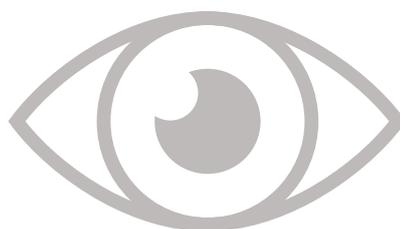
糖尿病向け

スタッフド
バゲット

人生100年時代 眼の健康を 考えよう



眼科部長
長谷部 日
HIRUMA HASEBE



CHEERS
STORY
VOL.81



人生100年時代

眼の健康を考えよう

長寿大国日本で、
いくつになっても元気であるために
注目されている〈健康寿命〉。

「視覚障害は健康寿命を左右する」と言われ、
いかに視力を保てるかがシニア世代、
そして若年層にも課題とされています。

目の健康を維持するためにはどんな行動が必要なのか。

2021年春に入職されたばかりの

眼科部長・長谷部医師にお話をうかがいました。



PROFILE

1992年 新潟大学医学部 卒業
医師免許取得
2000年 新潟大学大学院 卒業
その後、新潟県立燕労災病院、
聖隷浜松病院（静岡県）、
新潟大学医歯学総合病院 勤務
2021年 済生会新潟病院 勤務

〈認定資格〉

日本眼科学会／専門医、
光線力学的療法（PDT）認定医

〈所属学会〉

日本眼科学会、日本網膜硝子体学会



〈視覚〉に興味を持ち 眼科医を目指した学生時代

「両親が美術の教師だった影響で、視覚に興味を持っていました。医学部で眼球の解剖学や視覚生理学を勉強したところさらに興味が沸き、眼科の授業もとても面白く感じたのが眼科医を目指したきっかけです」と語るのは、この春、当院に着任された眼科部長の長谷部医師。

これまで大学病院や関連病院で白内障手術、眼底疾患など多数の重症例の手術を行い、〈硝子体手術のスペシャリスト〉としてキャリアを積んでこられました。

「専門としているのが網膜硝子体疾患なので、網膜剥離や糖尿病網膜症の重症患者さんを多数手術してきました。済生会でその経験を生かしたいです」。

『目の病気にはさまざまな症状があり、それぞれのゴールがある』と考える長谷部医師にとって、手術説明は特に丁寧な対応を心掛けていると言います。患者さんの目に何が起きているのか、そして治すためにはどのような治療が必要なのかを理解してもらえよう、ヒアリングと分析を繰り返しているのです。

こんな症状 ありませんか？

日本眼科学会
公式サイトより出典



- 急に目にくくなった
- だんだん目にくくなった
- 手元が見にくい
- かすむ
- 目が赤い・充血
- 目が痛い
- 目やにがでる
- 目がゴロゴロする・異物感
- 目がかゆい
- 涙が出る
- まぶたがはれる
- 白目がぶよぶよになる
- 左右の視線が合わない
- 眼球がよく動いている
- まぶたが下がっている
- まぶたがピクピクする
- 色がわかりにくい（色覚異常）
- 目が疲れやすい（眼精疲労）
- 黒目が白い
- 顔を斜めにして見る
- 急に視野が欠ける
- 徐々に視野が欠ける
- 見えない点がある
- 視界に動くモノが見える（飛蚊症）
- まぶしい
- 光が飛んで見える、チカチカする
- ゆがんで見える
- 物が二重、三重に見える
- 暗いところで見にくい
- 目が飛び出している

「手術をして裸眼視力をよくすることが正解なのかというと、必ずしもそうではありません。患者さんがどんな仕事をされているのか、どのような生活をされているのか、じっくり話し合い、分析してからゴールを決める必要があります。

例えば、眼鏡をかければ遠くが見える、外せば近くが見える生活に慣れている人が裸眼視力1・5になると『遠くはよく見えるけど近くが全く見えない』ことになり、かえって不便になってしまう。手術によって得られる効果と問題点をご理解いただき、着地点と一緒に決めていきましょう」

デジタル化が進み 眼精疲労で悩む人が増加

PC、スマホを使う機会が増え、近くを見る時間が長くなっている現代人。子どもにも近視が増え、眼精疲労やドライアイになりやすいことをご存知でしょうか。大人になると、そこに老眼の問題も加わってきます。ピントを合わせる調節機能を調べ



ると20代でも老眼の兆候が出ていくこともあるというのですから、他人事ではありません。

「目には加齢に伴って発生する問題が多く、これといった予防策はありません。目の疲れを感じたらとにかく休息をとりましょう。目薬をさすのも効果的です。私は普段から遠近両用眼鏡をかけていますが、目に負担を掛けないうことが目の健康を保つ近道になります。無理して目を酷使すると眼精疲労がひどくなり、辛い頭痛や首・肩こりを引き起こしてしまうのでご注意ください」

起床から就寝まで、毎日当たり前のように両目を使って生活をしている私たちにとって、目の異変は気が付きにくいもの。

「だからこそ、定期的なセルフチェックが大切です」と長谷部医師は付け加えます。「目の異常を知るために、左右の見え方を比較してみてください。身近なものを片目で見ても、曇って見える、見えにくいなど、違和感を覚えたらすぐに眼科



を受診しましょう。P3のチェック項目も確認してみてください」。

目の健康寿命を伸ばすことはメリットしかないと言断する長谷部医師。視力が低下してしまうと、認知症の進行にもつながってしまいます。

見えないがために出歩くのが億劫になり、さらに認知症が進行する、寝たきりになる、という負の連鎖が起きてしまうことも。

目の不調が生活苦に直結してしまうこともあると心得ましょう。

目の健康維持によって あなたの人生が決まる

目の健康を保つために毎日の食事に気を付けているという人も多いのではないのでしょうか。目にはいい食べ物といえば、ブルーベリーや青魚など、視覚機能を維持する栄養素の摂取が推奨されていますが、視力をよくするため、目の病気を治すためのものではないと長谷部医師は念を押します。

「バランスよく食べることで長期



的に見て目の健康につながることはあるでしょう。しかし『これをた

くさん食べると目にいい』と言える食べ物は、実はありません。脂肪酸は青魚、ルテインは野菜を食べていれば自然と摂取できます。好き嫌いをせず食事を楽しみ、健康的な生活を心掛けてください」

そして、読者の皆さんに一番伝えたいこととして「目の病気の早期発見と適切な処置の重要性」を教えてくださいました。

「目の病気は進行してしまうと治療しても元の視力、見え方には戻らないものが多数あります。視力や視野の異常は自身の日常生活、社会生活に大きな影響を及ぼしてしまうものであり、健診などで早期のうちに発見して適切な治療を受けるようにしてほしい。人生の半ばで視力を失うことは、大きな損失になります。これからの人生を楽しむためにも、目の健康に気を付けてみてください」



長谷部 日眼科部長の 素顔 拝見

日頃、重篤な眼疾患の手術に臨む長谷部医師。多忙な中でも「時間があれば海に行く」と、アクティブな一面をお持ちの様子。休日の貴重なお写真も見せていただきました。

● ご出身地は？

新潟市秋葉区です。幼稚園から高校まで新潟で過ごしました。

● 学生時代の思い出を教えてください

珍しい名前なので、そのまま「日(ひるま)」と呼ばれていました。大学の部活は軽音部でベース、軟式野球同好会とて遊び過ごす毎日でした(笑)。

● 趣味特技、オフの過ごし方は？

カヤックに乗ること。数年前から乗るようになり、カヤックフィッシングをすることも。オフは関屋浜や日和浜に行きます。カヤックに乗れない日は天気がよければ夕方に近所の海に釣りへ行きます。

● 最近気になっているモノコト

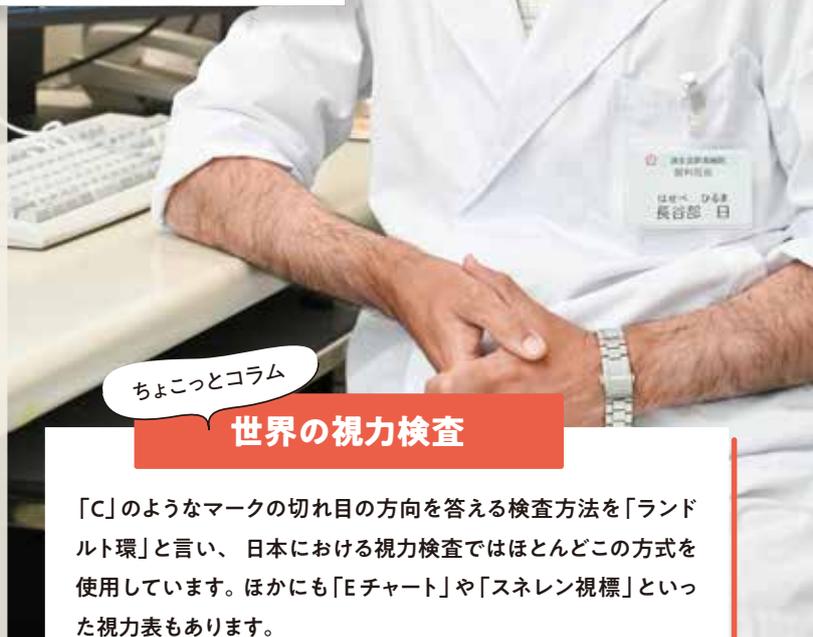
病院に電子カルテが導入されたので、診療業務をより効率的に行う方法、診療情報を医師間で上手く共有できる方法がないか考えています。

● 大事にしている宝物は？

医師になって間もなく給料で購入したベース、今乗っているカヤック、子どもたちの写真や動画のファイルです。

● いつかチャレンジしてみたいことは？

カヤックで日本各地の海や湖を漕いでみたい。特に行ってみたいのは、景色のいい瀬戸内海。そのほか、語学(英語以外も)の勉強もしてみたいです。



ちょこっとコラム

世界の視力検査

「C」のようなマークの切れ目の方向を答える検査方法を「ランドルト環」と言い、日本における視力検査ではほとんどこの方式を使用しています。ほかにも「Eチャート」や「スネレン視標」といった視力表もあります。

〈右〉視力検査でおなじみ「ランドルト環」

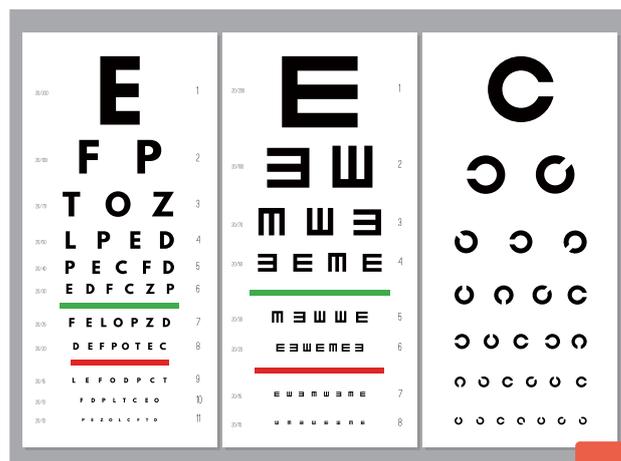
- この「C」のようなマークはランドルト環と言い、1888年フランスのランドルトという眼科医が考案。

〈中〉アメリカや中国でよく使用されているEチャート

- 文字の切れ目を当てる検査方法はランドルト環と同じです。

〈左〉主に欧米で使用されているスネレン視標

- 一般的には11行にさまざまなアルファベットが並んで印字されており、1行目に書かれた大きな文字から、下段の小さな文字に向かって読んでいくことで、視力を測定します。



Medical レシピ

今月のわんふれーと

栄養科監修 / 津野 菜津美 (管理栄養士)
内藤 翔 (調理師)
撮影 / 桑原 隆行 (creaBOX)

糖尿病向け / スタッフド・バゲット

12月はお楽しみのクリスマスの季節。クリスマスのメニューにスタッフド・バゲットはいかがですか？ バゲットの中身をくりぬき、好きな具を詰めていきます。パンの部分が少ないため、意外にも糖質の少ない一品。よく噛むことで満足感もあり、食べ過ぎ防止にもおすすめです。

● 栄養価 (一人分)
エネルギー 182kcal / たんぱく質 10.4g /
脂質 4.4g / 炭水化物 25.2g / 食塩 1.0g



こちらのQRコードから「クックパッド」に公開しているレシピに飛びます。スマホやタブレットを使ってキッチンでどうぞ。

ヘルシーで満足感のあるメニューになりました

stuffed baguette

● 材料

- (バゲット1本10等分で5人分)
バケット(細長いもの) … 1本
ゆで卵 …………… 1個
ささ身 …………… 2本
ハム …………… 2枚
ミニトマト …………… 5個
ブロッコリー …………… 1/3房
マヨネーズ … 大さじ1
マスタード … 小さじ2
塩・こしょう …… 適量

● 作り方

- ① ゆで卵はフォークでつぶす。ささ身は茹でた後、ほぐしておく。ハムとミニトマトは1cm角に切る。ブロッコリーは茹で、水気をよく絞ってから一口大に切る
- ② ボウルに①を全て入れ、調味料②を入れて混ぜ合わせる
- ③ バゲットを半分に切り、小さめのナイフを使い中身をくりぬく
- ④ くりぬいたバケットの中に②の具材を詰める
- ⑤ 冷蔵庫で15分ほど寝かし、輪切りにする

point バゲットの中身は碎いてパン粉にするなど他の料理に使用しましょう♪



①



②



③



④



⑤



Column バゲット (baguette) とはフランス語で棒・杖など棒状のものを指し、一般的に堅焼きフランスパンのこと。



2021年度 入院患者さんに聞きました

病院の満足度について



実施期間

8月1日(日) ~ 31日(火)

対象者

期間中に退院された患者さん

回答数

回答数 204名
(うち WEB 回答 3名)

ア ンケートにご協力いただき、誠にありがとうございました。自由記述にて下記のようなご意見・ご要望を複数いただきました。今後もより良い病院となれるよう、改善に努めて参ります。また、外来アンケートに続き入院アンケートでも、当院スタッフへの励ましやお礼のお言葉を多くいただきました。この場をお借りし感謝申し上げます。(サービス向上委員会)



【ご意見・ご要望】

- 病室で説明を受けたが、他に人がいると思うとなかなか細かいことが聞けなかった。
- 携帯電話の使用マナーを守っていない患者さんがいた。しっかり注意してほしいです。
- 土日は暇なのか、スタッフの笑い声が少し気になった。

【お礼・お褒めの言葉】

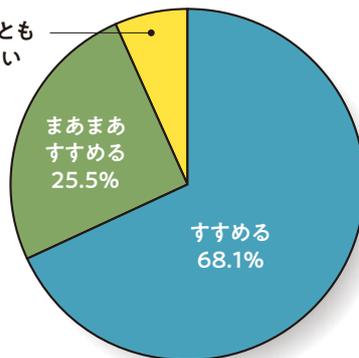
- 看護師さん・スタッフさん一人ひとりが明るくて優しくてホッとしました。質問にもおしゃべりにも丁寧に答えてくれる方ばかり。毎日忙しいのに温かい雰囲気で、とても素敵でした。
- とても良い職員ばかりでした。一人くらい苦手な職員さんがいると思いきや、みなさんとても親切で良かったです。
- 不安な気持ちを和らげていただき、ありがとうございました。

総合評価

質問

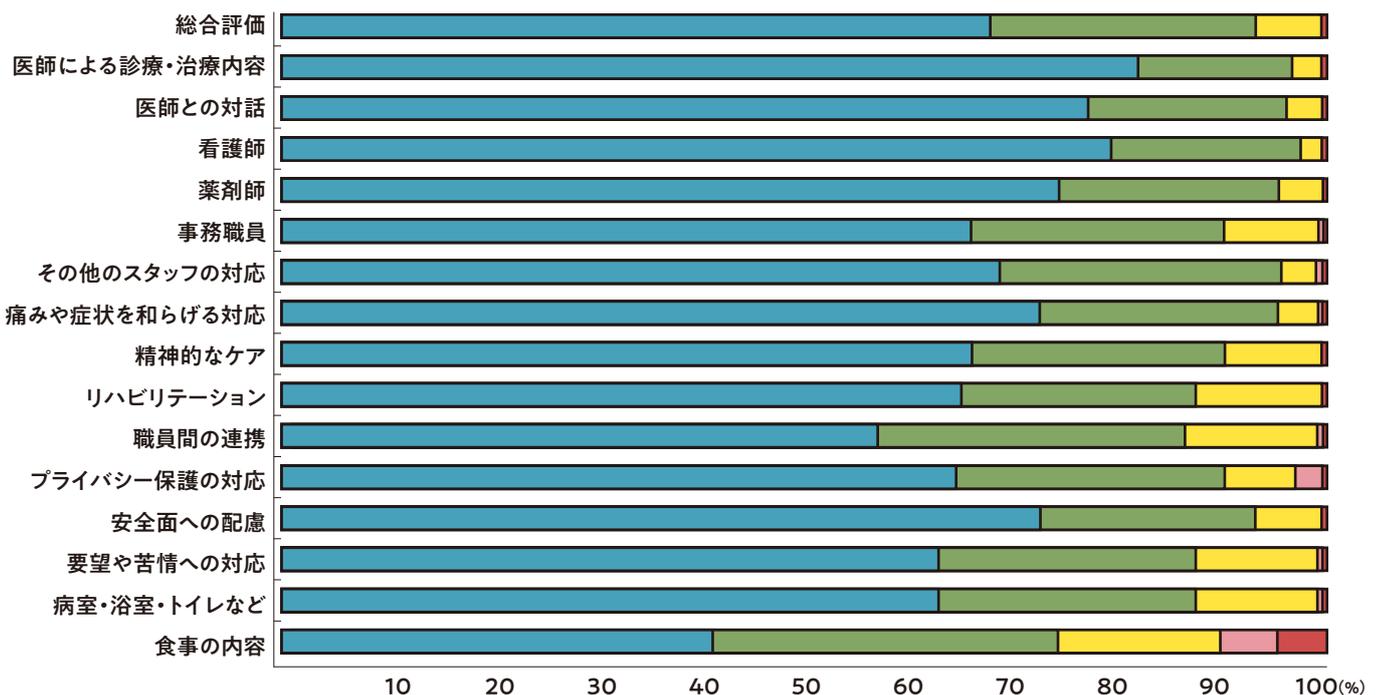
親しい方にも
済生会新潟病院を
すすめようと思
いますか？

どちらとも
言えない
6.4%



全設問に対する割合

■ とても満足 ■ やや満足 ■ 普通 ■ やや不満 ■ とても不満





● A3病棟 副看護師長・
認知症看護認定看護師
みずおち まい
水落 真衣さん

次号は!

訪問看護ステーション所長
中田 恵美さん

どんな時でも力になってくれるスーパー同期です。何事にも真っ直ぐ一生懸命で、頼りがいがあり、いつも仕事のことからプライベートなことまで、たくさんの場面で支えてもらっています。コロナが終息したら、またディズニーや温泉に行きましょう

辛いもの

私 は辛い食べ物が大好きです。辛い物と言っても唐辛子やわさび、山椒等、様々な種類がありますが、特に唐辛子系の辛い物が大好きです。某有名な辛い系のラーメンなど、周りの人に『え!また食べてる?!』と驚かれるほどの頻度で食べます。



辛い食べ物の健康効果には、新陳代謝が上がりダイエットにいいとか、冷え性改善、疲労回復等があるとされています。しかし大量摂取をすると胃炎や胃潰瘍、下痢等の健康被害もあります。また人間はストレスが溜まってくると身体のメカニズムにより、自然と辛い物が食べたくなるともされています。実感として、翌日多少お腹の調子が悪くても、心の疲労回復に繋がっているように思えます。

コロナ禍で旅行など様々な生活上の制限があり、日々色々なストレスを感じることもあります。心も身体も大事にするために、量も頻度も“程々に”食べようと思います。

〈栄養科より〉栄養指導・食事相談を随時受け付けています

当 院の管理栄養士が、患者さんの病態に応じた食事の摂り方をご提案します。それぞれのライフスタイルに合わせた具体的な料理や献立をお伺いし、例えば何をどのくらい食べたらいいか、食べてはいけないものは何なのか、食べ方のコツなど、調理の工夫についてお話しします。ぜひご利用ください。



食事に関する
お困りごとは
一緒に解決しましょう!

対象疾患

- 脂質異常症
- 高尿酸血症
- クローン病
- がん
- 摂食・嚥下機能の低下
- 高血圧症
- 糖尿病
- 心疾患
- 潰瘍性大腸炎
- 低栄養 など
- 肥満症
- 肝疾患
- 腎疾患
- 痔疾患

高血圧なので、どのくらい自分が塩分を摂っているのか知りたい

治療中なので食欲がなくて、何を食ったら良いのかわからない...

治療のため
ダイエット
しているけれど...
なかなか
痩せません...

詳細・お問い合わせ

内容 栄養指導や食事相談など

時間 平日9～16時(予約制)

場所 予約時にお知らせいたします

ご希望の方はお気軽に、主治医またはお近くの医療スタッフにお声掛けください。

〈嗜好調査レポ〉入院患者さんに聞きました 病院食はどうでしたか？

栄養科では、入院患者の皆さんに喜ばれるおいしい給食を作るために嗜好調査を行っています。今回は9月7日に入院の患者さんで常食・全粥食・産前食・動脈硬化食・脂質異常症食・糖尿病食を食べた77人（うち男性40人、女性37人）の方にご協力をいただきました。その結果がまとまりましたのでご報告いたします。



「ご飯の炊き方」については満足度が高く、とても上手に炊けているとお言葉をいただきました。「味噌汁」「おかず」の満足度は男女差がみられました。「組み合わせ」については男女ともに満足、やや満足が4割程度でした。

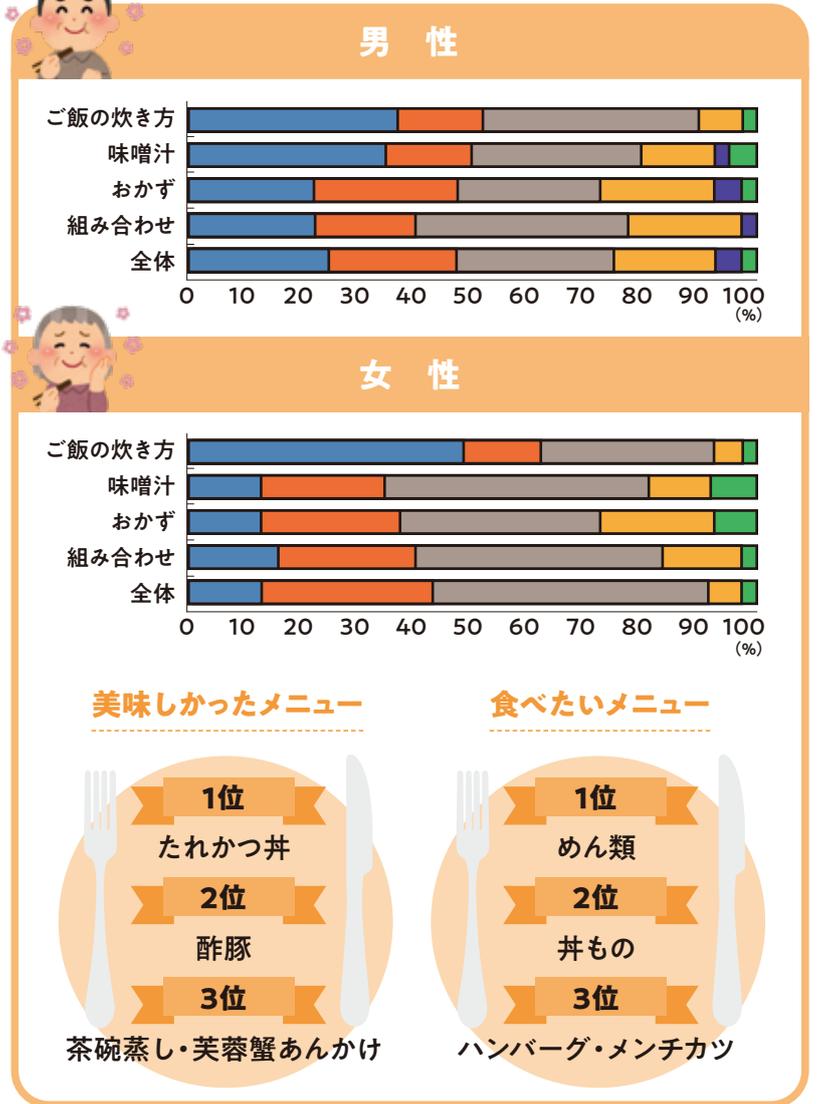
しかし「おかず」「組み合わせ」に関しては不満・やや不満と回答した方が約2～3割あり、組み合わせが今ひとつのご意見をいただいています。今後もより満足していただけるよう献立の改善に励みたいと思います。

そして今回も給食に関する様々なご感想をいただきました。

- 初めて食べた時、塩分が薄いと思ったが、だんだん慣れてきて美味しいと感じるようになった
- 味付けが薄味でも、しっかりした美味しい味付けで、大変食べやすい
- 特に酢の入っている物が美味しかった
- 野菜たっぷりの良いしご飯が美味しい

など、たくさんのお褒めの言葉をいただいたことは大変嬉しく、今後の励みとなりました。最後にアンケートにご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。

■ 満足 ■ やや満足 ■ 普通 ■ やや不満 ■ 不満 ■ 無記入



〈年末年始シーズン〉休診日のお知らせ



月	火	水	木	金	土	日
12/27	28	29	30	31	1/1	2
1/3	4	5	6	7	8	9



〈新潟市在宅医療・介護連携推進事業〉地域住民向け出前講座を開催

11月5日(金)



青

山コミュニティハウスを会場に、地域の方々へ出前講座を開催しました。

今回は「認知症との付き合い方」をテーマに、当院認知症看護認定看護師の水落真衣 副看護師長と、新潟市地域包括支援センター小新・小針より五十嵐俊様から「認知症の予防」「認知症の早期発見・早期相談」の大切さについてお話をいただきました。

わが国は、高齢化に伴い65歳以上の高齢者の約7人に1人が認知症を患っている

とのデータが示されています。そして団塊の世代が75歳以上になる2025年には65歳以上の高齢者の約5人に1人が認知症に罹患すると推測されています。

これからも誰もが、できる限り住み慣れた地域で安心して自分らしく過ごし続けることができるまちづくりを「医療・介護・福祉」が連携して、地域の皆様と協力して取り組んでまいります。

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

毎月の第3木曜日は

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)

B棟2F カフェコア

CAFE CORE
Cafe & Library
MARUZEN

今月は

12/16 木

この機会にぜひ
ご来店ください
スタッフ一同心より
お待ちしております

なでしこつぼみ保育園イベント

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、いろいろお話ししましょう!

12月23日(木) 10~11時

対象年齢 0~2歳



なでしこつぼみ保育園

☎ 025-365-2434

気軽に
お電話
ください!

登録医
訪問
クリニック

皮膚科・アレルギー科
ふじかわ皮ふ科
クリニック

西区



ふ じかわ皮ふ科クリニックは、令和3年3月に西区平島に開院いたしました。

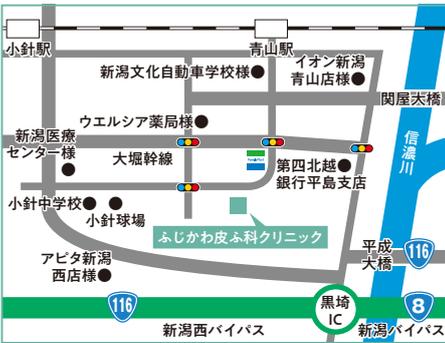
新潟大学病院勤務時には皮膚科の腫瘍班（皮膚外科班）の担当医として、多くの皮膚科手術に携わってきました。皮膚科の手術はクリニックでの日帰り手術で対応可能なものも多いため、これからも

積極的に行っていきたくて考えております。

もちろん手術関連以外でも、湿疹、水虫、ニキビ、虫刺され、アトピー性皮膚炎、蕁麻疹などの一般的な疾患から、稀な皮膚疾患まで、皮膚に関連したすべての疾患に対応しております。当院で対応が困難な疾患に関しては、済生会新潟病院をはじめとした連携病院にご紹介させていただいております。



地域のかかりつけ皮膚科医院として、患者さんに寄り添った皮膚科診療に取り組んでいきたいと思っております。どうぞよろしくお願いたします。



医師名	藤川 大基(ふじかわひろき)先生						
住所	〒950-2004 新潟市西区平島1-18-1						
電話	025-201-6088						
診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00 ~ 12:30	●	●	●	-	●	●	-
15:00 ~ 18:30	●	●	●	-	●	-	-

連携医療機関(登録医・病院)からのご紹介・ご予約について

TEL.025-233-6182(直通) FAX.025-231-5763

当院の**地域医療連携室**までご連絡ください。

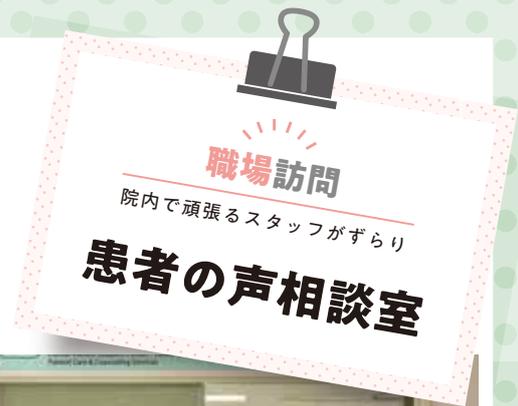
※平日8:30 ~ 17:00(土・日・祝日を除きます)

※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。

B 棟2階の地域連携福祉センター内には、患者さんを支援するための様々な相談機能が集約されています。その中のひとつ、患者の声相談室は当院を利用される皆さんの「権利擁護」に関する相談窓口となっています。副院長兼地域連携福祉センター長、そしてサービス向上委員会の委員長を務める寺田医師が室長を兼務し、以下3名のソーシャルワーカーが配置されています。

病院のここが使いづらい、職員からこんなことを言われたなど、患者さんの声(ご意見・要望など)をお聴きし、代弁者として病院が利用しやすくなるよう取り組んでいます。そのほか、セカンドオピニオンを受けたい(他院・当院)、診療記録を開示して欲しいなどのご相談も、当相談室で対応させていただきます。

何かご心配・ご不安なことがありましたら、ぜひ一度ご相談ください。専任のソーシャルワーカーがお話しをお聴きし、問題解決のお手伝いをさせていただきます。(係長 中村美里)





こころ躍る
毎日を。

ただ今「新型コロナウイルス感染拡大防止」のため、チラシ・イベント等の予定を変更させていただいております。
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!!

毎月9・19・29日は

UCSカード UCSマジカドンペンカード または マジカカード の

お支払いで、さらに **5%OFF!!**

アピタは毎月9・19・29日、UCSカード・majica会員さま5%OFF。
衣料品・食料品・暮らしの品が5%OFFとなります。※一部商品を除きます。
※ジャックス・セディナ発行のマジカドンペンカードは除外となります。

電子マネー公式アプリ
majica アプリ

ユニバー マジカ
UNY majica がより便利に!

「majica アプリ」便利でおトクな活用!

- ① majica の情報確認がすぐできる!
- ② 登録会員限定クーポンがご利用できる!
- ③ お得なキャンペーンに応募できる!
- ④ majica 紛失時も安心!

Download on the App Store GET IT ON Google Play

※詳しくは店内ポスター、ガイドブック等でご確認ください。

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>

Cheers! なでしこチアーズ
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!