



新潟医療生活協

11月号

2020 VOL.527

https://niigata.iry-coop.com

基本理念「人間を大切にすることがすべての根元である」

組合員の現勢 (2020年9月30日現在)

- 組合員数 …… 44,669名
- 出資金総額 …… 23億2,850万円

新潟医療生活協同組合 〒950-0862 新潟市東区竹尾4-13-3 ☎025(273)2151 発行責任者 鈴木克夫 毎月1日発行(月間)定価20円 機関紙「新潟医療生活協」の購読料は出資金に含まれるものとする。

基本チェックリストで 広がる健康づくり

9月25日から生協組織強化月間が始まりました。新型コロナウイルス感染症の深刻な影響が続く中、くらしを支える事業の継続と、新しいつながりづくりそして健康づくりにたくさんの組合員がとりにくんでいます。地域では基本チェックリストを活用した班会・健康づくりが盛んに行われています。

班会で基本チェックリストを活用し、心身状態を知る

「外出自粛で誰とも話さないのが気持ちが落ち込んだ」「足腰が弱った」などの声が聞こえています。新型コロナウイルスの影響で地域活動が制限された高齢者の心身不調が懸念されています。「ステイホーム」の推進は感染防止に効果を上げてきたが、反面、孤立を招き健康寿命を縮めかねない」と専門家も危惧しています。

いま地域では「自らの心身状態を知る取り組み」として基本チェックリスト(※1)を使った班会が盛んに行われています。石山総支部のコスモス班や木戸総支部の竹尾4丁目班、大江山総支部の大江山山通り班など、多くの班会でこの基本チェックリスト体験が開催され、参加した組合員のみならず「むずかしいと思っ



10月19日、紫竹支部班で「基本チェックリストの班会」が開催。実際に使用されているリストと同じ項目でチェックしていただきました

ただ、簡単だった」「自分の状態がわかることができた」などの声が上がっています。



百の花なじよもの内山氏は、「組合員の健康づくりを広めたい」と強く訴えています

(※1)基本チェックリストとは?

65歳以上の方が自分の生活や健康状態を振り返り、心身の機能で衰えているところがないかどうかをチェックするためのものです。生活機能の低下のおそれがある方を早期に把握し、介護予防・日常生活支援総合事業へつなげることでより状態悪化を防ぐためのツールです。

基本チェックリスト	
生活機能	歩行能力、食事摂取能力、認知機能、日常生活能力、社会参加能力、経済的自立能力、健康維持能力
生活習慣	喫煙、飲酒、運動、睡眠、栄養
疾病	糖尿病、高血圧、脂質異常症、慢性腎臓病、慢性肝臓病、慢性心臓病、慢性呼吸器疾患、慢性疾患
介護予防	介護予防、介護予防、介護予防
日常生活支援	日常生活支援、日常生活支援、日常生活支援
その他	その他、その他、その他

新潟医療生活協では、安全に班会を行うための感染症ポイントをまとめた動画を公開しています。ぜひご覧ください。



基本チェックリストを行う本来の目的は、「生活機能の低下のおそれのある対象者を早期に把握し、総合事業と呼ばれる事業を活用していただくことで、状態の悪化を防ぐ」ことにあります。その事業として、新潟医療生活協には「百の花なじよも」があります。

百の花なじよもは、基本チェックリストに該当される方に対し、「健康寿命を維持するための運動」を提供しています。また、百の花なじよもでは、定期的に「体験会(有料)」を開催しています。「百の花なじよもって、どんなところだろう?」「運動って実際どんなことをするんだろう?」などをお考えのみなさんにお勧めです。ぜひこの機会に百の花なじよもを体験して、健康づくり活動をしてみましょう。お問い合わせ先 ☎080(90509)8457

「百の花なじよも」で
お試し運動体験

芦沼

新型コロナウイルスの影響で私たちの生活は大きく変わりました。長引く行動制限でストレスを抱える方が増えています。体調不良の方も多いようです▼我が家では犬を飼っています。散歩が大好きで毎朝40分、雨でも必ず行きます。犬にコロナウイルスは関係なくステイホームしていると散歩をねだりにきます。私も退屈しているので1日5回もつきあって散歩し「コロナ太り」ではなく逆に少しスリムになりました▼このところ夕食後に時間を持て余すようになりました。ある日長女が86歳のおばあちゃんが「百人一首」が得意なことを思い出して、今からやろうと言いました。日頃、認知症が進み夕食後もぼんやりテレビを眺めているおばあちゃんが、立ち上がったって札を探して、見違えるように大きな声で笑いました。4人で競い合いましたが、結果はほぼ互角でした。それから夕食後に時々百人一首大会を開いています▼犬もおばあちゃんも今を一生懸命生きています。逆に力をもらったような気がします。この時期、日頃感じない大切なことに気がつけるかもしれません。

(M・M)

この度10月より勤務となりました、小児科の福地雄太と申します。
 半年間ではありませんが、地域の子どもの健康を守るお手伝いをさせていただきたいと思っております。何か困った事・ご相談がありましたら、お気軽にお声掛けください。よろしくお願いたします。



小児科
 ふくち ゆうた
福地 雄太



新任医師 紹介



新潟市民病院から参りました、内科専攻医の藤崎真也と申します。心臓や末梢血管疾患を中心とした循環器内科を専攻しており、また、内科疾患診療も幅広く行っていただけたいと思います。地域の皆さまのお力になれるよう努力して参ります。どうぞよろしくお願いたします。



内科
 ふじさき しんや
藤崎 真也

総代会議案説明会での質問の回答 その2

数多くの質問がありましたので、先月に引き続き項目ごとに分類して回答いたします。

○新型コロナウイルス感染症対策の状況について

木戸病院では、感染対策会議を定期開催し、議論を重ね予防・対策を行っています。第2波に備え新潟県の要請を受け病床の確保をし、人員配置を変更するなど、患者受け入れの準備・訓練をすすめています。
 介護事業所や健診センターも消毒や三密回避などを行い事業内容に沿った感染防止対策をとっています。感染防止対策をしながら、事業所機能の維持をしています。

○お断りの原因および医師不足、看護師不足の状況について

医療が専門化することで木戸病院では対応できない場合があります。お断りせざるを得ないこともあります。とりわけ夜間・休日の時間帯は当直医が1名いますが、専門性が期待される場合は診られないこともあります。お断りの理由については説明に努めておりますが対応が不十分なこともあります。今後の改善に生かしてお寄せください。
 また、新潟県は報道でもある通り
 医師不足の県です。木戸病院では医師募集の取り組みや大学へ働きかけを行っておりますがなかなか増員にはならない状況です。また看護師確保でも、看護学校廻りや奨学生の募集など努力していますが、退職や転職等により慢性的に不足の状況が続いています。医師・看護師の方のご紹介をお願いいたします。

○医療機器購入と購入後の活用状況について

医療機器購入は、その年の予算計上を購入委員会の一つ一つヒアリングを行っています。現在の機器の現状、稼働状況を精査し購入の効果審査します。さらに購入時期に必要かどうか再審査しています。
 購入後は、組合員の財産として大切に有効に使用しています。今後も精査して組合員への最良の医療・介護の提供ができるよう行っています。

建設債

新潟医療生活協同組合

預入期間 **5年満期**
(中途解約の場合、利子につきません)

年利 0.5%

募集期間：2020年4月1日～12月30日

2020年10月1日～12月30日

※上限に達し次第、募集を終了する場合がございます。 **(第三次募集)**
 予めご了承ください。

預入金額 **10万円～**(10万円単位)

対象条件 **当法人の組合員に限る**

以下は医療備品・介護備品充実のため建設債のご協力をお願いいたします

- ・電子カルテシステム更新事業
- ・手術室設備増設事業

お問い合わせ先：
 新潟医療生活協同組合 地域活動部 Tel.025-274-7139

理事会報告

10月1日下記議題にて第4回理事会が開催されました

【承認事項】

- ① 8月分組織状況報告の承認の件
・関連委員会からの報告
- ② 8月分事業所報告の承認の件
・医師確保対策の進捗状況について
- ③ 8月分経理状況報告の承認の件

【協議事項】

- ① 建設債募集継続の件

【議決事項】

- ① 規程・規則改定の件(就業規則及び給与規程)

- ② 自由料金の設定の件(PCR検査関連)
- ③ 法人内居宅介護支援事業所の体制整備報告の件

【報告事項】

- ① 総支部長会議報告の件
- ② ブロック長任命の件
- ③ 理事会議事録(第2回)修正内容確認の件
- ④ 第3回理事会議事録確認の件
- ⑤ 専門委員会報告の件
- ⑥ コンサルタントの進捗報告の件
- ⑦ その他

脂肪肝とNASH^{ナッシュ}について



内科 高村 麻子

脂肪肝とは

食べ過ぎやお酒の飲み過ぎによって、肝臓に中性脂肪の大きな液滴である大滴性脂肪が過剰に蓄積した状態をいいます。健康な肝臓でも中性脂肪は3~5%ほど含まれますが、脂肪肝では5%を超えます。脂肪肝の多くは腹部エコーによって診断されます。

日本の成人の20~30%が脂肪肝を有すると推定されています。成人男性3人に1人、成人女性の5人に1人が脂肪肝を有すると報告されています。

脂肪肝の種類

脂肪肝はその原因によりアルコール性と非アルコール性に大別されます。

- ①アルコール性脂肪肝
 - 純アルコール換算で男性60g/日以上、女性で40g/日以上でアルコール性となります。
 - 具体的には純アルコール20gはビール中瓶(500ml)1本、日本酒1合、焼酎0.6合です。
- ②非アルコール性脂肪性肝疾患(NAFLD)

純アルコール換算で男性30g

ノ日未満、女性20g/未満を非アルコール性とします。原因としては肥満、2型糖尿病、高脂血症、メタボリックシンドロームなどが原因として確立されています。



NAFLDとは

非飲酒者の脂肪肝であるNAFLDの頻度についてお話しします。一般的に欧米諸国で20~40%、アジア諸国で12~30%とされています。一方日本における頻度は最新の大規模調査で約30%と報告されています。

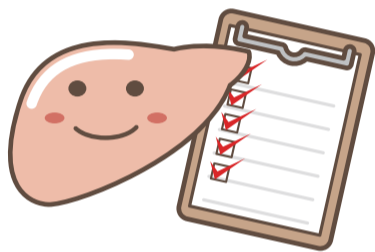
男女別では男性で41.0%、女性で17.7%で、年齢別では、男性では中年層、女性では高齢層で頻度が高く、実はこの男女別、年齢別の頻度は肥満人口の分布と完全に符合します。このことから、NAFLDは肥満との関わりが非

常に深い疾患であることがわかります。さらにNAFLDの20~30%は予後不良なNASH(非アルコール性脂肪性肝炎)に進展します。

NAFLDの診断基準

- ①画像診断あるいは組織学的に脂肪肝を認める
- ②目立った飲酒習慣がない(純アルコール換算で男性30g/未満、女性20g/未満)
- ③脂肪肝化をきたすほかの要因が存在しない
- ④慢性肝疾患の原因となる要因が存在しない

つまり、脂肪肝沈着を認め、他の肝疾患(ウイルス性肝炎、自己免疫性肝炎、薬物性肝障害等)が除外でき、飲酒歴が上記を満たせばNAFLDと診断できます。



NASH(非アルコール性脂肪性肝炎)とは

単に肝臓に中性脂肪がたまっているだけでなく、その脂肪が肝炎を誘発し、肝臓の繊維化が進行し肝硬変に進展します。NASHは約10年で5~20%が肝硬変に進展すると報告されています。肝硬変に進展した場合の肝がん発症率は年間2%と報告されています。

NAFLD/NASHの治療について

治療の基本は食事療法や運動療法による減量となります。体重の7%以上減量すれば脂肪肝は優位に改善するとの報告もあります。

薬物療法としてはインスリン抵抗性改善薬、酸化療法、肝保護(かんひご)療法、瀉血(しゃけつ)療法などがあります。インスリン抵抗性改善薬:ピオグリタゾン、メトホルミン

酸化療法:ビタミンE、ビタミンC、NAC(N-アセチルシステイン)

肝保護療法:UDCA(ウルソデオキシコール酸)、タウリン、EPL(ポリエンホスファチジルコリン)

NASHの新薬の開発は米国を中心にすすまられています。現時点では有効な薬剤はありません。またNAFLD/NASHの患者さんでは肥満、糖尿病、高脂血症、高血圧、高尿酸血症とい

た生活習慣病を高頻度に合併しています。これらすべてを適切にコントロールする必要があります。このことは肝臓の治療として有効であるばかりでなく、全身疾患の予後改善にもつながります。

最後に

日常の診察や検診で肝障害や脂肪肝を指摘される方は多いです。多くは無症状なので放置している方もいらっしゃるでしょう。ただ一旦肝硬変になってしまうと改善は困難であり、肝がんの定期的なスクリーニングが必要になります。思い当たる方はまずはおかかりつけ医に相談し、必要があれば専門医を受診してください。

コロナ禍においての在宅での看取り

—— 訪問看護ステーションなじも ——

訪問看護ステーションなじもでは現在230人の利用者さまのお宅へ訪問しています。要支援の方から要介護5の方まで様々です。また在宅での看取りも行っており、今年度は8名の方をお看取りいたしました。

しかし今年の看取りは例年とは異なり、新型コロナウイルス感染症によって様々な影響を受けています。入院しても面会制限がかかっているた

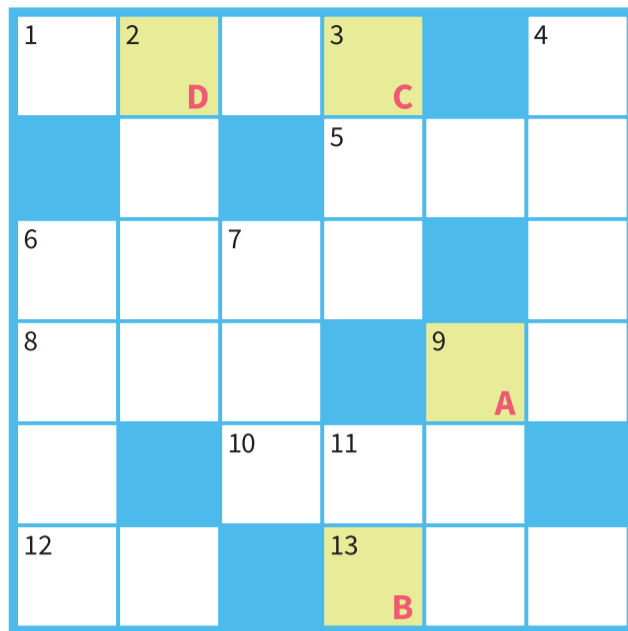
め在宅に戻って来られる方が増えているのです。そして余命わずかな方は面会者が増える傾向にあります。利用者さまの免疫力が低下しているため、ご家族が東京から看取りで帰省を希望しても主治医が許可しないこともありました。他にも感染症対策として、自費でPCR検査を受けてから来られる方や1週間健康観察をしてから帰省する方もいました。それぞれ

のケースに合わせて主治医・担当訪問看護師・親族と打ち合わせをしております。神経質になりすぎているご家族から言われることもありました。感染対策の必要性を繰り返し説明していただくと、大切なことですが、利用者さまとご家族の思いも大切に日々訪問しています。



脳の活性化!

11月号 クロスワードパズル 10月号の答え



暇つぶしから頭の体操まで!大好評のクロスワードパズルです。タテ、ヨコのカギをヒントに解きます。黄色のマスをAからDの文字を並べ替えてできる言葉が答えです。みんなで体を動かしましょう!

タテのカギ

- 2 光が折れ曲がること。
- 3 建物などの場所を変えること。引っ越し。
- 4 人力のかわりに機械を使うこと。
- 6 体を動かそうとすること。「○○○○が取れない。」(○○の部分埋めて下さい)
- 7 馬が引く、人や荷物を運ぶための車。
- 9 水田に稲の苗を植えること。
- 11 わからないことをたずねること。問題。

ヨコのカギ

- 1 弱い立場にある者を圧迫して、ひどく苦しめること。
- 5 手のあか。手で何度もさわったためについた汚れ。
- 6 店先で客の応対や商品の見張りをすること。また、その人。
- 8 うつしとった文書や絵。コピー。
- 9 一富士、二〇〇、三なすび。
- 10 政治政党で、政権を担当していない政党。
- 12 物事の仕組みや組み立ての大きさ。
- 13 英語で「はい、その通り」という意味の言葉。肯定。

提供元:クロスワード.jp

締め切りは11月30日(月)です。

答え

応募先

〒950-0891

新潟市東区上木戸5-2-1

新潟医療生協 地域活動部



キリトリ線

2020機関紙527号
クロスワード解答欄

Q1 面白かった記事を2つお教えてください

Q2 面白くなかった記事を1つお教えてください

Q3 紙面の「文字の大きさや読みやすさ」について

- 読みやすい 普通
 読みにくい (理由)

Q4 今後、取り上げてほしいテーマは?

Q5 あなたが日ごろ取り組んでいる健康法について教えてください

例:ウォーキング、早寝早起き等

氏名 _____ ペンネームをご希望の方 _____ 年齢 _____
()
住所 〒 _____
電話番号 () _____

応募方法が変わりました! ご確認ください!

クロスワード応募方法

左下のアンケートを切り取って、官製はがきのウラ面に貼り付けて応募ください。正解された方の中から抽選で5名の方になじも特製エコバッグをお送りします。



クロスワード9月号 当選者発表

多くの皆さまからのご応募、誠にありがとうございました。当選者は下記の5名様です。

- 四ツ橋 正人 様 (ペンネーム) 旅行好きの山田 様 (ペンネーム) TM 様
加茂田 俊則 様 藤崎 良勝 様

ご当選、おめでとうございました! 当選者には景品を送らせていただきました。なじも駅長さんと一緒に、楽しくエコにお買い物☆

機関紙を一緒につくってみませんか?

新潟医療生協「機関紙」のボランティア編集委員・通信員(つくり手さん)を募集します。

情報紙づくりに興味のある方、取材や文章を書くことが好きな方、ぜひ一緒に機関紙をつくってみませんか? ご応募お待ちしております。詳しくはお問い合わせください。

<お問い合わせ先>

地域活動部 企画係 ☎025 (282) 7151

| 応 | 募 | 条 | 件 |
月1回程度開催する編集委員会に参加できる方
(編集経験は問いません)
※ボランティアによる活動となります。

ブロック長紹介

生協の設立認可から45年が経ち、移行行く時代とともに組織運営において様々な問題等が生じてきました。その問題の対策として、「ブロック制機関紙第519号、520号で紹介」を検討し、2020年度第2回理事会で導入が決定されました。そしてこの度、6名のブロック長が任命されましたので、ご紹介いたします。

第1ブロック長 荻部 恭一

昭和生まれの私も令和となり後期高齢者の仲間入り、人一倍健康に注意が必要な時、新型コロナウイルスが世界に蔓延し、改めて病気の怖さを知らされました。組合員の皆さんと健康増進の手助けができる喜びを感じながら老体に鞭を打ち微力ですが、今後も活動を進めたいと思っています。

第5ブロック長 清水 博恭

日頃より温かいご指導とご支援を賜り感謝申し上げます。責務の大きさに身の引きまがる思いですが、ブロック内のさらなる発展と組織拡大に努めてまいります。一丸となって一歩ずつ前進していきましょう!

第2ブロック長 遠藤 茂則

この度、組織整備ブロックの規定により第2ブロック長の任命を受け、身の引き締まる思いです。総支部分は役員で協議し組合員の理解を得ながら進めます。ブロックの重要性を認識し、内容あるブロックにする所存であります。

第4ブロック長 伊藤 満

この度、第4ブロックのブロック長に任命されました伊藤満です。沼垂総支部、山ノ下総支部、中央区(一部)、西区、佐渡市が第4ブロックの範囲です。

第6ブロック長 佐藤 一郎

この度、第6ブロック長に任命されました。第6ブロックは江南区を中心にした総支部の他に、今まで16総支部に属していなかった1000余人の組合員が加わり1万875人の大所帯となりました。私の力量では過大な任務であると思いますが、移行行く時代に合った組織整備としてのブロック制を目的達成のために、地域活動部や皆さまのご指導と支援で微力ながら責務を務める所存でございます。よろしくお祈りいたします。

減塩でおいしい



すこしおレシピ

少しの塩分ですこやかな生活

鶏肉としめじのガリポン焼き

●1人分:250kcal
●塩分1.2g

材料(4人分)

- 鶏もも肉...400g
- 片栗粉...大さじ1と1/2
- サラダ油...大さじ1/2
- 長ねぎ...1本
- しめじ...1袋 (100g)
- ポン酢しょうゆ...大さじ3
- にんにく...1片
- キャベツの芯...適量 (なくてもOK)

塩水

- 塩...小さじ3/4
- 水...200ml

作り方

- 1 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。塩を水に溶かし、塩水を作る。鶏もも肉とざく切りにしたキャベツの芯を入れ、軽くもんで30分~1時間冷蔵庫に入れておく。(塩水に浸けるとは、時間がなければ省略できます)
- 2 しめじは石づきをとってほぐす。長ねぎは斜めに切る。にんにくはすりおろして、ぽん酢と混ぜる。
- 3 ①の鶏肉を取り出し、ペーパーで水気をふきとり、両面に片栗粉をまぶす。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を皮目からこんがり焼く。鶏肉をひっくり返し、ふたをして弱火で焼く。
- 5 焼けたら、(この時点で中まで完全に火が通ってなくても大丈夫)、ペーパータオルなどで余分な脂を拭き取る。
- 6 しめじと長ねぎを加え、再びふたをする。しんなりしてくるまで蒸し焼きにする。鶏肉に完全に火を通す。
- 7 いったん火を止めて、にんにくを混ぜたぽん酢しょうゆを加える。再び火をつけ、味をからませながら仕上げる。



管理栄養士より

フライパン1つで作れます♪
キャベツの芯には、肉を柔らかくする酵素が入っています。下味をつけるのと同じに有効利用です。味付けに、醤油よりも塩分が少ないぽん酢を使用しているところがポイントです。(大さじ1杯あたりの塩分醤油2.6g、ぽん酢しょうゆ1.5g) 片栗粉をまぶしてあるので、よく味がからみます。

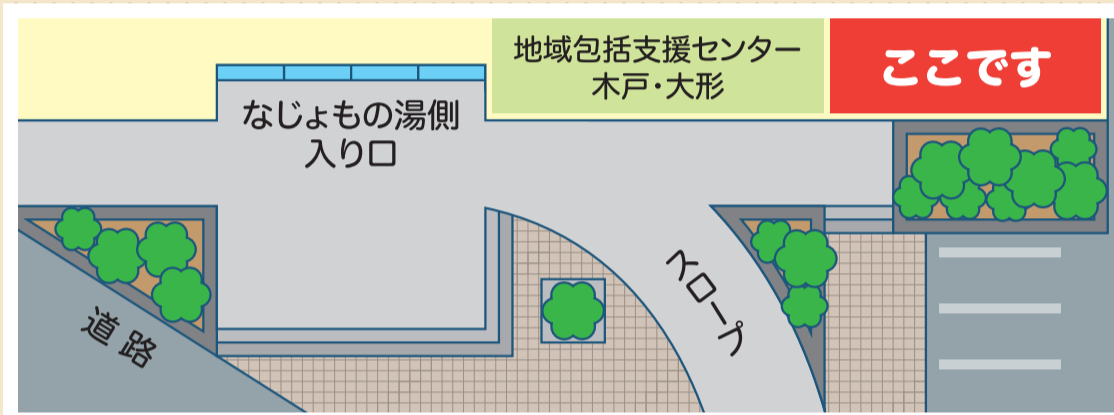
木戸病院居宅介護支援事業所と ケアプラン石山がなじよもへ引越し!

11月1日付で、これまで木戸病院内にありました居宅介護支援事業所と石山関連事業所内にあったケアプラン石山がなじよもへ引越しいたしました。移転場所はなじよも1号館1階の地域包括支援センター木戸・大形さんの隣となります。



介護保険サービスを利用したい、ケアマネージャーを探しているとお考えの方や、介護保険サービスの事を知りたい・聞きたいといった方など気軽にお問い合わせください。

☎025(288)6410



なじよも

health co-op niigata

通 信

第87号

木戸クリニックからの お知らせ

特定健診の ネット予約

インター
ネットで

24時間受付中



<https://najomo.iryu-coop.com/reser/>

お問い合わせ先

木戸クリニック ☎025(274)7960

四十にして惑わず

子曰く…孔子の論語です。悟りが開け疑いを抱かなくなった状態をしめすことですが、現代を生きる我々の中で、40歳でその境地にたどり着いている人がどのくらいいるのでしょうか？私自身はすでに天命を知る年齢に達しておりますが、まだまだ学ぶことが多く遠く及びません。

さて、今年当法人は設立40周年を迎えました。これもひとえに地域の皆さまからの支えがあってのものと思います。この記念の年に、今後の私たちの進む道標となる「2025あしぬまビジョン」を発表しました。老朽化した「あしぬま荘」の建替えに留まらず、地域の皆さまから寄せられたご要望を何とか形にしていきたいと考えた「みらい予想図」です。当法人のホームページにアップしておりますのでご覧ください。皆さまと一緒に明るいみらいを創って行ければと思います。

〈お問い合わせ先〉 社会福祉法人 亀田郷芦沼会 ☎025(271)1016
ホームページ <http://ashinuma.com/>

社会福祉法人亀田郷芦沼会は、新潟医療生活協同組合と一緒に地域の声を形にして設立された法人です。このページでは、想いや取り組み、事業所紹介などを通じて、皆さまに芦沼会をより知っていただけたらと思っております。

みらいレター

vol.1

社会福祉法人 亀田郷芦沼会 本部長 渡邊 吉貴



インフルエンザ流行の季節がやってきます。予防接種で備えましょう!

	木戸病院	石山診療所	木戸クリニック
接種日	11月 4(水)・5(木)・11(水)・12(木) 18(水)・19(木)・25(水)・26(木) 12月 2(水)・3(木)・9(水)・10(木) 16(水)・17(木)・23(水)・24(木)	12/30(水)まで 受付しております。	12/30(水)まで 受付しております。
接種時間	15:00~16:00(受付は14:30)		
予約方法	集団接種日を事前予約 電話予約可 ☎025(273)2175 ☎0120(432)472(固定電話専用) *小児予防接種については、小児科外来にお問合わせ下さい。	受付にて事前予約 電話での予約も可能です。 ☎025(276)5111	受付にて事前予約 電話での予約も可能です。 ☎025(274)7960
接種料金	65歳以上 1,650円(新潟市により決められた税込料金) / 65歳未満 3,850円(税込)、組合員以外4,950円(税込)		

けんこうチャレンジ 2020

報告カードの提出をお待ちしています!!

今年度も非常に多くの皆さまからエントリー頂いた、けんこうチャレンジ。報告カードの提出はもうお済ですか? **けんこうチャレンジは報告カードの提出が完了して、初めて成功となります。**

見事チャレンジを完了した方には、もれなく参加賞をプレゼント!今年度の1,300名を超える大勢のエントリーを無駄にせず、ぜひ100%のチャレンジ達成と日本一元気な新潟医療生協をみんなで目指しましょう!! 締切は11月30日です。くれぐれもお忘れなく…。

けいぞくしたしゅうか
ん(習慣)で
こころも身体も健康に!
うそだと思ふなら、やっごらん
目指せ、みんなで達成!
けんこうチャレンジ
2020!!

報告カードはこちら →

お手元に見当たらない方は、
Webでも受付中ですよ!
QRコードはこちら ↓



虹のネットワーク10月号にも
新潟医療生協の
健康チャレンジの画像が…
どこにあるか探してみよう! →

けんこうチャレンジ 2020
報告カード **締切 11月30日(最終)**

あなたの
お名前

グループ名
代表者名

あなたの
住所・
電話番号

TEL () -

■選択コース※複数選択可
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

■今年、健康診断は受けましたか
 受けた 月に受ける予定 予定なし

■ご意見・ご感想などございましたらご記入ください



新潟医療生協ホームページ けんこうチャレンジ

新潟医療生協 けんこうチャレンジ

検索

睡眠時無呼吸症候群の検査

検査科 樋口 順子

睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apnea Syndrome)は、眠っている間に呼吸が止まる病気です。寝ている間の無呼吸に私たちはなかなか気付くことができないために、検査・治療を受けていない多くの潜在患者がいると推計されています。この病気が深刻なのは、寝ている間に生じる無呼吸が、起きているときの私たちの活動に様々な影響を及ぼすこと。気づかないうちに日常生活に様々なリスクが生じる可能性があるのです。

どんな症状?

【寝ている間】

- いびきをかく・いびきが止まり、大きな呼吸とともに再びいびきをかきはじめる・呼吸が止まる

【起きたとき】

- 熟睡感がない・すっきり起きられない

【起きているとき】

- 強い眠気がある・だるさ、倦怠感がある・いつも疲労感がある 等

どんな検査があるの?

【簡易検査】

自宅でも取り扱い可能な検査機器を使って、普段と同じように寝ている間にできる検査です。手の指や鼻の下にセンサーをつけ、いびきや呼吸の状態から睡眠時無呼吸症候群の可能性を調べます。

【精密検査】

医療機関に一泊して、睡眠と呼吸の「質」の状態を調べる検査です。終夜睡眠ポリグラフ(PSG)検査と呼ばれます。木戸病院では、体に携帯するタイプの機器がありますので、機器を取り付けたまま、トイレや食事など自由に動く事が可能です。

当院では、臨床検査技師が簡易検査の説明や、PSG検査の装着を担当させていただいております。検査前に質問などございましたらお気軽に声をかけてください。



診療案内

木戸病院

外来予約

ご家庭などの
固定電話からは

☎0120-432-472

携帯電話・
公衆電話からは

☎025(273)2175

☎025(273)2151代

■休診日:日曜・祝祭日、第1・3・5土曜日

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	第2土	第4土
内科	新患 8:00~11:00	濱 ひとみ	岸 由美子	市川 紘将	安藤 麻理	土田 陽平	三井田 孝	内科医師
		滝澤 祥子	河辺 昌哲	阿部 孝洋	摺木 陽久	岸 由美子	内科医師	内科医師
	成田 淳一	藤崎 真也	高村 麻子	横山 恒	樋口 宗史	内科医師	堀 晴雄	
AM 専門 (予約制)	五十嵐登(循)	矢田省吾(腎/糖)	土田陽平(腎)	大学医師	大学医師(循)	増子 正義	丸山公男(水俣)	
	佐藤秀一(消)	横山 恒(消)	山口利夫(循)	河辺昌哲(呼)	摺木陽久(消)	津田晶子(糖/内)	津田晶子(糖/内)	
PM (予約制)	大学医師	安藤麻理(糖/内)	津田晶子(糖/内)	山口利夫(循)	山崎美穂子(腎)	荻原智子(糖/内)	荻原智子(糖/内)	
	津田晶子(糖/内)	荻原智子(糖/内)	荻原智子(糖/内)	津田晶子(糖/内)	阿部孝洋(糖/内)	重沢立郎(水俣)	重沢立郎(水俣)	
		長谷川隆志(呼)	矢田省吾(腎/糖)	成田淳一(呼)		津田晶子(糖/内)		
		荻原智子(糖/内)	滝澤祥子(糖/内)	大学医師(循)		大学医師(循)		
		土田陽平(腎)	濱ひとみ(腎/糖)					
		大学医師(循)	大学医師(循)					

※糖:糖尿病、内:内分泌、腎:腎臓、呼:呼吸器、循:循環器、消:消化器

神経内科	AM9:00~11:00(予約制)	高橋 俊昭	小野寺 理	伊藤 岳	高橋 俊昭	北原真紀子			
産婦人科	AM 産科	工藤 久志	工藤 久志	工藤 久志	工藤久志(予約制)	工藤 久志	工藤 久志	工藤 久志	
	8:00~11:00 婦人科	菊池真理子	菊池真理子	菊池真理子	大学医師	菊池真理子			
	PM(予約制)		工藤久志(1ヶ月産診-受付PM2:00~)						
小児科	AM8:00~11:00	樋浦 誠	福地 雄太	樋浦 誠	福地 雄太	樋浦 誠	福地 雄太	福地 雄太	
		村山ゆり恵	村山ゆり恵	村山ゆり恵	村山ゆり恵	村山ゆり恵	樋浦 誠(生活習慣病-診察AM10:30~)		
	PM2:30~4:30	樋浦 誠	樋浦/福地/村山(乳児健診- 受付PM11:00~)	樋浦 誠		樋浦/福地/村山(予約接診- 受付PM1:00~)			
		村山ゆり恵	福地/村山	村山ゆり恵		福地/村山			
外科	AM8:00~11:00	阿部 要一	山田 明(AM9:00~11:00)	阿部要一(1・3・5週)	阿部 要一	山田 明(AM9:00~11:00)	山田 明	阿部 要一	
		渡邊 智子	花井 彰	山田 明(2・4週)	祐川 健太	花井 彰	祐川 健太	祐川 健太	
整形外科	AM8:00~11:00(予約制)	所澤 徹	所澤 徹	所澤 徹	高橋 直樹	所澤 徹	高橋 直樹	所澤 徹	
皮膚科	AM8:00~11:00	河井 一浩	河井 一浩	河井 一浩	河井 一浩	河井 一浩	河井 一浩	河井 一浩	
		武居いづみ	武居いづみ	武居いづみ	武居いづみ	武居いづみ	武居いづみ	武居いづみ	
耳鼻咽喉科	AM8:00~11:00	石岡孝二郎	石岡孝二郎	石岡孝二郎	石岡孝二郎	石岡孝二郎	大学医師	大学医師	
	PM(予約制)	大学医師							
泌尿器科	AM8:00~11:00	北村 康男	北村 康男	北村 康男	大学医師	北村 康男			
眼科	AM8:00~11:00(予約制)		長谷部 日	松田 英伸	長谷部 日	松田 英伸	大学医師	大学医師	
歯 口腔外科	AM 8:30~11:00	予約制	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子	藤田 孝子
			藤田 孝子	藤田 孝子	鈴木 博	藤田 孝子	鈴木 博		
	PM 1:00~4:00	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子			
		藤田 孝子	藤田 孝子	藤田 孝子	鈴木 博	藤田 孝子			
	鈴木 博	鈴木 博	鈴木 博		鈴木 博				

第2、第4土曜日の受付時間はAM8:00~10:30(歯科を除く)/
歯科の受付時間はAM8:30~10:30

木戸クリニック

☎025(274)7960

■休診日:日曜・祝祭日、第1・3・5土曜日

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	第2土	第4土
内科	AM 8:30~11:30	須永 隆夫	須永 隆夫	須永 隆夫	須永 隆夫	須永 隆夫		須永 隆夫
	PM 1:30~4:30	村山 直也	村山 直也	村山 直也	村山 直也	村山 直也	村山 直也	村山 直也
金子 香		金子 香	八木 寛朝		八木 寛朝			
須永 隆夫		須永 隆夫			須永 隆夫			
村山 直也		村山 直也	村山 直也		村山 直也			
		八木 寛朝		村山 直也		八木 寛朝(1・3・5週)		
		岸 由美子		八木 寛朝(予約のみ)				

※ 村山医師は随時 禁煙診療を受けております。また、月曜日午後の診察は毎月最終週が休診となります。

石山診療所

☎025(276)5111

■休診日:日曜・祝祭日、土曜日

診療科	受付時間	月	火	水	木	金
内科	AM8:30~11:30	飯田 久貴	飯田 久貴	飯田 久貴	飯田 久貴	飯田 久貴
	訪問診療・往診	飯田 久貴	飯田 久貴	飯田/金子	飯田 久貴	飯田 久貴
皮膚科	PM2:00~4:40	飯田 久貴	飯田 久貴	飯田 久貴	飯田 久貴	飯田 久貴
	AM8:30~11:30	佐藤 信輔	佐藤 信輔	金子 香		佐藤 信輔

※診療案内は変更される場合がございます。
詳細はお問い合わせ下さい。

木戸病院 健診センター

☎025(270)1831

■電話予約受付時間:月~金曜日 AM11:00~PM4:00、第2・第4土曜日 AM11:00~PM12:00
■休診日:日曜・祝祭日、第1・3・5土曜日

人間ドック・特定健診 各種健診承ります.....

風の笛クリニック

☎025(271)7755

■休診日:日曜・祝祭日、木曜日、土曜日(午後)

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科・麻酔科	AM8:45~12:30(診察は9:00~)	穂苅 環	穂苅 環	穂苅 環	休診	穂苅 環	穂苅 環
	PM3:15~5:30(診察は3:30~)	穂苅 環	穂苅 環	穂苅 環		穂苅 環	穂苅 環

●最新の情報は各事業所にお問い合わせください。

●緊急手術や病棟・救急車などの緊急対応、又、医師の急な出張等により担当医の変更や休診をすることがございますのでご了承ください。