

病院に関わる人すべての幸せを願う。

すずらん

2022.7

vol.34



■ 目次

事務部長就任挨拶……P2

感染対策ポスター……P3

辞令交付式 / 新規採用者研修……P4

こころの病気や健康のあれこれ!……P5

健康メニュー紹介……P6

職種紹介 / 外来担当表……P7

訪問看護ステーションめぐみ / 訪問看護ステーションアルモ
/ 訪問看護ステーションセレナ / 定期バス運行表……P8

事務部長就任挨拶

事務部長 斎藤 直人



今年4月1日付けで、第四北越銀行から出向の形で事務部長に着任いたしました。

このたび、広報委員会からのご厚意により、寄稿のスペースを頂ける事になりましたので、僭越ではありますが自己紹介方々ご挨拶をさせて頂きたいと存じます。

私は、昭和63年4月に旧北越銀行（古町支店）に入行し、今年3月の人事部（中央区東堀の本部）まで、34年間・14部支店（3支店での支店長、1本部（東京事務所所長を含む）で勤務させて頂きました。この間、支店では微力ながらも各々様々な業種のお取引先様の経営に寄り添い、ベストな方策と一緒に考えさせて頂きましたし、本部では審査部での案件審査、人事部では支店臨店指導、支店評価等を行いながら、その部署ごとに求められるそれなりの付加

価値を創出できてきたのではないかと振り返っております。中でもとりわけ、第四銀行・北越銀行の統合直前に勤務した東京事務所では、対当局（霞が関の金融庁）に奔走しながら、銀行側の窓口としてスムーズな銀行統合の責務を果たせた事は大変ではありましたが今では良き思い出です。

次に出向の経緯です。昨年1月の第四北越銀行の発足時には、旧北越銀行の最後の東京支店長兼東京事務所所長として、関係する外部機関、企業要人との調整等、事務所統合にかかる責任者として対応しましたが、それを無難に完了させられた事、続く昨年9月には支店も旧第四東京支店と無事に統合完了できた事により、銀行での最前線としての使命には一段落がつけられたものとは感じてはおりませんでした。

その後の人事部では支店への臨店指導をしながら新たな特命事業立ち上げの任を頂いていた矢先、このたびの出向のお話を頂きました。当初はどれだけの貢献ができるのか不安もありお断りする事も考えましたが、それでも澁谷理事長からは病院展望についての熱い思いをお聞きしたうえで強いお誘いを頂きました。熟慮したうえで、地域医療の発展に生涯をかけていきたいとの強い思いを抱けたことや社会保険への興味が高じて社会保険労務士試験に合格する等、将来はそれも活かしたいとかねがね感じていた事もあり、併せて退路を断つ覚悟も持てましたので、お引き受けさせて頂く事にいたしました。

銀行での経験しか有せず、それほどの程度通用するのも未知数ですが、培われた金融感覚と人脈をフルに活用し、それなりに修得したノウハウをも活かしながら、一歩一歩着実ながらもスピード感を持って物事対処して参りたいと

思っております。
足下では物価指数が上昇し、取引業者からの値上げ要請も来始めています。診療報酬改定等当会を取り巻く環境も劇的に変化しています。この変化にスピード感をもって対応しなければ経営は脅かされ、結果として地域の精神医療の一翼を担う事も出来なくなります。

私としては、まずは、引き続き聖域を設けない業者の選定と見直し、徹底したコストカットを進め更なる収益力の強化に努めると共に職員の方々のご協力を仰ぎ更なるDXの推進等職務全般に対処して参る所存です。何卒宜しくお願ひいたします。



手も気持ちもぴっぴゅ!!



高海 千歌



板内 梨子

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。



津辺 曜

正しい手の洗い方

手洗いの
前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのばすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。手首も忘れずに洗います。

6



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

辞令交付式

令和4年度の年度初めに辞令交付式が行われました。本年度は3名の新規採用職員が金子院長より辞令を受けました。



令和4年度新規採用者研修について

4/1・4/4の二日間にわたり令和4年度の新規採用者研修が開催されました。

今年度の新規採用者は昨年からの中途採用者を含め、3名と少人数での開催となりました。事前の行動自粛や感染対策にご協力頂き、昨年同様に集合研修という形で実施することができました。

初めは緊張している様子もありましたが、少人数ということもあり、一人ひとりの反応を確認しながら研修が進められたように思います。1日目は当院の感染対策や個人情報の話、医療安全による鍵の取り扱い、精神科救急病棟や急性期病棟の特徴、精神疾患の講義がありました。2日目は当院の教育システム、記録やモラル、接遇の話、精神保健福祉法や精神科看護の内容で講義を受け、2日間を通して知識の確認や当院の歴史、独自の取り組みに触れる内容となりました。後半には、各々のプリセプターに見守られる中、看護技術として採血やBS測定の実践を経験し、有意義な時間を共有できたように思います。

これからは、各自配属された病棟での勤務となりますが、今後も研修や自己学習を通して学びを深めてほしいと思います。

また、同期の繋がりを大切に切磋琢磨して成長していくことを願っています。

教育委員会 畠山 恵子

令和4年度 新規採用者研修



テーマ：運動とメンタルヘルス

ア
▼
α
" g

「運動は健康に良い」という認識は多くの人が持っていると思います。

適度な運動は、心肺機能を高めたり筋力を維持・増強したりしますし、脂質異常症や高血圧、糖尿病などの生活習慣病を改善します。

メンタルヘルスにおいても、スポーツをした後は気分がすっきりしたという経験のある方は多いと思いますし、ストレス解消に役立つとされています。一方で、運動は嫌いだかってストレスになると感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

精神疾患の予防と治療についても運動の効果が示されていますが、いくつか紹介したいと思います。

うつ病…うつ病や抑うつ症状に対する運動療法の効果については複数の報告があり、多数の研究を統合したメタ解析でも有効性が示されています。一方で非常に小さな効果しかない、もしくは効果が確認できないという研究やメタ解析もあり、完全に効果が確立してい

るとは言い難いところがあります。まったく体を動かさない人はほとんどいないし、運動の種類や強度、頻度は様々なため、ほかの治療と違って、行った、行っていない、の境界があいまいなためかもしれません。日本うつ病学会治療ガイドラインでは軽症うつ病に、海外のガイドラインでは軽度から中等症のうつ病に対して運動療法が推奨されています。

認知症…運動療法により認知機能の低下を抑制した、もしくは認知機能の改善があったという報告があります。認知症については、運動による直接的な認知機能への効果と、生活習慣病など認知症になりやすくなる疾患の改善による間接的な効果があると考えられます。

睡眠（不眠）…有酸素運動により、睡眠が深くなり睡眠時間が短縮すると言われています。睡眠時間が短くなることを心配される方がいるかも知れませんが、よく眠れるようになるために長く床にいる必要がなくなると考

えられます。寝る前に激しい運動をしても睡眠にほとんど影響しないという報告もあるようですが、念のため夜間の激しい運動は避けた方が良いでしょう。

ではどの程度の運動をしたらよいでしょうか。一例として日本うつ病学会治療ガイドラインでは、うつ病については「週に3回以上の運動が望まれ、また強度は中等度のある一定時間継続することが推奨される」とあります。中等度の目安として、「少し息ははずむが、楽に会話できる程度」などと言われることもあります。週3日、1回30分を目安にするとよいと思いますが、それにこだわらずやれる範囲で続けることをお勧めします。





健康
メニュー
紹介
No. 7

「切干大根の 炒め煮」

6月10日
夕食メニュー



エネルギー：98kcal 食物繊維：4.8g 塩分：0.5g

当院では、
1日の塩分量を平均
6.9gとし、おいしい
減塩食に取り組んで
います。

《材料》(1人分)



- ・切干大根 ……20g
- ・きざみ揚げ ……4g
- ・人参 ……15g
- ・油 ……1g
- ・水 ……30g
- ・顆粒だし ……0.4g
- ・砂糖 ……2g
- ・醤油 ……3g
- ・料理酒 ……1g

《作り方》※かるしおレシピを参考にしています

- ① 切干大根はさっと水洗いし、水に浸して戻しておく
- ② きざみ揚げと人参は短冊切り、切干大根は食べやすい大きさにカットする
- ③ 油をひいて、材料を炒める
- ④ 水、顆粒だし、砂糖、料理酒をいれて弱火から中火で3分程度煮込む
- ⑤ 醤油を入れて煮汁が半分くらいになったらできあがり



切干大根は食物繊維が豊富です。また乾物であれば日持ちがするので保存食としてお家にストックしておくのもいいですね。今回のように和食のイメージがありますが、ドレッシングで和えたり、ソテーにしたりするのもおすすめです。





モットー

安全に、正確に、丁寧に

馬場

透

平成31年度入職

No7 放射線技師

■ どんな仕事

「見えない」を「見つける」仕事。外からでは見えない身体の状態を検査によって見通し、患者様の痛みや苦しみとなる原因を見つかる、または治療する手助けをしています。

医師の指示により放射線を用いた画像検査や治療を行うほか、MRIや超音波（エコー）、眼底検査など放射線を用いない検査に携わることが主な仕事です。

南浜病院では、X線一般撮影やCT撮影、医師の読影補助や画像管理、放射線管理等の業務に携わっています。



■ 仕事の魅力

診療放射線技師は医師・歯科医師以外で唯一、診療目的で放射線を取り扱うことが認められています。責任はありますが、「良い撮影画像が得られたとき」「検査で得られた画像が医師や患者様の役に立ち、感謝されたとき」などにやりがいを感じます。

また、医療機器に興味がある方には、日々進化していく様々な機器に触れ合うことが出来るのも魅力のひとつかもしれません。



■ 目指す方へメッセージ

診療放射線技師には医療機関のほかにも健診施設や医療機器メーカー、研究職など、知識を生かした様々な活躍の場があります。

医療機関では患者様と直接関わる機会が多くあります。短い検査時間の中で患者様の不安を減らすため、より良い画像を撮影するため、患者様の状況に合わせた対応に努めています。技術も大事ですが、まずは患者様や職場の仲間とのコミュニケーションを大切にすることが大事だと思います。



外来診療のご案内

診療科目 精神科

受付時間 9:00～16:00（予約制）

診察時間 9:00～17:00

休 診 日 土曜・日曜・祝日

外来予約（再来）専用

☎ 025-255-2131 平日（月曜日から金曜日） 受付時間：13:00～16:00

初診の受診相談・医療相談専用

☎ 025-255-2180 平日（月曜日から金曜日） 受付時間：9:30～16:00

■ 担当医

	月		火		水		木		金	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
再来	蒔谷 川嶋	川嶋	熊田 新澤 布川		橋野 川嶋 蒔谷	橋野 川嶋	金子 熊田	橋野	新澤 布川	



訪問看護ステーションめぐみ

名 称 訪問看護ステーション めぐみ
住 所 新潟市北区石動1丁目16-4
 (豊栄病院前、旧とよさかクリニック)
営業時間 9時00分から17時00分(土日、祝日、
 年末年始は休業)
TEL 025-384-1880
 訪問実施地域: 北区、聖籠町、阿賀野市、新発田(一部)



訪問看護ステーションアルモ

名 称 訪問看護ステーション アルモ
住 所 新潟市東区中島2丁目1番31号
 レ・モンデ新潟2-B
営業時間 9時00分から17時00分(土日、祝日、
 年末年始は休業)
TEL 025-278-8860
 訪問実施地域: 中央区、東区、江南区、秋葉区、西区(一部)、南区(一部)



訪問看護ステーションセレナ

名 称 訪問看護ステーション セレナ
住 所 新潟市中央区桜木町4-9
営業時間 9時00分から17時00分(土日、祝日、
 年末年始は休業)
TEL 025-288-5907
 訪問実施地域: 中央区、西区、江南区(一部)、南区(一部)



定期バス運行表

*土・日・祝日は運行いたしません。

無料

■北区巡回コース

	南 浜 病 院 夜間出入口	松浜2丁目 バス停	武田整形外科	豊 栄 病 院	豊 栄 駅 北口	ベイシア 北越銀行ATM クリーニング店近く	青木歯科付近	南 浜 病 院 夜間出入口
1便	8:45	—	—	—	9:05	—	—	9:20
2便	9:30	9:40	9:43	9:55	10:10	10:15	10:20	10:30
3便	11:00	11:10	11:13	11:25	11:35	11:40	11:45	11:55
4便	12:00	12:10	—	—	—	—	—	12:20
5便	13:00	13:10	13:13	13:25	13:35	13:40	13:45	13:55
6便	14:00	—	—	—	14:20	—	—	14:35
7便	15:40	15:55	—	—	16:10	—	—	17:05

■新潟駅発着コース

新潟駅前出発	8:00	南浜病院到着	8:40
南浜病院出発	17:05	新潟駅前到着	17:45



ホームページ

https://k-seikai.jp/

南浜病院

検 索



スマートフォンからご覧いただけます

「子育てサポート企業」に認定され、
くるみんマークを取得しました



医療法人恵生会グループ

南浜病院

〒950-3102新潟市北区島見町4540番地
 TEL025-255-2121 FAX025-255-3532

訪問看護ステーション めぐみ

〒950-3327新潟市北区石動1丁目16-4
 TEL025-384-1880 FAX025-384-1881

訪問看護ステーション アルモ

〒950-0824新潟市東区中島2丁目1番31号 レ・モンデ新潟2-B
 TEL025-278-8860 FAX025-278-8841

訪問看護ステーション セレナ

〒950-0949新潟市中央区桜木町4-9
 TEL025-288-5907 FAX025-288-5908

指定障害福祉サービス事業所 いなほ園

〒950-3102新潟市北区島見町4540番地
 TEL025-255-4434 FAX025-255-4435