

# みなみ だより

# 19

令和3年度 夏号

## Contents

新潟南病院アートストリートについて	2
特定健診・がん検診を受けましょう！	3～4
～お家でも出来る簡単な運動～	5
新採用職員を紹介	6～7
施設ご案内・交通ご案内	8

基本理念／医療・保健・福祉活動を通して地域社会に貢献し、社会的責任と与えられた使命を全うします

中央区「キラキラガーデン」

医療法人 恒仁会



新潟南病院

# 新潟南病院 アートストリートについて



まちごと美術館

※新潟南病院アートストリートは、「まちごと美術館cotocoto」の協力のもとにアートを展示しています。

新潟南病院アートストリートは、新潟南病院において障がいのある方のアートを展示するプロジェクトです。障がいのある方がアーティストとなり、アーティストが制作したアートを展示することで、障がいのある方の社会参加や自立の手助けとなることを目的としています。

当プロジェクトは、「まちごと美術館cotocoto (ことこと)」のご協力のもと、その趣旨にご賛同いただいた企業様よりアートの展示にご協力いただいておりますが、当院に展示されたアート1作品に対し、アーティストに月500円が支払われる仕組みとなっています。アーティストが収入を得ることで、絵を描くための材料を購入したり、自分の好きな物を買うなど、自立的な経済活動につながることを期待できます。また、アートが展示されることにより「自分の絵を見に行きたい」と外出する機会が増えたり、アートをご覧いただいた皆様から評価されることにより、さらに意欲的に創作活動に励むなどの前向きな変化が期待できます。

実際にアートをご覧いただければわかると思いますが、アーティストの豊かな感性や思いが伝わる、素晴らしい作品たちです。また、月ごとに展示作品が変わりますので、新しい作品に出会える楽しさもあり、当院に受診された患者さんからも「今月のこの作品はいいね」などといったお言葉を頂戴することもあります。また、アートをご覧の際にはぜひともアートの下に掲示されているアーティストの紹介もご覧ください。

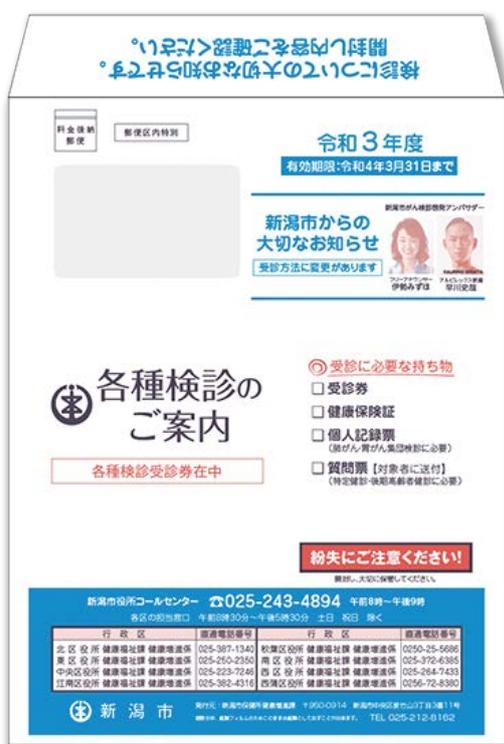
ご来院された際には、感性に溢れたアーティストたちの素晴らしい作品をぜひともご鑑賞いただきますよう、よろしく願いいたします。

新潟南病院アートプロジェクト 事務局一同

# 特定健診・がん検診を 受けましょう!

ドック・健診担当 内科部長 上原 彰 史

## この封筒に心当たりはありませんか？



がん検診は、その名の通りがんの早期発見・早期治療につなげ、がんで亡くなる可能性を減らすための検診です。がんは日本人死亡原因の第1位で、肺・胃・大腸・乳がんは部位別死亡者数の上位、子宮がんは部位別罹患患者数の上位に位置しています。特定健診の対象者に加え、職場や被扶養者向けのがん検診の機会がない方が対象となります。項目として、肺がん、胃がん、乳がん、前立腺がんや子宮頸がんなどがあります。受診方法は、学校や公民館などでの集団検診、医療機関で行う施設健診があり、検診項目により異なります。注意点には、対象となる年齢があること、受けようとするがん検診の病気で治療中や経過観察中の方は受診できないこと、またいわゆる血液をサラサラにする薬を内服している方は胃カメラ検査を検診で受けることはできない、などがあります。

当院では、集団検診である肺がん検診はできませんが、それ以外のがん検診、そして特定健診は実施しております。また、当院の特徴としては、病院が実施施設ですので結果を診療に反映しやすいことがあります。つまり数値で反映される血液検査や尿

これは、特定健診・がん検診の案内、受診券がはいった封筒です。

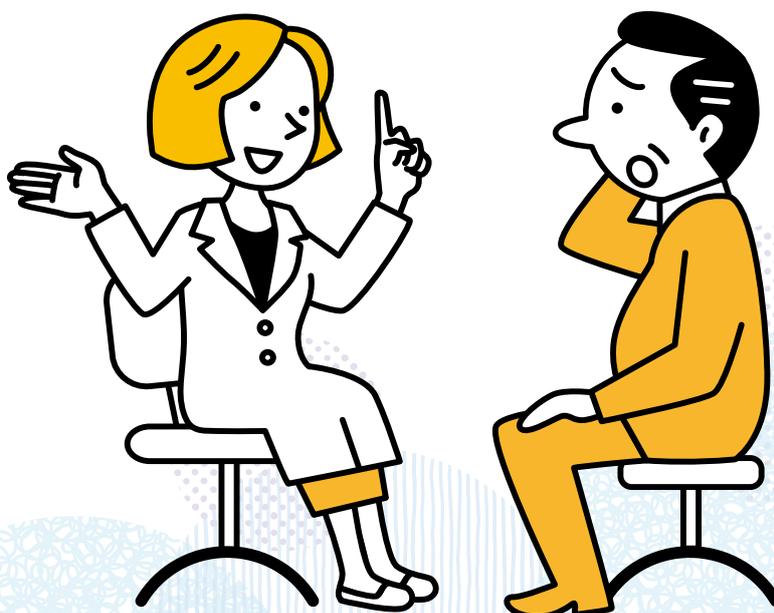
特定健診とは、新潟市国民健康保険加入者、新潟県後期高齢者医療制度加入者、生活保護受給者等のいずれかに該当する40歳以上の方を対象とした検診です。メタボリックシンドロームの予防・解消に重点をおき、血糖や脂質、腎機能や肝機能などの検査を行います。

検査の結果はもちろんのこと、そうではない心電図や胃透視（バリウム）、胃カメラ、マンモグラフィ検査などの結果が、単なる医学用語ではなく、そのままの画像結果がすべて電子カルテ上に反映されます。そのため現時点だけではなく過去との結果比較などが容易にできます。また体調がすぐれずに当院を受診した際、ドック受診時つまり体調がいいときと比較することが容易であるため、診断そして治療によりつながりやすいのです。

なお、当院でも新型コロナウイルス感染症に配慮した検診を実施しております。医療機関や、密になりがちな検診会場への来場を躊躇したいという考えはあるとは思

ますが、自覚症状が現れにくい病気は少なくありません。生活習慣病やがんの早期発見には定期的な検診が重要で、過度な受診控えはそれらを見つける機会をのがしてしまう可能性があります。是非、定期的な特定健診・がん検診の受診をお願いします。各診療科の定期受診日の検診はできませんが、当院では予約は必要ありません。月曜日から土曜日の8時30分から11時まで、この封筒を持って、是非お越し下さい。

また、当院では人間ドックも行っています。詳しくは、2階 ドック・健診センターまでお問い合わせください。





# ～お家でも出来る簡単な運動～



当院で行っているDOPPO体操を一部ご紹介します。  
全身のストレッチです。身体の調子を整えてくれ、全身の血のめぐりを良くしてくれます。  
朝起きた時、家事をする前、運動前にオススメです。ぜひ行って下さい！

1



## おしり～腰のストレッチ

椅子やベッドに座り、  
片方の膝を両手で抱えます。  
ゆっくりと膝を持ち上げ胸に近づけます。  
1回10秒、左右2回ずつ行います。

2



## 足の裏側のストレッチ

イスやベッドに座り、片脚を伸ばします。  
上体を前に倒します。  
1回10秒、左右2回ずつ行います。

注意点  
つま先を  
外側に向けない

3



## 腰のストレッチ

ゆっくりと身体を前に倒します。  
10秒間、2回ずつ行います。

注意点  
膝と脇の下を  
近づけるように

4



## 背中ストレッチ

両手を高くバンザイしながら身体を反らします。  
1回10秒間、2回ずつ行います。

※肩が痛い人は、  
腕を頭の後ろで  
組んで下さい。

5



## 身体をねじる

身体のをきに両手を着き、腰をひねります。  
左右交互に10秒、2回ずつ行います。

注意点  
ひねる方向に  
顔を向ける

コロナ禍で自宅に居ることが多く、  
運動不足だと感じている人も少なくない  
と思います。

気温と水分摂取には気を付けて、少し  
歩くスピードを速めた散歩もお勧め  
です。息切れや“ややきついな”と感じた  
時には無理せず休みましょう。

家事を行ったり、庭の手入れを行  
なったりも、身体を動かすいい運動に  
なります。



# 新採用職員の紹介

今年の春からの新しい職員です。  
皆様よろしくお願ひします。

内科  
石塚 光夫 医師



普段は循環器内科ですが、一般内科診療も行っています。最近体調で困っていること、健康診断で引っかかったことなどあれば、受診の時にご相談ください。

内科  
宮腰 淑子 医師



他科の先生方、他職種の方々と連携しながら血液内科診療を行います。よろしくお願ひいたします。

内科  
茂木 聡子 医師



専門は消化器内科です。内視鏡検査や腹部エコー検査も担当いたします。お腹のこと、お気軽にご相談ください。患者さまに寄り添った医療を提供できるよう努めてまいります。

内科  
水戸部 正樹 医師



貧血や血液腫瘍（白血病・リンパ腫など）といった血液内科の診療を担当しています。患者様一人ひとりに合わせた治療を心がけています。聞き慣れない病気が多い分野ですが、ご不明点はお気軽に何でもご相談ください。

内科  
藤崎 真也 医師



内科一般を担当させていただきます。患者さんの日々の生活のお役に立てれば幸いです。普段の気になる症状などありましたら、お気軽にご相談ください。

検査部  
青木 寿成



4月から新潟南病院の仲間になりました。突然ですが、『やってみせ、言って聞かせ、させてみせ、ほめてやらねば、人は動かじ』という言葉のみなさん知ってますよね？私は良い人材を育て、良いチームを作りたいと思っています。なので、ダイエットを頑張る私を誰かほめて～

薬剤部  
土橋 侑介



前職は栃木県で栄養とがんを中心に働いていました。約20年ぶりに地元である新潟に帰ってきました。少しでも地域医療に貢献できるよう努力していきたいと思ひます。よろしくお願ひします。

リハビリ部  
佐々木 弘樹



市内の病院で勤務してました。スノーボードやキャンプなど野外で遊ぶことが好きです。よろしくお願ひします。

リハビリ部  
石塚 未悠



4月から作業療法士として入職しました石塚未悠です。未だ慣れないことばかりですが、笑顔を忘れず、患者様一人一人の「生きがい」を尊重できるセラピストになれるよう精一杯頑張ります！よろしくお願ひします。

リハビリ部  
高橋 正樹



今年度入職しました理学療法士の高橋正樹です。一人前の理学療法士になれるよう頑張ります。

リハビリ部  
紺野 卓



1年目らしく明るく元気に、患者様の希望により添えるよう頑張ります。よろしくお願いします。

リハビリ部  
植木 涼香



患者様の気持ちに寄り添い、患者様の望む生活に向けて一緒に頑張れるOT目指して頑張ります。ご指導よろしくお願いします。

リハビリ部  
樋口 めぐみ



十日町市生まれです。好きなことはカフェに行くことと旅行です。好きな歌手は嵐です。これからよろしくお願いたします。

看護部 4階西病棟  
森谷 真弥



今年の4月から4西病棟で看護補助者として働かせていただいている森谷真弥です。私は責任を持ち信頼される看護補助者になりたいと思っています。その為には患者様に対し小さな気遣いをしていき、また、職員の方からも信頼されるように日々業務に努めていきたいと思っています。まだまだ至らない点ばかりですが、先輩方のような素敵な看護補助者になれるように頑張ります。よろしくお願いします。

看護部 4階西病棟  
若山 莉奈



4階西病棟に配属になりました若山莉奈です。患者さんとご家族の心に寄り添う看護を提供できるよう精一杯頑張ります。至らない点も多いかと思いますが、よろしくお願い致します。

看護部 4階西病棟  
千谷 桃



4月から4階西病棟に配属になりました千谷桃です。心から安心して看護を任せいただけるよう先輩方からたくさんのお話を学ばせていただきながら、元気いっぱい笑顔で頑張ります。

看護部 4階東病棟  
荒川 莉佳



4月より4東病棟に配属になりました荒川莉佳です。患者さんが安心して療養生活が送れるようにサポートし、個別性のある看護を提供できるように努力していきます。よろしくお願いします。

看護部 4階東病棟  
佐藤 琴美



4階東病棟に配属になりました。佐藤琴美です。まだ戸惑うことはたくさんありますが、精一杯頑張っています。よろしくお願いします。

看護部 5階西病棟  
井澤 克



4月より看護師として、5階西病棟に配属になりました。常に向上心を持って、笑顔と感謝の気持ちを忘れず、努力していきます。よろしくお願いします。

看護部 5階西病棟  
川崎 美里



5階西病棟に配属になりました。川崎美里です。新潟青陵大学出身です！よろしくお願いします。

看護部 6階西病棟  
松倉 真理子



笑顔で元気に頑張ります。人と話すのが好きなのでたくさん声をかけてくれると嬉しいです。よろしくお願いします。

# 施設ご案内・交通ご案内

介護老人保健施設 **女池南風苑**

〒950-0943 新潟市中央区女池神明1丁目3番地3  
TEL(025)284-3411 FAX(025)284-2188

在宅介護支援センター **女池南風苑**  
[指定居宅介護支援事業者]

〒950-0951 新潟市中央区鳥屋野2009-3  
TEL(025)283-0500 FAX(025)283-0663

新潟南訪問看護ステーション

〒950-0951 新潟市中央区鳥屋野2009-3  
TEL(025)284-7511 FAX(025)283-0663

にいがたみなみ めいけクリニック

〒950-0943 新潟市中央区女池神明1丁目7番地8  
TEL(025)284-7818 FAX(025)284-7830

サービス付き  
高齢者向け住宅 **サ高住 にいがたみなみ**

〒950-0950 新潟市中央区鳥屋野南3丁目25番16号  
TEL(025)284-3535 FAX(025)282-7226



上記以外にも、最寄りのバス停から当院までのルートを下記のURLにて調べることができます。

**にいがた新バスシステムの時刻表・運賃検索**

<https://transfer.navitime.biz/niigatabrt-newsystm/pc/map/Top>



## フロアご案内

- 1階**
- 10 総合受付
  - 11 小児科 小児言語聴覚療法
  - 12 内科
  - 13 中央処置室 採血 点滴 化学療法
  - 14 放射線
  - 15 内視鏡・生理検査
  - 16 救急・時間外

- 2階**
- 21 母乳外来
  - 22 整形外科・外科・皮膚科・泌尿器科
  - 23 眼科
  - 24 歯科・婦人科
  - 25 ドック・健診センター

- 3階**
- 31 手術センター
  - 32 管理部門
- 4階** ● 西病棟 401 ~ 420 ● 東病棟 451 ~ 469
- 5階** ● 西病棟 501 ~ 515 ● 東病棟 551 ~ 561
- 6階**
- 61 リハビリテーション室
  - 西病棟 601 ~ 610