

# すこやか

新津医療センター病院広報誌

Sukoyaka

2024年  
夏号  
No. 78



## フレイル予防で 健康寿命を延ばそう!!



### 薬剤部

・市販薬にも  
副作用がある?

- ・新任医師紹介
- ・医療法人社団 健進会 社員総会開催報告
- ・第4回 すこやか友の会 集会開催報告
- ・診療体制の変更のお知らせ
- ・すこやか友の会 ゲートボール大会 出場チーム募集
- ・病院フェスタ中止のお知らせ



医療法人社団 健進会  
新津医療センター病院

# フレイル予防で健康寿命を延ばそう!!

## 栄養面からのアプローチ

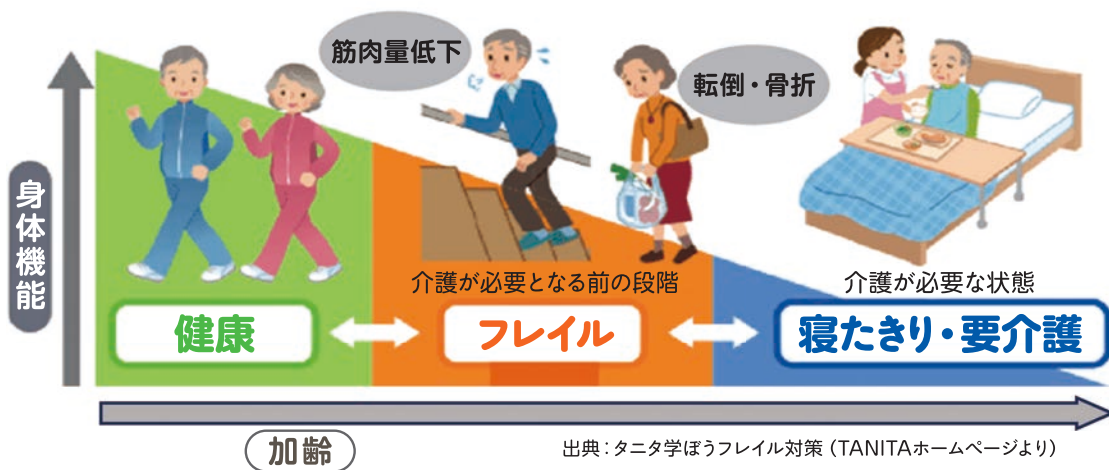
### 「フレイル」ってなあに？

新津医療センター病院 栄養科 西村 美貴

年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながり等）が低下した状態を「フレイル」と言います。フレイルは「虚弱」を意味する英語「frailty」を語源として作られた言葉です。

### フレイルの概念

フレイルは、健康な状態と要介護の中間的な状態であり、要介護に移行するリスクが高いと言われています。



要介護を招くフレイルは、食欲がわからないなどのちょっとしたことから始まるのかもしれませんが。食欲がわからない⇒食べられない⇒低栄養状態⇒筋肉の減少（サルコペニア）⇒筋肉が衰える（ロコモティブシンドローム）⇒歩きにくい⇒動かない⇒食欲がわからない と悪循環で要介護になるリスクが高まります。

しかし、**栄養、運動、社会参加の3つの対策に取り組むことで改善することが分かっています。**

### フレイル予防の3つの柱

しっかり食べる  
**栄養**

- ・十分なエネルギーやたんぱく質を摂る
- ・食べる為に噛む力や飲み込む力を維持する

しっかり**運動**  
適度に歩く

外出や交流を楽しむ  
**社会参加**

- ・趣味活動、ボランティア、町内会などに参加する



歳のせいだと思って  
いませんか？

## 「フレイルチェック」

- 握力が弱くなった
- 疲れやすい
- 活動量が減った
- 体重が減った
- 歩く速さが遅くなった（横断歩道を渡り切れないなど）

\*1～2ヶ該当：「フレイル予備軍」です。  
早速対策を!!

\*3ヶ以上該当：要注意!!「フレイル」の  
可能性があります。

## 予防対策：栄養について

\*不足しがちな栄養をしっかり摂って「低栄養対策」をすることはフレイル予防にも重要です。  
(但し、治療中の方は主治医や管理栄養士に確認して下さい。)(出典：食から始めるフレイル予防の本 Ajinomoto)

しっかり  
食べる!

- ①多様な食品をまんべんなく食べる。
- ②必要なエネルギー・たんぱく質などの栄養素を十分に摂取する。  
たんぱく質量は体重1kg当たり1日1g以上が望ましいとされています。  
(例：体重50kgの人は  $50 \times 1.0g = 1日50g$ 以上必要) (出典：厚生労働省  
食事摂取基準2020年版  
策定検討会報告)
- ③食べる為に噛む力、飲み込む力を維持する。

しっかり  
栄養が  
摂れてくると

- ①転倒や骨折しにくい体になる。
- ②筋肉や皮膚が強くなる。
- ③風邪などの感染症にかかりにくくなる。
- ④病気やケガからの回復が早くなる。

元気で意欲的に毎日を  
過ごすことができる

●こんな食事になっていませんか？

たんぱく質の多いバランス献立例



ごはん1膳200g (5g)、  
味噌汁 (2.7g)：大根、油揚げ、水菜、漬物  
(たんぱく質：合計約8g) バランスの悪い食事  
\*( )内は たんぱく質の量



ごはん1膳200g (5g)、  
味噌汁 (4.7g)：豆腐、わかめ、  
鯖の塩焼き約80g (16.5g)、  
ほうれん草のお浸し、漬物  
(たんぱく質：合計約28g)

\*主食+主菜+副菜でバランスよく食べよう!

<p>主食 (ごはん、パン、めん等の炭水化物)</p> <p>主菜 (肉、魚、卵、大豆製品等のたんぱく質)</p> <p>副菜 (野菜、きのこ、海藻類等の食物繊維)</p>	}	<p>をそろえて、バランスの良い食事を 心がけましょう。(定食風に)</p>
--	---	--

難しいようなら、

主食 (ごはん、パン、めん等) と主菜 (肉、魚、卵、大豆製品等) 又は具たくさん味噌汁 (肉や魚、卵、豆腐を必ず入れ、野菜たっぷり) でもOK。これらを摂って、体力 (筋力) が落ちないようにしましょう。

## 医師紹介

### 就任あいさつ



総合診療科

小野 一之 医師

2024年4月より総合診療科で、主に内科のお仕事をお手伝いすることになりました。

出身は、新潟市の北区です。昭和62年に新潟大学の外科教室に入り、外科医として仕事をしておりました。去年までは、燕市の、県立吉田病院で、消化器外科、乳腺外科として17年ほど外科医として勤務してまいりました。

このたび、新潟の県央地区に基幹病院ができるにあたり、吉田、加茂、三条総合、三条済生会病院の外科が無くなり、基幹病院に集約されました。

このため、4月から、新津医療センター病院にお世話になることになりました。

胃や大腸の病気、(癌を含め)が専門でした。

今後は、胃や腸以外にも、この病院に多い肺炎などの治療を行なっていくことになると考えています。

新たな環境で、新しいことを覚えながら、診療を行なっていきたいと思えます。何より、病気の説明などに、専門用語を使わずわかりやすく説明できる様にしてまいりたいと考えています。

今後、よろしく願い申し上げます。

# 医療法人社団 健進会 社員総会開催報告

健進会社員総会は予算総会を3月22日(当院大会議室)に、決算総会を6月7日(同会場)に開催いたしました。

概要は以下の通りです。



## 《令和5年度の事業報告と令和6年度事業方針》

### 新病院建設に向けた 活動の推進・継続

これまで法人として新病院建設に積極的に取り組んでまいりましたが、世界情勢等の影響を受け建設資材の全般的な高騰が明らかとなってまいりました。また、働き方改革等により建設労働賃金の上昇が顕著となっています。こうした情勢変化により建設資金計画の大幅な見直しが必要になりました。

このことは新病院の基本構想に立ち返って慎重に検討しなければならないと考えています。実現に向けて如何なる手法、如何なる方針をもって臨むのか、この点については今後の医療・介護・福祉分野の動向も十分注視しながら熟慮検討していく方針です。

### 経営基盤の強化と法人改革

昨年度は多数の病院看護職員の退職が相次ぎ、令和6年1月以後の病棟運営に多大な支障が生じ



ました。その結果大幅な収入減がもたらされ、新型コロナ補助金の打ち切り等と相まって令和5年度決算は純損益で約7,400万円の赤字を計上することになりました。

このため、令和6年6月一般急性期40床、包括ケア106床(休床28床、全174床)とする病棟再編を行い、療養環境と勤務環境の改善、経営回復に向けて職員全体で取り組んでいるところです。

一方で、健進会は社会医療法人への転換を着実に進めています。令和6年度中の実現に向け、引き続きへき地医療の提供に努めてまいります。

老健施設「健進館」の介護医療院化も遅ればせながら進行しています。令和6年度に新潟市に100床の許可が得られるよう、施設の整備、職員の配置を行ってまいります。

こうした動きが法人の各組織の有機的つながりを強め、経営的にも影響を与えてくれるものと期待されます。

### 医師・看護師・助手等の人員確保

令和5年度当初において新たに常勤の消化器内科医1名が入職しましたが、他方で同年度末において他の消化器内科医1名が退職となりました。また、常勤の整形外科医1名が令和6年3月に病気で亡くなりました。

令和6年度当初においては総合診療科常勤医1名が入職し、7月には整形外科医1名が入職し、常勤医10名、歯科医1名の体制で診療を行うこととなります。

一方病院の看護師は、令和5年度入職が正看護師17名、准看護師2名に対し、退職が看護師25名、准看護師4名で、合計10名減となりました。その結果、看護師不足が深刻となり、夜勤をはじめ過重労働も発生しました。このため、先述のとおり病棟再編などで対応しているところです。

もとより優秀な人材を一人でも多く獲得することが最も重要なことです。これと同時に、教育、指導、コミュニケーション等を工夫し、働きがいがあり魅力ある職場づくりを行ってまいります。

### 人事評価制度の推進と働き方改革への対応

一昨年から実施してきた人事評価は、一人ひとりの職員の目標と達成内容に関する報告をもとに、上司の評価と指示・指導を行うものとして定着してきました。医師の人事評価も収益をはじめ法人への寄与を反映できるよう進めています。今年度始動した医師の働き方改革では当院はA水準をクリアし、より良い労働環境の提供に努めています。

### 病院機能の向上と病院機能評価の受審

令和5年7月、日本医療機能評価機構の訪問により受審しました。今回は最新の「第三世代Ver.3.0

一般病院1J」による89の評価項目で行われました。患者の視点に立った良質な医療の実践のために求められる病院組織の基本的な姿勢、病棟を超えて患者へ適切な診療が行われているかなどを確認していただきました。その結果、S評価(秀でている)1項目を含む高評価を得て11月に認定証をいただくことができました。これに甘んずることなく絶えず研鑽を積み、より優れた病院を目指して努力していきたいと考えています。

### 病院施設の維持保全と計画的投資

現有の施設設備は長年の使用に耐えてきましたが、改めて大切に維持管理し、整備して使用していく必要があります。そのため、点検と保守に加え必要な対応措置を行ってまいります。

必要と思われる施設設備への投資があれば、積極的かつ計画的に実行していきたいと考えています。



## 第4回 すこやか友の会 集会開催報告



6月28日(金)第4回すこやか友の会集会が新津医療センター病院大会議室で開催されました。

豊島会長(法人理事長)から法人の現況が報告され、事務局から令和5年度活動報告、令和6年度活動計画が示されました。新病院建設や経営などに関し様々な意見交換が行われました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。





## 薬剤部

# 市販薬にも副作用がある？

皆さんがドラッグストアなどで購入する機会がある市販薬。病院に行かなくても気軽に使用できる便利なお薬ですが、そんな市販薬にも思わぬ副作用があることをご存じでしょうか。今回は市販の総合感冒薬に多く含まれている成分を例に紹介します。

### ●解熱鎮痛作用のある成分 (アセトアミノフェン、イブプロフェン等)

熱を下げ、頭痛・関節痛・のどの痛みなどを和らげます。ただし、体のかゆみや発疹、黄疸（皮膚や白目が黄色くなる）、胃腸障害、喘息、全身のだるさなどが現れることがあります。

### ●抗ヒスタミン作用のある成分 (クロルフェニラミンマレイン酸塩、クレマスチンフマル酸塩等)

くしゃみ、鼻水・鼻詰まりの症状を抑えます。ただし、眠気が現れることがあります。

### ●鎮咳去痰作用のある成分 (ジヒドロコデインリン酸塩等)

咳を鎮める効果があります。ただし、眠気や便秘の副作用が現れることがあります。他にも、この成分は過剰摂取や長期連用による依存性があるため、量・期間を守って使用することが大切です。

### ●消炎鎮痛作用のある成分 (グリチルリチン酸)

甘草という生薬に含まれていて、痛みを抑える作用があります。ただし、手足のだるさ、しびれ、突っ張り感やこわばりに加えて、脱力感や筋肉痛が現れ、徐々に強くなる場合があります。

今回は総合感冒薬に含まれる成分の一部を例に紹介しましたが、市販薬には様々な副作用が現れることがあります。その為、どの成分が影響しているか分かりにくく、自分で判断する事は難しいものです。薬を使用していて身体に異変を感じたら、医師や薬剤師にご相談ください。

## 診療体制の変更のお知らせ 7月より診療体制が変更になりました。

### ○整形外科

1 診 午前 山本 格 医師 ※火曜日休診  
2 診 午前 今井 恒志郎 医師 ※木曜日休診

### ○皮膚科

月曜日 武居 いつみ 医師  
水・金曜日は変更ありません。

※詳しくは裏表紙「外来診療案内」をご覧ください

予約専用電話番号：0250-24-5322 受付時間：午後2時00分～4時30分

## すこやか友の会 ゲートボール大会 出場チーム募集

**開催日** 令和6年10月5日(土) **場所** 七日町ゲートボール場

参加チームは、8月30日までに下記までご連絡ください。  
その際、詳細説明ならびに案内書を送付させていただきます。

**申込先** すこやか友の会事務局

**電話** 0250-24-5311 (新津医療センター病院内) 平日 9:00～16:00

※新型コロナウイルス等の感染状況によっては、中止になる場合があります。

## ◀ 病院フェスタ中止のお知らせ ▶

今年度も感染拡大防止のため、病院フェスタは中止とさせていただきます。  
ご理解の程よろしくお願い致します。

# 外来診療案内 2024年8月～

診療科		月	火	水	木	金	
総合診療科	AM	1診	伊 東	伊 東	早 川	小 野	伊 東
		2診	豊 島	早 川	豊 島	豊 島	小 野
	PM	1診 2診	—	2診 小 田	—	—	—
内科 消化器内科 脳神経内科 糖尿病内科 血液内科 呼吸器内科	AM	1診	田 中 (内科・呼吸器内科)	—	第1.3.5 大 塚 (腎臓内科)	—	小 菅 (糖尿病内科)
		2診	第2 坂 井 (リウマチ・膠原病) 第4 佐藤(香) (リウマチ・膠原病)	森 山 (内科・血液内科)	佐 藤(美) (内科・呼吸器内科)	—	—
		3診	小 野 (消化器内科)	五 十 嵐 (脳神経内科)	—	森 山 (内科・血液内科)	—
	PM	1診	—	—	—	—	小 菅 (糖尿病内科)
循環器内科	AM	池 上	小 田	田 中	—	小 田	
	PM	—	酒 井	—	大 槻	小 田	
外科 消化器外科 肛門外科 乳腺外科(※要予約)	AM	宗 岡	佐々木	宗 岡	宗 岡	佐々木	
	PM	第1 大 竹	—	—	—	—	
整形外科	AM	1診	山 本	—	山 本	山 本	第1.3.5 山 本
		2診	今 井	今 井	今 井	—	今 井
皮膚科	AM	武 居	—	長 谷 川	—	大 学 医	
心のケア外来 (精神科)(※要予約)	AM	—	塚 田	—	塚 田	—	
	PM	—	—	—	—	—	
歯科/口腔外科	AM	長 澤	長 澤	長 澤	長 澤	長 澤	
	PM						

## 【診療日】月曜日～金曜日

- 受診の際は必ず診察券、保険証及び各種受給者証の提示をお願いします。
- 外来診療予約制。初診の患者さまは随時受け付けております。
- 心のケア外来、乳腺外科は完全予約制となっております。

【受付時間】(一般)【月曜～金曜】 8:30～11:30 / 13:30～16:00  
 ※乳腺外来 14:00～15:30  
 (歯科)【月曜～金曜】 8:30～11:30 / 13:30～16:30

- 受付時間と診療時間は異なります。
- ※禁煙外来は、薬剤の入手が困難なため当分の間、休診となります。

編集後記

これから猛暑が続きそうですが、スポーツや野外で作業される方はしっかりと水分や塩分補給をし、通気性の良い服装・冷却グッズを使用して、こまめに休憩をとりましょう。  
 今年は夏バテ予防の為に苦みなゴーヤに挑戦して、食べられるようにしたいと思います。(M)



予約専用

TEL.0250(24)5322

受付時間 14:00～16:30

新津医療センター病院広報誌 すこやか

発行人：豊島宗厚 編集：広報委員会  
 〒956-0025 新潟県新潟市秋葉区古田610番地  
 TEL.0250(24)5311・歯科直通 0250(24)5440



医療法人社団 健進会

新津医療センター病院

**基本理念** 私たちは、患者中心の医療を目指し、地域の皆さんに貢献します。

**基本方針** 地域に求められる医療を提供することに、最善を尽くします。地域の医療福祉に携わる人々と密に連携し、迅速に対応します。地域の人々の健康を守るため、疾病の予防に努めます。

介護老人保健施設 健進館 TEL.0250(23)5152 ・ 新潟市地域包括支援センターにいつ日宝町 TEL.0250(22)1931  
 居宅介護支援事業所 日宝町 TEL.0250(22)2083 ・ 新潟市在宅医療・介護連携ステーション秋葉 TEL.0250(24)5447  
 訪問看護ステーションにいつ TEL.0250(24)8211