



長岡まつり2024



## 長中キャッチフレーズ・ロゴ

副事務長 和田 博美



日頃より当院の運営につきまして、皆様より温かいご支援やご協力を賜りまして厚く御礼を申し上げます。

さて、この春に作成した当院のキャッチフレーズ・ロゴ（以下、アイキャッチ）をご紹介します。当院がこれからも長岡・中越の地域医療に貢献し、地域の重要な一員として地域と共に発展していきたいという想いを込めて、「**救急・がん治療 地域で存在感 その先へ** ～総合力で長岡・中越の医療を支えます。～」とし、デザインはJAグループの緑色と、長岡花火をイメージした夜空が背景となっています。

医療の現場では医療従事者の働き方改革、医療人材の不足、著しい物価や水道光熱費の高騰などにより厳しい経営状況にあります。当院が今後とも地域の皆様に信頼され選ばれる病院となれるよう尽力して参ります。

皆様がこのアイキャッチを目にした時、「長中（ながちゅう）」を連想し、少しでも当院に親しみを持って頂けたら幸いに存じます。今後ともよろしくお願い申し上げます。

# 健康食品の正しい利用法

今年、「健康食品」で健康被害が出たことが話題になりましたね。

健康食品を使用する人は、健康に興味・関心のある方や健康に不安を感じておられる方が多いと思います。たくさんの健康食品が流通していますが、健康食品が原因で体調を崩す事もあるのです。

あふれる情報に振り回されず、健康食品について正しく理解することはとても大切です。

天然・自然の素材だから  
安全・安心??

体験談を読むと  
効果がありそう

薬みたいだから、  
医者薬を  
止めてもいい??

飛びつく前に  
よく考えよう!

健康食品で  
病気が治る??

健康食品をとれば、  
食事は手を抜いても  
いい??

たくさん取れば、  
健康になれる??

まず、健康食品を買う前に「本当に必要かどうか」考えてみましょう。

ある程度バランス良く通常の食事を摂っていれば、栄養がそれほど不足することはありません。1日に必要な栄養素の量は決まっていますが、多く摂ったり、少なく摂ったりする日があっても構いません。

足りない栄養素を気にするよりも、食事全体のバランスをチェックしましょう。

## 健康食品を使うときのポイント

### 1. 成分名、含有量を見て、問い合わせ先を確認する

原材料表示に「〇〇抽出物」「〇〇エキス」等の記載では、何がどれくらい入っているのか不明です。その製品が有効とも安全とも言えません。成分名、含有量がきちんと記載されているかを確認しましょう。また、「天然」・「自然」＝「安全」ではありません。摂取して何か不都合なことがあった時のために問い合わせ先が表示されていることが必要です。

### 2. 薬と併用は避ける

薬 + 健康食品 = とても健康になれる、病気が早く治る? と、考えて併用されている方がおられます。健康食品の成分によって薬の効果が弱くなったり、副作用が強まったりすることもあります。どうしても使用したい時は主治医に相談するとよいでしょう。その際に、使用したい健康食品の成分表など持参されるとよいと思います。

健康食品の広告の言葉に惑わされ、医療機関から処方された薬をきちんと服用しなくなったら、本末転倒です。健康食品の使用で病気はよくなりません。

### 3. いくつかの製品を同時に摂取しない

薬と違い、健康食品の成分はその一つ一つが研究の発展途上段階にあり、未解明のものがほとんどです。一度に多種類の健康食品を摂取することは、健康被害の可能性を高め、被害の原因究明も困難になります。

使用する目的を明確にして、自分に不足していると思う栄養素を選びましょう。もし、効果が感じられなかったら中止してみましょう。

記事担当

長岡中央総合病院 薬剤部 栗林 友子

もっと知ってほしい！ 部署のこと

## 7階西病棟 病棟紹介

7階西病棟は泌尿器科、腎臓内科、代謝（内分泌・糖尿病）内科、耳鼻咽喉科（周手術期を除く）の混合病棟です。泌尿器科での主な疾患は、尿管結石、前立腺肥大症、腎盂腎炎、尿路感染症などの良性疾患や膀胱癌、腎臓癌、前立腺癌などの悪性疾患の患者さんがおります。治療は、手術療法、抗癌剤治療、放射線治療を行い、終末期医療を受けられる患者さんも入院されます。腎臓内科は慢性腎臓病、ネフローゼ症候群などの患者さんがおり、透析治療などを行っています。腹膜透析導入の際には、生活指導に加え退院前、退院後訪問を行い、不安なく在宅で腹膜透析が行えるよう支援を行っています。代謝内科は内分泌疾患、電解質異常、糖尿病が主な疾患です。当病棟には糖尿病療養士がおり、糖尿病認定看護師と連携し、自己血糖測定、インスリン自己注射の指導を行っています。腎教育、糖尿病教育入院にも力をいれています。耳鼻咽喉科では主に抗癌剤、放射線治療を行っています。

当病棟は、患者さんが早期に治療を終え、退院できるよう多職種で入退院支援カンファレンスや各科のカンファレンスを毎週行っています。職種間のコミュニケーションもよく、スタッフ間の笑顔があふれている病棟です。

7階西病棟スタッフ一同



笑顔で患者様に接しています



朝のカンファレンスの様子



点滴準備中



電子カルテ入力中

栄養科  
ワンポイント  
コーナー



### 朝食をしっかり食べよう！



皆さん朝食はしっかり食べていますか？

「朝起きられなくて朝ご飯を食べない」「ダイエットで朝食を抜いている」なんて方もいるのではないのでしょうか？

人間の体には体内時計というシステムがあって、いくつかの周期で変動しています。そのうち最も基本的なものが1日の周期を刻む概日リズムと呼ばれる体内時計です。この体内時計は1日24.5時間の周期で動いているので、1日24時間で活動している私たちの生活とは若干ズレてくるのですが、この周期のズレをリセットして調整してくれるのが朝の光と朝食です。朝食を摂ると脳の活動が活性化し体の活動のスイッチが入るので、成績や仕事の効率が上がります。また、朝食を摂らない人は摂る人より1.75倍肥満になりやすいという調査報告もあるので、朝食を摂る事で太りにくい体になるということが言えるでしょう。

特に朝食を摂る事は光に頼らず体内時計の時間を大きく調整する働きがあると言います。これからの季節、日の出の時間も段々遅くなり、天気の悪い日が続くようにもなるので、朝食を摂って体内時計をリセットするのは体の調子を整えるのに有効です。

普段食べない人は少しでも朝食を摂ることを意識してみませんか？



記事担当：栄養科 管理栄養士 五十嵐 麻衣

# 病院からのお知らせ

## 『病院の理念』

地域の中核病院として  
皆様の健康を守る為  
良質で心温まる医療を提供し  
予防・保健・福祉活動を  
積極的に推進いたします

## 『患者の権利』

当院では、医療行為が患者さん中心に行われるべきものと深く認識し、以下の五項目を患者の権利と制定し、これを日常の医療行為の規範とすることを宣言いたします。

1. 個人の尊厳を尊重される権利
2. 良質の医療を平等に受ける権利
3. 十分な説明を受ける権利
4. 自己決定の権利
5. 個人のプライバシーが守られる権利

## ご存知ですか？ がん相談支援センター

がんの治療を受けるうえでの不安や悩み、療養生活についてなど、がんになったことで生じるさまざまな心配ごとの相談をお受けしています。  
お一人で悩まずご相談ください。話すことで気持ちが楽になることもあると思います。



**場 所** : 1階-18 地域連携支援部内

**費 用** : 無料

**受付時間** : 平日 9時～16時  
お待たせしないよう予約をおすすめします

**電 話** : 0258-35-3700 (病院代表)

相談室



- ◆ がん患者さんとそのご家族、関係者
- ◆ 当院に受診のない方OK
- ◆ 匿名もOK
- ◆ 秘密厳守  
(相談者の許可なく他に伝わることはありません)
- ◆ 対面または電話相談

※診断や治療の可否など、医師の行うような判断はできません



### 例えば…このような相談

- がんと言われていろいろなことが心配
- 検査や治療について知りたい
- 社会保障・社会福祉制度の利用相談
- 仕事に関すること
- 誰かに気持ちを聴いてほしい
- 医療費について
- 生活での不安や困りごと などなど

## 呼吸器内科外来予約制について

当院の呼吸器内科外来では、令和6年11月から「**原則予約制**」とし、初診及び再来は「**予約のある方のみ**」の診療とさせていただきます。

「予約のある方のみ」とすることで、待ち時間の短縮をはかり、緊急を要する場合の迅速な対応や、紹介受診重点医療機関として円滑な診療につなげていきたいと考えております。

移行に伴い、初診の方は**紹介状**と病診連携室経由の**事前予約**が必要になります。

ご予約がない場合は、来院された際に後日の診察予約を取らせていただく場合もございますので、あらかじめご了承くださいますようお願いいたします。

また、救急当番日の急患対応は従来どおり受け入れいたします。

ご不明な点などがありましたら、呼吸器内科外来または病診連携室までお問い合わせください。

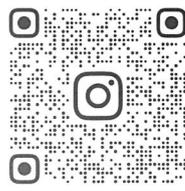
## 長岡中央総合病院 公式Instagram

!! nagachu.kouseiren !!  
を探索Q



院内の様子や各部署の紹介など  
様々な情報を発信しております！  
ぜひお気軽にフォローを  
よろしくお願いします！

右記のQRコードから →



NAGACHU.KOUSEIREN

## 病院祭のお知らせ

第27回

# 病院祭



テーマ  
今こそ深める 地域と医療の輪  
～みんなで手と手を取り合って～

10:00～	11:00～	12:00～	12:30～	14:00～
● オープニングセレモニー ● 開会式 ● 院内視察「たんぽぽ」園地一周 ● 開会挨拶「ふるさと」歌 ● 開会の挨拶 病院長「突前」 ● 開会挨拶「ふるさと」歌 ● マジックパフォーマンス ● 開会の挨拶「ふるさと」歌	● 特別企画 新潟市立東区ミニコンサート ● 医師会 ● 市民公開講座 がんの予防・治療・食事 ● 市民公開講座 (会場 長岡市立中央図書館)	● 特別企画 新潟市立東区ミニコンサート ● 医師会 ● 市民公開講座 がんの予防・治療・食事 ● 市民公開講座 (会場 長岡市立中央図書館)	● 市民公開講座 (会場 長岡市立中央図書館) ● 市民公開講座 がんの予防・治療・食事 ● 市民公開講座 (会場 長岡市立中央図書館)	● 閉会挨拶 ● 閉会式

市民公開講座  
いーがんの話  
胃がんの予防・治療・食事  
日時: 令和6年10月12日(土) 12:30～14:00  
会場: 中央看護専門学校4階 講堂

令和6年  
10/12 午前10時～14時  
看護部 募集中

お問い合わせ  
JA新潟厚生連 長岡中央総合病院 総務課  
長岡市川崎町2041番地 TEL (0258) 35-3700