

～ 命をつなぎ つないだ命をつなぐ ～



医療と介護をつむぐ

理事長 今中正浩

平素より病院運営に際し格別のご理解、ご支援を賜り厚く御礼を申し上げます。

本年度、俊榮会は医療に加え、更に必要性の高まる介護についても一歩踏み込んだ取り組みを行っております。

この齋藤記念病院を中心とした南魚沼での取り組みとして、7月より齋藤記念病院内に「居宅介護支援事業所 つむぐ」を開設し運営を行なっております。

居宅介護支援事業所とは、介護保険サービスを受ける要介護者の在宅介護に関する相談や計画、連絡・調整を総合的に引き受けする事業所となります。

専従職員として主任ケアマネージャーを含むケアマネージャーが常駐しており、介護支援が必要な方に十分なサービスを受けていただくために必要なケアプラン（介護サービス計画書）の作成を行います。

施設名としました「つむぐ」の辞書的な意味には、繊維をより合わせて糸を作るといったものがあります。私共は医療と介護のそれぞれを織

維に見立て医療と介護をより合わせ、医療と介護を一つに束ね、切れ目なくご提供することにより一層地域の皆様に安心して生活していただける環境を造ることを目指し「つむぐ」と命名致しました。

介護に関わることで、ご心配事など有りましたらお問い合わせください。

また、神奈川県横浜市内にて介護老人保健施設「ナーシングピア横浜（100床）」の運営を、本年2月から開始しております。当施設については改めて詳細をご案内させていただきますが、要介護状態にある方を対象に一定期間、施設での看護、介護やリハビリテーションを通じて自立支援を行い、家庭への復帰を目指すための介護老人保健施設として地域の介護の要となるべく運営を行なっております。

今後更に俊榮会は医療と介護の連携を強め、地域の皆様から信頼され皆様から必要とされる医療と介護を切れ目なくご提供できるよう、職員一同その実現のため努めて参ります。

引き続き、何卒よろしくお願い申し上げます。

[ドクターインタビュー] Vol. 11

神経内科【医師紹介】

石原 先生に
聞いてみました

Q 座右の銘はなんですか？

A 人生は一度きり (ChatGPTに聞いてみました。)
いいこと言いますね。



石原 智彦 先生

Q 齋藤記念病院に勤務されて何年ですか？

A 2019年4月より、月1回（第一土曜）に神経内科外来を担当しています。

Q 出身地は？

A 新潟県内です。

Q 神経内科外来で行う検査や診断はどのようなものがありますか？

A 機器を使った検査、診断としては、脳波検査や頭部MRI検査などがあります。

神経内科で診察をする場合、まずは患者さんの訴えや、診察で確認された症状から疾患を想定し、それを裏付けるために検査を行います。検査をして、そこから何かを考える、という順番ではありません。

Q 神経内科外来ではどのような治療がきますか？

A 主な対象疾患として、てんかん、パーキンソン病、認知症などの治療にあたっています。てんかんは発作を抑えるための内服薬を選択、処方します。パーキンソン病

は症状を和らげ、動きやすくするため
の内服薬を選択、処方します。認知症
は症状の進行をゆっくりにするための
薬を処方します。またそれぞれについ
て、公的補助が受けられるように書類
の作成などをするのも、治療のうちに
入るかもしれません。

Q 先生が患者さんの治療で大事にしていることはなんですか？

A なるべく患者さんの話を聞くように心がけています。
疾患の完治、という意味では難しい病
気も多く扱っていますが、完治しなく
ても病院にきて、何かよい事があつた
／ある、と思ってもらえるように心が
けています。



石原医師
紹介ページ

専門医が教えてくれる 脳卒中予防十力条

第7弾 肥満と運動

肥満とは脂肪組織に脂肪が過剰に蓄積した状態で、BMI(＝体重(kg)/身長(m)²)が25以上のものと定義されています。下半身中心に脂肪がつく皮下脂肪型肥満よりも、腹囲に多く脂肪がつく内臓脂肪型肥満では、高血圧・糖尿病・脂質代謝異常などの生活習慣病から動脈硬化を発症し、脳梗塞の原因となります。

肥満の予防・治療は食事と運動を合わせて行うことが重要です。運動により、安静時のエネルギー代謝が促進され、脂肪を燃焼しやすい体を作ることができます。

肥満の運動療法は有酸素運動と、レジスタンス運動が適しています。有酸素運動は糖や遊離脂肪酸を燃焼し、持久性の向上、インスリン感受性の改善が期待できます。レジスタンス運動では筋肉量が増大し、基礎代謝の維持を図ることができます。運動を行う機会を改めて持つことばかりでなく、日常生活の中で活発に活動する工夫も大切です。

有酸素運動は速歩、ジョギング、水泳、

サイクリングなどの種類で、「ややきつい」と感じる運動強度の運動が良いとされています。運動時間・運動頻度は厚生労働省の「健康づくりのための身体活動基準2013」では30～60分の運動を週3日以上行うこととされています。

レジスタンス運動は、筋肉量を増大させて基礎代謝量を向上させること、運動を行うために必要な筋力をつけることを目的に行われ、大臀筋、大腿四頭筋、下腿三頭筋、体幹筋などの大きな筋群を中心とした筋力トレーニングが適しています。

運動の前後には準備運動、整理運動でストレッチや軽い体操などを行い、徐々に運動量や運動強度をあげるようにします。運動だけではなく、日常生活での活動量を増やし、1日の歩数の目標を1万歩以上としてできるだけ歩くようにすることも大切です。

初めは、水中歩行など関節への荷重の負担が少ない運動から開始することもよいでしょう。

脳卒中予防十力条

- ① 手始めに 高血圧から 治しましょう
- ② 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
- ③ 不整脈 見つけ次第 すぐ受診
- ④ 予防には たばこを止める 意志を持て
- ⑤ アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
- ⑥ 高すぎる コレステロールも 見逃すな
- ⑦ お食事の 塩分・脂肪 控えめに
- ⑧ 体力に 合った運動 続けよう
- ⑨ 万病の 引き金になる 太りすぎ
- ⑩ 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ さら
- ⑪ ストレスを減らしましょう
- ⑫ いわし・さんまなどの背中の青い魚を たべましょう



青木 聡

- ・日本内科学会認定医
- ・日本内科学会総合内科専門医
- ・日本循環器学会専門医
- ・日本心血管インターベンション治療学会認定医

[齋藤記念病院 外来医師診察予定]

診療科	医師名	受付時間	月	火	水	木	金	土
脳神経外科	福 田 修	午前 8 : 30 ~ 11 : 30	○	○	○		○	○
	小 山 新 弥					○		
乳腺・胸部外科 【予約制】	鬼 頭 隆 尚	午前 8 : 30 ~ 11 : 30	★	★	★	★	★	★
肛門・乳腺・消化器外科	廣 田 正 樹	午前 8 : 30 ~ 11 : 30	○	○	○	○	○	○
整形外科・リウマチ科 【予約制】	池 田 三 香	午前 9 : 30 ~ 12 : 00		★	★			
		午後 1 : 30 ~ 3 : 30		★				
	巻島由紀子	午前 10 : 00 ~ 11 : 30 ※第 1・2・4 土曜日のみ						★
		午後 1 : 30 ~ 4 : 30						
内 科 【予約制】	青 木 聡	午前 9 : 00 ~ 12 : 00				★		
		午後 2 : 00 ~ 3 : 30				★		
	廣 田 喜 一	午前 9 : 00 ~ 11 : 30		★				
内 科	担 当 医	午前 9 : 00 ~ 11 : 30					○	
		午後 1 : 30 ~ 4 : 30					○	
神経内科 【予約制】	石 原 智 彦	午前 9 : 00 ~ 11 : 30 ※第 1 土曜日のみ						★
	石 黒 敬 信	午前 9 : 00 ~ 11 : 30 ※第 2 土曜日のみ						★
	三 木 健 司	午前 9 : 00 ~ 11 : 30 ※第 4 土曜日のみ						★
甲状腺外科 【予約制】	筒 井 英 光	午前 9 : 00 ~ 11 : 30 午後 2 : 00 ~ 4 : 00 ※第 1 月曜日のみ	★					
	伊 藤 純 子	午前 9 : 00 ~ 11 : 30 午後 2 : 00 ~ 4 : 00 診察日 : 10/18・11/15・12/13			★			
	小 野 怜 子	午前 9 : 00 ~ 11 : 30 午後 2 : 00 ~ 4 : 00 診察日 : 10/27・11/24・12/22					★	
オーソモレキュラー外来 【予約制】	小 山 新 弥	午後 2 : 00 ~ 4 : 00 ※詳細はお問い合わせください。	★					

○印は予約不要です。★印の診療科は予約制となっております。
お電話での予約又は変更等のお問い合わせは、月・火・木・金の
午後 2 : 00 ~ 5 : 00 の間にお願いいたします。(☎025-773-5111)



医療法人 俊栄会

齋藤記念病院

病床数 : 98床 / 一般病棟42床、療養病棟56床

〒949-6602 新潟県南魚沼市欠之上478番地2 URL <https://www.saito-memorial.com/>
TEL 025-773-5111 FAX 025-773-3024 E-mail soumuka@saito-memorial.com

