

む え い と う

M U E I T O U

第51号

令和7年11月
発行

撮影者：まっさん

撮影者：まっさん

撮影者：まっさん

Contents

前立腺がん検診を受けましょう	P2
職場紹介 中央監視室	P2
ランチョンセミナーについて	P3
あたまの体操	P3
地域の施設紹介「特別養護老人ホームさつき園」	P4
地域の医療機関紹介「佐々木整形外科」	P4
インフルエンザ予防接種のご案内	P5
健診センターからのお知らせ	P5
オープンホスピタル	P6・P7
栄養科おすすめレシピ	P8
写真募集	P8
編集後記	P8



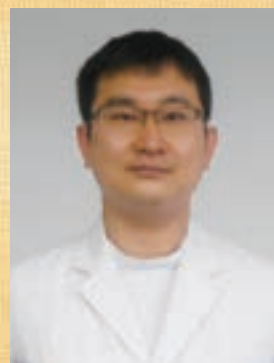
新潟厚生連



新潟県厚生農業協同組合連合会
村上総合病院
Murakami General Hospital

〇〇〇〇さん、50歳、前立腺がん検査デビューします 前立腺がん検診を受けましょう

泌尿器科部長 安藤 嵩



近藤真彦さんが60歳で聴力検査デビューという面白いCMがありました。

難聴も前立腺がんも年齢を重ねると共にやってきます。

皆さんは50歳からの前立腺がん検診をデビューしましたか？

前立腺がんは60歳前後で生じ、ゆっくり進行すると考えられていますが、症状が出た時には既に進行がんであることが多いがんです。非進行がんは手術や放射線治療で治しきれますが、そのほとんどが無症状であり、主に検診でしか見つけれられません。初検診を受けると、以後の受検間隔の目安もわかり、進行がんとなる前に見つかることができます。



当地では検診対象者のうち、約9割の方々が受検しておらず、その中には今後の数年間で進行がんへ進んでしまう方がわずかながら潜んでいます。そんな方が皆さんの家族、親族、知人であったなら…。後悔先に立たず、です。前立腺がんが生じることは防げませんが、早期に見つかることが大切です。

是非、検診を受けましょう。

職場紹介 中央監視室

中央監視室 鈴木 雅之

村上総合病院が現在地に移転して以来、ボイラー技士の方と労務の人間が一緒になり中央監視室として病院の空調など様々な設備の管理はもとより修理事、運転業務など多方面にわたって3人で行っています。

紹介したい場所は沢山ありますが、エネルギー棟内の中央監視装置と空調機の熱源となる冷温水発生機とチラーユニットの写真を載せましたのでもし興味がありましたら見に来てください。



ランチョンセミナーについて

職員のレベルアップ! ランチョンセミナー開催!

今年度からお昼の休憩時間帯に職員向けのランチョンセミナーを定期的に開催しています。

当院の医師が講師となり、分かりやすい講義をしてくれます。時には笑いがおこる場面も。

毎回、医師・研修医・看護師・コメディカル・事務等幅広い職種が参加し、自己研鑽に努めています。



あたまの体操

医療・福祉クロスワードパズル

「問題」タテヨコの鍵を解いてA～Dの言葉を並べます。答えは8ページ下部に掲載



タテのヒント

- 1 頭部の前面。目・鼻・口などがある部分。
- 3 現地・現場に行き、その実際のようなすを見極めること。
- 4 団体を代表し、担当事務进行处理する特定の役職。
- 6 夜間に勤務すること。
- 9 自分の置かれている位置・状態、また、自分の価値・能力などをはっきり知ること。
- 10 夜が明けて間もない時。
- 11 注射や点滴の先についている。

ヨコのヒント

- 2 仕方がないとはいえ、見せるのは恥ずかしい。
- 5 子を生んだ人、または、他人の子を自分の子として養い育てる人。
- 7 液体・粉末などをすくい取る道具。
- 8 あることを行くと、前もって特定されている日。
- 10 値段の安いこと。
- 12 心身に、特殊な効果や一定の影響を与えるもの。

1		2	3	4
			C	
5	6		7	
	A		D	
	8	9		
10				11
B		12		

解答

A	B	C	D
---	---	---	---

提供元:クロスワード.jp

地域の施設紹介「特別養護老人ホーム さつき園」

次長兼生活相談員 中山 愛

特別養護老人ホームさつき園は昭和50年に開設され、現在の施設は平成10年に移転新築したものです。地域の皆様のご理解とご支援をいただき、今年で50周年を迎えることができました。施設は松林に囲まれ、近くには白鳥が飛来する大池やお幕場森林公園があり、自然豊かな環境の中に位置しています。中庭も広く、居室から見える木々も季節の移ろいを感じさせてくれます。正式入所

100名、短期入所20名と規模の大きな施設で、敷地内は認知症高齢者グループホームもあります。高齢者施設ということで、やはり日々の健康管理が大切になってきますが、村上総合病院様

には協力医療機関として大変お世話になっており、毎月のZoom会議を始めて、より連携が強化されています。

50周年を迎え、また気持ち新たに一日一日を積み重ね、ご利用者様、ご家族様、そして地域の皆様に信頼していただける施設を目指し取り組んでいきたいと思ひます。



地域の医療機関紹介「佐々木整形外科」

院長 佐々木 太郎

当院の開業から約27年が経過しました。開業当時まだ高校生であった私は、2023年に当院を父から引き継ぎました。これまでと変わらずこの村上地域の方々の怪我や腰痛などの慢性疾患の治療を行っております。村上市の高齢化率も令和5年には40%を超えました。地域によっては50%を超える地域もあります。人生100年時代を迎え、元気で自立して過ごせる期間である健康寿命を伸ばす必要性が重要になってきています。当院では現在3名の理学療法士を迎え、運動器疾患に対してのリハビリテーションも行い、また骨折予防として骨粗鬆症治療を積極的に行っております。これまで以上に村上総合病院との連携を深め、この地域の方々の健康を維持できるよう努めていきたいと思ひます。



インフルエンザ予防接種のご案内

インフルエンザワクチン予防接種予約受付中

成人（16歳以上）

- 実施日
毎週月～金曜日（祝日除く）
- 予約方法
 - ①総合受付で申込み
平日8：30～17：00
 - ②電話申込み ☎0254-53-2141
平日14：00～16：00

※電話交換手に「インフルエンザ予防接種の予約」とお伝えください。
- 予約方法（新患のみ）
 - ③LINE予約
当院のLINEトーク画面
「予約する」ボタン
↓
インフルエンザ予防接種
【成人・新患の方対象】
↓
必要事項入力
↓
予約完了
- 料金
一般4,400円ですが、年齢や
お持ちの保険証により異なります。

小児科

- 実施日
毎週 月、水、木曜日
（祝祭日とその前日を除く）
- 予約方法
 - ①Aブロック受付で申込み
平日8：30～17：00
 - ②電話申込み ☎0254-53-2141
平日14：00～16：00

※電話交換手に「小児のインフルエンザ
予防接種の予約」とお伝えください。
- 接種回数
 - 13歳未満 2回
 - 13歳以上 1回
- 料金（1回あたり）

6カ月以上3歳未満	3,000円
3歳以上13歳未満	3,500円
13歳以上	4,400円

※小児1人につき、付き添いの保護者
2人まで同時接種が可能です。

健診センターからのお知らせ

人間ドックのご案内

当院の特長

- 胃カメラは経鼻と経口を選択できます。また医師の判断で胃の組織採取を実施し、胃がんの早期発見に努めています。
- ドックの結果に依り外来予約ができ、治療へと繋がります。
- 該当の方に保健指導・栄養指導を行っており、健康管理の向上にお役立ていただけます。
- 食事券1,000円分を贈呈しております。

さらに1月～3月受診の方には『瀬波温泉無料入浴券』も追加でプレゼント！

3月受診はさらに
特典がいっぱい！！

『食事券』は2000円分
『瀬波温泉無料入浴券』は
2名様分のプレゼント
になります！！

脳MRIの単独検診やっています!! 27,500円(税込)

お申込み・お問い合わせ

村上総合病院 健診センター

- 電話 0254-50-0013
- メールからのお申込み

※QRコード読み後
「メール作成画面はこちら」へお進み下さい

オープンカ



村上総合病院を知って頂くことを目的として

9/27(土)開催しました。

予想をはるかに超える300名以上の来場者数となり、

検査や体験・見学ツアー等に参加された方々より

「楽しかった」「時間が足りなく回り切れなかった」

「講演を楽しみに来ました」「ヘリポートに行きたい」

「子供が看護師を目指しているので機会があれば積極的に参加したい」

「普段は入れない所に行けて興味津津。

外科体験など人気で参加できなかった」等の

お声を頂き感謝申し上げます。



オープンホスピタル



オープンホスピタル ドクターミニ講演会

9月27日(土) 村上総合病院オープンホスピタル ドクターミニ講演会の動画です。
当日で覧になれなかった方は、こちらからご覧ください。

① こどものころとからだ

～くう・ねる・あそぶ・だす～

小児科 塚野 真也 先生



② 慢性腎臓病について

腎臓内科 宇賀村 大亮 先生



栄養科おすすめレシピ

長野県「山賊焼き」

山賊焼きは長野の松本市や塩尻市を中心とする中信地方で親しまれている料理です。

山賊は物を“とりあげる”から、“鶏を揚げる”料理を山賊焼きと呼ぶようになったそうです。



山賊焼きレシピ 材料(2人分)

- 鶏もも肉・・・1枚
- 片栗粉・・・適量
- サラダ油・・・適量
- つけだれ
- 酒・・・・・・・・・・大さじ1
- みりん・・・・・・・・・・大さじ1
- 醤油・・・・・・・・・・大さじ2
- おろし生姜・・・・・・小さじ1
- おろしにんにく・・・小さじ1

1人分の栄養価

●エネルギー 200kcal ●たんぱく質 15g ●塩分 1.0g

作り方

- ① もも肉の皮目にフォークで数か所穴をあける。厚い部分に切り込みを入れると火が通りやすい。
- ② つけだれの材料をポリ袋に入れ、もも肉を入れて揉み冷蔵庫で30分から1時間漬け込む。
- ③ もも肉のつけだれ軽く切り、全体に片栗粉をまぶし、フライパンにサラダ油を1cm程入れ中火で熱し(約170℃)皮目を下にして入れる。途中返しながらか7～8分揚げる。
- ④ 2～3cm幅のそぎ切りにして盛り付ける。
レモン汁をかけてさっぱりとお召上がりください。
ごはんとの相性もばっちりです。

写真募集 あなたのお気に入りの一枚を表紙に!!

村上市に関するお気に入りの写真を募集しています。
お気に入りの写真がむえいとうの表紙になるかも・・・
次月号は冬に発行予定です。その季節にぴったりの写真を大募集しています!!

応募先: murabyoukouhou@gmail.com

件名: むえいとう写真応募

本文: お名前、お名前の記載可否、ハンドルネーム、ご住所以上を明記しメールに写真を添付し送信してください。

スマートフォンからはQRコードからでも送信できます。



採用させていただいた方には、御礼に「大観荘せなみの湯様 ペア入浴」または「中国料理四川飯店様 お食事2,000円相当」としてお使いいただける『御礼券』をプレゼント！
皆様のご応募お待ちしております(^^)/

※採用可否に関して、本誌掲載をもって発表とさせていただきます。



あたまの体操の答え みなさんわかりましたか？

1	力		2	オ	3	シ _C	4	リ
5	オ	6	ヤ _A		7	サ _D		ジ
		8	キ	9	ジ	ツ		
10	ア	ン	カ				11	ハ
	サ _B		12	ク	ス	リ		

解答

ヤ _A	サ _B	シ _C	サ _D
----------------	----------------	----------------	----------------

編集後記

残暑が落ち着き、少し肌寒く感じるようになってきました。つい最近まで半袖を着ていたのに、今は長袖に。私はこの時期が一番風邪を引きやすいので、気を付けたいと思います。

2025年も残すところ約2か月となりました。やり残していることがあれば今年のうちに終わらせたいものです…。

皆さん、今年はどうな年でしたか？(S.A)

むえいとう第50号6ページ「職場紹介 眼科外来」にて氏名の掲載誤りがありました。

ご迷惑をお掛けしたことをお詫びし、下記の通り訂正いたします。

【誤】小林大吾 【正】小林大悟



新潟県厚生農業協同組合連合会
村上総合病院

〒958-8533 新潟県村上市緑町5丁目8番1号
TEL(0254)53-2141(代)
FAX(0254)52-4362
ホームページ <http://www.mgh.jp/>



発行責任者: 病院長 杉谷 想一