

む え い と う

M U E I T O U

第54号

令和8年8月
発行

撮影者：K・Sさん



撮影者：Y・Wさん

村上総合病院



Instagram



murakamighp



Contents

転ばぬ先の杖!?	
～検診をうまく活用して骨粗鬆症を予防しましょう～	P2
栗島健診について	P3
健診センターからのお知らせ	P3
オープンホスピタルのお知らせ	P3
介護医療院むらかみ	P4
当院における外来心臓リハビリテーションについて	P4
消化器内科 小山究太郎先生インタビュー	P5
医療ソーシャルワーカーをご存じですか	P6
認定看護師の活動	P6
栄養科コラム	P7
職場体験	P7
看護部ユニホームについて	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

転ばぬ先の杖!?

～ 検診をうまく活用して骨粗鬆症を予防しましょう～

整形外科 長谷川 直紀



超高齢化が進む日本では、「骨粗鬆症(こつそしょうしょう)」が大きな健康問題となっています。骨粗鬆症は骨の量や質が低下し、骨がもろくなって骨折しやすくなる病気です。初期には自覚症状がほとんどないため、「沈黙の病気」とも呼ばれています。特に閉経後の女性や高齢者に多くみられますが、男性にも起こるため注意が必要です。

骨粗鬆症が進行すると、転倒などの軽い衝撃や荷物を持ち上げるなどの動作でも骨折を起こしやすくなります。代表的な骨折部位は、背骨(脊椎圧迫骨折)、手首(橈骨遠位端骨折)、太ももの付け根(大腿骨近位部骨折)、腕の付け根(上腕骨近位部骨折)です。脊椎圧迫骨折では腰背部痛や身長の下下、円背(背中が曲がること)が生じます。大腿骨近位部骨折では手術や長期間のリハビリが必要となることが多く、歩行能力の低下や介護が必要となる原因にもなります。怪我をした本人だけでなく、家族の生活にも影響が及ぶこともあり、家族全体で考えていく必要があると考えられるようになってきました。一度骨折してしまうと、その後さらに骨折する危険性が高くなることも知られています。そのため、最初の骨折を予防することが非常に重要です。

近年、「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」という言葉が広く知られるようになりました。ロコモとは、骨や関節、筋肉など運動器の障害によって移動能力が低下し、将来的に介護が必要になる危険性が高い状態を指します。骨粗鬆症はロコモの大きな原因の一つです。骨粗鬆症による骨折は歩行能力や日常生活動作を低下させ、活動量の減少につながります。すると筋力が衰え、さらに転倒しやすくなるという悪循環に陥ります。つまり、骨粗鬆症を予防することは、骨折を防ぐだけでなく、健康的に歩き続けるためのロコモ予防にもつながるのです。

骨粗鬆症予防の基本は、「栄養」「運動」「生活習慣」の3つです。バランスの良い食事を心がけることが大切です。特に骨の材料となるカルシウムを十分に摂取しましょう。牛乳や乳製品、小魚、大豆製品などがおすすめです。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを含む魚類やきのこ類も積極的に取り入れましょう。適度な日光浴もビタミンDの生成に役立ちます。

次に、運動習慣が大切です。ウォーキングやスクワットなどの筋力トレーニングは骨や筋肉を強くし、転倒予防にも効果があります。ふらつきがある場合には、椅子に座ったままの足踏みや物に掴まって軽く膝を曲げるだけでも効果が期待できます。

生活習慣としては、喫煙や過度の飲酒は骨を脆くするため控えましょう。規則正しい生活習慣、十分な睡眠も健康な骨づくりには欠かせません。

骨粗鬆症と診断された場合は、生活習慣の改善に加えて薬物治療を行います。治療薬には骨が壊されるのを抑える薬や、骨を作る働きを高める薬などがあります。患者さんの状態や骨折リスクに応じて適切な治療を行います。また、一度骨折した方は再骨折の危険性が高いため、継続的な治療と定期的な検査が重要です。

骨粗鬆症は、早期発見・早期治療によって骨折を予防できる病気です。骨密度検査を受けることや日頃の生活習慣を見直すことが、健康寿命を延ばす第一歩となります。ぜひ人間ドックや検診をご活用いただき、いつまでも自分の足で歩き続けるために、今日から骨の健康づくりを始めましょう!



栗島健診について

臨床研修医 ジョシュクン・セリム

初めて参加した栗島健診。医師がいない島なのに、年に一度ほぼ全員が受診する光景は新鮮だった。

医療が進んだ本土でも受診しない人がいる中、村上総合病院とこの島が築いてきた関係性は、離島医療のすごく良いモデルだと思う。

人との繋がりを大事にしながら、仕組みとしてもちゃんと機能している医療。この原風景を研修医のいま肌で感じられた経験を大切に、これからの医師生活に活かしていきたい。



健診センターからのお知らせ

NEW R8年8月～開始
腫瘍マーカーオプション
膵臓検査セット
のご案内

膵臓がんは他の主要な癌種と比較して、生存率が低いことが報告されています。また初期段階では症状が乏しくため早期発見が難しい病気です。当検査セットでは膵臓の状態を詳しく調べるための血液の検査になります。

こんな方におすすめします

- ・家族に膵臓がんの既往がある方
- ・慢性膵炎などの膵疾患、胆石の既往がある方
- ・膵管内乳頭絨毛性腫瘍（IPMAN）のある方
- ・糖尿病、大量飲酒の習慣がある方
- ・生活習慣病（糖尿病・肥満）が気になる方
- ・健康増進のため

◇膵臓セット

膵臓がんをはじめとした膵臓の疾患を広くスクリーニングします

- ・CA19-9
- ・アポリポ蛋白A2
- ・血清アミラーゼ

料金（税込）
6,600円

◇膵臓セットプラス

膵臓がんに特化した腫瘍マーカーセットです。膵臓セットと併せてお申し込みください

- ・デュパン
- ・DUPAN-2
- ・スパン
- ・Span-1抗原

料金（税込）
4,400円

お問合せ 村上総合病院 健診センター
TEL 0254-50-0013（健診直通）

オープンホスピタルのお知らせ

見てもいい、聞いてもいい、触ってもいい
村上総合病院
第2回
オープンホスピタル
～地域とつながる笑顔の輪～
開催日
2026 9/26 土
会場 村上総合病院
時間 10:00～12:00 むらびょう健康塾
【医師・職員によるミニ講演会】
13:30～16:00 オープンホスピタル
【見学ツアー・医療体験など】

楽しい企画がもりだくさん!

院内ツアー

普段は入れない場所もご案内します。

お仕事体験・各種検査体験

医師や看護師、検査技師等の仕事を体験したり医療機器を触って楽しく学びます！

展示・イベントコーナー

健康グッズや楽しい展示が盛りだくさん！

主催：新潟県厚生連 村上総合病院
協力：村上地域医療サポートセンター はぐ

介護医療院むらかみ

介護医療院長 村山 裕一



介護医療院は、長期的な医療ケアと生活支援を一体的に提供する介護保険施設で、2018年に創設されました。従来の介護療養病床の受け皿として位置づけられ、高齢者の増加と医療ニーズの多様化に対応するために整備された仕組みです。入所者は多くが要介護4～5で、慢性期の医療管理が必要な方や、看取りを含む終末期ケアを必要とする方が中心となります。

介護医療院瀬波は2022年に厚生連瀬波病院から単独型の介護医療院として82床で開院しました。医師・看護師による日常的な医学管理や医療処置として、経管栄養、喀痰吸引、酸素療法、褥瘡管理など、医療と介護が密接に連携したケアを提供してきました。

単独型のため入居者の状態が悪化し高度な医療的処置が必要となった際、協力病院である村上総合病院との連携に苦労いたしました。この度6月1日に村上総合病院に介護医療院むらかみが60床で開院し、瀬波から入居者50人と職員全員が引っ越してまいりました。引っ越しの際は病院の方々にお手伝い頂き感謝しております。きれいな居室と新しい設備、電子カルテシステムなど期待と不安でいっぱいでしたが、ようやく慣れてまいりました。不思議なのは瀬波ではしょっちゅう熱を出していた入居者が村上に来てからは熱を出さなくなりました。きれいな環境と空調が良いのでしょうか？この度、



利用者様の移動にご協力頂いた救急車両です。
移動は安全第一に実施しました。

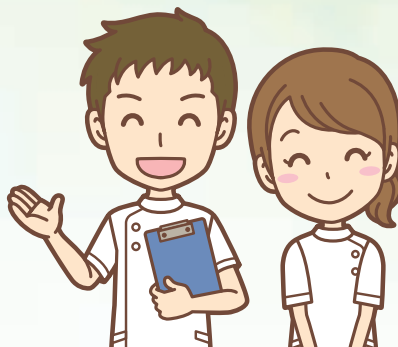
病院併設の介護医療院となったことにより病院との連携がやりやすくなりました。また、検査や処方など瀬波では手間がかかったことが容易に出来るようになりました。介護医療院は地域包括ケアシステムの中で、病院と在宅の中間に位置する「長期療養の拠点」として機能し、医療の安心と生活の継続性を両立させることのできる施設です。今後、当施設は高齢化が進む当地域で益々必要とされる施設になると思われます。村上総合病院の皆さんの協力を頂きながら、頑張っていきたいと思っておりますので宜しくお願いいたします。

当院における外来心臓リハビリテーションについて

理学療法士 坂井 亮祐

心臓リハビリテーションは、心臓の病気になった方が、体力を回復して快適な家庭生活や社会生活に帰し、再発を予防するために行われます。当院の外来での心臓リハビリでは、心電図を確認しながら、筋力トレーニングや自転車エルゴメータでの有酸素運動などを行っております。

毎週月曜日(祝日を除く)の11時から12時までの時間帯で実施しており、専門知識を持った医師、看護師、理学療法士の指導のもと安全に運動を行わせていただいております。また、患者様一人ひとりの状態に合った自主練習指導なども行わせていただいております。無理なく安全にリハビリに取り組んでいただけるよう努めてまいりたいと思います。



消化器内科 小山究太郎先生インタビュー

Interview
1

自己紹介をお願いします。

卒業11年目で新発田病院から来ました。県北の医療にやって来ましたが、新発田より北は初めてなので村上の力になれるように頑張りたいと思います。



Interview
2

趣味や特技は何ですか？

最近、大谷翔平の試合を観るのが一番の楽しみです。

Interview
3

村上の印象はどうでしょうか。

自然が豊かで毎日海岸線沿いを車で走って来てるんですけど、すごい景色が良くて運転してて気持ちいいなあと思っています。

Interview
4

村上のお気に入りの場所がありますか。

まだ仕事ばかりしていてあんまり観光とか出来てないんですけど、この前行った海沿いのご飯屋さんの「美咲」が、めちゃくちゃ美味しかったですし、そこから見える村上の海岸線カーブの所がすごい綺麗で、そこが今のところ一番来て良かったって思った所ですかね。

Interview
5

医師を目指したきっかけを教えてください。

きっかけは両親が医師で割と医師が身近な環境で育ったというのもあって、医師のイメージはよく湧いて、二人ともすごく忙しそうにしてましたけど、二人とも仕事に対してプライドを持ってやっているような感じだったので親の背中を見て自分も忙しくても誇りを持ってやれるような仕事に就きたいと思って、それで医師を志した感じですね。

Interview
6

消化器内科を選んだ理由は？

一番は内視鏡がやりがい、充実感が研修の時に見ててありそうだなと思いました。あと臓器もカバーする範囲が非常に広くて、お腹の中のほとんどの臓器は消化器内科が最初に診る臓器なので、そういう疾患の多さ、それから患者さんの多さ的にも非常にやりがいのある、忙しくても充実感のある科なのかと思って選んだという感じです。



Interview
7

最後に消化器内科に診察を受けに来る患者さんに対して一言をお願いします。

胃カメラとか大腸カメラとか、本当に日々辛い検査ばかりさせて非常に申し訳無いと思うんですけど、村上で働いてやっぱり高齢者が非常に多いのでそういった方もなるべく苦痛が少なく、検査を受けに来て、診察を受けて頂いて、自分に診てもらって良かったと思えるように丁寧に頑張っていこうと思うので、これからよろしくお願いします。

医療ソーシャルワーカーをご存じですか

社会福祉士 井田 正樹

病気になると、治療のことだけでなく、仕事や家族、これからの生活について不安が広がることがあります。私たち医療ソーシャルワーカー（MSW）は、患者様やご家族の抱える経済的、心理的、社会的な問題に対して、社会福祉の視点から問題解決・調整をお手伝いする専門職です。

MSWは昨今の社会情勢の変化で、心理・社会的な困りごとを早い段階から見つけ、予防的に支援する役割がより重要視されるようになりました。病気による不安や迷い、治療費の心配、家族の介護とのバランスなど、生活に関わる悩みを一緒に整理し、治療や生活に関する意思決定ができるよう、利用できる制度のご紹介をしたり、関係機関と協力しながら課題の解決に向けて一緒に考えていきます。複雑な制度も、患者様が理解しやすいよう丁寧に説明するよう心がけています。

また、MSWは入院された患者様に、退院後の生活まで見すえた支援を行っており、自宅での生活が不安な場合は介護サービス、リハビリ施設など、地域の資源につないだり、医療・介護・福祉の多職種と連携しながら、患者様が地域で安心して暮らせるよう支援します。

MSWは病院の中だけでなく、地域の関係機関や行政とも協力し、地域全体で支える仕組みづくりにも関わることが求められ、困りごとを抱えた人が孤立しないよう、社会全体の支援体制を広げていく役割も担っています。病気や生活のことで不安を感じたら、医療ソーシャルワーカーへどうぞ気軽に声をかけてください。



認定看護師の活動

認知症になっても、
その人らしく暮らせるように。

認知症看護認定看護師をご紹介します。



チームで考え、より良いケアへ。



まずは、安心していただくことから。

そっと寄り添う、
その手が安心につながる。

認知症看護認定看護師とは？

認知症のある方やご家族の思いに寄り添い、安心して治療や療養が受けられるように支援する、認知症ケアのスペシャリストです。

その人の「大切にしてきたこと」「これからも続けたいこと」を一緒に考え、その人らしく過ごせるよう、心を込めて支援していきます。

安心は、寄り添う看護から。

私たちは、認知症のある方とご家族が安心して過ごせるやさしい病院づくりを目指しています。

栄養科コラム

管理栄養士 坂上 愛奈



本格的な暑が続いていますが、皆さん夏バテにはなっていませんか？
今回は「夏バテ」をテーマにお話しします。

そもそも夏バテとは、高温多湿な夏の気候に体が対応できずに引き起こる体調不良のことです。

症 状

- ☐ 倦怠感
 - ☐ 食欲不振、胃もたれ、下痢
 - ☐ 頭痛、めまい
 - ☐ 睡眠障害 など
- 1つでも症状がある場合は夏バテかもしれません。

原 因

- ☐ 自律神経の乱れ
(温度差の激しい室内外の行き来が多い・冷房のついた室内にずっといる)
- ☐ 胃腸の消化機能低下 (冷たいものを摂りすぎる)
- ☐ 睡眠不足 など

そこで、夏バテ対策に摂っておきたい栄養素4つをご紹介します。

① たんぱく質

筋肉の疲労回復・持久力の向上・体力温存の効果

【代表的な食材】

肉・魚・卵・納豆、大豆
などの大豆製品・乳製品



② ビタミンB群

疲労回復・糖質・脂質をエネルギーに替える

【代表的な食材】

豚肉・うなぎ・玄米・
納豆、大豆などの大豆製品

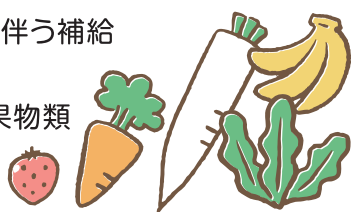


③ ミネラル

汗からの喪失に伴う補給

【代表的な食材】

野菜・海藻類・果物類



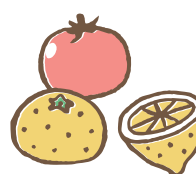
④ ビタミンC・クエン酸

疲労感の軽減・食欲増進

【代表的な食材】

野菜類・果物類 (特にレモン
などの柑橘類)・梅干し・酢

※ なお、梅干しの食べすぎは塩分過多！
塩分制限されている方は主治医や管理栄養士に相談を



他にもこまめな水分補給・十分な睡眠時間の確保・適度な運動がおすすめです。
暑さに負けないようにしっかり対策していきましょう。

職場体験

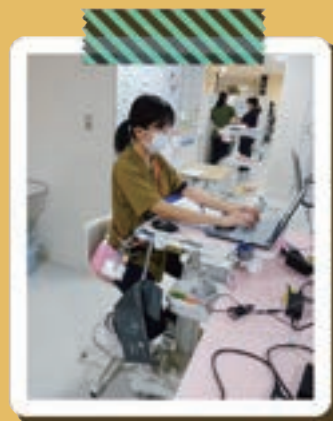
6月と7月に村上第1中学校と東中学校の2年生が職場体験に参加されました。



看護部ユニホームについて

53号で5部署の新しいユニホームについて紹介させていただきましたが看護部のユニホームにも新色が追加されました。

ネイビー(ライニングが青、赤)、ベージュ、カーキ、ラベンダーの5色です。色で業務を分けるようなことはありませんが気分によっての色変えを楽しませていただいています。



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いう表紙になるかも・・・
次回号は秋に発行予定です。その季節にぴったりな写真を大募集しています!!

応募先: murabyoukouhou@gmail.com

件名: むえいという写真応募

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「中国料理福香様 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。



編集後記

暑さの中にも、夕暮れの風にほんの少し秋の香を感じるようになりました。

今年の夏は、皆さんにとってどんな思い出ができたでしょうか。私は、子供のサッカーの大会に上越に行ってきました。そこで、ホタルイカとヒスイの石を探に行ってきました。(Y.K)



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