

# みなと

No.17

### 理念

・地域に貢献する病院

### 基本方針

- ・地域に根ざしたトータル医療の提供
- ・生活習慣病や高齢化社会に対応した医療の提供
- ・予防医療の推進
- ・プライマリケアの実現
- ・ゆとりある空間の提供
- ・朗らかで明るい職場づくり

Niigata Rinko Hospital

<http://www.rinko-hp.com>



千鳥ヶ淵(東京都千代田区) 撮影: 霜鳥 孝 院長



## 新年度

「新しい仲間・新しい仕事」

医事課長 石田 正人

ようやく春らしく少し暖かくなり、なんとなく周りの人がウキウキしだした様に思います。私も何故かソワソワ・ウキウキする季節になりました。(うしも変わらない毎日なのですが…)

当院にも新入職員が入職されました。これからのような出来事が起きるのか非常に不安でいっぱいな気持ちと、あんな事やこんな事をやるうという希望が入り混じっている事でしよう。私もこの所、新しい機械(コンピュータ)が入ったり、それに伴う新しい流れの仕事が増えてきて、希望や期待などではなく不安な気持ちで仕事に取り組んでおります。そんな中、五月からクレジットカード・デビットカード支払が、条件付きではありますが開始される予定です。クレジットカードは皆様もよくご存知と思いますが、後者のデビットカードはあまり聞きなれないカード名かと思えます。簡単に申しますとデビットカード支払とは、「皆様が貯金をしている銀行のキャッシュカードで支払が出来る」仕組みをいいます。最近ではあちらこちららの病院でカードによる支払ができる様になってきていますがようやく当院も「今どき」に近づけたのかなと思っております。ただ、患者様にとって便利にならなければなりませんので、今後も患者様の利用しやすい受付や会計にしていこうと思っております。

四月より外来カルテ庫業務も委託され外来業務が完全に委託化されました。そのことにより、各外来受付などの連携も今まで以上に行える状況となりました。これを期にさらに待ち時間を少しでも短縮できればと考えております。

待ち時間に限らず患者様が気持ちよく病院から帰られる事を一番に、医事課職員一丸となり、臨港病院が「地域に貢献する病院」と認められるよう医事課でできる事を、努力していこうと思っております。

(平成二十一年四月二日記)

# INFORMATION

## 5月より 入院費のお支払いに クレジットカード・キャッシュカードが利用できます

- 利用開始日 5月1日(金) 予定
- 利用可能なご請求 「入院費分のご請求」で、支払合計額が5万円以上の場合
- 利用可能なお支払い方法

### ①クレジットカードによるお支払い

- ・以下のブランドマークのあるカードがご利用になれます。
- ・支払方法は、1回払・分割払・リボルビング払のいずれかで、ボーナス払は利用できません。分割払・リボルビング払の金利などは各カード会社の条件によります。
- ・カード名義人本人の署名または暗証番号入力が必要です。

### ▽ご利用可能なクレジットカード



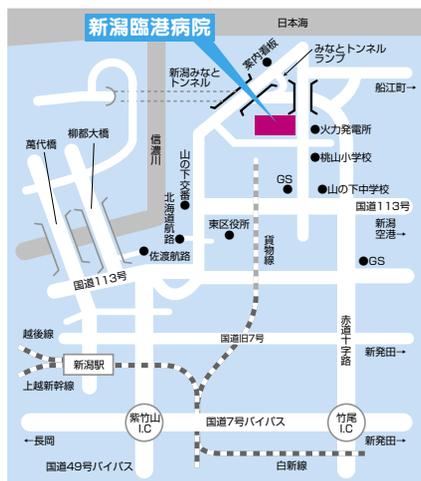
### ②キャッシュカードによるお支払い（J-デビット）

- ・金融機関のキャッシュカードが、入院費のお支払いにそのままご利用いただけるサービスです。予めの手続きや支払いのために銀行やATMから現金を引き出ししておく必要はありません。
- ・お支払いの際にキャッシュカードを提示し、端末に暗証番号を入力すると、請求額が金融機関の口座から即時に引き落とされます。
- ・一般的な銀行のほか、ゆうちょ銀行、労働金庫、信用金庫、信用組合、JAバンクなどのカードもご利用になれます（一部対応していない金融機関があります）。
- ・手数料のご負担はありません。

ご不明の点は、医事課（会計窓口）までお尋ね下さい。



### ア ク セ ス



#### ■バスご利用の場合(いずれも臨港病院前下車)

- ◎新潟駅より(新潟交通13系統/13A系統)  
山の下・臨港2經由 北葉町行き/(循環)新潟駅行き
- ◎市役所前より(新潟交通4系統/4A系統)  
沼垂・臨港2經由 山の下(末広橋)行き/(循環)市役所前行き  
(市役所前からは5系統のバスも利用できます。※乗り場注意)
- ◎がんセンターより(新潟交通5系統)  
古町・入船(営)・みなとトンネル經由 臨港病院行き
- ◎石山出張所より(東区区バス)  
松崎ルート(石山~大形本町1~浜谷町~東区役所) 東区役所行き

#### ■自動車ご利用の場合

- ◎国道7号バイパス  
竹尾ICより 約5km、  
紫竹山ICより 約6km
- ◎みなとトンネル(入船側)からは、  
ランプ出口(北海道航路方面)で  
出て下さい。  
(その後案内看板あり)



リンコーグループは「トキめき新潟国体」「トキめき新潟大会」のオフィシャルサポーターです

# 痔を予防するために

## 〜おしりのための注意点〜

外科部長 小林 孝

痔は一種の生活習慣病といえます。従って、生活習慣の改善が痔の治療の基本となります。痔を予防したり、あるいは悪化させないためには以下にのべるようなポイントに気をつけて、正しい生活習慣を身につけましょう。

(3)便秘にならないように気を付けましょう。

…便秘は痔の最大の敵であると言われています。規則正しい生活を心がけ、朝食を必ず食べるようにしましょう。食物繊維や、水分を十分にとり便通を良くしましょう。また便意があったら我慢しないでトイレに行きましょ。

ります。便を完全に出し切ろうとしてがんばらないことが大事です。また腹圧のかかる運動も避けたほうが良いでしょう。

(6)腰を冷やさないようにしましょう。

…体が冷えるとおしりの血行が悪くなり、痔を悪化させます。

(7)長時間の同じ姿勢は避けましょ。

…同じ姿勢をとり続けると肛門がうっ血しやすくなります。長時間同じ姿勢が続く場合は、時々体を動かして血行を促すようにしましょう。

(8)全身の健康を維持ましょ。

…ストレスや疲労が重なるとおしりの血行が悪くなり、自律神経も乱れるため便通異常を招き

(1)おしりはいつも清潔にましょ。

…おしりを清潔に保つために温水洗浄便座は有効ですが、使いすぎや浣腸がわりに使用するなどの誤った使用法は逆効果になりますので注意ましょ。

(2)毎日お風呂に入りましょ。

…お風呂でからだを温めると肛門周囲の血行が良くなり、清潔も保てます。

(4)下痢をしないようにましょ。

…下痢も肛門を刺激して痔疾患を悪化させます。また肛門周囲の清潔も保てません。

(5)排便は3〜5分以内で、いきまないようにましょ。

…長い時間いきむことでおしりの血行が悪くなり痔の原因にな

(10)間違った治療は禁物！医師の正しい診察を受けましょ。

…正しい診断が痔を治す第一歩です。腸の病気でないことを確かめることも重要です。

ます。十分な睡眠とバランスの良い食事、ゆとりのある生活を心がけましょ。

(9)アルコール、刺激物は控えめにましょ。

…アルコールや刺激物は肛門を刺激したり、うっ血させたりして痔を悪化させます。また下痢を引き起こす場合もありますので摂取しすぎに気を付けましょ。

## 新入職員

よろしくお願ひします

New Face



外科 医師 **金子 和弘**

消化器・一般外科の金子和弘です。皆さんの苦痛や不安を少しでも和らげられるよう努力いたします。よろしくお願ひいたします。

薬剤部薬剤科 薬剤師 **庭山 雅幸**

地域に貢献する病院の理念に基づき患者様の治療やケアに携えるよう、いち早く薬剤師としての職能を身につけられるよう努力していきたいです。

医療技術部放射線科 放射線技師 **川崎 弘樹**

この度、放射線技師として勤めることになりました。新人なので皆様にご迷惑をおかけするかと思いますが、どうぞ宜しくお願いいたします。

医療技術部中央検査科 臨床検査技師 **土田 高佳輝**

私は生まれも育ちも新潟なので、臨港病院で就職することができ、とても嬉しく思っています。皆さま、よろしくお願ひします。

医療技術部リハビリテーション科 理学療法士 **小柳 健太**

今年の春に大学を卒業し、新人理学療法士として働かせて頂きます。右も左もわからないことだらけで迷惑をお掛けしますが精一杯頑張りますのでよろしくお願ひします。

医療技術部リハビリテーション科 作業療法士 **佐藤 夏子**

4月から作業療法を開設することになりました。最初は慣れないことばかりで御迷惑をおかけするかもしれませんが精一杯がんばりたいと思います。よろしくお願ひします。

看護部看護科 (4階病棟) 看護師 **山口 陽子**

はじめまして。4月から4階病棟勤務になります。新しい職場で不慣れではありますが、皆さんに教わりながら1日も早く慣れていきたいと思ひます。よろしくお願ひします。

看護部看護科 (4階病棟) 看護師 **柏原 杏子**

4月から働かせてもらうことになりました。明るく笑顔で頑張っていこうと思ひますので、よろしくお願ひします。

看護部看護科 (4階病棟) 看護師 **寺澤 朋恵**

看護師1年目の寺澤です。新人ですので、皆様から御指導して頂くことが多いと思ひます。笑顔で一生涯懸命、努力していきますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

看護部看護科 (4階病棟) 看護師 **阿部 博高**

患者様にとって喜ばれる援助を行えるように、精一杯努力して正しい知識と技術を身につけていきたいと思ひます。

看護部看護科 (5階病棟) 看護師 **松本 佳代子**

2年の学生生活を終えましたが、まだわからないことが沢山あります。積極的に取り組み諸先輩方の働きを吸収しながら学びを深め、より良い看護ができるよう頑張りたいです。

看護部看護科 (5階病棟) 看護師 **梶田 志代里**

不安と緊張でいっぱいですが、これから看護師として精一杯頑張っていきたいです。いつも明るい笑顔でいられるように心がけていきたいと思ひます。よろしくお願ひします。

看護部看護科 (5階病棟) 看護師 **渋谷 祐子**

4月から看護師として再・社会人としてスタート致しました。分りかねる点が多々ありますが一生懸命一歩ずつ進んでいきたいと思ひます。宜しくお願ひ致します！

看護部看護科 (5階病棟) 看護師 **澤野 佑衣**

学生の立場から看護師になり、今は不安と分らないことばかりですが、一つ一つ学んでいき、自分なりの看護を提供できるよう頑張ります。よろしくお願ひします。

看護部看護科 (6階病棟) 看護師 **加藤 朋子**

この春、6階病棟に配属になりました。明るさが一番の売りですので、元気いっぱい笑顔で頑張ります。よろしくお願ひします。

看護部看護科 (6階病棟) 看護師 **鈴木 志穂美**

新たなスタートに不安も多いですが、患者様にとっての良いケアが提供できるよう頑張っていこうと思ひます。よろしくお願ひします。

看護部看護科 (6階病棟) 看護師 **中村 しずか**

患者様のことを一番に考えられる看護師になりたいです。早く仕事に慣れて一人前になれるように頑張ります。みなさん、よろしくお願ひします。

看護部看護科 (6階病棟) 准看護師 **佐藤 裕子**

4月から働くことになりました。まだわからないことばかりですが、みなさんと一緒にがんばってステキな看護師になっしていきたいと思ひます。

看護部看護科 (3階病棟) 看護助手 **田村 真理**

入社をし、まだ分からないことばかりですが少しずつ仕事に慣れていきたいと思ひます。常に勉強をし、細かい所まで気づけるように努力していきたいです。

看護部看護科 (透析室) 看護助手 **小林 茉莉奈**

知識、技術など未熟な面が多くあると思ひますが、多くの方々から教えて頂き身につけていきたいです。よろしくお願ひします。



# おなか快調♪ ♪快腸運動♪

リハビリテーション科  
理学療法士 中村 可愛

今回は、外科の小林医師の痔についてのお話  
しに関連して、便秘や痔の予防・改善に効果が  
あるとされている運動をご紹介します。

便秘の予防・改善には、腸を支えるおなか周  
りの筋肉を程よく刺激し、腸の動きを活発にす  
ることが必要です。また、お尻の筋肉を鍛え使  
通を整えることで、痔の予防が期待できます。  
運動と方法についていくつか載せてみました。

各運動は、ゆっくりと10〜20回行うようにし  
てください。運動前にコップ一杯の水を飲むと  
より効果的です。注意点として、運動により痛  
みが出たり、悪化する場合は無理に行わないほ  
うが良いでしょう。

## 1. 腹筋運動

〔方法〕 頭を起し、5秒数えます。



## 2. 両膝倒しひざ

〔方法〕 両膝を揃え左右にねじります。



## 3. お尻を締める

〔方法〕 お尻に‘グツ’と力を入れます。



## 4. お尻あげ

〔方法〕 ゆっくりとお尻を持ち上げます。



# 新潟臨港病院 診療案内

平成21年4月現在



当院は(財)日本医療機能評価機構の医療機能評価認定病院です

診療科	時間帯	受付時間	月	火	水	木	金	第2土	第4土	
内科  (SAS)は 睡眠時無呼吸 症候群外来	午前	8:30~11:30	藤田	藤田	藤田	藤田	—	大学医師(SAS)	—	
			風間	鈴木(裕)	上原	上原	鈴木(裕)	上原	大学医師	
			大澤※	大澤※	小柳※	岡田	小柳※	大澤※	大学医師(SAS)	
			大学医師	坂井	大学医師	坂井	大学医師	坂井/松山	坂井/松山	
			桶谷	松山	霜鳥※	桶谷	松山	霜鳥※	桶谷	
	※霜鳥医師・小柳医師・大澤医師の診察は9:30から									
	午後※	予約制 (専門外来)	—	—	—	—	岡田	—	—	
			—	—	—	風間	—	—	—	
			小柳	小柳※	大澤	村山	—	—	—	
			—	—	—	—	坂井(SAS)	—	—	
※午後(月~金)の診療時間は13:30~16:00 ※火曜(小柳医師)は隔週										
外科・こう門外科	午前	8:30~11:30	小林	小林※	畠山	小林	畠山	金子	畠山	
			飯合※1	畠山	大学医師※3	金子※2	金子※2	—	—	
※火曜日(小林医師)の診察は、紹介外来(完全予約制) ※1の診察は10:00から ※2の診察は10:30から ※3の診察は11:00から										
整形外科	午前	8:30~11:30	鈴木(順) 湊	大学医師 湊	鈴木(順) —	鈴木(順) 湊	鈴木(順) 大学医師	鈴木(順)※ 湊※ ※土曜日診療医師は交代	—	
眼科	午前	8:30~11:30	大学医師	—	大学医師	大学医師	大学医師	—	—	
産婦人科	午前	8:30~11:30	西山	西山	西山	西山	西山	西山	西山	
	午後※	13:00~16:00	—	西山	西山	西山	—	—	—	
※午後(火~木)の診療時間は14:00~										
皮膚科	午前	8:30~11:30	—	坂本	坂本	—	坂本	—	—	
脳外科	午前	8:30~11:00	—	—	—	—	大学医師	—	—	
歯科口腔外科	午前	8:30~11:30	岡野	岡野	岡野	岡野	岡野	岡野	岡野	
	午後※	13:00~16:00	岡野	岡野	大学医師	岡野	岡野	—	—	
※午後の診療時間は14:00~										
泌尿器科	午前	8:30~11:00	—	大学医師	—	大学医師	—	—	—	
耳鼻咽喉科	午前	8:30~11:00	—	—	—	—	—	大学医師	大学医師	
	午後※	13:00~16:00	—	—	大学医師	—	大学医師	—	—	
※午後(水・金)の診療時間は13:30~										

・当日受付で2科受診される方は10:30までに受付においでください。・5月22日(金)は創立記念日のため午後休診となります。

~当院の外来休診日~ ・第1・3・5土曜日 ・日曜、祝祭日 ・土曜の午後 ・年末年始(12/30~1/3) ・創立記念日の午後(5月22日) ・8月13日

## 新潟臨港病院 広報誌 みなと No.17

■発行：平成21年(2009年)4月25日  
■編集：新潟臨港病院 広報委員会

〒950-0051 新潟市東区桃山町1丁目114番地3  
TEL 025-274-5331(代) FAX 025-274-4560  
URL <http://www.rinko-hp.com>

### ご意見・ご感想など大募集!

当広報誌では、読者の皆様からのご意見やご感想をお待ちしております。  
お気軽に広報委員会までお寄せ下さい。

## 編集後記

平成21年度がスタートしました。例年と同じく今回の「みなと」では新入職員をご紹介しました。編集しながら新入職員のコメントにふれ、若いパワーに負けぬよう日常業務と広報の仕事を頑張らなければならぬなと思つた次第です(…といふことで、私、今年度も編集を担当します)。「みなと」への変わらぬご支援とご愛読をお願い申し上げます。

(S)