

新潟臨港病院
新潟万代病院

広報誌

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

みぎとよ

Niigata Rinko Hospital
Niigata Bandai Hospital

2022.8

No.69



Close up Bandai

Close up Rinko

1周年

Oliveの会

オリーブ

病院の歯科が
担う役割とは



薬屋のつぶやき

TOPICS BANDAI ——— 第三話 結果にコミットしちゃいます

ドクターズメモ



胃食道逆流症 (GERD)
ってどんな病気？



more
topics

交通アクセス情報
新潟臨港病院 外来診療案内
新潟万代病院 外来診療案内

病院の歯科が担う役割とは

歯科治療というと、虫歯の治療や義歯（入れ歯）の調整を思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。これらの診療はもちろんのこと、臨港病院歯科口腔外科の診療には多くの診療科・患者さんを抱える病院ならではの特色があります。その中から代表的な3つについてご紹介します。



01 病気の治療を支える



専門的治療や手術を行う病院の併設だからこそその役割があります。その一例を紹介します。

● 包括的口腔ケア

口腔ケアとは口腔内の清潔を維持することを言います。口腔内疾患を改善、予防し食べれる口の機能を維持することで栄養状態を保ち、食べる楽しみが続くことで心身の健康につながります。更に口の中の細菌を除去することで誤嚥性肺炎※や手術後の合併症も予防できます。

※:むせを契機に口の中の細菌が肺に入り込んで起こる肺炎

● 睡眠時無呼吸症候群の口腔外科的治療

当院呼吸器内科と連携して軽度～中等度の睡眠時無呼吸症候群に対して口腔内装置（マウスピース）を作製し治療します。なお口の中の状態によっては適応にならなかったり、優先的に歯科治療が必要な場合もあります。

● 顎骨壊死の予防と治療

骨粗しょう症やがんの骨転移などの治療に用いられる「骨吸収抑制薬」に関連してあごの骨が腐った状態になることがあります。これを骨吸収抑制薬関連顎骨壊死といいます。抜歯などの骨へ侵襲を及ぼす外科処置、不適合義歯・過大な咬合力、口腔内不衛生などが局所リスク因子と言われています。

治療において重要なことは、まずできるだけ発症のリスク自体を低下させることにあります。骨吸収抑制薬を使用する予定がある方、すでに投与されている患者さんにとって適正な治療を行えるよう各科の主治医と連携して治療を行います。顎骨壊死を発症してしまった場合にも、適切な評価と継続的な管理を行います。



02 地域の歯科診療を支える



「地域歯科診療支援病院」—当院には地域の歯科診療を支援する役割があります。

かかりつけや地域の歯科医院に通院されている患者さんが、歯や口の中に関して詳しい検査や専門的治療が必要と診断された場合、その歯科医院より当院歯科口腔外科に紹介されることがあります。

具体的には心疾患、脳血管障害、慢性腎不全、糖尿病などを有する患者さんに対する観血処置(血が出る処置)、歯性

感染による消炎やその起因菌の抜歯、親知らずなど顎の中に埋まっている歯の抜歯、口腔粘膜疾患や口腔腫瘍の検査診断および治療などが挙げられます。口腔腫瘍は良性、悪性によって検査、治療法が大きく変わりますのでまずはご相談下さい。状態によっては最適な科、または施設へのご紹介をいたします。

03 通院が困難な患者さんを支える



住み慣れた環境で「食べる」を続けていただくため、「訪問歯科診療」を行っています。

在宅や施設に訪問し歯科治療や口の清掃と機能の管理を行います。

噛んで食べることは、体力の維持向上、唾液分泌の促進、脳の刺激による認知症の予防、口臭の防止のために有効と

されています。高齢者では飲み込む機能の低下による「誤嚥性肺炎」を予防するため、口の中や入れ歯を清潔に保つことが重要です。

「歯科口腔外科」の場所が変わりました

8月8日(月)の診療より
新しい診察室での外来診療を開始しました。
1階売店・エレベーターの角を右折し、
「地域連携センター」の先です。



オリーブ

Olive

Oliveの会



新潟万代病院 院長 堂前 洋一郎

オリーブの会が発足して早1年が立ちました。この1年はコロナ感染拡大により、様々な行事を対面で開催することができませんでした。

オリーブの会は万代病院に受診している患者さんを始め、ほかに股関節に悩みを持っている方々に、幅広い情報提供や、患者さん同士で情報交換ができる場としてつくられました。医師のみならずリハビリスタッフや、ケースワーカーなどの多職種のスタッフにより構成されています。

発足1年目でいろいろな制約があった中で、患者会を開くことができ、好評であったと聞いております。

今年度は、感染対策を行いつつ交流会を開催する予定ですので、ふるってご参加ください。皆様のご支援をよろしくお願いいたします。

Oliveの会1周年



新潟万代病院 関節再建センター長 宮坂 大

Oliveの会が2021年5月に発足し、1年が経過いたしました。股関節を手術された方、股関節に痛みを感じている方に、少しでもお役にたてればと思います。発足した会であります。昨年度は第1回の患者会を開催いたしました。患者さん同志が、さまざまな意見交換を行えた会となり、非常に有意義な時間であったと思われまます。

現在、コロナ禍での発足ではありましたが、89名(2022年6月14日現在)の会員数となっております。本年度も情報交換の場をいくつか用意しておりますので、ご参加いただければと思います。今後、患者さんの心の支えになるような会に育っていきよう、ご協力いただければ幸いです。

2022年度 股関節委員会メンバーのご紹介

病院内からメンバーを募りました。今年度から参加する新メンバーと、昨年度から引き続き参加のメンバーとで、医師を含め計13名で構成されています。多職種での構成ですので、色々な視点を取り入れられ、より良い委員会に成長していくと感じております。

スタッフ一同で力を合わせて、皆様をサポートいたします！

H・I 放射線科 放射線技師

患者さんが安心できる検査を目指します。

M・M 薬剤科 薬剤師

薬のことは薬剤師にお任せください。

S・S 看護部 外来看護師

昨年度に引き続き、今年度も頑張ります！

M・S 看護部 病棟看護師

会員の皆様とお会いする機会を楽しみにしています。今年度もよろしくお願いいたします。

S・H 看護部 病棟看護師

本年度からメンバーに加わりました。皆様にお会いできるのを楽しみにしております。

D・H リハビリテーション科 理学療法士

昨年度もOliveに関わらせて頂きました。また皆様にお会いできる日を楽しみにしております。

C・S 総務課 事務

広報として活動を行います。よろしくお願いいたします。

M・W 検査室 臨床検査技師

頑張りますので、よろしくお願いいたします。

R・O 地域連携室 医療ソーシャルワーカー

OLIVE事務局として今年度も頑張ります。

M・W 医事課 事務

一年経つんですね。おめでとうございます。オリーブの木のように成長できるように努力したいと思います。

A・E 医事課 クラーク

この機会を借りてまた成長していきたいと思っております。よろしくお願いいたします。





丁寧で良質な医療を提供し
地域で信頼される病院を目指します

新潟臨港病院 外来診療案内

診察室は診察室番号です。
令和4年8月現在

当院は日本医療
機能評価機構の
医療機能評価
認定病院です



日本医療機能評価機構
認定番号 JC642号

■ 重症・救急の場合を除き、予約の方の診療を優先しています。 ■ 当日受付(予約無)で2科受診される方は10:00までに受付においでください。

診療科	受付時間	月	火	水	木	金
内科	内科一般 (新患) 午前 8:30~11:00	4診 窪田 由希子	4診 窪田 由希子	4診 窪田 由希子	4診 窪田 由希子	4診 藤田 七恵
		—	—	13診 岡田 雅美 ※予約制	—	—
	消化器内科 午前 8:30~11:00	5診 窪田 智之	5診 鈴木 裕	5診 井上 聡	5診 井上 聡	5診 鈴木 裕
		—	—	—	6診 窪田 智之	—
	呼吸器内科 午前 8:30~11:00	8診 桶谷 典弘	7診 坂井 邦彦	7診 新大医師	7診 坂井 邦彦	7診 新大医師
		—	8診 筒井 奈々子	—	8診 桶谷 典弘	8診 筒井 奈々子
		午後 予約のみ 睡眠時無呼吸の 新患(初診)は 午前(内科一般)へ	—	7診 藤田 七恵 呼吸器・一般内科※予約制	7診 坂井 邦彦 睡眠時無呼吸※予約制	8診 筒井 奈々子 睡眠時無呼吸※再来予約制
	腎臓内科 リウマチ科 午前 8:30~11:00	6診 大澤 豊 腎臓	6診 猪俣 繁 腎臓※診察は9:30から	6診 和田 庸子 リウマチ・膠原病	—	6診 猪俣 繁 腎臓
		7診 和田 庸子 リウマチ・膠原病	—	8診 霜鳥 孝 腎臓※診察は9:30から	—	—
		午後 予約のみ	8診 霜鳥 孝 腎臓※再来予約制	—	6診 大澤 豊 腎臓・CKD※予約制	—
内科特診 ・神経内科 ・糖尿病 午後 予約のみ	—	4診 新大医師 神経内科(第3火)※予約制	—	6診 村山 悟 糖尿病※予約制	—	
※第3火曜/神経内科「もの忘れ・頭痛・しびれ」外来:受診希望の方は主治医(かかりつけ医)または総合受付へご相談ください						
外科・ こう門外科	午前 8:30~11:00	9診 小林 孝	こう門外科紹介外来 9診 小林 孝 ※予約制	9診 渡邊 隆興	9診 小林 孝	9診 渡邊 隆興
		10診 八木 寛	10診 八木 寛	10診 成瀬 香菜	10診 渡邊 隆興	—
	午後 ※	便失禁外来 9診 小林 孝 ※再来予約制	—	便失禁外来 9診 小林 孝 ※紹介予約制	—	—
※水曜/午後「便失禁外来」:紹介予約患者または外科医師の指示によるのみ						
整形外科	午前 8:30~11:00	1診 湊 泉 ※主に新患	1診 有海 明央	1診 佐藤 朗	1診 湊 泉 ※主に再来	1診 佐藤 朗
		2診 渡邊 牧人	2診 佐藤 朗	2診 渡邊 牧人	2診 有海 明央	2診 渡邊 牧人
	午後 ※	—	—	—	—	4診 東條 猛 [第2・4金] リウマチ関節 ※予約制
※第2・4金曜/午後4診「リウマチ関節外来」:院内医師の指示または紹介予約患者のみ/診療時間は13:30~16:00						
泌尿器科	午前 8:30~11:00	—	13診 糸井 俊之	—	—	13診 糸井 俊之
	午後 13:00~16:00 診療時間は13:30~16:00	13診 糸井 俊之	—	—	13診 新井 啓	—
脳神経外科	午後 ※	—	認知症外来(予約制)含む 1診 鷺山 和雄	認知症外来(予約制)含む 1診 鷺山 和雄	認知症外来(予約制)含む 1診 鷺山 和雄	—
※受診希望の方は主治医(かかりつけ医)または総合受付へご相談ください。診療時間は13:30~16:00						
眼科	午前 8:30~11:00	15診 橋本 昌美	15診 橋本 昌美	15診 橋本 昌美	15診 橋本 昌美	15診 橋本 昌美
産婦人科	午前 8:30~11:00	14診 西山 藤司夫	14診 西山 藤司夫	14診 西山 藤司夫	14診 西山 藤司夫	14診 西山 藤司夫
皮膚科	午前 8:30~11:00	—	11診 坂本 ふみ子	11診 坂本 ふみ子	—	11診 坂本 ふみ子
歯科口腔外科	午前 8:30~11:00	16診 中川 綾	16診 中川 綾	義歯 16診 大学医師	16診 中川 綾	16診 中川 綾
	午後 13:00~16:00 診療時間は14:00~16:00	16診 中川 綾	16診 中川 綾	義歯 16診 大学医師	16診 中川 綾	16診 中川 綾

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



地域に心かよわすよりよい医療

新潟万代病院 外来診療案内

診察室 は診察室番号です。

令和4年8月現在

診療科	受付時間	月	火	水	木	金
内科	午前 8:30~11:30	1診 山谷 恵一 内分泌	1診 山谷 恵一 内分泌	—	1診 佐藤 陽子 内分泌(新大医師)	1診 山谷 恵一 内分泌
		2診 早川 晃史 消化器	2診 早川 晃史 消化器 ※診療は10:30~	2診 鈴木 亜希子 内分泌	2診 鈴木 亜希子 内分泌	2診 鈴木 亜希子 内分泌
		3診 川井 千尋 内分泌(新大医師)	3診 鈴木 亜希子 内分泌	3診 田村 真 循環器	3診 田村 真 循環器	3診 田村 真 循環器
	午後 13:00~16:00	—	1診 大澤 豊 CKD(臨港病院医師) ※予約制(第2・4のみ)	—	—	1診 和田 庸子 リウマチ・膠原病 (臨港病院医師) ※予約制
		2診 鈴木 亜希子 内分泌	2診 田村 真 循環器	2診 早川 晃史 消化器	—	2診 早川 晃史 消化器
外科 (乳腺)	午後 13:00~15:00	—	—	小山 諭 (新大医師) ※予約制	—	—
整形外科 ・ 関節再建 センター	午前 8:30~11:30	—	—	1診 遠藤 博己	—	—
		2診 木村 圭志	—	2診 堂前 洋一郎 (紹介予約のみ) ※第二水曜日は休診	2診 宮坂 大	2診 遠藤 博己
		3診 宮坂 大	3診 宮坂 大 ※診療は9:30から 受付は11:00まで	3診 木村 圭志	3診 堂前 洋一郎	3診 堂前 洋一郎 ※予約外の受付は10:00まで
	午後 13:00~16:00	2診 宮坂 大 ※診療は14:00~	—	2診 遠藤 博己	—	—
		3診 堂前 洋一郎	—	—	3診 宮坂 大 ※診療は14:00~	3診 遠藤 博己
産婦人科	午後 13:00~15:30	—	新大医師	—	—	新大医師
眼科	午後 13:00~15:00	—	橋本 昌美 (臨港病院医師)	—	—	橋本 昌美 (臨港病院医師)

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

新潟万代病院 アクセス

〒950-8584 新潟市中央区八千代2-2-8 TEL 025-244-4700(代)
https://ngt-rinkohc.jp/bandai/

■ 路線バスご利用の場合「新潟万代病院前」下車(新潟駅前~万代病院前間は大人100円)

- 上所線 S40 新潟駅前(万代口)~新潟万代病院前~南高校前~平成通~女池愛宕
- S41 新潟駅前(万代口)~新潟万代病院前~南高校前~ユニゾンプラザ前
- 八千代線 C60 新潟駅前(万代口)~新潟万代病院前~八千代橋~西堀通~入船営業所
- 新大森線 C80 新潟駅前(万代口)~新潟万代病院前~八千代橋~川端町~新大森病院
- 空港・松浜線 E27M [モーニングライナー] 松浜~北葉町~新潟万代病院前~江南高校前
- 河渡線 E32M [モーニングライナー] 下山スポーツセンター~河渡~新潟万代病院前~江南高校前
- 大形線 E47M [モーニングライナー] 一日市~大形本町~新潟万代病院前~江南高校前

※ S3 水島町線の最寄りバス停は「総合福祉会館前」です(病院まで徒歩約3分)
※ その他の路線、高速バスの最寄りバス停は「万代シティ」です(病院まで徒歩約4~8分)
※ 阿賀町バス・村上市高速のありタクシーが当院に乗り入れています。

■ 自動車ご利用の場合
◎ 新潟伊勢丹と八千代橋東詰(幸西1)の間に病院および有料駐車場の入口があります。

新潟臨港病院 アクセス

〒950-8725 新潟市東区桃山町1-114-3 TEL 025-274-5331(代)
https://ngt-rinkohc.jp/rinko/

■ 路線バスご利用の場合「臨港病院前」下車(バス停は病院敷地内です)

- 臨港線 E10 新潟駅前(万代口)~沼垂四ツ角~山ノ下~臨港病院前
- E11 新潟駅前(万代口)~沼垂四ツ角~新日本フェリー~臨港病院前
- E12 新潟駅前(万代口)~沼垂四ツ角~桃山町~臨港病院前
- 西堀通線 C51 市役所前~古町~入船(営)~(みなとトンネル)~臨港病院前
- 東区バス 松崎ルート(東区役所~栗山~松崎SC~臨港病院前~フレスポ赤道~東区役所)

※ E2 空港・松浜線の最寄りバス停は「秋葉1丁目」です(病院まで徒歩約8分または臨港線乗換)

■ 自動車ご利用の場合
◎ 国道7号バイパス 紫竹山I.C.より約6km、竹尾I.C.より約5km、一日市I.C.より約7km
◎ みなとトンネル入船側からは、トンネル内のランプ出口(北海道航路方面)利用が近道です。

胃食道逆流症 (GERD) ってどんな病気？



新潟臨港病院 内科医師
窪田 智之

はじめに

胃食道逆流症は、主に胃の中の酸が食道へ逆流することにより、胸やけ(みぞおちの上の焼けるようなジリジリする感じ、しみる感じなど)や呑酸(酸っぱい液体が上がってくる感じ)などの不快な自覚症状を感じたり、食道の粘膜がただれたり(食道炎)する病気です。英語表記Gastro Esophageal Reflux DiseaseからGERD(ガード)とも呼ばれています。胸が詰まるような痛みを感じたり、のどの違和感や慢性的に咳が持続する患者さんもあります。胃酸の逆流は食後2〜3時間までに起こることが多いため、食後にこれらの症状を感じたときは胃酸の逆流が起きている可能性を考慮する必要があります。

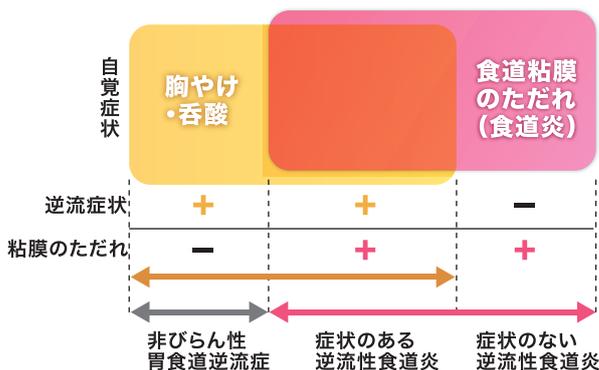
胃食道逆流症には、①食道炎(食道粘膜のただれ)がなくて自覚症状のみがあるタイプ、②食道炎があり、なおかつ自覚症状があるタイプ、③自覚症状はなく、食道炎のみがあるタイプの3種類に分けられます。病気の認知度が高まったこと、食



原因

活の欧米化、ピロリ菌感染率の減少により元気な胃(胃酸が活発に出る胃)を持つ人が多くなってきたことなどから、患者数は増加しており、成人の10〜20%がこの病気にかかっていると推察されています。

胃から胃酸が分泌され、食物の消化を助けています。胃の壁は胃酸が直接触れないように粘液などで守られていて、胃自体が胃酸で消化されることはありません。しかし、食道の胃酸に対する防御機能は弱く、食道に逆流した胃酸によって食道粘膜は容易に傷ついてしまいます。食道が長く酸にさらされると食道粘膜にただれが起きます。胃と食道に蠕動運動(食べ物や飲み物を食道から胃に送るはたらき)の異常があったり、胃と食道のつなぎ目が上にせりあがる食道裂孔ヘルニアという病気があると逆流防止のはたらきが弱まり、胃酸がより食道に逆流しやすくなること知られています。また、食道粘膜にただれが生じていない非びらん性胃食道逆流症の患者さんでは、食道の知覚過敏があり、わずかな胃酸の逆流や酸度の弱い胃液の逆流でも強い自覚症状を感じる場合があります。知られています。



胃食道逆流症は逆流症状、食道炎(食道粘膜のただれ)のいずれか、または両者を伴います



診断

上述した自覚症状や胃カメラにより診断されます。本邦では胃食道逆流症のうちの60%が内視鏡検査でたれがないとのデータもあり、総合的に判断していくこととなります。

治療

胃酸の分泌を抑えるお薬が有効で、プロトンポンプ阻害薬（PPI）がよく使われます。最近では従来のPPIと比較してより強く酸分泌を抑えるとされるカリウムイオン競合型アシッドブロッカー（P-CAB）が使用されることも増えてきました。そのほか、アルギン酸塩にて酸による刺激を弱めたり、消化管運動改善薬や漢方薬を使って治療を行うこともあります。

患者さん自身の判断で、症状が出た時点あるいは症状が出そうと感じた時点でお薬を飲み始めて、よくなったら中止するという『オンデマンド療法』という服用方法も考えられています。かかりつけの先生とよくご相談のうえ、ご自身に合ったお薬の飲み方をしてください。

また、お薬による治療で効果が得られない場合や長期の服用が必要となる場合、大きな食道裂孔ヘルニアのある場合などで手術が必要となる場合もあります。

他疾患の合併

胃食道逆流症が原因となつて、胸痛、慢性的なせき発作、ぜんそく、慢性的ななどの炎症、のどの上部（喉頭）のポリープ、睡眠障害などが起こることがあると言われていています。また、膠原病が背景にある場合や骨粗鬆症のために円背（背中が丸く曲がってしまった状態）が原因となつて逆流性食道炎になる可能性もあります。

日常生活における注意点

下図のような生活習慣や食生活をあらためることで、個人差はありますが、症状改善が期待されます。とくに肥満の解消と頭側挙上（頭の上げ）が改善効果が高いと言われています。

図は日本消化器病学会患者さんとご家族のための胃食道逆流症（GERD）ガイドより引用

生活面で避けること

- ・腹部の締め付け
- ・重い物を持つ
- ・前屈姿勢
- ・右側臥位
- ・肥満
- ・喫煙など

食事面で避けること

- ・食べ過ぎ
- ・就寝前の食事
- ・高脂肪食
- ・甘いものなどの高浸透圧食
- ・アルコール
- ・チョコレート
- ・コーヒー
- ・炭酸飲料
- ・柑橘類など

<GERD症状の改善効果がある生活習慣>

体重を減らす



ベッドの頭側の挙上



2022年7月19日(火)から

予約患者さんの 受診の手順が変わりました

対象 再来の方で 診察・検査・リハビリ・栄養指導の **予約票をお持ちの方**

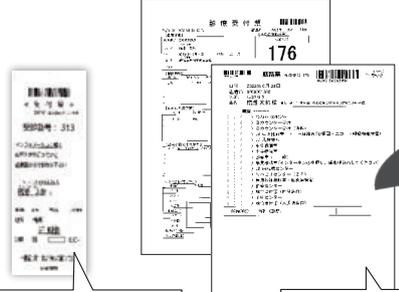
最初に 正面玄関入って左側の **「再来受付機」** においでください

1 診察券を挿入
してください



再来受付機

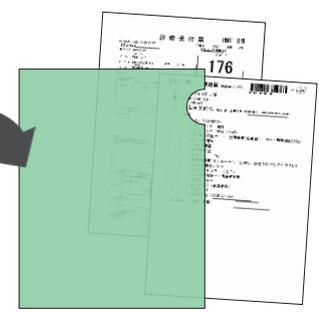
2 機械から小さな「受付票」、
脇の機械から「診療受付票」と
「順路票」が出てきます



小さな「受付票」は
ご本人控えとして
お持ちください

「診療受付票」
「順路票」

3 「診療受付票」と
「順路票」を
ファイルに入れて
お持ちください



受付票の記載に従い、お進みください

▶ 直接診察の方

各診察室の前でお待ちください（受付・インフォメーションにお立ち寄りいただく必要はありません）

診察順になると受付票の「受診番号」でお呼び出します

また、診察室ドア上や外来各所のモニターには診察順の目安などが表示されます



▶ その他（検査・リハビリ・栄養指導）の方

各目的のところへお進みください

ご不明の点がございましたら最寄りの職員にお尋ねください

八千代一斉 ボランティア清掃

今年も八千代一斉ボランティア清掃（八千代クリーン作戦）に参加しました。八千代一斉ボランティア清掃は、中央区八千代1丁目から2丁目地内の県道三条小須戸線からやすらぎ提の間の区域で行われます。地域企業の社員の皆さんや居住されている方など、合わせて192名の方と一緒にゴミの落ちていない綺麗な八千代町になるよう1時間程かけて清掃しました。



「南万代ふれあい健幸クラブ」で 当院スタッフが講演

5月19日「健康寿命延伸に向けたフレイル予防」をテーマに、当院リハビリテーション科 藤井理学療法士と、本間理学療法士が講師を務めました。

フレイルとは、「虚弱」を意味する「frailty」を語源で、年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会のつながりなど）が低下した状態のことを言います。

コロナの影響で外出が制限され、日常生活の活動量が減少したことにより、フレイルの方が増加したと言われており、早く介入・予防をして対策を行えば元の健常な状態に戻る可能性があります。高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす危険があります。

そこでこの度フレイルの基礎知識、対策や運動についてお話をさせていただきました。公演中は、参加者の方々からの質疑応答や、笑顔が見られ、有意義な時間となりました。

皆さんと同じ地域に暮らしていますので、まちの健康づくりの担い手として、秋にも講師として参加させていただく予定です。

今後も新潟万代病院は、地域とのつながりを大切にしていまいります。



第三話 結果にコミットしちやいます



薬屋のつぶやき

「プロテイン」と聞いて皆さんはどんなイメージを持たれますか？

「筋トレする人達のもの」「マッチョになるための飲み物」たぶんこのようなイメージが大半を占めるのではないかと思います。でもこれは大間違い！

実はプロテインは、美容やダイエットへのメリットも多く、正しく摂れば痩せやすい体作りにつながります。「痩せたい」「健康的なカラダを手に入れたい」という人にもピッタリのアイテムなんです。

プロテインは大まかに分けて2種類あります。まず1つはホエイプロテイン。牛乳を原料としており、吸収が早いのが特徴です。この特徴はタンパク質が不足しがちな運動直後のタンパク質の補給に最適といえます。いわゆる筋トレ後の1杯はこちらが適しているといえます。もう1つはソイプロテイン。大豆を原料としており、摂取から吸収されるまでに時間がかかります。腹持ちが良いので、ダイエット向きのプロテインと言えます。ソイプロ

テインを摂取しながら、筋トレやウォーキング、ランニングなどの適度な運動を行うことによって、脂肪を燃焼させながら筋力アップを目指すことが出来ます。私も某有名メジャーリーガーがCM出演していたソイプロテインを飲んで運動しています。

病気によってはプロテインを制限しないといけない場合がありますので、医師、薬剤師にご相談ください。もちろん摂りすぎにも注意が必要です。

すぐに効果は表れないと思いますが、必ず結果は出ます。あきらめたらそこで試合終了ですから。

（新潟万代病院 薬剤師 S・T）





にいがた散歩

第2回

古町ルフル広場の七夕かざり

例年になく短い梅雨が明け、暑い日が続いています。この頃になると日本各地で、さまざまな形の夏祭り、七夕祭りが催されます。七夕かざりとして、短冊に願い事を書き葉竹に飾ることが一般的に行われるようになったのは、江戸時代からと言われています。

新潟市では6月30日より仙台の七夕かざりを購入し揃えた、七夕かざりがふるまちモール7と古町ルフル広場で開催されています。

古町ルフルは2020年4月に大和新潟店跡に開業した、近代的な色彩豊かな複合商業施設です。ルフルのネーミングは「古町が再び人でいっぱいになるように」との願いを込めた造語だそうです。

7月5日、七夕かざりが催されている古町ルフル広場を訪ねました。広場にはステージが作られ、色とりどりの華やかな七夕かざりがそよ風に美しく揺れていました。また、この後も多くのイベントが計画されていることをお聞きし、古町活性化の幕開けを感じました。

写真・文 霜鳥 孝(新潟臨港病院顧問)

社会医療法人 新潟臨港保健会 広報誌「みなと」 No.69

発行日/令和4年(2022年)8月25日

発行人/理事長 湊 泉

編集/法人本部総務課企画係

〒950-8725 新潟市東区桃山町1丁目114番地3 新潟臨港病院内

URL / <https://ngt-rinkohc.jp>

◆各病院の所在地・電話番号などの情報は中面7頁をご覧ください

Cover 表紙写真

創立記念日にドローン撮影を行いました

去る5月22日、新潟臨港保健会は創立71周年を迎えました。

昨年の70周年で企画していたドローン撮影ですが、コロナ禍や天候不良により延期されていました。このたび新潟臨港病院在宅医療部棟の竣工に合わせて、本年5月20日に撮影することができました。その中の1カットです。(写真の一部を加工しています)