

2023.7

No.73

Niigata Rinko Hospital
Niigata Bandai Hospital



Close up Bandai

Close up Rinko



薬屋のつぶやき

TOPICS BANDAI ——— 第七話 夏が好きだと叫びたい

ドクターズメモ

産後の女性は
要注意 —直腸脱—



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

訪問看護
はじめました！

認知症ケア
サポートチーム

認知症の方の入院療養を支える

「認知症ケアサポートチーム」

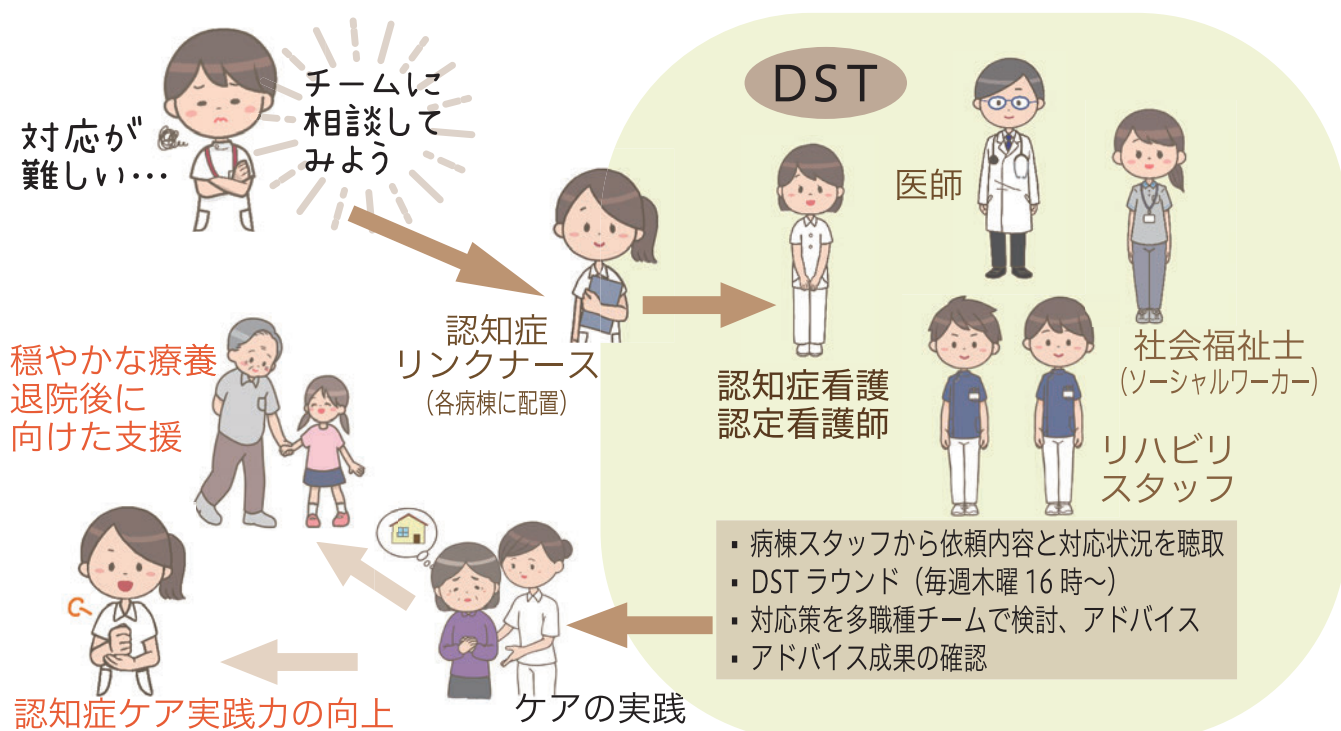
入院される患者さんの中には、治療の対象となる身体症状だけでなく、認知症による症状に対しての看護・ケアが必要となる方もおられます。

当院では新たに1名の看護師が「認知症看護認定看護師」の資格*を取得しました。

医師など他職種とともに「認知症ケアサポートチーム」としての活動を開始していますので、ご紹介します。

※…日本看護協会の認定看護師制度による専門資格の一つ。当院には他に「皮膚・排泄ケア 認定看護師」「がん化学療法看護認定看護師」「緩和ケア認定看護師」が在籍しています。

新潟臨港病院における 認知症ケアサポートチーム Dementia care Support Team



認知症や認知機能が低下している高齢者が入院した場合に、慣れない入院環境や治療、また身体の不調によるストレスから、認知症の周辺症状が悪化した、混乱をきたすことがあります。

「認知症ケアサポートチーム」では認知症の患者さんに対して、認知症症状の悪化を予防し、身体疾患の治療を円滑に受けられるような環境調整、コミュニケーションの方法などについて検討・アドバイスをを行い、安心・安全な療養生活を送り、住み慣れた元の生活へ戻れるよう多職種が連携してサポートします。

活動内容

1 チームラウンド・カンファレンス

毎週木曜日にチームメンバーでカンファレンスを実施し情報を共有し、その後、病棟ラウンドを行い、病棟スタッフとカンファレンスを実施し、ケア方法の検討をします。



2 認知症の症状(行動心理症状)やせん妄※に対する環境調整、ケアの提案を行います。

※せん妄…環境や体調の変化で一時的に意識の混乱が強く生じる状態。手術の後や発熱、強い痛みなど体調が悪い時、不安、薬の影響といったさまざまな原因で起こります。せん妄になると時間や場所がわからなくなったり(見当識障害)、幻覚・妄想、気分障害などの症状が見られ、入院生活において「転倒しやすくなる」「リハビリが進まなくなる」などの恐れがあります。

3 身体抑制の解除に向けた取り組みの助言を行います。



4 適切な薬剤調整の提案を行います。

入院中のご家族の認知症に関してご心配があったら…

入院前後のご様子で心配なこと、お困りになっていたことなどがありましたら、受け持ちの看護師や担当の退院支援看護師、ソーシャルワーカーにご相談ください。入院療養中の適切なケア、退院後の生活を踏まえた支援につながるよう努めてまいります。



訪問看護 はじめました!



この4月に、地域の方々に質の高い保健・医療・介護等のサービスを、必要な時に切れ間なく提供していくために「万代訪問看護ステーション」を開設しました。新潟万代病院は新潟市の中心部に位置しており、地域包括ケアシステムのの中核病院としての役割を担っています。団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、高齢者が自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるように、「住まい」「医療」「介護」「予防」「生活支援」が身近な地域で包括的に確保される体制を構築するため、「地域包括ケアシステム」の整備が進められています。とくに医療と介護をつなぐ役割が、訪問看護ステーションといわれています。

訪問看護とは、看護師等が家庭に訪問して、その方の病気や障害に応じて支援を必要とされる方の看護を行うことです。介護保険制度の他、医療保険制度どちらでも対応できます。主治医の治療方針やケアプランに沿って、健康状態の悪化防止や回復に向けてお手伝いし、療養生活の相談やアドバイス、リハビリテーション、点滴などといった病院と同じような処置も行います。

私たちは訪問看護を利用される方々に心を込めた良質な看護を提供し、「その人らしく、より良く生きることを支える」お手伝いをさせていただきます。

「入院する程でもない、でも病気があって不安」「家で最後まで生活したい」など、病気があっても安心して在宅で過ごせるように、

ご本人、ご家族が
住み慣れた地域、ご自宅で
安心してお過ごしいただけるよう、
気持ちに寄り添い
サポートさせていただきます。

病院看護の経験がある私たちが
在宅での生活をサポートいたします。
お気軽にご相談ください。

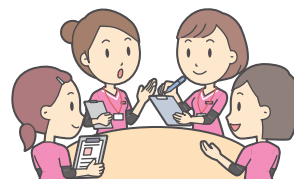


訪問看護師の1日

8:30

出勤・朝のミーティング

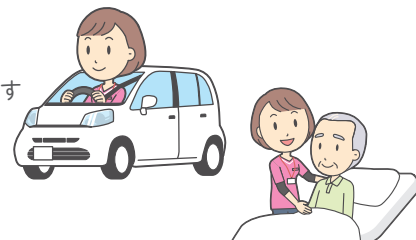
- ・前夜からのメールやFAXを確認
- ・スタッフ全員でミーティング スケジュールの確認や連絡事項伝達



8:45～9:00

午前への訪問に出発

- ・利用者さんのお宅に自転車や車で移動 近いところは歩いて行きます
- 午前中は1～2件の訪問に行きます



12:00

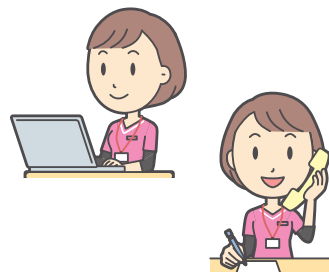
訪問看護ステーションに戻る

- ・昼食、休憩
- ・記録やスタッフ同士で情報交換をしたり、医師やケアマネジャーに必要な連絡をすることもあります

13:00

午後の訪問に出発

- ・午後の訪問は2～3件が一般的です



16:00～16:30

訪問看護ステーションに戻る

- ・訪問看護記録をまとめ、医師やケアマネジャーとの連絡や相談も
 - ・訪問看護計画の作成や修正
- ※訪問看護ステーションにいるときは病院内の看護部や医師などと連携したり相談したりすることもあります
- 記録はタブレットやPCで行います



17:00

終業

基本的に夜勤はありませんが、夜間の急変や呼び出しに備えて専用の携帯電話を持って自宅待機をするため、スタッフが当番制で対応します

訪問看護についてのギモン



訪問看護って何をしてくれるの？

自宅で療養を望まれる方や退院後の生活に不安のある方など、自宅療養に必要な以下の業務をおこないます。（訪問看護師がおこなう業務）

- ・主治医との連絡調整
- ・症状や健康状態の管理と看護（床ずれや瘡の処置、予防等）
- ・日常生活の相談・支援（食事や排泄の方法、療養環境の整備。薬の説明、指導など）
- ・身体の清拭援助
- ・リハビリテーション、住居空間の改善
- ・終末期のケア（苦痛や倦怠感の緩和、精神的な支援）
- ・医療器具の管理
- ・福祉サービスの利用

どんな人が訪問看護を受けられるの？

子供から高齢者まで病気や障害の程度にかかわらず、すべての人が受けられます。

訪問看護は、誰に相談したら受けられますか？

お近くの訪問看護ステーションに直接お問い合わせいただくか、受診している医療機関、居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）、市区町村の介護保険や障がい福祉の担当窓口などで相談に応じます。



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

診療室は診療室番号です。
令和5年7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 新大医師	4診 窪田 由希子	4診 窪田 由希子	4診 筒井 裕一
			—	—	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 筒井 裕一	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
	腎臓内科 リウマチ科	午 後 予約のみ	—	7診 坂井 邦彦	—	—	—
			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	—
		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	—	6診 大澤 豊 腎臓・CKD	—	—	
睡眠 センター		午 後 予約のみ	(担当医) ※	窪田 由希子	坂井 邦彦	筒井 奈々子 再来	(担当医) ※
	※月・金はCPAP導入直後の方が対象						
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]※	—	6診 村山 悟 糖尿病	—	
		※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 荒引 みちる	10診 渡邊 隆興	—	
	午 後 予約のみ	9診 便失禁外来 小林 孝 再来予約制	—	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方のみ					
整形外科	午 前 8:30～11:00	1診 湊 泉 主に新患	1診 小柳 翔太	1診 佐藤 朗	1診 湊 泉 主に再来	1診 小柳 翔太	
		2診 渡邊 牧人	2診 佐藤 朗	2診 渡邊 牧人	2診 佐藤 朗	2診 渡邊 牧人	
	午 後 予約のみ	—	—	—	—	1診 東條 猛 [第2・4金] リウマチ関節	
		※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	—	
	※(午前・午後とも)新患は紹介患者または院内医師の指示による方のみ						
脳神経外科	午 後 予約のみ※	—	認知症外来(予約制)含む 4診 鷺山 和雄	認知症外来(予約制)含む 4診 鷺山 和雄	認知症外来(予約制)含む 4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。第3火曜のみ1診で診療					
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	中川 綾	中川 綾	義歯 大学医師	中川 綾	中川 綾	
	午 後※ 13:00～16:00 診療時間は14:00～16:00	中川 綾	中川 綾	義歯 大学医師	中川 綾	中川 綾	
	※13:45までは入室できません。正面ロビーでお待ちください。						

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

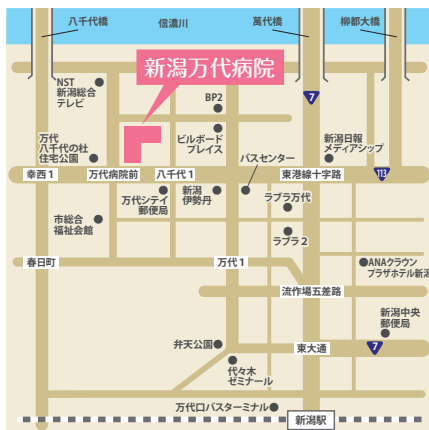
診察室 は診察室番号です。

令和5年7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 鈴木 亜希子 内分泌 ※医師変更の場合あり	—	—	1診 佐藤 陽子 内分泌(新大医師)	1診 阿部 英里 内分泌(新大医師)
		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 赤壁 尚太 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	2診 鈴木 亜希子 内分泌	1診 大澤 豊 CKD(臨港病院医師) ※予約制(第2・4のみ)	2診 早川 晃史 消化器	—	1診 和田 庸子 リウマチ・膠原病 (臨港病院医師) ※予約制
		—	3診 田村 真 循環器	—	—	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 8:30~11:00	1診 小川 大志	2診 小川 大志 ※第二火曜日は1診	1診 小川 大志 ※第二水曜日は休診	—	—
		2診 木村 圭志	2診 川島 寛之 ※予約制(第2火曜日のみ)	2診 堂前 洋一郎 (紹介予約のみ) ※9月・3月の第二水曜日は休診	2診 宮坂 大	2診 小川 大志
		3診 宮坂 大	3診 宮坂 大 ※診療は9:30から 受付は10:30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 13:00~15:30	2診 宮坂 大 ※診療は14:00~	—	2診 小川 大志	2診 小川 大志	—
		3診 堂前 洋一郎	3診 小川 大志	—	3診 宮坂 大 ※診療は14:00~	3診 小川 大志
婦人科	午後 13:00~15:00	—	新大医師	—	—	新大医師 ※予約制

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
上所線	S41	新潟駅前(万代口)~新潟万代病院前~南高校前~ユニオンプラザ前
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
新大路線	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)

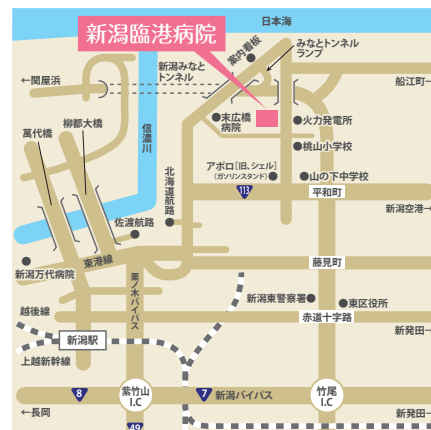
※その他の路線、高速バスの最寄りバス停は「万代シティ」です(病院まで徒歩約4~8分)

※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
臨港線	E11	新潟駅前(万代口)~沼垂四ツ角~新日本海フェリー~臨港病院前
臨港線	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。

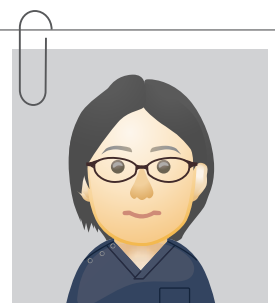
アクセス情報は、ホームページで
より詳しくお伝えしています



アクセス情報は、ホームページで
より詳しくお伝えしています

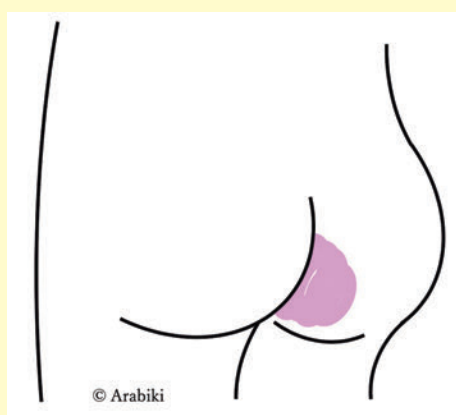


産後の女性は要注意 — 直腸脱 —



新潟臨港病院
外科 医師
荒引 みちる

直腸脱とは
直腸脱は、肛門から直腸が飛び出して
くる状態です。



骨盤から飛び出すものは、直腸の他にも：

膣口から種々の臓器が飛び出す病気があります。骨盤臓器脱といって、ハンモックのように骨盤底の臓器を支えている骨盤底筋群が脆弱化することによって、膀胱、子宮、直腸、小腸、子宮摘

出後の膣断端などが、本来の位置から下垂し、膣壁越しに膣口から脱出することがあります。

骨盤臓器脱のリスクファクター

妊娠、経膣分娩、加齢、閉経、肥満、腹圧負荷（仕事で重い荷物を持つことが多い、慢性呼吸器疾患があるなど）、慢性便秘などがあります。

直腸脱の診断

直腸脱は、直腸が肛門から飛び出している状態を見ればわかります。飛び出しているものが直腸壁かどうか、医師が診察で判断します。

直腸壁以外で肛門から飛び出るものには、痔核、直腸粘膜（直腸粘膜脱といいます）、ポリープなどがあります。

病院に行くかどうか

病院に受診するかどうかの判断ですが、直腸脱そのものは良性疾患なので、絶対に治療しないといけないものではありません。ご本人やご家族、あるいは介護者の「生活の困り具合」で受診を決めてください。

ご高齢の女性に多い病気ですので、



しばしば、認知症も患っておられることが多く、本人の訴えはなく（ストレスに感じていても表出できず）、ご家族・介護者が発見して受診に至るケースも多くあります。

また、お尻の病気ですので、恥ずかしいという気持ちによって、受診をためらう方も多くおられます。診察室にはカーテンがあり、プライバシーに配慮しながら診察しますので、お気軽に受診・ご相談ください。

直腸脱の治療Ⅱ手術

治療を希望される場合は手術しかありません。

手術にはさまざまな方法があり、患者さんの状態に合わせて医師が提案します。

患者さんの日常生活での活動性（寝たきりなのか、スタスタ自力で歩く方なのか、など）や、全身状態（肺や心臓、腎臓などが、麻酔や手術に耐えられるかどうか）を考慮し、合併症・リスクの説明も含めて治療・手術の提案をします。

直腸脱は予防できるか

完全に防げるわけではないと思いますが、「骨盤底筋体操」により発症する確率を低くすることはできそうです（この記事の最後にて体操のやり方を簡単にご説明しています）。

一度、直腸脱や骨盤内臓脱になってしまった後では、頑張って体操をしても、直すことは難しい病気です。女性で、とくに産後の方は、「骨盤底筋体操」を生活にとり入れてみてはいかがでしょうか。

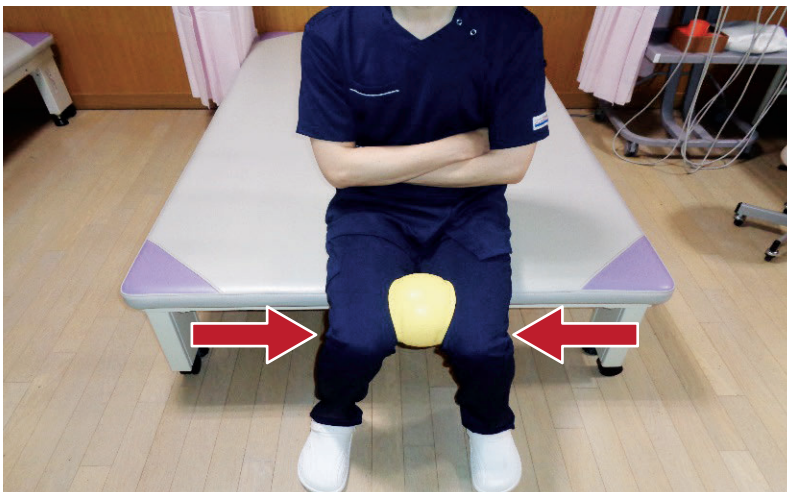
直腸脱予防の運動

リハビリテーション科 理学療法士 本間大輝・後藤晴美

- ①この写真の姿勢でおしりの穴をきゅっとしめたり、緩めたりします。これを10～15セット繰り返します。



- ②ボールや丸めたタオルを膝の間に挟んで、5秒間つぶすように力を入れます。これを5～10セット繰り返します。



* 腹筋に力が入らないように意識して行って下さい。

直腸脱になると、運動等での改善は難しく、手術が適応となります。その状態に至らないために、ある程度の予防法がいくつかあります。

①食生活（食物繊維などを摂り便が硬くならないようにする）②排便リズム（便秘にならないようにする。排便で長い時間力まないようにする）③骨盤底筋群の体操があります。骨盤の底

には骨盤底筋群というものがあります。その役割として、骨盤内にある膀胱、子宮、直腸などの臓器を支え正しい位置に保ちます。衰える原因は主に妊娠、経膈分娩の出産、加齢、運動不足、肥満が挙げられます。今回は、骨盤底筋群を安定させるための運動を2つ紹介します。

新売店「ヤマザキショップ新潟臨港病院店」オープン

弁当・飲料、医療雑貨・衛生材料、切手・はがきなどの販売を行います。

パンや菓子類の充実度はYショップならではの。

ショップの一角にはイトインコーナーも併設しています。

お支払いは電子マネー・クレジットカード・QRコード決済にも対応しています。

営業時間(変更になる場合があります)

平日 8:30 ~ 16:00

土曜日 10:00 ~ 14:00

日曜日、祝祭日は定休日です



面会制限に関するお知らせとお願い

本情報に記載の内容は
7月20日現在のものです

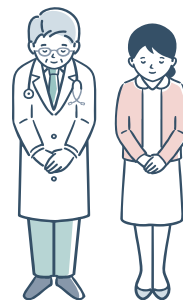
新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から長らく入院患者さんへの面会を原則禁止しておりましたが、一定の条件にて7月18日より面会いただけることとしました。

ただし、対象となる方でも、「ご自身に感染症が疑われる症状がある」、「新型コロナウイルス感染から14日以内」、「同感染者と10日以内に接触があった」場合は面会をお断りいたします。

また、院内・地域における感染の状況や、面会ルールが守られない等の事情が生じた際は、事前の予告なく面会を禁止することがあります。

詳細(その他の注意事項等)および最新の状況はホームページにてご確認ください。

引き続き、皆さまのご理解とご協力をお願い申し上げます。



面会可能な方(対象者) 下の①または②に該当する方

① 患者さんと近い関係の方(同居家族・配偶者・親・子・兄弟姉妹・パートナー)

※遠縁の方、ご友人、会社関係、ご近所の方等はご遠慮願います

② 手術のための待機、医師の病状説明など当院から個別にお知らせした方

※患者さんの状態等の理由により、当院職員が面会不可と判断する場合があります。

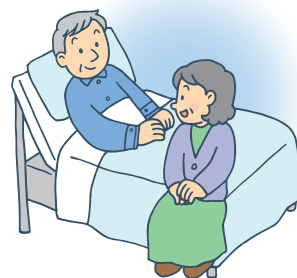
※感染対策を行えない小さなお子様の面会はできません

面会時間帯・人数・場所

時間: 平日14~17時

人数: 2名まで

場所: 病棟デイルームまたは個室の病室



面会を希望される場合は、マスク着用・手指衛生実施のうえ、病棟スタッフステーションにお越しになり、体調確認票に記載し、面会許可証の貸与を受けてください。

olive交流会に参加して ー股関節にお悩みのある方の会ー

昨年度の交流会では、医師を囲んでの談話や、医療スタッフと共に患者さん同士の意見交換の場が設けられ、活気があり生き生きとした表情で交流する姿がみられました。

病棟看護師は、患者さんが退院されるまでに接する期間はごくわずかです。その中で、不安や緊張を抱えながら手術に挑む本当の気持ちなどに気づけていたかどうか不安もありました。無事に手術を終えられた患者さんから改めて手術を決意した背景や手術前後の思い、退院後の日常生活における悩みや喜びなどをお聞きすることができました。

患者さん・医療者が一つの輪になって集うことで、貴重な意見をいただき、この会を通してお互い支え高め合う事が出来ることを感じました。これからの日々の看護に役立てていきたいと思います。

病棟看護師 佐藤 翠

TeNY医療の広場『専門医のススメ』に 万代病院 副院長 宮坂大医師が出演いたします



放送日時：令和5年8月5日(土)11時40分～
TeNYテレビ新潟(地デジ4)

内容：股関節の病気「寛骨臼形成不全」

(放送後は医療の広場ホームページでもご覧いただけます)



Olive交流会が 今年も開催されます

日時：令和5年11月3日

詳細は未定です。

徐々に気温が高くなり、薄着をするようになつて、日焼け止めが欠かせない季節となりました。あっそう言えば去年買ったのがどこかにあつたかな…。ちよつと待ってください！食品には当然のように記載されている「消費期限」や「賞味期限」ですが、ほとんどの化粧品には使用期限は記載されていません。では、化粧品に使用期限がないのかと言うと…答えはNO！日焼け止めに限らず化粧品の使用期限は、「製造後、3年以上品質が安定しているものであれば使用期限表示の必要はない」と法律で定められているのです。つまり、使用期限の記載がない化粧品(未開封)の使用期限は製造から3年です。一方で、開封済みの日焼け止めには明確な使用期限がありません。

車の中やビーチなど温度変化の激しい場所や、高温の場所に置かれることが多い日焼け止めは、他の化粧品と比べて劣化が進みやすいと考えられます。加えて、開封後の化粧品は、雑菌が繁殖しやすくなった

り、酸化が進んだりするため、使用すると思わぬ肌トラブルを起こしかねません。1シーズンごとに使い切るか、余ってしまったものは処分して、去年のものは使用しないのが無難です。

日焼けによる紫外線のダメージが、肌のしわやくすみ、たるみなど、老化を加速させる原因になります。男女問わず、若々しい肌を維持するためには日焼け止めを使うことをお勧めします。今年こそは…夏が好きだと叫びたい！

(新潟万代病院 薬剤師 S・T)



第七話 夏が好きだと叫びたい

薬屋のつぶやき





にいがた散歩

第6回 白山神社の

中尊寺奇跡のハス

令和5年も半ばを過ぎ、7月7日は「二十四節気」の小暑でした。このころは梅雨明けが近くなり夏の訪れを感じるころです。

また、7月12日は次候の「はすはじめてひらく蓮始開」で、蓮が花を咲かせる時期です。蓮は泥水のような池から茎を伸ばし、花を咲かせます。泥から出てきても泥に汚れることはありません。そこから「でいなか泥の中の蓮」ということわざになっています。それは優秀なものは粗悪なものの中にあっても優秀さを失わないということです。

7月16日早朝に新潟市白山神社の蓮池を訪れました。今迄見た蓮と違い若々しい花でした。この蓮は中尊寺の「奇跡のハス」といわれ、岩手県平泉町の中尊寺金色堂に安置されている奥州藤原氏四代目泰衡ひらの供養のハスの種子を2000年に開花させたものです。2017年3月25日、白山開山1300年を記念して中尊寺から届けられたものです。

蓮池のほとりにて静かに花を見てみると、800余年前の平安の時代の色や香りよみがえが甦ったような感じでした。

写真・文 霜鳥 孝（新潟臨港病院顧問）

Cover 表紙写真

臨港病院・万代病院ともに事務を除く職員の制服を5年ぶりに変更しました。

- 薄紫 | 看護師
- 青緑 | [臨港] 訪問看護師・ケアマネジャー
- 薄青 (コート型白衣) | 薬剤師
- 濃紺 | リハビリ・検査・放射線・栄養
- 赤紫 | ケアワーカー・物流
- ベージュ | ソーシャルワーカー となります。

なお、表紙写真には登場しておりませんが、医師は■グレー（および白上衣）、[万代] 訪問看護師は■（本誌4～5ページ参照）です。

社会医療法人 新潟臨港保健会 広報誌「みなと」 No.73

発行日／令和5年（2023年）7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