医療法人潤生会 脳神経センター阿賀野病院 広報誌

SIAA ISO 21702 抗ウイルス加工 無機系・表面(印刷面) JP0612386X00011

3350

第21号 2025年10月



『紅葉をのぞく』

銀舟



患者さん作品紹介

上「写真」:清水園の秋の風景。銀舟(雅号)さんの作品は院内の交流スペースにも展示しています。

下左「デッサン」:鉛筆の濃淡だけで見事に哀愁が表現されています。

下中央「折り紙と編み物」:集中力と手先の器用さが光る作品です。とても可愛く癒されます。

下右「塗り絵」:独創的な色使いがとても素敵で、芸術的センスが抜群です。







第18回 医師による難病解説 番外編 Part 6-

温泉で健康に

院長 近藤 浩 (日本温泉気候物理医学会温泉療法医)

当院周辺には魅力ある温泉がいくつもあり、利用されている方も多いものと思います。今回は趣向を変えて、温泉の魅力と効能について医学的な観点から紹介したいと思います。

①温泉とは

温泉は、温泉法により、地中から湧出する温水、鉱水及び水蒸気その他のガスで、温度が25℃以上、ガス性除く溶存物質総量が1000mg/kg以上、指定された物質が規定以上のいずれかを満たすものとされています。このうち、水蒸気やガスを除いたものを鉱泉とし、25℃以上を温泉、25℃未満を冷鉱泉と分類します。

鉱泉のうち泉温、成分量、組成等から医学的に治療効果が期待できるものを療養泉として区別し、泉質名と効能・禁忌症が付与されます。

温泉であっても療養泉に該当しない場合がありますが、泉質によらない基本的効能は得られます。

②温泉の種類

療養泉のうち、温度が25℃以上で成分総計が1000mg/kg未満は単純温泉、成分総計が1000mg/kg以上は温度に関わらず塩類泉とし、主要成分により塩化物泉、炭酸水素塩泉、硫酸塩泉に分類します。特定の成分が基準以上を満たす場合には、二酸化炭素泉、含鉄泉、酸性泉、含よう素泉、硫黄泉、放射能泉が規定され、これらの泉質別に適応症や禁忌症が定められます。

泉質の認定は湧出直後の源泉で行われ、浴槽の湯をそのまま反映するものではありません。このため加水・加熱・循環ろ過の有無、入浴剤や消毒剤使用の有無についての掲示が義務付けられています。新鮮な源泉を加水・循環ろ過せず、そのまま味わうことが理想的ですが、難しいのが実情です。

③温泉の効能

温泉の効能は、温熱作用や水圧・浮力などの物理作用が基本であり、これは温泉に限らず入浴一般で得られる効能です。これに含有する化学物質による薬理作用や温泉地に行き気分転換を図る転地効果が相乗的に作用し、体の反応を引き出し、乱れた体内環境を正常化し、抵抗性や自然治癒力が高められます。これを総合的生体調節作用と呼び、温泉の効能の本体です。

温泉の効能は心理的反応も含めた総合作用による ものであり、泉質や循環湯か掛け流しかなどで単純に 優劣が決まるものではありません。

4 阿賀野市の温泉

阿賀野市には濃厚な源泉や充実した設備で人気の 安田温泉を始め、いくつかの温泉がありますが、中核 をなすのは村杉・出湯・今板の3つの温泉地であり、五 頭温泉郷と総称されます。いずれも放射性物質のラドンを含有し、特に村杉温泉は日本有数の放射能泉として知られます。

⑤放射能泉の効能について

源泉にラドンを基準以上含むとき放射能泉とします。ラドンはラジウムの崩壊により生じ、α線を発します。ラドンは気体として源泉に溶け込み、ほとんどは吸入により呼吸器粘膜から吸収されます。

細胞は放射線を浴びるとDNAが損傷され細胞の癌化を生じますが、低線量では損傷されたDNAの修復活動が活性化され、むしろ発癌が抑制され、体の抵抗性が高まり、自然治癒力を高めて生体に有利に働きます。これを放射線ホルミシス効果と呼びます。

もちろん高線量被曝は有害ですが、ラドン泉の放射線量は微量であり、ラドンの半減期は3.8日と短く、体内に取り込まれてもすぐに呼気中に放出され、体への害はありません。

その効能については詳しく研究され、適応症として 高尿酸血症(痛風)、関節リウマチ、強直性脊椎炎などが 指定されています。

実際に入浴しますと、沸かし湯では得られない体の 芯に響く力を感じ、温度に比して温まりが良く、長く 浸かると疲れを感じます。心理的効果もあるかもしれ ませんが、それも含めて温泉の効能が実感されます。

⑥最後に

温泉に浸かりますと、気持ち良いと感じ、疲れが取れ、凝りや痛みが和らぎリラックスできます。この即効性の効能は誰もが実感できるものであり、どんな薬にも勝ります。

温泉は健康維持や病気治療の補助療法として有用です。温泉で非日常を味わって気分転換し、心身の疲労を改善し、健康増進を図りましょう。皆様方も阿賀野市の温泉を是非お楽しみください。



出湯温泉華報寺共同浴場

職員紹介

今年1月以降に入職した職員を紹介します。 毎日笑顔で頑張っていますので宜しくお願いします!!



第1病棟 看護師

佐竹 南保

5月中旬に入職し、第1病棟に配属されました。看護師として働き始めてから神経難病の患者さんに関わることは今回が初めてです。当院での仕事を通して、疾患によって看護の方法や患者さんとの関わり方が大きく変わることを実感しています。これからも患者さん一人ひとりとの関わりを大切にしていきたいと考えています。

第2病棟 看護師

石原 瑞代

今年の1月より第2病棟で看護師として働いています。以前は知的障害者施設や精神科病院で勤務していました。趣味は茶道です。高校で茶道部に入部したのをきっかけに始め、今年で39年になります。年々新しいことを覚えるのが難しくなっていますが、丁寧な看護を心掛け、頑張りたいと思っています。どうぞ宜しくお願い致します。

第3病棟 看護補助者

堅田 光



施設の介護員からこの病院の看護補助者になりました。最初は不安もありましたが、先輩方が優しく丁寧に教えてくださり、少しずつ業務にも慣れてきました。

休みの日は、温泉に行ったりおいしいものを食べたりしてリフレッシュしています。笑顔を絶やさず、患者さんが安心して快適に病院生活が送れるよう努めたいと思います。

リハビリテーション科 理学療法士

鈴木 愛

今まで、急性期・回復期での経験が多く、神経難病の患者さんに関わるのは初めてです。多くの事を学ばせていただき、より知識と技術を身に付けたいと思います。患者さんやご家族の皆さんに寄り添い、より良いリハビリテーションの提供に努めたいです。一生懸命頑張りますので、宜しくお願いします。

、 リハビリテーション科 言語聴覚十

荒木 亜希

神経難病の分野は経験が浅いですが、先輩方からご指導を仰ぎながら日々の学びを深め、患者さんお一人おひとりに寄り添ったリハビリを大切にしていきたいと思っております。また長い療養生活を送るうえで少しでも安心していただける関りが出来るよう更に努力していきたいと思っております。今後とも宜しくお願いいたします。

総務課 経理係

坪田 大海

3月から経理係に配属となりました。 前職では同じく経理として、製造業 の会社に5年間勤めていました。

週末は健康維持と体力向上のため、1時間程度のランニングを日課としており、10km・1時間切りが目標です。

不慣れな部分もありますが、常に学ぶ 姿勢を忘れず、自己研鑽に励んでまいり ます。どうぞ宜しくお願いいたします。

高校生一日看護体験を実施しました

新潟県看護協会の高校生一日看護体験事業を8月6日に実施しました。今回は第1病棟の看護師が担当し、一日という短い時間で看護師の仕事をより身近に感じ、楽しいと思えるような体験になるよう努めました。

参加高校生の感想

実際に看護師の仕事を見たり体験したりすることができて、とてもやりがいのある仕事だなと改めて感じることができました。担当して下さった看護師さんがとても良い方で話しやすくて楽しかったです。患者さんともお話しすることができ、たくさん応援もいただけてうれしかったです。看護師になれたら、こんな素敵な場所で働きたいと思いました。

担当看護師の感想

看護師になりたい理由を聞いたとき、しっかりと目標を持っていて感心しました。患者さん との対話では親身になって傾聴する姿勢がありました。目標に向かって、立派な看護師になっ てほしいと思います。私にとっても新鮮で貴重な体験となりました。

当院の特色である神経難病患者さんの看護体験や病棟見学を中心に、作業療法、言語聴覚療法の訓練の様子も見学しました。高校生に介助をしてもらったりおしゃべりをしたりすることで、患者さんも笑顔で楽しそうに過ごされていました。最後に、ご協力いただいた入院患者の皆様にお礼申し上げます。



血圧や心拍、酸素飽和度の測定など 機器を使ってバイタルチェックをしました



おしゃべりをしながら打ち解けた雰囲気で 患者さんの車椅子介助をしました



食欲の秋は、旬の食材がたくさんあります。今回は秋鯖と きのこを使ったレシピを紹介します。

鯖(サバ)は青魚の代表で、栄養がとても豊富です。特に DHA・EPAがトップクラスで、鯖は「脳と血管を守る魚」と言 えます。定期的に食べると、生活習慣病の予防や健康維持 にとても良いです。

きのこは、低カロリーで食物繊維やビタミン・ミネラルを 含む「健康サポート食材」です。「腸活・免疫・骨の健康」に役 立ちます。いろんな種類をミックスすると栄養バランスも風 味もアップします。

揚げサバのきのこ甘酢あんかけ

材料(2人分)

- サバ切り身
- … 2切れ(約200g) • 塩 … 少々
- ・片栗粉 … 大さじ2・揚げ油 … 適量
- ねぎ・お好みで (飾り用)

(甘酢あん)

- A ※野菜やきのこはお好みでOK ・玉ねぎ … 1/2個(薄切り)
 - ・しめじ … 1/2袋
 - ・しいたけ … 3個(薄切り)
- にんじん … 1/3本(細切り)
- ・しょうが … 1かけ(干切り)

·水··· 150ml

- •醤油 … 大さじ1 • 酢 … 大さじ2
- ・みりん … 大さじ1
- 酒 … 大さじ1
- ・ 片栗粉 … 小さじ2 (同量の水で溶いておく)

・ごま油 … 小さじ1

1人分の栄養価

エネルギー: 494kcal たんぱく質: 19.7g 脂質: 36.5g 炭水化物:25.2g 食物繊維:3.0g 食塩相当量1.8g

作り方 -



- 1.サバの下ごしらえ
 - サバは骨を取り、食べやすい大きさに切る
 - 塩を軽くふって10分ほど置き、水気を拭く
- - サバに片栗粉をまぶし、揚げ焼きにする
 - 油をきっておく
- 3.甘酢あんを作る
 - フライパンに少量の油を熱し、Aを炒める
 - 野菜がしんなりしたらBを加え、ひと煮立ちさせる
 - 水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつける
 - ごま油で香りづけをする
- 4.仕上げ
 - 揚げたサバを皿に盛り、甘酢あんをかける

脳神経内科・内科・リハビリテーション科

受付時間 午前8時45分~11時30分(休診日 土・日・祝)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
第1診察室	近藤 浩	横関 明男	青木 賢樹	近藤浩	佐藤 達哉
第2診察室	豊島 靖子	佐藤 達哉	★ 工藤 由理	豊島 靖子	青木 賢樹

- ※★印の医師は、リハビリテーション科です。
- ※★ロの医師は、ケハモ・ジェーション科です。 ※都合により担当医が変更になることがありますので、詳細は受付までおたずねください。 ※新患で受診ご希望の方はあらかじめお電話にてご予約をお願いいたします。
- 受診時間などを相談させていただきます。

現在、10年ぶりに当院と系列の 県庁前神経内科クリニックのホー ムページのリニューアルを進めて います。

ほとんどの情報をスマートフォ ンで調べることが多くなったこと に対応し、すべてのページをスマー トフォンの画面に合わせた仕様に することになりました。より見やす く、皆様に的確な情報を提供できる ホームページになるよう制作中で すので、お楽しみに。

趣があり

·ますよね。

これからどんどん寒く

Ĭ)

ます。

院長のコラム

「温泉」



医療法人潤生会 脳神経センター阿賀野病院 広報誌



- ■発行日 2025年10月10日
- ■発行人 院長 近藤 浩 ■編集 広報誌事務局

〒959-2221 新潟県阿賀野市保田6317番地15 脳神経センター阿賀野病院

電話 0250-68-3500 FAX 0250-68-3690

職員募集中!当院ホームページ「採用情報」をご覧ください

阿賀野病院

メール saiyo@agano.or.jp

広報誌事務局

し心に

も体も健やかにお過ぎ あるように

ただけ

れば

幸



はこちら→ 作品

ちなみに個人的に好きな (写真)

ことも多く、 敬服いたします

由ながらも、工夫を凝らして者さんがたくさんいらっしゃ さんはどんな秋をお過ごしでし 「芸術の秋」 読書の秋、 写真や絵、 らしく、 スポーツの秋、 工夫を凝らして創作する姿から学ぶ 手芸など趣味・ 患者さんの作品を表紙にし います。 そして食欲の秋。 ょうか?本号では 特技をもつ患 身体が不自

じた。



