新津医療センター病院広報誌

すこやか

Sukoyaka

2025年
春号
No.81

マイロード桜の舞うみち（新潟市秋葉区）

薬剤部

お薬のミニ知識

・点眼液には色々な種類があるって本当？

栄養科

ほっとひと息 栄養コラム

・トリプトファンを取って良質な睡眠を取ろう！
『マグロ納豆丼』

口の中の石の話

- 患者アンケート調査協力の御礼
- 健進会 社員総会（予算総会）開催報告
- 一般社団法人すこやか友の会の基金への移し替えなどのお手続き受付の終了について
- 一般社団法人すこやか友の会 集会のご案内
- すこやか友の会会員様特典
- 診療体制の変更のお知らせ

社会医療法人　健進会
新津医療センター病院

特集

口の中の石の話

歯科　長澤　斉

口の中にできた石の話を書きたいと思います。「はて？歯の磨き残しが硬くなる歯石のことかな？」と思うかも知れませんが、そうではありません。口の中にできた珍しい石の話です。以下、当科での症例を挙げてお話します。

症例１　比較的大きい静脈石を含む血管腫

この症例は、施設に入所中の高齢の患者様でしたが、そこの担当歯科の医師より「舌の下に巨大なできものがあるので診てほしい」とのことでした。患者様は、「痛くて食事も摂りづらい」とのことでした。見ると、舌の下に径20mmほどのどす黒いデコボコした腫瘤（できもの）ができ、舌を押し上げています。これでは、食事を摂りづらいはずです。よく見ると、黒っぽい腫瘤の中に、黄白色っぽいものが見え、触ってみると、硬い物体でした。一応血管腫と診断し後日、摘出術を行いました。その際、摘出した血管組織の中から、径13mmの黄白色の石のようなものが出てきました。病理診断（摘出物を細胞レベルで診断すること)では、静脈石を含む血管腫とのことでした。血管腫は血管組織が奇形増殖したもの。静脈石は、まさに静脈の中に出来る石です。当科でも、血管腫の手術は、いくつか行っていますが、このように比較的大きな静脈石との併存は、珍しいことでした。手術後、患者様は、痛みなく、食事できるようになりました。

症例２　小唾液腺にできた唾石

この症例は、他科の医師から「口内の粘膜が腫れて、痛がっている」とのことでご紹介を受けました。見ると確かに、粘膜が腫れています。見た感じでは、「粘液のう胞」であろうと、摘出手術を予定しました。口の中の「粘液のう胞」は、口の中のあちこちにある小さい唾液腺でできる唾液を口の中に出す管に目詰まりが起こり、唾液が溜まった「のう胞」という袋ができる病気です。この「粘液のう胞」は溜まった唾液を切開して出してやったり、凍結させても効果がないことが多く、「のう胞」と一緒に小唾液腺を摘出します。さて、この患者様ですが、当日、のう胞及び小唾液腺を摘出したら、驚いたことにゴマ粒半分以下の白い石がポロポロ同時に十数ヶも出てきました。珍しいことでした。唾液腺にできる唾石というものです。通常唾石の多くは、大唾液線（耳下腺、顎下腺、舌下腺）のうち、特に顎下腺にできることが多い石ですが、口内粘膜に多数散在する小唾液腺に、しかもこれだけ多くの小唾石が見られるのは珍しいことでした。

症例３　写真で見る唾石（運よく自然排出された大きな顎下腺唾石）

この症例は顎下腺にできた石（唾石）の症例です。レントゲンを見ると、右顎下腺付近に大小２ヶ唾石が見えます（図１）。この唾石の位置と大きさでは、全身麻酔で顎下腺ごと摘出しなければというふうに見えます。患者様は唾仙痛（唾石による唾液の流出障害を原因とする食事時の痛み）と腫れがあり、抗生物質による治療を受けていましたが、ある日舌の付け根付近の組織が破れ大量の膿と共にかなり大きな唾石が出てきました（図２）。まずあり得ないことで運が良かったとしか言いようがありません。その後、患者様は、快適な生活を過ごされています。きっと日頃の行いが良かったのかもしれません。

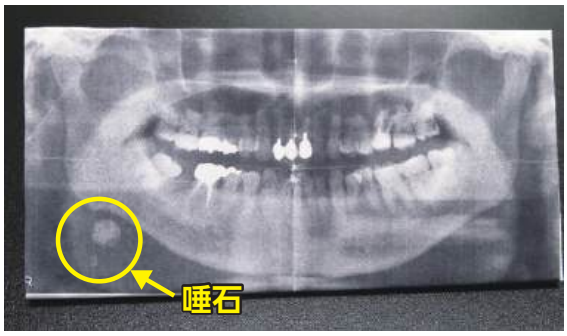


図１　右顎下腺

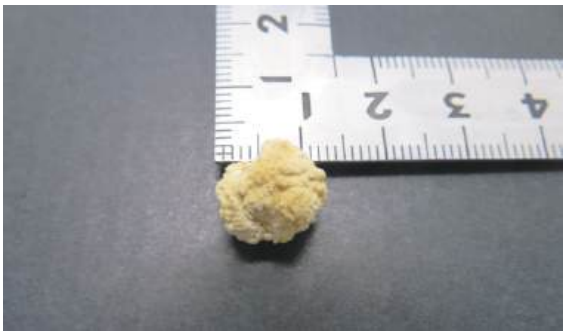
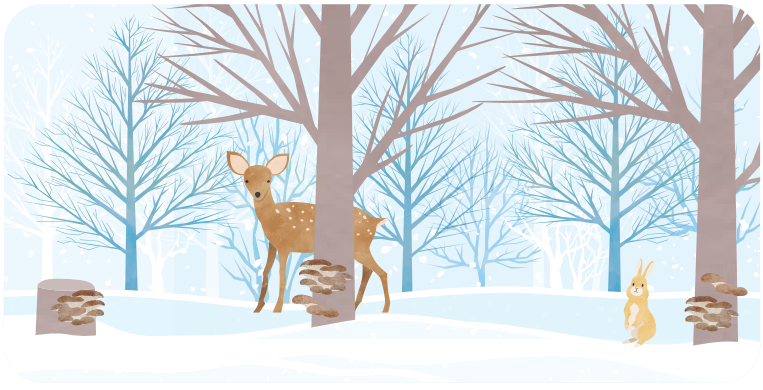


図２　自然排出された顎下腺唾石

以上、お口の中にできた石の話でした。
口の中にもいろいろな病気がありますので、ご心配あればご相談ください。

余談　厳冬のキノコの収穫

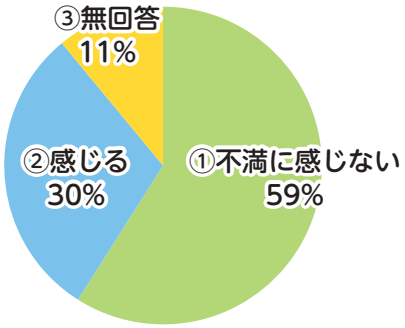
昨年末の12月31日、思い立って近所の低山に雪中登山トレーニングに行って来ました。日にちが日にちだけに、３時間位の雪中歩行中、1人も人に会いませんでしたが稜線で、枯れ木の根元に茶色いクリタケの群生、幹に層状に黒っぽく生えるヒラタケを発見し、思わず、小躍りしました。キノコ採りをしない人には、わからないかもしれませんが、この時程、人に会わない登山を喜んだのは言うまでもありません。その後、食べてみたら、特にヒラタケは、クセのある野生味で店で売っているヒラタケあるいは、秋の野生のヒラタケとは比べ物にならない味でした。ともすると、ニガクリタケ、ツキヨノタケなど間違いやすいキノコがあり、少々心配して食べたのですが、私は生きて、こうして原稿を書いている所をみると、どうやら毒キノコではなかったようです。それにしても、厳冬期のキノコの味に刮目した大晦日になりました



患者アンケート調査協力の御礼 接遇委員会

当院では、令和６年10月７日（月）～ 11日（金）に患者アンケートを実施いたしました。今回は238名の方からご回答頂きました。ありがとうございました。アンケート調査のご意見を職員で共有し、患者様により一層ご満足いただけるように改善へむけて取り組んでいきたいと思います。また、外来ホールにご意見箱を設置しております。お気づきの点がございましたらご意見をお寄せいただければと思います。

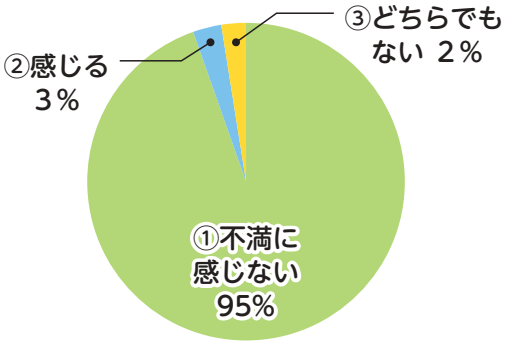
駐車場はいかがですか



ご意見・ご要望

- 駐車スペースが足りない。
- 冬期除雪の対策をお願いしたい。
- 駐車場を探しているうちに予約時間が来てしまう。

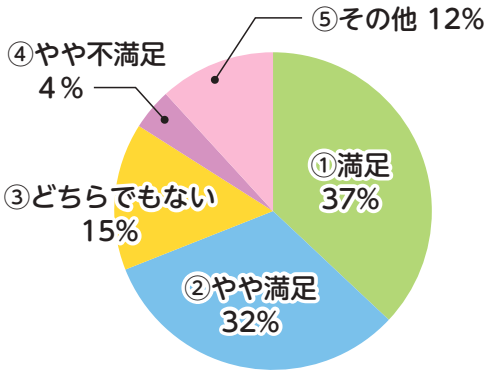
職員の説明、挨拶、言葉遣い、態度等はいかがでしたか



ご意見・ご要望

- 全体的にとても良いです。
- とても丁寧でわかりやすい説明でした。
- 対応が親切で言葉もわかりやすく話されます。
- 何事にも忙しそうに対応されるので、忙しい時ほど、ゆったりと接してほしいと感じた。

全体的な評価をお聞かせください。



ご意見・ご要望

- 予防接種等の際の流れがスムーズにできていて良いと思います。
- 以前のアンケートで「バスがアナウンスなく発車した」と記入ところ改善されてありがたい。
- 待ち時間が短い時間があったり長い時は長い。
- 残りの待ち時間が分かるようにしてほしい。
- 個人情報は周りに聞こえない声で話してもらうとありがたいです。
- 医師の丁寧な病状説明を希望します。

（アンケート結果一部抜粋）　※すべての結果については外来ホール掲示板に掲示しております。

薬剤部

点眼液には色々な種類があるって本当？

点眼液には色々な種類があることをご存じですか？
今回は、点眼液の種類と特徴について詳しく説明します。

①**水溶性点眼液**は、透明でさらさらとした吸収の速い点眼液です。多くの点眼液はこれに該当し、レボフロキサシン水和物点眼液などがあげられます。

②**懸濁性点眼液**は、有効成分が容器の底に沈んでいるため、「点眼時よく振ってご使用ください」と記載されている点眼液で、ピレノキシン懸濁性点眼液などがあげられます。

③**ゲル化点眼液**は元々液体ですが、点眼した際に体温や涙に含まれる成分などに反応してゼリーや寒天のような状態になる点眼液で、チモロールマレイン酸塩持続性点眼液などがあげられます。

④**眼軟膏**は、瞼や瞼の内側につけて使用する軟膏で、フラジオマイシン硫酸塩・メチルプレドニゾロン眼軟膏などがあげられます。眼軟膏は、一般的に点眼液よりも効果を持続させることができます。

このように目薬には様々な点眼液がありますが、複数の点眼液を処方された場合は、一般的に①、②、③、④の順番で差します。使用方法等で不明な点は医師、薬剤師にご確認ください。

ほっとひと息 栄養コラム

栄養科

トリプトファンを取って良質な睡眠を取ろう！

協力：栄養科実習生

皆さん、トリプトファンという栄養素はご存じですか？トリプトファンは、睡眠ホルモン「メラトニン」の原料となり、積極的に摂ることで良質な睡眠を得られると言われています。トリプトファンは、アミノ酸の一種であり、たんぱく質はアミノ酸でできているので、たんぱく質を摂取すれば自動的にトリプトファンも摂取できます。今回は、火を使わず簡単にたんぱく質をたくさん摂取出来るレシピをご紹介します。

マグロ納豆丼

栄養価（1人分）　エネルギー：535kcal／タンパク質：26.9g
脂質：5.6g／炭水化物：80.3g／食塩：1.8g

材料（2人分）

★ご飯……400g
★マグロ刺身用……120g
★納豆たれ付き……1パック
★卵黄……2個
★小ネギ……10g

調味料

- めんつゆ[3倍濃縮]……大さじ2
- おろしにんにく……少々
- ゴマ油……大さじ1/2

作り方

1. マグロは食べやすい大きさに切る。
2. ボウルに調味料を入れて混ぜ、マグロを漬ける。
3. 小ネギを小口切りにする。
4. 納豆とたれを混ぜる。
5. ご飯の上に漬けたマグロ、納豆、卵黄をのせる。
6. 最後にネギをトッピングして完成。

<一言メモ> 摂取したトリプトファンからメラトニンが作られるのに、個人差はありますがおよそ14～16時間かかると言われています。特に朝食にトリプトファンを含むたんぱく質が豊富な食品（魚類・肉類・卵・大豆製品・乳製品）を摂ることは、入眠する頃にメラトニンが生成されるため、より一層良質な睡眠を取ることに繋がります。

健進会　社員総会（予算総会）　開催報告

令和７年度の予算を決定する社員総会が３月21日（金）病院大会議室で開催されました。事業計画には経営基盤の強化や施設設備の維持保全と施設整備に向けた計画の立案・実行など５項目が示され、これを達成するため約30億円の収益確保を目標とする予算が承認されました。その他、介護老人保健施設健進館の一部を介護医療院に転換する定款変更などが承認されました。

一般社団法人すこやか友の会の基金への移し替えなどのお手続き受付の終了について

当健進会が令和６年10月１日に社会医療法人に移行したことに伴い、基金制度を採用できなくなったため、一般社団法人すこやか友の会に設置する基金へ移し替えることなどをお願いしてまいりました。多くの皆様からご理解を賜り、意向確認書と契約書を提出いただき厚く御礼申し上げます。あらかじめお知らせしておりましたが、令和７年３月31日をもって受付は終了となりました。今後は以下の連絡先で引き続き取扱いを行いますので、もし未提出の方がおられましたら、ご連絡をお願いいたします。

お問い合わせ先

一般社団法人すこやか友の会　事務局（新津医療センター病院内）
電話　0250-24-5311（月～金 午前９時～午後４時）

一般社団法人すこやか友の会　集会のご案内

日　時　令和７年６月27日（金）午前10時から
会　場　新津医療センター病院　３階　大会議室
内　容　①社会医療法人健進会
令和６年度の活動と令和７年度事業計画について
②一般社団法人すこやか友の会
これまでの活動と今後の活動計画について

※会員は一般社団法人すこやか友の会に基金拠出していただいた方、又は社会医療法人健進会に寄付し賛助会員となられた方が対象になります。

※集会の出欠ハガキはございません。直接会場にお越しください。

すこやか友の会 会員様 特典

友の会会員の皆様へ

※広報すこやか（社会医療法人健進会 発行）が届いている方は会員です。

令和７年４月より使用できるオプション検査割引券を発行いたします。
健康診断と一緒にオプション検査（税込み3,000円以上の検査）を受けていただくと1,000円の割引となります（オプション検査一つのみ）。
是非ご利用ください。

人間ドック・生活習慣病予防健診・特定健診・事業所健診
「オプション検査割引券」を利用してあなたの健康を守りましょう！

すこやか友の会 会員様 限定 オプション検査

1,000円 割引券

有効期間　令和７年４月１日から令和８年３月６日まで

会員氏名：＿＿＿＿＿＿＿＿　電話番号：＿＿＿＿＿＿＿＿

住　　所：＿＿＿＿＿＿＿＿

診療体制の変更のお知らせ

令和７年４月

脳神経内科	火曜日午前	北原医師
呼吸器内科	月曜日午前	宇井医師
皮膚科	金曜日午前	鈴木医師

※詳しくは裏表紙「外来診療案内」をご覧ください

予約専用電話番号：0250-24-5322　　受付時間：午後２時00分～４時30分

外来診療案内　令和７年４月～

診療科			月	火	水	木	金
総合診療科	AM	1診	伊　東	伊　東	早　川	小　野	伊　東
		2診	豊　島	早　川	豊　島	豊　島	小　野
	PM	1診 2診	—	2診 小　田	—	—	—
内科 消化器内科 脳神経内科 糖尿病内科 呼吸器内科	AM	1診	宇　井 （内科・呼吸器内科）	—	第1.2.3.5 大　塚 （腎臓内科）	—	小　菅 （糖尿病内科）
		2診	第2 坂　井 （リウマチ・膠原病） 第4 佐　藤（香） （リウマチ・膠原病）	—	佐　藤（美） （内科・呼吸器内科）	—	—
		3診	小　野 （消化器内科）	北　原 （脳神経内科）	—	—	—
	PM	1診	—	—	—	—	小　菅 （糖尿病内科）
		2診	—	—	—	—	—
循環器内科	AM		池　上	小　田	田　中	—	小　田
	PM		—	酒　井	—	大　槻	小　田
外科 消化器外科 肛門外科 乳腺外科（※要予約）	AM		宗　岡	佐々木	宗　岡	宗　岡	佐々木
	PM		第1 大　竹	—	—	—	—
整形外科	AM	1診	山　本	—	山　本	山　本	第1.3.5 山　本
		2診	今　井	今　井	今　井	—	今　井
皮膚科	AM		—	—	長谷川	—	鈴　木
心のケア外来（精神科）（※要予約）	AM PM		—	塚　田	—	塚　田	—
歯科／口腔外科	AM PM		長　澤	長　澤	長　澤	長　澤	長　澤

【診　療　日】月曜日～金曜日

- 受診の際は必ず診察券、保険証又は、マイナンバーカード及び各種受給者証の提示をお願いします。
- 外来診療予約制。初診の患者さまは随時受け付けております。
- 心のケア外来、乳腺外科は完全予約制となっております。

【受付時間】（一般）【月曜～金曜】8:30～11:30 / 13:30～16:00
※乳腺外来　14:00～15:30
（歯科）【月曜～金曜】8:30～11:30 / 13:30～16:30

■受付時間と診療時間は異なります。
※禁煙外来は、薬剤の入手が困難なため当分の間、休診となります。

予約専用　TEL.0250(24)5322
受付時間 14:00～16:30

編集後記

五月の吹き抜ける風が心地よい季節となりました。外でウオーキングやガーデニングするのもリフレッシュになります。お出かけの時は日焼け止めや帽子などを活用してください。　(M)

新津医療センター病院広報誌 すこやか
発行人：豊島宗厚　編集：広報委員会
〒956-0025　新潟県新潟市秋葉区古田610番地
TEL.0250(24)5311・歯科直通 0250(24)5440

社会医療法人　健進会
新津医療センター病院

基本理念　私たちは、患者中心の医療を目指し、地域の皆さんに貢献します。

基本方針　地域に求められる医療を提供することに、最善を尽くします。
地域の医療福祉に携わる人々と密に連携し、迅速に対応します。
地域の人々の健康を守るため、疾病の予防に努めます。

介護老人保健施設　健進館　TEL.0250(23)5152
居宅介護支援事業所　日宝町　TEL.0250(22)2083
訪問看護ステーションにいつ　TEL.0250(24)8211
・新潟市地域包括支援センターにいつ日宝町　TEL.0250(22)1931
・新潟市在宅医療・介護連携ステーション秋葉　TEL.0250(24)5447