

# すこやか

新津医療センター病院広報誌

sukoyaka

2025年  
秋号

No. 83



もみじ谷(弥彦村)



## 薬剤部

帯状疱疹ワクチンの定期接種(助成)が開始されました



## 栄養科

### ほっとひと息 栄養コラム

かみかみ習慣で脳を健康に  
『大豆とサツマイモのかみかみサラダ』

## 特集 足のアーチのお話

- ・患者アンケート調査ご協力の御礼
- ・すこやか友の会からのご案内
- ・すこやか友の会 第36回 ゲートボール大会開催報告
- ・インフルエンザワクチン・コロナワクチンのご案内
- ・健進館・すこやか 秋まつりのご案内
- ・健康診断のご案内
- ・オプション検査割引券の使用期限について
- ・診療体制について



社会医療法人 健進会  
新津医療センター病院

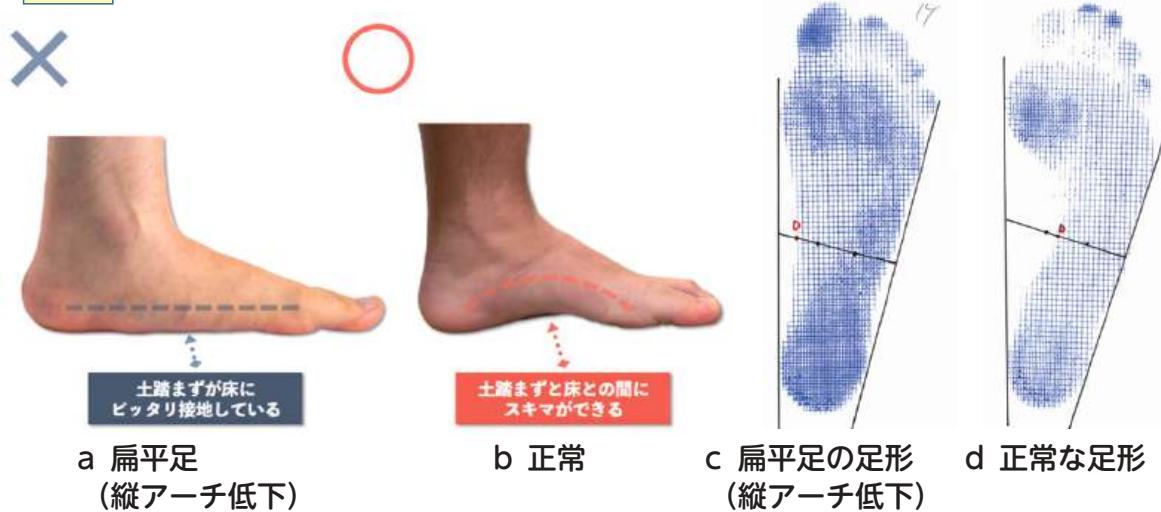
特集

# 足のアーチのお話

整形外科 今井 恒志郎

人間の足というのは、手と違って甲がある分、立体構造である。足には、甲の下に土踏まずといわれる部位があり、これが足の縦のアーチを構成している。この縦アーチが低下して発症する疾患が、扁平足である（図-1）。縦アーチの低下は、後脛骨筋腱といわれる腱の損傷で引き起こされることが多い疾患

図1

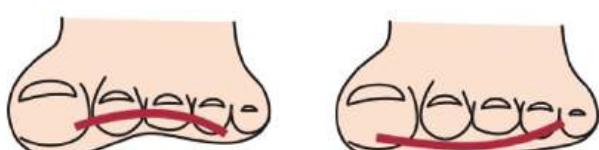


である。この疾患の発症は、歩容にも原因がある。俗に言うガニ股（足趾を外向きに歩く）歩行は発症リスクの一つである。膝の痛みを訴える年配者によくある、軟骨がすり減って発症する変形性膝関節症では、多くの人が下肢がO脚になり、ガニ股での歩行になりやすい。この歩行では、後脛骨筋腱に負担がかかり、足の縦アーチが低下して扁平足になりやすい。変形性膝関節症の人は、正常人と比べ扁平足の有病率が高いのもこのためである。

足のアーチは縦だけではない。横にもアーチがある（図-2）。この

図2 横アーチ

正常な足（横アーチ）の状態 開張足の足の状態



アーチが低下すると、開張足（横幅の広い足）になって外反母趾の発症原因にもなる。足趾を使って地面をとらえて歩かなくなると、足の横アーチは低下してくる。現代は、靴の文化であり、スポーツ選手でなければ、なかなか足趾で地面をとらえて歩くという歩容でないために開張足、外反母趾の有病率も増えている。足底の第2,3趾の付け根部分に胼胝（タコ）があれば、足の横アーチが低下している所見である（図-3）。足のアーチの問題で引き起こされる疾患は、最終的には縦横アーチともに低下してしまい、扁平足であり開張足、外反母趾という病態になっていくことが多い。足の縦横アーチの問題に対し、早期であればアーチサポートという足底装具で十分に治療、進行予防が可能である。足の形は人それぞれであるため、装具は自分の足に合ったサイズを装着することが重要である。当院では、毎週水曜日に、装具の外来も行っている。自分の足の型どりをして、個々人の足の形状に合わせて作成することが可能である。装具には保険も適応される。

足底に胼胝（タコ）が出来たり、外反母趾が気になったり、足の幅が広くなつて疲れやすいなど、お困りの方は、ぜひご相談ください。



図3 横アーチが低下し、2・3足趾間に胼胝を認める

# 患者アンケート調査ご協力の御礼

接遇委員会

当院では、令和7年8月18日～8月22日に患者アンケートを実施し、213名の方からご回答いただきました。ご協力いただいた皆様には御礼申し上げます。

今回いただいた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に向けて取り組んでいきたいと思います。

また、外来ホールには意見箱が設置しております。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。

## アンケート結果

期 間: 8/18～8/22

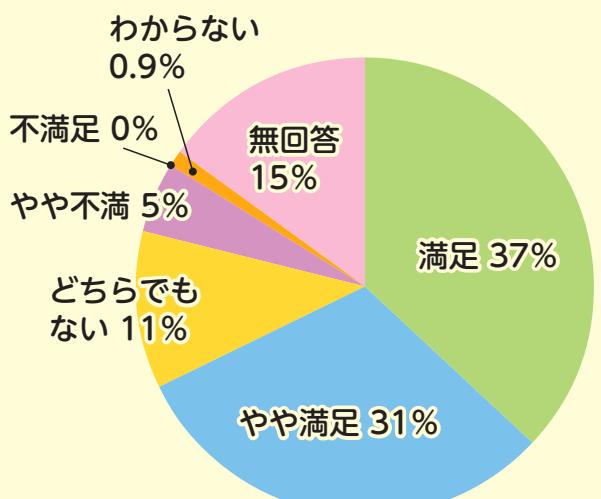
回収率: 95.1%

回 答: 213

## 職員の対応等



## 全体的な評価



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

## 一般社団法人 すこやか友の会 新規会員募集案内

現在、一般社団法人 すこやか友の会では新規会員を募集中です。皆さまのお近くに入会希望の方がおられましたら、事務局までお知らせください。

また、すでに会員の皆さまには基金の増額も受け付けております。

詳細につきましては、今号に案内が入っておりますのでぜひご覧ください。

お問い合わせ → 友の会事務局 (0250-24-5311)

会員  
募集中!!!



令和7年10月4日(土)七日町ゲートボール場において「第36回すこやか友の会ゲートボール大会」を開催いたしました。

今年は5チームにご参加いただき、総勢30名の選手の皆さんのが日頃の練習成果を発揮され、白熱した試合が行われました。接戦の結果、優勝は、「西島チーム」の皆さんでした。

今大会において、ご協力いただきました「秋葉区ゲートボール協議会」の皆さんに厚く御礼申し上げます。

優勝は西島チームの皆さん!!



順位

1位 西島  
チーム

2位 あきは  
チーム

3位 田上  
チーム

## インフルエンザワクチン・コロナワクチンのご案内

9月10日より、インフルエンザワクチン・コロナワクチンの予約受付を開始しております。ご希望の方は、下記までお問い合わせください。

### 【インフルエンザワクチン】

予約受付期間: ~11月28日(金)  
接種開始: 10月15日(水)~  
接種料金: 一般 4,000円(税込)、  
65歳以上 1,650円(税込)

### 【コロナワクチン】

予約受付期間: ~11月28日(金)  
接種開始: 12月1日(月)~  
接種料金: 一般 15,700円(税込)、  
65歳以上 8,000円(税込)

### 受付

- 病院1階 医事課窓口 月曜日~金曜日 9:00~12:00 / 14:00~15:30
- 電話予約・問い合わせ 月曜日~金曜日 14:00~16:30 TEL: 0250-24-5322

## 介護老人保健施設 健進館・介護医療院 すこやか 秋まつりのご案内

下記日程にて、健進館・すこやかの秋まつりを開催いたします。  
ぜひご来場ください。

日時

令和7年11月8日(土) 9:30~12:00

会場

介護老人保健施設 健進館 / 介護医療院 すこやか  
(新津医療センター病院隣り)



## 薬剤部 帯状疱疹ワクチンの定期接種(助成)が開始されました

帯状疱疹は水痘・帯状疱疹ウイルスによっておこる皮膚の病気です。このウイルスは日本人成人の90%以上が体内に持っているとされており、加齢などによって免疫力が低下すると発症します。特に50歳代から発症率が高くなり、80歳までに約3人に1人が帯状疱疹になるといわれています。発症すると神経に沿って、痛みを伴う水疱（水ぶくれ）などの皮膚症状が現れます。症状が治った後も「帯状疱疹後神経痛」と呼ばれる強い痛みが長期間続くことがあります。

このような帯状疱疹を予防する方法として、ワクチンの接種があります。ワクチンを接種することで発症や神経痛などの予防効果が期待できます。本年4月1日より帯状疱疹ワクチンの予防接種が定期接種となりました。現在、下記の2種類のワクチンがあり、対象期間中（R7.4.1～R8.3.31）はいずれか1種類のみ接種することができます。

※助成には対象者が設けられており、令和7年度の対象者には新潟市より案内文が送付されています。  
(案内文などに関する内容は新潟市へお問い合わせください。)

	乾燥弱毒生水痘ワクチン	組換えワクチン「シングリックス」
5年後の発症予防効果	4割程度	9割程度
主な副反応と発現割合	発赤(44%)、痒み(27.4%) 疼痛(14.7%)	疼痛(79.1%)、発赤(37.4%) 筋肉痛(36.9%)
主な副反応は、3日～1週間で消失		
接種方法	皮下注射 1回接種	筋肉注射 2ヶ月間隔で2回接種
自己負担額	4,950円(助成対象者) 7,400円(助成対象外の方)	1回 18,150円 ⇒ 2回で合計 36,300円(助成対象者) 1回 22,000円 ⇒ 2回で合計 44,000円(助成対象外の方)

★ワクチン接種に関する内容は当院医事課(0250-24-5311)までお問い合わせください。



## ほっとひと息 栄養コラム 栄養科

### かみかみ習慣で脳を健康に

協力：栄養科実習生

みなさんは食事をよく噛んで食べていますか？実は、噛むことには「認知症予防」につながる大切な役割があります。食べ物をよく噛むことで、顎の筋肉が活発に動きます。この動きが神経を通して脳へ伝わり、大脳への血流が増えると言われています。血流がよくなると酸素や栄養が脳にしっかり届けられるため、記憶力や判断力を保つ働きが高まります。一口30回を目安に、ゆっくりよく噛んで食べましょう。今回は、一つ一つの食材をよく噛むことのできるサラダを紹介します。ぜひ、作ってみてください。

### 大豆とサツマイモのかみかみサラダ

栄養価(1人分) エネルギー：110kcal／たんぱく質：3.2g  
脂質：7.3g／炭水化物：6.6g／食塩：0.2g

#### 材料 (2人分)

★水煮大豆	50g	★マヨネーズ	大さじ1
★さつまいも	30g	★塩	少々
★リンゴ皮つき	30g	★コショウ	少々



#### 作り方

- 1 サツマイモを小さめの角切りにして、レンジで600W 2分加熱し、冷ます。
- 2 リンゴを小さめ角切りにする。
- 3 豆とリンゴと加熱したサツマイモを合わせる。
- 4 マヨネーズ、塩、コショウで和える。

# 今年、健康診断はもう受けましたか？

当院の健診センターでは、下記の健診を行っております。（全て完全予約制）

【健診種類】	【対象者】
日帰りドック	年齢制限なし
生活習慣病予防健診（協会けんぽ）	35～74歳の被保険者
事業所健診	年齢制限なし
新潟市特定健診・がん検診	40歳以上



- (1) 日帰りドック、生活習慣病予防健診の胃検査は基本が胃バリウム検査となっていますが、2,200円の追加料金で胃内視鏡検査（経口・経鼻）に変更可能です。
- (2) 各種健診に、ご希望のオプション検査を追加できます。また、オプション検査単独でも実施できます。

詳しくは、健診センターまでお気軽にお問い合わせください。

健診センター 電話：0250-24-5311（代表）  
月曜日～金曜日 10:00～11:30 / 14:00～16:30

もうご利用いただきましたか？

## オプション検査割引券の 使用期限が近づいてきました！

すこやか友の会 会員様特典のオプション検査割引券（広報誌すこやかNo.80（新春号）同封）の使用期限は、**令和8年3月6日まで**となっております。

新津医療センター病院で健康診断と一緒にオプション検査（税込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。ぜひご利用ください。

会員様が利用しない場合、同居のご家族様でもご利用できます。（この割引券は企業会員様はご利用いただけません。）



## 診療体制についてお知らせ

### 腎臓内科 大塚医師の外来について

令和7年9月より大塚医師の外来は、下記のとおり変更となっています。  
第1.2.3.5水曜日 → 毎週水曜日

### 心のケア外来（精神科）の閉診について

この度、診療体制の見直しに伴い、令和7年10月21日をもちまして心のケア外来（精神科）を閉診させていただくこととなりました。  
ご理解の程よろしくお願ひ致します。

# 外来診療案内 令和7年10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)	—	大塚 (腎臓内科)	—	小菅 (糖尿病内科)
	AM	2診 第2坂井 (リウマチ・膠原病)	—	佐藤(美) (内科・呼吸器内科)	—	—
		第4佐藤(香) (リウマチ・膠原病)	—	—	—	—
	AM	3診 小野 (消化器内科)	北原 (脳神経内科)	—	—	—
循環器内科	PM	1診 2診 —	—	—	—	1診 小菅 (糖尿病内科)
	AM	池上	小田	田中	—	小田
外消化器外科 肛門外科 乳腺外科(※要予約)	PM	—	酒井	—	大槻	小田
	AM	宗岡	佐々木	宗岡	佐々木	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
	AM	2診 今井	今井	今井	—	今井
皮膚科	AM	—	—	長谷川	—	鈴木
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。
- 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  
 ※乳腺外科 14:00~15:30  
 (歯科)【月曜~金曜】8:30~11:30 / 13:30~16:30

涼しい日が増え、屋外でも過ごしやすい季節になりました。肌寒い日もあるので体調管理に気を付けて、天気のいい日は外で体を動かし、美味しいものをたくさん食べて、秋を楽しみたいと思います。



予約専用

TEL.0250(24)5322  
 受付時間 14:00~16:30

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に、疾病の予防に努めます。