



医療法人社団明気会
在宅療養支援診療所(二日町)
在宅療養支援有床診療所(浦佐)

もえぎ

8・9

Vol. 399
2025/9.15

松田タケ

さん書

兼続公まつり大煙火大会
撮影地:南魚沼市六日町地区
撮影者:二日町診療所職員

INDEX

- 2 ■ 心不全その二／学びの絶えない外来勤務
- 3 ■ 2025年度 大和地区合同学校保健委員会講演会報告
- 4 ■ もえぎ夏祭り
- 5 ■
- 6 ■ お盆行事
- 7 ■ 西瓜割り
- 8 ■ ワクチン接種のご案内
- 9 ■ 診療の受付時間変更のお知らせ
- 10 ■ もえぎ新聞が奇数月の隔月発行になります
- 11 ■ みんなの食堂／利用者紹介
- 12 ■ ふみ／編集後記

※連載「老いと死について」は都合によりお休みします

心不全その二

「心不全」の二回目は「症状」についてです。

心不全の症状というと、息切れとむくみが有名ですね。他にも、体重増加、腹部膨満、夜間の呼吸困難、倦怠感、運動能力低下などがあります。

心不全では、心臓の不具合により、血液の巡りにシテム障害が生じています。身体に十分な酸素や栄養が行き渡らなくなり、また腎臓を巡る血液が少なくなるため尿が減り、体内に余分な水分が貯まってしまいます。心不全の症状は、主にこの酸素不足と水分貯留により説明できます。

ただし注意が必要なのは、息切れとむくみは、他の病気でも生じうるということです。

息切れは、慢性閉塞性肺疾患(COPD)や気管支喘息などの肺疾患、貧血、運動不足のほか、重症狭心症や

ある種の不整脈でもみられます。

またむくみは、腎臓病、肝臓病、甲状腺機能低下症、貧血、慢性消耗性疾患、低栄養、薬剤によっても出ますし、脚だけのむくみは骨盤内の腫瘍や静脈血栓症でも認められます。

そのため息切れやむくみを認めた場合、必要に応じてきちんと検査を受け、これらの病気を鑑別し、正しく原因を診断することが大切です。



学びの絶えない 外来勤務

浦佐診療所看護師の藤ノ木と申します。萌気園ではもうすぐ3年目になります。十日町市から後山を通り浦佐へ。トンネルを抜けると八海山の山々が目の前に現れ、毎日違う四季の景色を感じながら通勤しております。

看護師としては33年目になりました。33年目というベテランだと思われそうですが、携わる分野が多いので経験がないこともあります。診療所では、今までの経験も活かしつつ新たなことも学ばせていただいております。

数年前、外来勤務の時に手術や治療でむくみの症状のある方に多く関わる機会がありました。その時にリンパ浮腫ということに興味を持ちました。私の中にはむくみ用のストッキングを身に着けて過ごす程度の知識で



したが、学んでみるとそれだけではないことを知りました。長年むくみと付き合っていると、それが日常になっていくような方も多かったです。今後、もしそのような方がいらつしやうた際には、情報をお伝えすることで少しでも何かのお役に立てばうれしく思います。

今後もしよろしくお願いいたします。



秋の後山からの大和地区の雲海



テーマ『子どもの成長発育に最も重要な『睡眠』 ～悔いのない人生を送るために～』

昨年度はメディアの害について講演したが、今年度は上記テーマで、昨年度と同様に大和中学校区の小・中学校保護者、校長、養護教諭、大和地区担当保健師、学校薬剤師、大和地区保育園・こども園代表を対象に講演した。

三つの要旨

1、睡眠の役割と成長ホルモン

睡眠は、体の休息だけではなく、その日の勉強や運動で覚えた事を整理して脳に焼き付ける役割も担っている。焼き付けは入眠後5～6時間後から始まるので少なくとも8時間は寝るべきである。また、主に睡眠中に分泌される体や脳を育てる成長ホルモンは夜11時に熟眠していると多く分泌され、中途覚醒すると分泌量が減ってしまう。成長ホルモンは、体脂肪減少作用、免疫増強作用、がん抑制作用も兼ね備えている。夜10時までに入眠し最低でも8時間、中途覚醒の無いように寝ることで、運動能力・学業成績が上がるだけではなく、健康で丈夫な体が形成されるのである。



2、睡眠と海馬

脳内の記憶の中枢であり、認知症患者では小さく委縮している『海馬(かいば)』は、睡眠時間の長い子どもの方が大きい。幼少期からしっかり寝る子は、記憶力が優れているため学習能力・運動能力とも高い。



3、朝食にトリプトファン

トリプトファンは、体内で合成できないため食べ物から摂取しなければいけない必須アミノ酸の一つである。夜に分泌される睡眠促進ホルモン『メラトニン』はトリプトファンから作られる。朝のうちにトリプトファンをしっかり摂取しておかないと夜のメラトニン分泌が不十分となってしまう。朝食でトリプトファンを多く含む肉、魚、大豆、卵を豊富に摂取することが良好な睡眠につながる。さらに、メラトニンは、ストレス緩和作用、コレステロール低下作用、若返り作用を併せ持つ。

参加者の感想(講演後のアンケートより)

★子どもたちにも聞かせてあげたかった。

★危機感も感じたが『今日から実践しよう』と前向きな気持ちにもなれた。

★習い事やメディア使用で早寝困難な状況だが、子どもの健康のため工夫しなければいけないと思った。

★『睡眠』を考え直す良い機会となり、大切な睡眠時間を削らないよう親の帰宅時間を早くしようと思った。



もえぎ祭り2025 後ろ前線の最前線

もえぎ祭り実行委員会
委員長 山田 春樹

8月3日に行われたもえぎ祭り2025に、たくさんの方々からご来場いただき誠にありがとうございました。
4月下旬に島村事務局長より実行委員長(後ろ前線の最前線)の命を受け、委員に立候補してくださった方々の協力に感謝しながら約3か月間準備を進めてきました。

委員長として後ろから指示は出すが、口を出さずに委員の皆さんのアイデアを前面に活かした祭りが出来ればと思いましたが、なかなか難しいですね(笑)。

しかし、そこはさすが萌気会職員。私のオーダーに迅速にに応じていただきました。当日参加の職員の機敏な動き、臨機応変な対応にも感服いたしました。

迎えた当日は天候にも恵まれ、キッチンカーと模擬店は想像以上の大盛況でした。所々不手際がありましたが、お祭りなのでそこはご愛嬌ということにしてください。

クライマックスの大抽選会では、昨年にも増して大盛り上がり!地域の方々の喜ぶ顔がたくさん見られ私も嬉しくなりました。

最後になりますが、この場をお借りして歩行チェックブースを快く引き受けていただいたシルバーサポートスマイル様、かき氷をご提供いただいた中島様、クラフトビールをご寄贈いただいた青木様、お祭りにご協力いただいた関係企業の皆様、準備から後片付けまでお手伝いいただいた職員の方々に改めて感謝申し上げます。ありがとうございました。

来年の祭りは二日町開催です。今年以上の盛り上がりで祭りが開催できるよう、気張っていきましょう!



焼きそば



キッチンカー



かき氷



祭り 2025

笑顔輝く子どもブース

小川 美幸

今年の夏祭りの子どもブースは、わなげとみんなの食堂と協力し、スタンプラリーを企画しました。

子どもブース担当として、お子様たちに楽しんでもらえるよう、様々なアイデアを出して準備に取り組みました。

当日は酷暑の中、たくさんのお子様・お客様にお越し頂き、子どもブースは行列ができるほどの大盛況！ありがとうございました！

元気いっぱいのお子様たちの笑顔が見られて、職員も盛り上がり一緒に楽しい時間を過ごさせて頂きました。また来年も楽しい企画考えますのでぜひ遊びに来て下さい。



炎天下での夏祭り

石沢 知美

初めて夏祭りの委員を引き受け、山田委員長はじめ他の委員の皆様の積極的な姿に圧倒されました。

最初の会議に参加したときには、今年の夏がこれほどの猛暑になるとは想像もしませんでしたので、当日は何よりもお客様の体調と職員の体調が心配でした。又、この暑さの中で綿あめが溶けないのか、飲み物の氷が解けないか最後まで心配でした。無事にお祭りが終えた後には、大勢のお客様の笑顔が思い出され、満足の一日となりました。

関係者の皆様、ありがとうございました。



子どもブース



焼きとり



大抽選会



コットンキャンディドリンク



お盆行事

コム・ソフィ 夏まつり



ヨーヨー釣りと焼きそばをご用意しました。みなさん、昔を懐かしみながら大変喜ばれていました。

ふきのとう テイクアウト お寿司



みなさんの念願のお寿司！



たもんの郷 夏まつり



ハイマート そうめん流し



射的と手作り綿あめに挑戦。美味そうですね。

久しぶりのそうめん流し！水の逆流というハプニングにも動じることなく、普段よりたくさん食べた！とみなさん喜ばれていました。

西瓜割り

地蔵の湯

ハイマート



コム・ソフィ

ふきのとう



ヒビは入ったのかな…？



今年は大変好評につき3回も行いました。



おいしゅうございます！

ワクチン接種のご案内

冬はインフルエンザの流行時期です。ワクチン接種と体調管理で感染と重症化を防ぎましょう。

インフルエンザ、新型コロナワクチンの時期、料金等については、萌気会ホームページや院内掲示で随時ご案内するのでご確認ください。

※インフルエンザと新型コロナワクチンは同時接種ができます



お知らせ

注射が苦手なお子様は、鼻の中に噴霧する
経鼻インフルエンザワクチン(フルミスト)
が選べます（浦佐診療所のみ実施。事前申し込み必要）

※経鼻インフルエンザワクチン(フルミスト)とは

- ・ 注射の痛みがなく、1回で接種完了。
- ・ 効果持続期間 **約1年**
（個人差あり。従来のワクチン効果は最大5か月）
- ・ 接種対象年齢 **2～18歳**
- ・ 接種費用 **8,900円**
- ・ 接種回数 **1回**



（12歳までのお子様は注射の場合2回接種）

診療の受付時間変更のお知らせ

二日町診療所
院長 田邊 繁世

平素より二日町診療所をご利用いただきありがとうございます。

このたび、診療体制の変更に伴い、下記の通り午後の受付時間を変更させていただきます。

二日町診療所 受付時間

【変更後】 **令和7年10月1日～**

- | | |
|---------|---|
| ・ 月～金曜 | 午前 8：00～12：00
午後 16：00～ 17：45 |
| ・ 土曜・祝日 | 午前 8：00～12：00 |
| ・ 日曜 | 休診 |

患者様にはご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解・ご協力のほどお願い申し上げます。

今後とも二日町診療所をよろしくお願いいたします。

もえぎ新聞が奇数月の隔月発行になります

事務局長
島村 康夫

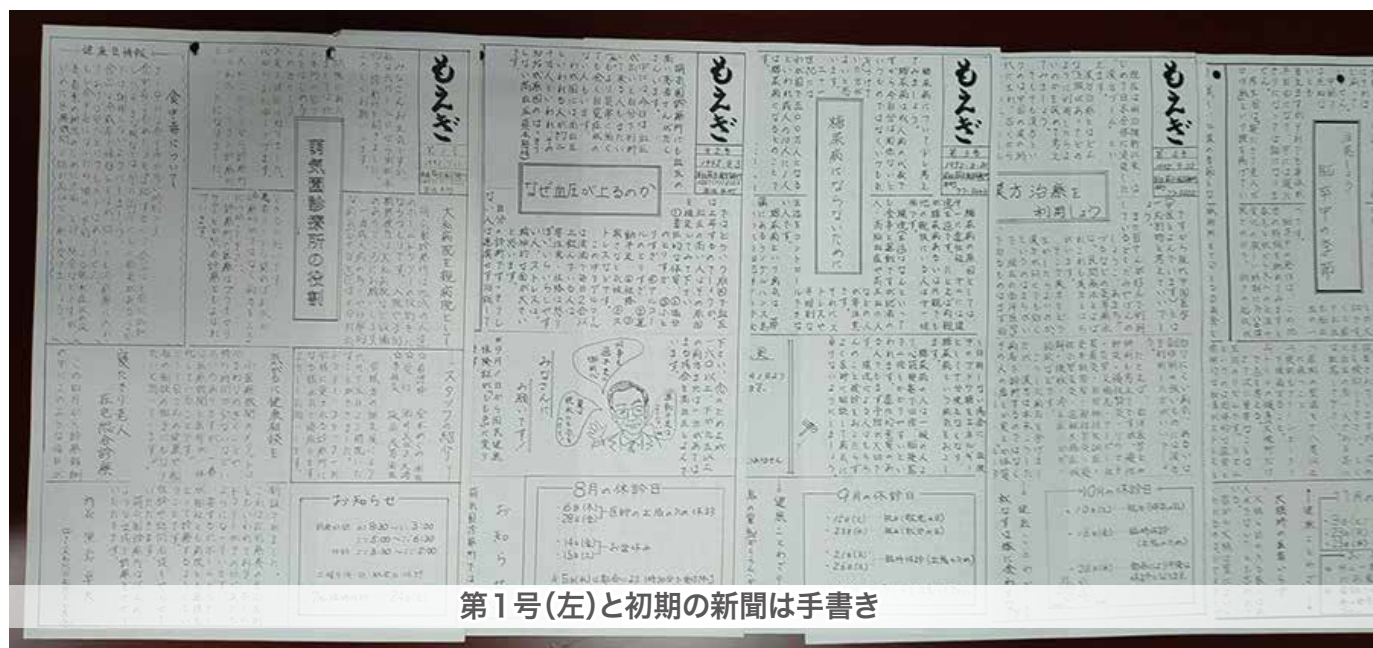
もえぎ新聞は、今月号から奇数月年6回の発行になります。

33年前の6月に浦佐萌気園診療所が開設し、7月には第1号のもえぎ新聞が発行されました。院長黒岩卓夫と事務長坂西茂男が、芽吹いたばかりの萌気の理想と診療活動を地域の皆さまに知ってほしいとはじめたものでした。

それから毎年毎月、理事長の思い、医学講座、研修参加報告、介護事業所の取り組み、介護家族からの手紙、診療予定表などの話題をお届けしてきました。

その間、歴代編集長はじめ多くの職員が新聞づくりに奮闘してきました。しかしそれは通常業務の傍らの作業であり、職員個人と所属事業所への負担は少なくなく、この度の隔月発行に決めた大きな理由の一つでした。

地域の皆さまに萌気の今を届けられる新聞づくり、隔月になってもその気持ちは変わりません。ワクチン接種や診療予定表など必要なことは萌気会ホームページに随時アップするのでご覧ください。それでは、次号をお待ちください。



第1号(左)と初期の新聞は手書き



歴代の新聞は全て保管されている

みんなの食堂

【みんなの食堂】は目に見える活動として、こどもたちに食事を提供していますが、その延長線では、多世代交流の拠点としての居場所づくり、孤食、あるいは経済的困窮、家事のワンオペの緩和など社会の課題解決を図ることも目的としています。

9月7日(日) さくり温泉健康館にて【みんなの食堂】を開催いたしました。

二日町地区より五十沢地区へと開催場所を変更し2回目の開催となりました。近隣の方々、さくり温泉健康館のお客様、小さなお子様からご高齢者様まで多くの方々からのご予約を含め、【ハヤシライス・ゼスプリキウイフルーツ】を200食提供することが出来ました。

ゼスプリキウイは一般社団法人日本栄養実践科学戦略機構様「栄養の力でつながるプロジェクト2025×ゼスプリ」よりご提供いただきました。玉ねぎ、カボチャは萌気会職員よりご提供いただきました。

当日は天候に恵まれ、さくり温泉健康館も沢山の子どもたちの笑顔に溢れ、とても賑やかな日曜日となりました。ゼスプリキウイもとても甘く子どもたちに大好評でした。ゼスプリキウイ付属資料【キウイフルーツと栄養】を読みキウイフルーツの栄養価にビックリされている方々が沢山いました。

南魚沼市社会福祉協議会 地域福祉係 飯酒盃様にも取材に来ていただきました。【みんなの食堂】の賑わいを目の当たりにし、とても驚いている様子でした。今後も【みんなの食堂】の活動を応援し、SNSにて紹介していただけるそうです。

また【五十沢地域食堂】の関係者の方々にも地域の子供たちを沢山連れて遊びに来ていただき、地域間のつながりに実感を持たせた1日となりました。今後とも同じ志を持つ者同士、協力・連携しながら地域を盛り上げていきたいと思ひます。

最後にゼスプリキウイをご提供いただいた一般社団法人日本栄養実践科学戦略機構様、開催場所をご提供いただいた【さくり温泉健康館】様、食材をご提供いただいた職員に感謝し、【みんなの食堂】を今後も継続できるよう精進してまいります。

次回の【みんなの食堂】開催は11月【さくり温泉健康館】に予定しています。



うちの利用者さん

萌気園二日町診療所 曼陀羅華



若井 一枝 様 若井 茂 様



結婚後は野菜や果物作りをし、24時間365日いつも一緒のお二人。男らしい茂さんと面倒見の良い一枝さんは、周りの利用者さんといつも笑顔で過ごされています。

写真撮影当日、普段はお化粧をしない一枝さんに曼陀羅華の美容部員がお化粧をし、茂さんはその姿をうれしそうに眺めていました。

これからもお二人そろって元気に過ごせるようサポートさせていただきます。曼陀羅華でお待ちしております。

茂さんと一枝さんにはご夫婦で曼陀羅華をご利用いただいております。

ふみ

小規模多機能居宅介護 たもんの郷



義母は大正14年長岡で兄4人末っ子として誕生。
4月でめでたく百歳を迎えました。
高等科2年、和裁科2年、資格を取り和裁を教えて
いた時に役所から依頼され名古屋の挺身隊に行きました。
20歳で浦佐の石田本家に嫁ぎ二人の子供に恵まれました。
70歳過ぎまで和裁の仕事をしており和裁を教えたり
地域のボランティア活動、お寺の和讃の先導役等
90歳過ぎまで活動してました。
義父が亡くなった後は一人で本家を守り苦勞も
多く大変だったと思います。大病も患いました。
前向きに克服しました。

10年前には跡取りの長男に突然先たれ逆縁の
悲しみの中でも気丈で私の方が励ましてくれました。
義母のプラス思考「悩みもなく恨みもなくただ
感謝、感謝、今が一番幸せ」がにげせ。共感する
事が多く人生の尊敬する先非軍です。
現在はいったもんの郷、月2回の「もえぎ」連院の
往診、たくさんの方様にお世話になりました。
一人で自宅で生活しております。
小田原に住んでいて私は遠距離介護。
感謝の気持ちでいっぱいです。

利用者 石田マス
家族 石田富江

小規模多機能ホームさくりの郷 板鼻 由美

9月になりましたが、
まだまだ蒸し暑い日が
続いていますね。

そんな中、萌気園でも
夏祭りが開催されまし
た！当日はお天気が良
かったため、よく冷えた
ビールが美味しかったの
ではないでしょうか？

そして昨年に引き続
きクマ問題多発！今年
は家の近くにクマが出た
り二日町診療所付近の
国道と川を行ったり来
たりと、屋外は危なかつ
たので花火大会の日は
家から見たものの、あま
りよく見えませんでした。
残念。

私事ですが、今回をも
ちましてもうえぎ新聞委
員会を卒業させていた
だくことになりました。
働いている施設の様子
や法人の取り組みなど
について、皆さんに少
しでもお伝えすることが
できたなら幸いです。短
い間でしたがありがと
うございました。

編集後記

今月号も最後までお
読みいただきありがと
うございました。