

支えに

Sasaeni

ご自由にお持ちください

2025年10-11月合併号 Vol.73

【特集対談】

人と地域とつながる病院

新潟県健康づくり・スポーツ医学センター センター長 成田 一衛氏
新潟大学名誉教授
あがの市民病院 病院長 藤森 勝也 医師

【インタビュー】

最新医療情報

『胆のう結石と胆のう炎』



県内11の病院が地域の皆さまの健康と心を支えます

- 村上総合病院 (村上市)
- 佐渡総合病院 (佐渡市)
- 柏崎総合医療センター (柏崎市)
- 上越総合病院 (上越市)
- 豊栄病院 (新潟市北区)
- ● あがの市民病院 (阿賀野市)
- 新潟医療センター (新潟市西区)
- 長岡中央総合病院 (長岡市)
- 小千谷総合病院 (小千谷市)
- けいなん総合病院 (妙高市)
- 糸魚川総合病院 (糸魚川市)



広報誌「支えに」のバックナンバーは
こちらからご覧いただけます

JA新潟厚生連はSDGsに貢献します

人とともに薬局は成長する。

患者さまに安心を届け、
地域の医療に貢献することが、私たちの仕事。
薬剤師一人ひとりの成長が、
アイングループの成長を支えています。



公式アプリ「いつでもアイン薬局」から
処方箋を送信できます！
今すぐアプリをダウンロード！

iPhone®用



Android™用



App Store、Google Playで

いつでもアイン薬局 を検索

iOSバージョン
14.0以上

Android OS
バージョン6.0以上

株式会社アイン北陸

オフィシャルウェブサイトはこちら

所在地 新潟市中央区湖南24-2 電話番号 025-288-0228(代表)



あなたの街の健康を支える薬局です。



共栄堂は、1948年の創業以来、
「薬剤師として地域の医療を支えたい」
という想いのもと、一貫して患者さまや
地域の皆さまの健康と医療のサポートに
取り組んできました。
シンボルマーク「+K」には、
「積極的に取り組む」
「良い関係を築き、安心・信頼を
深めることで社会に貢献する」という
思いが込められています。
患者さま本位の選ばれる
「かかりつけ薬局」として、
共栄堂はこれからもプラスの思考で
地域の皆さまの健康と医療を
サポートします。

+K 株式会社 共栄堂

【本部所在地】 〒950-0162 新潟市江南区魚田大月2-5-38
TEL 025-383-1200 FAX 025-383-1201

【URL】 <https://kyoueido.net>



特集 運動 × 医療

人と地域とつながる病院



新潟県健康づくり・
スポーツ医学センター センター長
新潟大学名誉教授
ナリタ イチエイ
成田 一衛
運動×医療 Profile

新潟県健康づくり・スポーツ医学センターは、公益財団法人新潟県スポーツ協会が運営する施設。個別運動プログラムの作成や実践指導、座学などを通じて県民の健康づくりをサポートする。

新潟県健康づくり・
スポーツ医学センター
HP▶



— いろんな人が利用していますか？
成田 県内のスポーツをする中高校生に多く利用してもらっています。大人の方も利用でき、エアロバイクなどを使って有酸素運動をしたり、マシンで筋力トレーニングなどができます。ただ一般利用は新潟市近郊の方がほとんど。県の施設としては、センターで蓄積したノウハウを県全域で生かしていくことが今後の課題です。県内には総合型地域スポーツクラブ※が30箇所ほど

藤森 健康状態をしつかりチェックしてもらえるのは心強いですね。運動の重要性についてはどうお考えですか？
成田 運動は健康寿命を伸ばすために大いにプラスになります。ハーバード大学卒業生の健康寿命を調べた調査では、1日

1万歩くらい歩く人が最も健康に長生きするそうです。一方で歩いていない人はどんどん健康寿命が短くなります。逆に激しい運動をしすぎると、活性酸素が増加し酸化ストレスという状態になり、それも健康に良くありません。ちょうどいい運動を継続することが重要です。
適切な運動は心も健康にします。スポーツ(sport)の語源はラテン語の「deportare(デポルターレ)」。この言葉は「ある場所から別の場所へ運ぶ」という意味から派生し、転じて「気晴らし」「楽しむ」「遊ぶ」といった意味があるそうです。いつも自分がいる場所、つまり仕事や勉強から離れて違う場所に行き、スポーツを楽しむ。ちょっと体を動かすだけでもスッキリして達成感を得られるのが運動のいいところです。

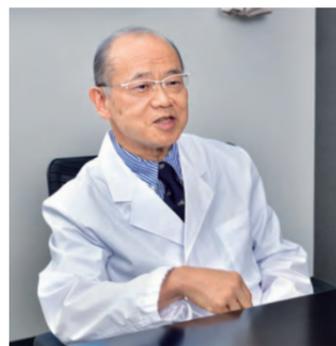
— お二人は普段どんな運動をしていますか？
成田 学生時代はバレーボールをしていました。今は犬の散歩が主な運動です。
藤森 犬の散歩を習慣にする人



が、運動前に心電図を取り、完全に運動できるか診断します。で安心して利用していただきたいと思っています。

藤森 運動することは、筋肉や関節を動かして適度にエネルギーを消費することで心身の健康に寄与します。社会参加や自己肯定感といった側面でもプラスに働きます。病気をした患者さんには、リハビリで回復した後も体を動かすことを継続していただきたいですね。

— 読者へのメッセージをお願いします。
成田 運動したいけど何から始めたらいいかわからない人、自分に合う運動を知りたい人は、ぜひ一度センターにお越しください。病気のある方は主治医と相談の上、運動を始めてみてほしいです。



— 新潟県健康づくり・スポーツ医学センターについて教えてください。
成田 新潟県健康づくり・スポーツ医学センターは、スポーツ振興やアスリートの健康支援を主な目的に2002年に開設されました。やがてアスリート支援だけではなく、広く県民全体の利益のために「健康づくり」にも注力しようということになり、スポーツ課と福祉保健部が協力して活動する運びとなりました。現在は公益財団法人新潟県スポーツ協会が指定管理者として運営。ちなみに新潟県スポーツ協会は2026年に設立100周年を迎えます。

藤森 病院での運動というよりはリハビリがイメージされると思いますが。リハビリは、疾患によって日常生活が難しくなった方が普段の暮らしに戻っていきけるように機能回復訓練をします。例えば生活習慣などによって発症する肺気腫(COPD)は、進行すると息切れしやすくなります。それを軽減するための呼吸の仕方や呼吸筋を鍛えるリハビリ、栄養指導などを行います。

藤森 運動することは、筋肉や関節を動かして適度にエネルギーを消費することで心身の健康に寄与します。社会参加や自己肯定感といった側面でもプラスに働きます。病気をした患者さんには、リハビリで回復した後も体を動かすことを継続していただきたいですね。

— 読者へのメッセージをお願いします。
成田 運動したいけど何から始めたらいいかわからない人、自分に合う運動を知りたい人は、ぜひ一度センターにお越しください。病気のある方は主治医と相談の上、運動を始めてみてほしいです。

体を動かすことが病気の予防や健康づくりに役立つのは、誰もが知るところ。今回は改めて運動の重要性や、心を与える影響について医療とスポーツの両面から語り合います。

— 新潟県健康づくり・スポーツ医学センターについて教えてください。
成田 新潟県健康づくり・スポーツ医学センターは、スポーツ振興やアスリートの健康支援を主な目的に2002年に開設されました。やがてアスリート支援だけではなく、広く県民全体の利益のために「健康づくり」にも注力しようということになり、スポーツ課と福祉保健部が協力して活動する運びとなりました。現在は公益財団法人新潟県スポーツ協会が指定管理者として運営。ちなみに新潟県スポーツ協会は2026年に設立100周年を迎えます。

— 読者へのメッセージをお願いします。
成田 運動したいけど何から始めたらいいかわからない人、自分に合う運動を知りたい人は、ぜひ一度センターにお越しください。病気のある方は主治医と相談の上、運動を始めてみてほしいです。

— 読者へのメッセージをお願いします。
成田 運動したいけど何から始めたらいいかわからない人、自分に合う運動を知りたい人は、ぜひ一度センターにお越しください。病気のある方は主治医と相談の上、運動を始めてみてほしいです。



あがの市民病院
病院長
フジモリ カツヤ
藤森 勝也
医療×運動 Profile

地域密着の病院として地域住民の健康を支える、あがの市民病院。運動に関する取り組みでは、リハビリテーションによる機能回復、糖尿病・生活習慣病予防治療センターでの運動療法などを行う。

あがの市民病院HP▶





あがの市民病院
看護師
宮村 和沙 (ミヤムラ カズサ)

阿賀野市出身。長岡市の中央看護専門学校卒業。豊栄病院を経て2010年より現職。2020年に日本糖尿病療養指導士の資格を取得。

一 糖尿病療養指導士の資格を取得した経緯を教えてください。

阿賀野市は糖尿病の人が多く、と知ったことが資格取得の大きなきっかけでした。当院は内科外来に「糖尿病・生活習慣病予防治療センター」を開設し、私もそこで働いていますが、現在は700人ほどの患者さんが通院しています。最初の頃は患者さんとの関わり方で悩むこともあったので、患者さんのためにできることを増やしたいと思い資格取得を目指しました。

一 資格を取得して良かったことは？

当院は地域密着の病院で、患者さんから名前でも呼んでいただくスタッフも少なくありません。私も資格を取って患者さんと深く関わるようになると「宮村さん」と呼んでいただくようになり、少しずつ信頼関係を築けていると感じます。また、糖尿病の患者さんには食事や運動の指導をしますが、地道な努力が必要で大変なイメージを持たれやすい分野です。でも指導やアドバイスを続けていると、ちょっとしたことでも患者さんにいい変化が現れる瞬間があるんです。それを目の当たりにできるのがこの仕事の醍醐味だと感じます。

一 職場はどのような雰囲気ですか？

私の他に4名の看護師がいて、とても明るい雰囲気です。「必要とされる看護師になる」というのが私たちの合言葉で、日々の連絡や情報共有をするうちに「次はこうしてみよう」と、いつしかカンファレンスのようになることもしばしばです。心がけているのは、患者さんの検査結果が思わしくない時でも一つでもいいところを見つけ、ご本人に伝えて自信につなげてもらうこと。前向きに治療を継続してもらえよう、これからは患者さん一人ひとりに寄り添っていきたいです。

『胆のう結石と胆のう炎』

日本人の10人に1人が持っていると言われる胆のう結石。そのしくみや治療について、最新の診療ガイドラインに基づき解説します。



コレステロールや肥満が関係する胆のう結石

胆のう結石は、日本人の10人に1人が持っていると言われる比較的身近な病気です。そもそも胆のうは、肝臓で作られた胆汁を溜めておく袋のようなところ。胆汁は消化を助ける働きがあり、食事を摂ると肝臓から胆管を通じて十二指腸へと送られます。この胆汁の成分が何らかの原因で固まってできたのが胆のう結石というわけです。

胆のう結石のうち、約65%は胆汁中のコレステロールが過剰になり結晶化したコレステロール結石だといわれます。このことから、胆のう結石の原因は動物性脂肪の過剰摂取、高脂血症（脂質異常症）、生活習慣の乱れなどがあるとされています。40代ぐらいの中年女性や肥満症の人、妊娠出産中は胆のう結石のリスクが高いとされますが、近年、日本の全国調査では男女比が逆転し、男性の患

者さんが増えているのも特徴です。

多くは無症状でも重症化やがんのリスクも

胆のう結石ができても多くの場合には症状がなく、人間ドックなどで偶然見つかるパターンが大半です。しかし2割前後は症状が現れ、特に脂っこい食事をたくさん食べた後や夜間に、みぞおちや右上腹部の激しい痛みが1〜2時間ほど続くことがあります。痛みの原因は、胆のう結石が胆のうの出口に引っかかって通過障害を起こしているためと考えられています。

痛みの症状が出て、半数ぐらいは薬で症状が落ち着きます。しかし症状の有無に関わらず、重症化したり、胆のうがんを合併したりするリスクもあるため油断はできません。CTやMRIなどの画像を精査し、患者さんの状態に応じて治療や手術を検討します。

さらに胆のう結石が詰まって痛みが起こり、そこに細菌感染が加わると、急性胆のう炎を引き起こしてしまいます。急性胆のう炎になると発熱を伴い、痛みが続くため点滴や手術などの治療を要するケースが多くなります。

状況に応じて

早期治療・手術も検討を

胆のう結石や急性胆のう炎の治療は、患者さんの年齢や全身状態にもよりますが「胆のう摘出術」が推奨されます。取ってしまっても大丈夫なの？と思われるかもしれませんが、胆のうは胆汁を一時的



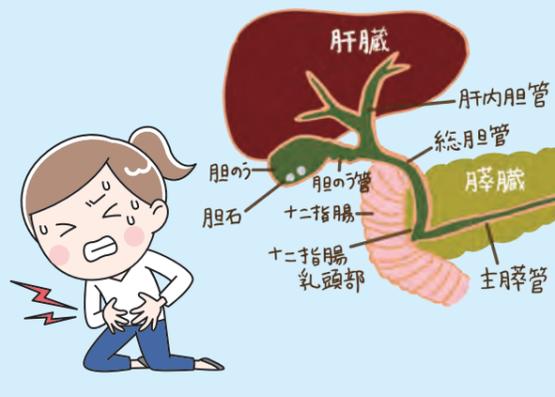
に貯蔵する器官なので、摘出してても肝臓から腸へと直接胆汁が送られるため生活にほとんど影響はありません。

手術は、体に複数箇所穴を開ける腹腔鏡手術が増えていきます。体への負担が少なく、傷跡も小さく目立ちません。胆のう結石や胆のう炎に関する最新の診療ガイドラインでは、早めの治療（手術）を推奨しています。ぜひ定期的な健康診断を受け、胆のう結石があると言われた場合は早めにかかりつけ医を受診してみてください。

胆のう結石や胆のう炎に関する最新の診療ガイドラインでは、早めの治療（手術）を推奨しています。ぜひ定期的な健康診断を受け、胆のう結石があると言われた場合は早めにかかりつけ医を受診してみてください。

急性胆のう炎の症状

- 腹痛（右肋骨下やみぞおち）、吐き気・嘔吐、発熱
- 動いたときにおなかにひびく、しこりに触れるなど



あがの市民病院 外科 副院長 香山 誠司

1989年新潟大学医学部医学科卒業。新潟大学医学部消化器・一般外科入局。2000年10月より水原郷病院（現 あがの市民病院）外科に勤務。2011年医学博士取得。2022年4月より現職。所属学会

日本外科学会専門医、日本消化器外科学会専門医、指導医、消化器がん外科治療認定医



第4回 日本地域医療学会 学術集会(ご案内)

【日時】 令和7年10/11(土)・12(日)
 【会場】 朱鷺メッセ新潟コンベンションセンター
 新潟市中央区万代島6-1
 【学会長】 JA新潟厚生連 あがの市民病院長 藤森 勝也
 【URL】 <https://www.jach.or.jp/4gakujyutu/>

詳しくはこちら▶



県民の健康づくりを応援するプロジェクトへ参加しています

健康や医療をテーマとした講演会「NIC健康セミナー」を開催しました。

7/26(土) 村上総合病院

【第2部】 CKDって知ってますか?
 村上総合病院 内科医長 宇賀村 大亮



8/9(土) 柏崎総合医療センター

【第1部】 安心して住み続けられる地域であるために
 柏崎総合医療センター 病院長 相田 浩
 【第2部】 生活習慣病と慢性腎臓病
 柏崎総合医療センター 副院長 長谷川 伸



9/20(土) 上越総合病院

【第1部】 みんなではじめよう!骨コツ健康貯金
 上越総合病院 看護師 木村 紗弥香
 管理栄養士 山崎 隆史
 理学療法士 村山 智幸
 【第2部】 すい臓のこと、すい臓がんのこと
 上越総合病院 外科部長 平野 勝久



■主催/ NIC新潟日報販売店グループ
 ■後援/ 新潟県厚生農業協同組合連合会
 ■協力/ 株式会社メディレポ(健康相談会: 株式会社アイン北陸)

新潟日报社
 健康プロジェクトの
 特設サイトから
 ご覧いただけます。▶
<https://www.niigata-nippo-kenko.com/>



ご意見・ご感想をお寄せください

本会では、「患者さんの声」を病院の経営に反映させることが大切と考えております。皆様からお寄せ頂いた貴重なご意見・ご要望などを積極的に活用しながら、より充実した医療・保健・福祉を提供する体制を整え、患者さんの気持ちに寄り添った心温かいサービスを心がけてまいります。皆様からのご意見・ご感想は、下記まで電話、FAX、お手紙でお寄せください。

新潟県厚生農業協同組合連合会 企画管理部 〒951-8116 新潟市中央区東中通一番町86番地109 tel.025-211-2710 fax.025-228-0992

支えに
 新潟県厚生農業協同組合連合会 広報誌 2025年10-11月合併号
 〒951-8116 新潟市中央区東中通一番町86番地109
 tel.025-211-2710(代表) fax.025-228-0992(代表)
 企画/ 新潟日報メディアネット 企画・編集・協力/ 株式会社メディレポ



JA新潟厚生連ホームページURL
<https://www.niigata-kouseiren.or.jp/>



病気ピックアップ

専門医が解説します!

長岡中央総合病院
 外科部長
 キタミ チエ
 北見 智恵



胆石症

胆汁は肝臓で作られ、主に脂肪の消化を助ける働きを持ちます。成分には胆汁酸、コレステロール、ビリルビン、レシチンなどが含まれます。肝臓内には「肝内胆管」と呼ばれる管が枝状に広がり、最終的に一本の管となって胆汁を運びます。この胆管の途中に、ナス状の袋である胆のう(長径7~9cm、容量30~50ml)があり、肝臓に接するように位置しています。胆汁は一度胆のうに蓄えられ、濃縮された後、食事の刺激で胆のうが収縮し、再び胆管を通して十二指腸へ流れ込み、消化を助けます。

胆石には主に2種類があります。コレステロール結石は、胆汁中のコレステロール濃度が高くなることで形成され、加齢・肥満・女性・妊娠・食生活などが関与します。色素結石(ビリルビンカルシウム石)は、胆汁の流れが悪くなり腸内細菌の感染によって形成されると考えられています。

【初期症状】

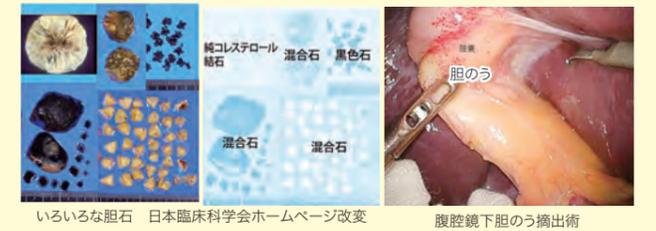
胆石があっても無症状のことが多く、健康診断の腹部超音波検査で偶然発見されることがあります。しかし、石が胆のうの出口や胆管に詰まると、右上腹部やみぞおちに激しい痛み(胆石発作)が起こり、食後に多く見られます。吐き気、嘔吐、発熱を伴うこともあり、胆のう炎や胆管炎、膵炎などを発症することがあるため、注意が必要です。

【治療方法】

無症状の胆石症では、原則として経過観察が行われます。症状を繰り返す場合には、腹腔鏡下胆嚢摘出術が適応となります。胆嚢の炎症が強い場合には、先行してドレナージを施行した後に手術を行うことがあります。なお、総胆管結石に対しては、内視鏡的摘出術(ERCP)が一般的に行われます。

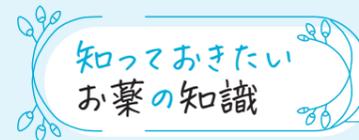
【胆のうをとっても大丈夫?】

胆のうを摘出しても、胆汁は肝臓から胆管を通じて十二指腸へ流れるため、消化機能に大きな支障はありません。術後に一時的な脂肪便が見られることがありますが、通常は改善します。



いろいろな胆石 日本臨床科学会ホームページ改変

腹腔鏡下胆のう摘出術



精神疾患(不安・パニック障害)
 ~お薬の役割と正しい付き合い方~

村上総合病院
 薬剤師
 ツチダ ユウタ
 土田 優太



不安障害・パニック障害とは?

誰でも不安や緊張は感じますが、その強さや頻度が日常生活に支障をきたすと「不安障害」「パニック障害」と呼ばれます。不安障害は、過度な不安や心配が続き、動悸や発汗、疲労感、めまいなどの身体的症状を引き起こします。心では集中力の低下や思考の混乱が見られ、日常生活や仕事に支障をきたします。パニック障害では、突然の強い恐怖感や動悸、呼吸困難などが現れ、発作後は再発への恐怖が続きます。外出や特定の場所を避けることで社会的孤立や生活の質の低下が生じることがあります。どちらの障害も専門的な治療が重要です。



薬による治療

| 薬の種類 | 作用の仕組みと特徴 | 主な副作用 |
|-------------------|-----------------------|-------------|
| 抗不安薬(ベンゾジアゼピン系など) | 脳の過剰な働きを落ち着かせる(即効性あり) | 眠気、ふらつき、依存性 |
| 抗うつ薬(SSRI・SNRIなど) | 神経伝達物質を安定させ、不安を長期的に改善 | 吐き気、下痢、不眠 |
| β遮断薬(適応外) | 動悸や震えなど身体症状を抑える | 低血圧、脈が遅くなる |

薬剤師からのひとこと

抗不安薬は即効性がある一方、依存につながる可能性があるため用法用量を守りましょう。抗うつ薬は効果が出るまで数週間かかるので焦らず続ける必要があります。

こんにちは! 薬剤部です

医薬品を正しく安全に使い、健康を守るために、医療用医薬品は指示された用法・用量をきちんと守って正しく使いましょう。お薬について分からないことや、不安なことがあれば、いつでも気軽に薬剤師にご相談ください。