

# 支えに

2018.12  
創刊号

ご自由にお持ちください

特集：対談 **がんのケアは、もう一歩先へ。**  
「長岡中央総合病院 病院長×看護師×医療ソーシャルワーカー」



contents

- 特集：「がん診療連携拠点病院」ができること、やるべきこと。/長岡中央総合病院紹介 .....2P
- JA新潟厚生連の病院をご紹介/長岡中央総合病院 .....5P
- 上越総合病院—【病理診断】って何ですか .....6P
- 院長の部屋/季節の病気 .....7P
- 食のプロ・管理栄養士がオススメするメニュー .....8P
- 医療人—スタッフが実践するキレイ術/脳トレ・ファミリークイズ—漢字スケルトン .....9P
- インフォメーション/季節のお薬 .....10・11P



あなたの「生きる」に、  
心強い安心を。

「生きる」を応援する充実のがん保障

- ポイント1** 上皮内がんを含む様々な「がん」、脳腫瘍の治療を一生保障します！  
\*共済期間を終身とした場合
- ポイント2** 「がん」診断時や再発時・長期治療のとき、まとまった共済金を受け取れます！
- ポイント3** 全額自己負担となる先進医療の技術料を保障します！  
\*先進医療保障ありを選択した場合

ご契約例 がん入院共済金日額10,000円 共済期間 終身 先進医療保障あり 充実型

<p><b>がんと診断されたとき</b></p> <p>がん診断共済金</p> <p><b>200万円</b></p> <p>共済期間を通じて1回</p>	<p><b>がんで入院のとき</b></p> <p>がん入院共済金</p> <p>1日あたり <b>10,000円</b></p> <p>日帰り入院から保障*1 何日でも保障</p>	<p><b>がんで手術のとき</b><sup>※2</sup></p> <p>がん手術共済金</p> <p>入院中の手術1回あたり <b>40万円</b> 外来手術1回あたり <b>10万円</b></p> <p>公的医療保険制度と連動 何回でも保障(一部を除く)</p>	<p><b>がんで放射線治療のとき</b><sup>※3</sup></p> <p>がん放射線治療共済金</p> <p>1回あたり<sup>※4</sup> <b>20万円</b></p> <p>公的医療保険制度と連動 何回でも保障</p>	<p><b>がん再発時や長期治療のとき</b><sup>※5</sup></p> <p>がん治療共済金</p> <p>1回あたり <b>100万円</b></p> <p>何回でも保障(1年に1回)</p>	<p><b>がんで先進医療を受けたとき</b><sup>※6</sup></p> <p>がん先進医療共済金</p> <p>1回あたり先進医療にかかる技術料に応じて定める額*7 <b>通算1,000万円まで保障</b></p> <p>がん先進医療一時金 1回あたりがん先進医療共済金の額×<b>10%</b> (上限30万円)</p>
---	---	--	--	--	--

■この共済の対象となる「がん」は、所定の悪性新生物(上皮内新生物を含む)および脳腫瘍です。  
■がんに関する責任(保障)の開始は、ご契約日からその日を含めて90日を経過した日の翌日からとなります。これより前に被共済者が所定の悪性新生物または脳腫瘍と診断確定された場合には、ご契約は無効とし、共済金はお支払いいたしません。なお、共済掛金の払込免除についてはご契約日から保障いたします。

※1 日帰り入院は、入院基本料の支払いの有無などにより判断されます。 ※2 がん治療を目的とし、公的医療保険制度に基づく医師診療報酬点数表により手術料が算定される手術および輸血料が算定される骨髄移植術を保障します(一部の手術を除きます)。 ※3 がん治療を目的とし、公的医療保険制度に基づく医師診療報酬点数表により放射線治療料が算定されるものを保障します。 ※4 60日に1回を限度とします。 ※5 がん治療の長期化や転移・再発により、がん診断共済金または前回のがん治療共済金の支払事由に該当した日からその日を含めて1年を経過した日以後にがん入院共済金、がん手術共済金、がん放射線治療共済金が支払われることとなる入院、手術、放射線治療のいずれかを受けられた場合に、がん治療共済金をお受けいただけます(1年に1回を限度)。 ※6 先進医療とは、療養を受けられた時点において厚生労働大臣が定める先進医療をいいます(一定の施設基準があります)。 ※7 がん先進医療共済金の額は、先進医療にかかる技術料が1万円以上の場合には技術料の額、1万円未満の場合は一律1万円となります。

●ご加入にあたりましては、お近くのJA(農協)へお問い合わせください。●この広告は概要を説明したものです。ご契約の際には「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

はじめて共済    
http://shiryo.ja-kyosai.or.jp



本サイトから「ひと・いえ・くま」の各共済の資料請求・掛金試算ができます。

JA共済相談受付センター(JA共済連 全国本部)  
電話番号： ☎ 0120-536-093 ※日曜日、祝日および12月29日～1月3日を除きます。  
受付時間： 9:00～18:00(月～金曜日) ※メンテナンス等により予告なく変更する場合があります。  
9:00～17:00(土曜日) ※電話番号は、おかけ間違いのないようご注意ください。

くらしの保障、相談するなら **JA共済**

耕そう、大地と地域の未来。 JAグループ

# がんのケアは、もう一歩先へ。

## 診療科の壁を超えて

【司会】長岡中央総合病院は、平成18年8月から「がん診療連携拠点病院」(詳しくは3ページ右上)の指定を受けています。がん診療に関しては、特にどんなことに力を注いでいますか？

【富所】がんに関して、当院は長岡市のがん検診業務からスタートしました。胃がん、肺がん、乳がん、子宮がん、中でも消化器系のがんが多く、大腸がんの治療実績は全国有数です。そうした経験も活かし、予防のための情報発信から検診、精密検査、治療、緩和ケアに至るまで、すべてに責任を持って取り組んでいます。

【三浦】不安へのケアという点で、看護部では3年前から入院患者さんへのスクリーニングを実施しています。スクリーニングとは、身体症状や不安感といった患者さんの問題を拾い上げるために「はい/いいえ」で簡潔に答えられるチェック項目シートに記入していただくものです。がんの患者さんと聞くと、私たち看護師も少し緊張感があるのですが、そこをもう一歩、患者さんに近づいて支えられたら、という思いで取り組んでいます。

【関谷】認知の症状などでご本人の記入が難しい場合もあるのですが、その時はご家族に記入していただくことで思いを知り、ご家族のケアにもつながっています。

【富所】看護師とともに大きな役割を担っているのが、荒川さんのいる「がん相談支援センター」ですね。ここは当院の患者さんだけでなく、すべての方にオープンになっているのが特徴です。

【荒川】はい。別の医院にかかっている、当院のカルテがない方の話をお聞きすることもあります。治療や食事のこと、医療費や働き方についてなど、がんに関



**まえに Point**

「がん診療連携拠点病院」とは、全国どこでも質の高いがん診療を受けられるよう、国が定めた要件を踏まえ、地域のがん治療の先進的役割を担う拠点として指定された病院のこと。新潟県では7つの病院が該当します。

長岡中央総合病院では、がん看護専門看護師(乳がん・化学療法・緩和ケア)やがん相談支援センターの設置などにより、患者さんやご家族を支えています。

【関谷】私が目指すのは、すべての患者さんが「がんと共に生活できること」につながる治療です。入院治療から始まって家に帰りたいという方には、本当にそれが適切か、在宅の場合はどこに近づいていけば安心なのか。荒川さんのところに相談に行くこともあります。当院は、訪問看護を一生懸命やっているのも心強いですよ。

するあらゆる相談をお受けする窓口です。その先にはドクター、看護師、薬剤師、リハビリなどの専門スタッフがいて、必要に応じてすぐにつなぐことができます。(がん相談支援センターの詳細は4ページで紹介しています)

### 「病院以外の時間」にも目を向ける

【司会】多職種のつながりに関連して、「緩和ケアチーム」についてもお聞かせください。

【富所】医師、看護師、栄養士、薬剤師等で構成される緩和ケアチームの毎月の意見交換会、全病棟の緩和ケア認定看護師の連絡会などのほか、地域全体で緩和ケアの質やレベルを上げるため、長岡市内の4病院合同で勉強会も開催しています。

病院側が、でんと座って患者さんを待つ時代は終わりました。いろんな面から患者さんと関わっていくことが使命の一つだと思っただけだと、関谷さんはがん看護の専門看護師として、どんな医療を提供したいと考えていますか？



【富所】そうですね。訪問看護はしていますが、在宅医療は地域の開業医の先生にお願いしているのが現状。ここも取り組まなければと思っている領域ですが、まだ少し力が足りないかな。

【三浦】よくばってますかね。  
【二回】笑。

【荒川】個人的には、病院と地域の診療所の連携体制が少しずつ整えられていると感じます。在宅の患者さんにとっては、病院の医師も開業医の先生も「両方が主治医」という状態が、何より安心感につながるのではないのでしょうか。

【三浦】看取りの医療に関して言えば、在宅でも病院でもどちらでも選べるように、早い段階からアドバンス・ケア・プランニング(意思決定能力の低下に備え、今後の治療やケアの目標について患者や家族と話し合うこと)に関わっていきたくと思っています。

【富所】最期は在宅を望まれる場合も、病院との関わりがなくなり、「あとは近

対談

## 病院長 × 看護師 × 医療ソーシャルワーカー



くのお医者さんに診てもらいなさい」というのはあまりにも寂しいですし、そのような寂しさを患者さんに感じさせてはなりません。

当院は外来のがん患者さんが年間7000人と大変多く、がんの方が病院以外で過ごす時間が増えています。病院は、患者さんの自宅や職場など、広い視野でケアする時代。どのような状況でもその人らしく生きられる医療、看護、介護を提供していける病院をめざしたいですね。



ぶらりと  
病院探訪



JA新潟厚生連の病院をご紹介します。今回は

長岡中央総合病院

【住所】長岡市川崎町2041 【電話】0258-35-3700

高度専門医療、救急医療機能を持つ中越エリアの中核病院。

昭和8年に中越医療組合病院として開設。平成17年に現在の場所に移転開院し、最新鋭のリニアック(放射線治療機器)、手術室等の高度医療機能を備え、先端医療技術の研鑽に努めています。災害時対応も可能なヘリポートも保有しています。平成18年に「がん診療連携拠点病院」に認定され、地域のがん治療の先進的役割を担っています。

1F 花屋[野辺園]



フラワーショップ「野辺園」には心癒される緑やお花がいっぱい。お見舞いにぜひ。営業時間は8:30~17:30。

院内保育園[たんぼ保育園]



病院敷地内にある「たんぼ保育園」。職員の働く環境を整え、患者さんへの充実した医療や看護の提供につなげています。

看護部長 土田八重子

2F レストラン[オアシス]



ホテルニューオータニ長岡の料理人が腕をふるうレストラン「オアシス」。お食事からスイーツまで豊富なメニューが自慢です。営業時間は9:30~15:00ラストオーダー(16:00閉店)。



事務長 横山一成

1F 売店[Family Mart]



ファミリーマートとJAのコラボショップ。入院生活に必要な消耗品や洗面用具も充実しています。営業時間は7:00~20:00。



入院中のご友人やご家族に 御見舞メール

入院されている患者さんへメッセージをお渡しする「御見舞メールサービス」を行っています。当院ウェブサイト(https://www.nagachu.jp/omimai/)のメールフォームに入力してください。お好みの用紙に印刷して患者さんにお届けします。



支える  
人びと

がん相談支援センター

もしもがん検診で異常が見つかったら…。家族ががんに…。ご本人やご家族の不安な気持ちを受け止め、患者さんが少しでも安心して療養できるようサポートする「がん相談支援センター」についてご紹介します。



「がん」と言われて頭が真っ白。不安でいっぱい。



医師に言われた言葉の意味がよくわからない。



医療費はいくらかかるの？



仕事は続けられる？



家族ががんで、接し方に悩んでしまう。

など

がん相談支援センターは、このようながんに関するあらゆる相談を受け付ける窓口です。診断や治療について判断するところではありませんが、さまざまな情報を提供したり、一緒に考えて不安を解消したりするお手伝いをします。お話をうかがうのは、医療制度や福祉の専門知識を持ち、病院の窓口としての役割を担う医療ソーシャルワーカーです。必要に応じて病院内外の職員とすみやかに連携します。ご家族や、当院を受診したことがない方もご利用いただけます。

費用は無料で、秘密は厳守します。どうぞ安心してご相談ください。



相談者さまが納得するまでじっくりお話をうかがいます。

がんに関する本やDVD、医療用ウィッグのサンプルなどもご用意。



相談内容に応じて、看護師や薬剤師、外部の職員につなぐ窓口となります。



より充実したサポートができるよう、センター内でも情報を共有します。

私たちがお話を  
お聞きします



長岡中央総合病院 がん相談支援センター

【受付日時】 休診日を除く月～金曜 9:00～16:00

【場 所】 長岡中央総合病院1階 医療福祉相談室

【対象の方】 がん患者さん、ご家族さま、がんに関してのお悩みの方など



県内16の医療施設が地域の皆さまの健康と心を支えます

- 糸魚川総合病院 (糸魚川市)
- 小中第二病院 (十日町市)
- 新潟医療センター (新潟市西区)
- 瀬波病院 (村上市)
- けいなん総合病院 (妙高市)
- 小千谷総合病院 (小千谷市)
- 豊米病院 (新潟市北区)
- 佐渡総合病院 (佐渡市)
- 上越総合病院 (上越市)
- ★長岡中央総合病院 (長岡市)
- あがの市民病院 (阿賀野市)
- 真野みずほ病院 (佐渡市)
- 柏崎総合医療センター (柏崎市)
- 三条総合病院 (三条市)
- 村上総合病院 (村上市)
- 羽茂病院 (佐渡市)



院長の部屋 Vol.1

病院のアメニティ

柏崎総合医療センター  
病院長  
藤原 正博さん

平成に入った頃から病院のアメニティ(生活環境の快適さ)に関心が寄せられるようになりました。それまでは大部屋が主体で、8人部屋とか10人部屋などがありました。入院している患者さんの生活のことなどほとんど考慮されませんでした。中には軒のひどい人がいて、同室の他の患者さんは夜よく眠れないというようなこともありました。とにかく病院は病気を治すことが目的、アメニティまで考えていられない、というのが古い病院のコンセプトだったのでしょう。

しかし最近では違います。入院している患者さんにとって病院は生活の場ですから、できるだけ快適に過ごせるように、という配慮がなされるようになりました。

東京の聖路加国際病院が新築されたとき、全室個室であることが話題となりましたが、平成23年に建てられた足利赤十字病院も全室個室です。以前は病床数に占める個室の割合が制限されていたのですが、その規制が撤廃されたことで、新築病院では個室が増える傾向にあります。

個室を増やせばそれだけコストがかかりますが、病床稼働率を上げることで解決できるようです。

私は以前から病室は全部個室の方が良いと考えておりますが、人によっては大部屋の方がいいという方もいらっしゃいます。同じ部屋に入院している患者さん同士がお互いに励まし合えるから、という理由です。確かに一理ありますが、かつて、がん治療を受けていた患者さんが容態悪化のため大部屋から個室に移される

ということがしょっちゅうあり、同室の同じがんの患者さんがとてもショックを受けたというのも事実です。

個室が増える、あるいは全室個室化ということには別の理由もあります。一つは感染症対策です。インフルエンザなどのウイルスを面会者が持ち込むと、大部屋であれば一気に感染が広がるリスクがありますが、個室であれば一人の患者さんへの感染で済みます。

もう一つは高齢者が特に夜間自分がどこにいるのかわからなくなり、混乱して大声をあげるというようなことがしばしばありますが、そのことで他の患者さんに迷惑をかけるのを防げます。最近では認知症の高齢者が増えていまして、そのような患者さんへの対応もやりやすくなるというメリットがあります。

さらにがんなどで容態が悪化したとき、患者さんを大部屋から個室に移すようなことをする必要はなくなり、ご家族と過ごす時間を確保できます。

病院の個室が増えているのは患者さん自身のご希望でもあります。プライバシー確保のため個室を希望される方が増えているのは確かです。

一時大部屋(4床室)でありながら各ベッドサイドに窓があって外の景色を眺められるという造りが取り入れられ、話題になったことがあります。特殊な構造のため建設コストはかかりますが、患者さんにとってはとても良い配慮なのではないでしょうか。

東京には病院内にコンビニ、カフェ、レストラン、さらにはブティック他の店があり、ミニショッピングモールのようなものを形作っている病院もあります。

以前に比べて入院期間は短縮しているものの、入院している間は病院は患者さんにとっては生活の場です。少しでも気持ちよく過ごしていただけるような工夫は今後も続けて参りたいと思います。



おしえて先生!

びょうりしんだん 【病理診断】って何ですか?

上越総合病院 病理診断科部長  
病理専門医 関谷 政雄さん

医師の診断を支える、重要な根拠となるもの。

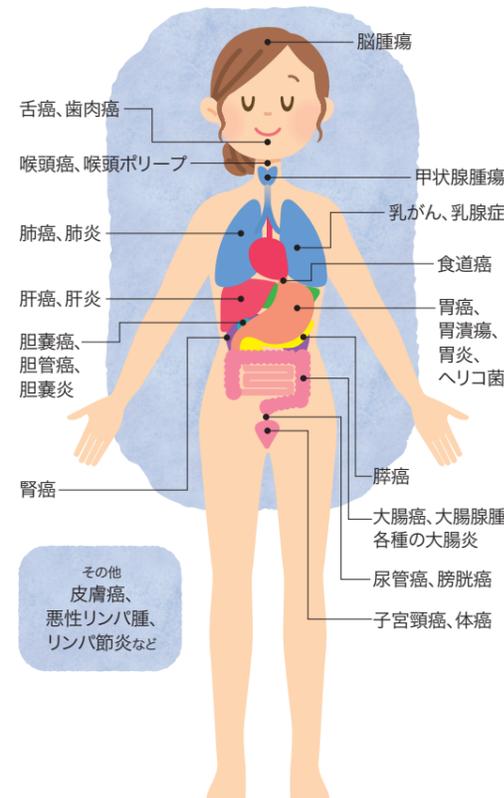
病理診断とは、人体から採取した組織や細胞を用いて標本を作り、顕微鏡で観察し、病変の有無や病気の種類などを確認する検査をいいます。「目で見える検査において、医師の診断を支える最大の根拠」とも言われるほど、大きな役割を担うものです。

患者さんの体から取り出されるほぼ全てが、病理診断の対象となります。毛髪を除くあらゆる組織や臓器を調べる「組織診断」、それらを構成する個々の細胞を調べる「細胞診断」などにより、下の



図に示したようなさまざまな病気の診断につなげます。また、手術中に癌が残っていないかどうかを外科医に知らせるために、手術の最中に診断を行うケースもあります。

さまざまな病気の診断を支えています



上越総合病院の病理診断科で見たココがスゴイ!

手術室から扉2枚の最短距離。



手術室で行う病理診断は、スピードが求められます。そのため手術室と病理診断室は、空気が直接交わらないよう2枚の扉で隔てられた状態で隣接。手術中に採取された検体は、一般の人が通る廊下を血液や菌で汚染することなく、最短距離で病理診断科に受け渡されます。

年間約10,700件もの病理診断を実施。



地域の他の病院からも、病理診断の依頼を受ける同科。その数は年間で組織診断 2,800 件、細胞診断 7,900 件のほりります。確実な診断を支えるのは、臨床検査技師が作る質の高い顕微鏡標本です。臨床検査技師と病理医の連携が、年間1万件を超える病理診断を可能にしています。

オーダーリングシステムと連動した病理診断システム。



病理診断の画像やデータは、病院のオーダーリングシステムと連動したシステムで管理されています。これにより、外来や病棟とのやり取りも正確かつスピーディーに。患者さんが転院する場合や、セカンドオピニオンを希望する際も、データをスムーズに渡すことができます。

季節の病気

12月 肺炎



新潟医療センター  
感染管理認定看護師  
桑原 正祐さん

肺炎はがん、心疾患について死因3位の病気です。肺炎にならないように自身で体調管理をきちんとして予防していくこと、かかっても悪化させないことがとても大切です。肺炎で亡くなる方の多くは65歳を過ぎています(図1参照)。ワクチンで対策できるものもあるので(図2参照)医療機関に相談すると良いでしょう。

図1 肺炎による死亡年代別比較

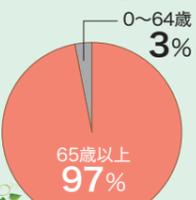


図2 補助が受けられる「肺炎球菌ワクチン接種」対象の方

その年に	
65歳	85歳
70歳	90歳
75歳	95歳
80歳	100歳

になる方

それ以外の方は、対象年齢になるまで待つか、補助のない「任意接種」をご利用ください。

Q 自宅でできる予防方法は?

A うがい、手洗いが大切で、特に手洗いは有効な予防方法です。また日頃から栄養・睡眠をしっかり取って体調管理をきちんとしていくことも重要です。

Q 初期症状はどのようなものがありますか?

A のどの不快感、咳、熱など風邪のような症状がでます。風邪だと思って市販薬で様子を見た結果、悪化する場合もあります。少し様子を見て良くならない場合は内科や呼吸器内科を受診することをお勧めします。

Q 他に注意することはありますか?

A マスクの着用をお勧めします。また悪化させないために安静を保つことが大切なので外出は控えて下さい。中にはインフルエンザにかかって肺炎になるケースがあるので、治療が終わっても症状が続いているときは注意が必要です。

肺炎とは、気道を通して侵入した細菌やウイルスなどの病原体が肺内で増殖し、炎症を引き起こされた状態です。症状は多彩ですが、発熱、咳、膿性痰が主な症状です。治療は細菌が原因であれば抗菌薬を、ウイルスが原因であれば抗ウイルス剤を用いる場合もあります。検査で病原体が特定できれば、これに応じた薬が使用されます。季節柄かかりやすく注意する必要があります。

医療人  
file #01

スタッフが実践する

# キレイ術



**pick up**  
新潟医療センター  
看護師(保健師・集中ケア認定看護師)  
加藤 千春さん



患者の命を預かる医療現場では常に大きなプレッシャーを背負いながら働いています。それでも笑顔でいられる理由には、自分流の「美人習慣」を持っているから！  
今月は看護師のキラキラさんから、**キレイの秘密**を聞いてみました。

## 院内活動『ヨガ部』で、心身ともにリフレッシュ！

加藤千春さんの美人習慣は、院内で活動しているヨガ部で静かな運動を行うこと。ゆっくりとした動作でポーズを取るから、体の筋肉がほぐれて心もリラックス。眠りが深くなるし、体のこりも解消されて、心地よい状態が作り上げられるそうです。  
「何より院内から色々な職種スタッフが集まるから、交流の場にもなっていてそれも楽しみの1つです。」と、笑顔がキュートな加藤さんのキレイ術でした。



お仕事中は

**Look!**  
仕事でも姿勢には気をつけています。



**Look!**  
体調がいいと自然と笑顔が増えますね。

## 楽しい「部活」

新潟医療センターの『部活』は、職員の健康促進に向けた取り組みです。「ヨガ部」は毎月2回、夕方の1時間を使って外部講師から習います。他にも「マラソン部」「野球部」「自転車部」「ゴルフ部」「テニス部」と、たくさんある活動から、自分に合う運動に多くの職員が参加しています。

# 脳トレ

ファミリークイズ

## 漢字スケルトン

リストの熟語をすべてマスの中に入れてください。二重枠のマスはアルファベット順に並べかえてできる三文字の熟語が答えです。

A	B	C

【出題】  
佐久みつる  
(クイズ作家)

※答えは10ページの下段をご覧ください。

## 問題



## リスト

2文字	海岸 原作	下町 文化
3文字	英会話 機関誌 原始人	小論文 日本海 無人機
4文字	小野小町 化学記号 学級日誌	針小棒大 電話番号



管理栄養士

食のプロがオススメするメニュー

# きのここと豆腐のヘルシーグラタン

わたしが紹介します！



監修:佐渡総合病院栄養科  
齋藤 比抄子さん

## ひとくちメモ

- ★ルーにみそを加える事でコクがアップします。
- ★味がうすくならないよう豆腐はしっかり水切りしましょう。豆腐は豊富なたんぱく質、ビタミン、イソフラボンなどを含む栄養価の高い食品です。
- ★エリンギは、かさの裏と軸が白く、さらに軸が太くて硬いものを選びましょう。



調理時間 60分

カロリー 322 kcal

塩分 1.3g  
脂質 18.3g

お手軽レシピで作る JAグループ で検索  
<https://life.ja-group.jp/recipe/>



## 材料(2人分)

- エリンギ.....1本
- しめじ・えのき...各1/2パック
- 長ねぎ.....1/2本
- 木綿豆腐.....1/2丁
- バター.....10g
- 薄力粉.....大さじ2
- 豆乳.....3/4カップ
- みそ・砂糖.....各 大さじ1
- サラダ油.....小さじ1
- 塩・コショウ.....少々

- A ピザ用チーズ.....30g
- A パルメザンチーズ.....大さじ1

## 作り方

- 1 木綿豆腐はキッチンペーパーに包んで耐熱容器にのせ、電子レンジで1分加熱し、そのまま冷ましてしっかりと水きりをし、ひと口大に切る。
- 2 エリンギは食べやすい長さに切ってから薄切り、しめじは小房に分け、えのきは石づきを切り、半分の長さに切ってほぐす。長ねぎは斜め薄切りにする。
- 3 鍋にバターを熱し、薄力粉を加えて、焦がさないように炒め合わせたら室温に戻した豆乳を少しずつ加え、みそと砂糖を混ぜ合わせてルーを作る。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、1と2を軽く炒めて塩・コショウをし、3と合わせて耐熱容器に入れる。
- 5 4にAをふりかけてオーブントースターで表面がきつね色になるように焼き上げる。

きのこ類は水気を嫌うので、汚れはぬれぶきんで落とします。



お子さまには炒め合わせ、ルーを作るこころを手伝ってもらいましょう。



# 季節のお薬

12月から風邪や肺炎が流行してきます。この時期医療機関に受診したときよく見かける処方薬の一部を症状別で紹介します。何となく見覚えのある成分名…「こんな作用や効果があるんだ!」の参考にしてみてください。

※より詳細な情報を望まれる場合は、担当の医師または薬剤師におたずねください。

## 抗生物質

セフトレキシム、  
クラリスロマイシン、  
レボフロキサシンなど

### 風邪や肺炎の原因となる細菌による感染症を治療する

- 用法用量を守って飲みきることが大切なので、下痢や軟便になっても自己判断で中止せず医師・薬剤師に相談しましょう。
- 風邪だけでなく化膿予防、抗炎症作用などの目的で様々な診療科から処方されます。
- 一部にはMg、Fe、Caなどと時間を空けて服用しないと効果が下がるものがあります。併用薬や健康食品、サプリメントを服用している場合は薬剤師に伝えましょう。

## 総合感冒薬

PL配合顆粒など

### 風邪の症状(熱・咳・痰・くしゃみ・鼻水など)を抑える様々な薬を配合させた薬

- 前立腺肥大症や緑内障の方は服用前に医師・薬剤師に相談しましょう。
- 眠気が出る場合があるので車の運転には注意。
- 市販薬の総合感冒薬にも医師から処方される成分が入っているので、使用する場合は薬剤師に相談するとよいでしょう。

## 解熱鎮痛薬

アセトアミノフェン、  
ロキソプロフェンなど

### 炎症を引き起こす物質を抑え、炎症に伴う痛みをやわらげ熱を下げます

- 病気を治すのではなく症状を和らげる薬なので、37℃を超えたからといって必ず服用するものではありません。自身の状態をみて服用するとよいでしょう。
- インフルエンザの場合(疑いを含む)は、自己判断で服用しないように。
- 胃に負担がかかるので、空腹時の服用は控えましょう。

## 咳止め

デキストロメトルファン、  
ジメトルファンなど

### 咳を発生させる神経に

#### 直接作用することによって咳を抑えます

- デキストロメトルファンは一部のパーキンソン病薬と併用することができません。
- 薬によって眠気が出る場合があるので車の運転には注意。

## 痰切り

ブロムヘキシン、  
カルボシステイン、  
アンブロキシオールなど

### 気道の粘液を調整したり、痰の粘着性を低下させることで痰を出しやすくします

- 市販薬でも同成分が入っているものがあります。
- カルボシステインは副鼻腔炎(蓄膿症)で耳鼻科からも処方されます。

## くしゃみ・鼻水

d-クロルフェニラミン、  
フェキソフェナジン、  
オロパタジンなど

### 症状の原因となるヒスタミンの働きを抑えることでくしゃみ・鼻水を抑えます

- アレルギー性鼻炎(花粉症など)や皮膚の痒みでも処方されます。
- 眠気が出る場合があるので車の運転には注意。

## のどの痛み

トラネキサム酸など

### 痛みや炎症の原因となるプラスミンの産生を抑えることでのどの痛みを抑えます

- 市販薬でも同成分が入っているものがあります。
- 口内炎、止血、皮膚疾患の一部など様々な目的でも処方されます。

飲み方や服用量は個人によって異なるので医師や薬剤師の指示を守って服用してください。複数の医療機関を受診している方は「お薬手帳」を活用して飲み合わせの確認をしましょう。



あなたの街の「かかりつけ薬局」にお気軽にご相談ください

**株式会社 ダイチク**  
【本部所在地】  
〒950-1151 新潟市中央区湖南24-2  
TEL 025-288-0228 URL www.ainj.co.jp

**株式会社 共栄堂**  
【本部所在地】  
〒950-0162 新潟市江南区亀田大月2丁目5-38  
TEL 025-383-1200 URL http://www.kyoeido.net

## 新潟厚生連 Event Report

長岡中央総合病院 開催日: 10月19日

### 放射線治療棟増築・HCU病棟改修工事起工式

10月19日に長岡中央総合病院敷地内で放射線治療棟増築およびHCU病棟改修工事起工式が行われました。より充実した、より高度ながん治療拠点病院を目指し、H31年度からの稼働を予定しております。



NIC健康セミナー

開催日: 10月27日 主催: 新潟日報会 定員: 50名

#### 第1部

### 健康寿命を延ばすための心構え

柏崎総合医療センター  
【藤原 正博 病院長】

#### 第2部

### 糖尿病との付き合い方

柏崎総合医療センター  
【片桐 尚 先生】

NIC健康セミナー

開催日: 11月4日 主催: 新潟日報会 定員: 70名

### 「メディアぶらっと10周年特別企画」

## 長岡のがん医療

～あなたは家族を守るか～

長岡中央総合病院 【富所 隆 病院長】

平成30年  
11・12月開催予定

## 講演会・各種行事

施設名	イベント名	開催予定日	イベント内容
上越総合病院 糸魚川総合病院	研修医・医学生のための教育レクチャー (根元隆章先生)	11月30日 12月1日	研修医・医学生のための教育レクチャー
あがの市民病院	クリスマスコンサート	12月20日	市内の女性コーラスにて実施。 (対象: 市民の方、入院患者さん等)
村上総合病院	平成30年度 肝炎医療相談事業 「ウイルス性肝炎講演会」	12月1日	専門医による講演「知っておきたい肝臓病の基礎知識(仮)」、 肝臓のはたらきと検査について、ウイルス性肝炎のはなし他

※詳しくは病院のホームページをご覧ください。

## 新潟厚生連 職員募集

求む、私たちと  
共に働いてくれる  
薬剤師さん!



## 新潟厚生連 薬剤師募集

### 【薬剤師就職支援金制度のご紹介】

本会では、薬剤師の皆さんの就職や転職などを支援する目的で「就職支援金制度」を設けています。おおむね次のとおりとなりますが、支給日・支給方法・諸条件などの詳細な内容は、本部人事部までお問合せください。

- 対象者 薬剤師の有資格者で2020年3月末までに当該支援金制度を希望し、かつ次の条件を全て満たす方。
  - ①採用時の年齢が原則35歳以下の方
  - ②本会の指定する病院へ2年を超えて継続勤務が可能な方
  - ③職員として交替勤務や時差出勤などの通常勤務が可能な方
- 支援金額 ①応募時に県外にお住まいの方 **100万円**  
(赴任時の旅費や引越しも別途実費補償します)
- ②応募時に県内にお住まいの方 **60万円**
- その他 ○本会が指定する募集定員に到達次第、終了いたします。

## 新潟厚生連 看護職員(看護師 助産師)募集

U・Iターン中途採用、平成31年度看護職員同時募集

活き活きた職場でやりがいのある看護をめざして県内に広がる医療ネットワークであなたの笑顔と資格を活かそう!

勤務地	糸魚川総合病院・けいなん総合病院・上越総合病院・柏崎総合医療センター・中条第二病院・小千谷総合病院・長岡中央総合病院・三条総合病院・新潟医療センター・豊栄病院・あがの市民病院・村上総合病院・瀬波病院・佐渡総合病院・真野みずほ病院・羽茂病院		
給与(新卒)	助産師: 229,170円～ 看護師: 大学・4年課程卒 226,110円～ 3年課程卒 225,050円～ ※深夜勤務手当は夜勤回数を月8回で算出 ※給与は学歴や職歴により、一定の基準で加算されます。	勤務時間	4週8休 3交替(1部2交替あり) ・日勤/8:30～17:00 準夜/16:30～1:00 深夜/0:30～9:00 有給休暇年20日(初年度14日)、結婚休暇、産前産後休暇、子の看護休暇他
諸手当	通勤手当、扶養手当、住宅手当、超過勤務手当	休暇・休業	慶弔見舞金制度、各種助成制度
昇給	年1回	福利厚生	健康保険、雇用保険、厚生年金、労災保険、介護保険
特別手当	年3回(賞与含む)	応募方法	履歴書(指定なし)、看護師免許の写し(A4)を郵送又は持参してください。
		選考方法	面接 ※新採用者は履歴書、成績証明書、卒業(見込)証明書郵送、筆記試験、面接あり

【お問い合わせ応募書類送付先】 新潟県厚生農業協同組合連合会 人事部 看護職員にご応募の方は 人事部看護師確保対策室  
〒951-8116 新潟市中央区東中通一番町86番地109 TEL.025-230-2664(直通) FAX.025-228-0990 E-mail/jinji@niigata-kouseiren.jp

## 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・福祉サービス提供体制を整えることで、患者さんの立場にたった心温かいサービスの提供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、お手紙でお受けしております。

### 個人情報の取り扱いについて

個人情報などお寄せいただいた内容は、本会において適切に管理いたします。また、本会からの各種ご連絡、出版物などのご案内などにも利用させていただく場合があります。

新潟県厚生農業協同組合連合会 総務部 〒951-8116 新潟市中央区東中通一番町86番地109 tel.025-230-2662 fax.025-228-0990

まに

新潟県厚生農業協同組合連合会 広報誌 2018年 創刊号 2018年12月発行  
〒951-8116 新潟市中央区東中通一番町86番地109 tel.025-230-2661(代表) fax.025-228-0992(代表)  
企画/新潟日報サービスネット 企画・編集・協力/小林 寿・高澤 綾子