

2019.1  
新年号

ご自由にお持ちください

# 支えに

特集：対談 みんなでつくる地域の医療  
「糸魚川総合病院 看護部長×糸魚川市×新潟県糸魚川保健所」



看護部長 岩崎由美さん

病院長 樋口清博さん

副院長 津留明彦さん

事務長 笠井勝英さん

contents

- 特集：糸魚川に暮らす一人ひとりが考え、見守り、育てていく/糸魚川総合病院 .....2P
- JA新潟厚生連の病院をご紹介/糸魚川総合病院 .....5P
- 村上総合病院—【ピロリ菌検査】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—三つ集めて六文字言葉 .....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。

がん共済

「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>*2</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>*3</p> <p>がん放射線治療共済金</p> <p>1回あたり*4 <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>*5</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>*6</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、共済金を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>  
■JA共済ホームページアドレス <http://www.ja-kyosai.or.jp>

本サイトから「ひと・いえ・くるま」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

# みんなのでつくる地域の医療

## 糸魚川に暮らす一人ひとりが考え、見守り、育てていく

### 「地域住民のために」という 病院長の思いをかたちに

【司会】糸魚川総合病院では市と共同で、さまざまな事業に取り組んでいると聞いています。

【岩崎】人口減少を背景に、市内でお産をする人が減り、病院職員も地元出身者が少なくなっています。糸魚川市さんとは、そうした危機感を何年も前から共有してきました。

【横澤】お産に関しては、2016年度に市内の産婦人科利用促進プロジェクトを立ち上げました。その結果、2017年度は糸魚川市出産届出件数、糸魚川総合病院分娩件数ともに増加しました。

【岩崎】市内での出産数が減少するということは、産婦人科のみならず、小児科の存続にも関わる深刻な事態です。私たちも必死でしたから、市との共同プロジェクトはありがたかったです。

【横澤】小児科は安心して子育てするために、産婦人科は思春期から老齢期まで、女性にとってなくてはならない

診療科です。ね。

【岩崎】そうですね。ただ、産婦人科医と小児科医だけがいればいいわけではありませぬ。病院で働く多くの職員がいてこそ成り立ちます。

【横澤】そうですね。

【岩崎】当院でも「地元の子どもたちに病院の仕事を提供しよう、そうしないと私たちの未来はないよ」という話になりました。保健所さんも共感してくださり、2017年度に予算をつけて事業化していただくことができました。

【相馬】私は2年前に赴任してきましたが、糸魚川は、病院・市・医師会の距離が近く、お互い顔の見える関係ができていくのが印象的でした。この地域なら、関係機関が一丸となって、人材確保に向けた良い動きができるかもしれない。そんなふうに感じて事業化しました。

【岩崎】市内の小・中学校に出向き、小学6年生、中学1年生を主な対象に、医療と介護の職業を紹介する出前講座をしています。子どもたちは熱心に耳を傾けてくれますよ。

【相馬】高校生の一日病院体験もありますね。頭で知っているだけでなく、実際に病院を見たり、現役の看護師や医師がどんな話をするか聞いたりすることで、少しでも興味を持ってほしい。それは将来の「宝」を育てることです。

【岩崎】さらにその先、社会に出た後も糸魚川に働く場所があり、生まれ育った地域でしっかりと自分の資格を活かせるんだよ、ということを知ってほしいです。

【横澤】糸魚川市の「医療技術者および介護従事者修学資金貸付制度」は、医療・介護分野を目指す学生に対し、修学資金を月額3万円もしくは5万円貸与します。就職で糸魚川市内に戻って来れば、返金は不要、という補助制度です。

【岩崎】当院にもその制度を利用して、今現場で活躍している方が複数いますよ。

### みんなで守らなければ 継続できない

【横澤】住民の方にとって、病院はもはや当たり前存在です。困ったら病院に行けばなんとかなると。

【岩崎】糸魚川で唯一の総合病院として全力で応えたいのですが、十分な職員がいないと病院を継続できないことも事実です。

【相馬】県庁勤務時代、各地域の医療の状況を見てきました。そこで感じたのは、地域医療を守るには、施設や設備、



【岩崎】一昨年までは看護部だけで職場

【相馬】そうですね。

【相馬】そうですね。地域から医療をなくさないために、市民一人ひとりが、ここぞのように生きていくか考える。県では「みんなで支える地域医療推進事業」の一環として、市民講座を行っています。参加者は民生委員さんなど意識の高い方が多いですが、その方々がリーダーとなって、各地域で情報を発信・拡散していただくことも期待しています。

【岩崎】住民の方に「病院の内側の目線」に立つてもらうために、いづれ病院見学ツアーなどができたらいなと思っっています。そういう意味でも、子どもたちの職場見学や体験は大きな意義があるはず。

働く人材、そして「住民の意識」も大切と

いうことです。

【司会】医療人も人間。疲弊もするし、診察待ちで「まだかまだか」と言われるより、「ありがとう」と言ってもらおう方が、もっと住民を支えたいという気持ちになりますよね。

## 看護部長

## 糸魚川市

## 新潟県糸魚川保健所

対談



体験を受け入れていましたが、昨年からの他の部署にも協力していただき、受け入れを拡大しています。

小中学生向けの資料を作るために、自分たちの仕事を紹介する文章を考えたり、職場をどうやって見せたら興味を持ってもらえるか検討したり。特に若手職員たちは張り切って準備しており、モチベーションアップにもなっているようです。そうして病院全体が活性化し、一人でも多くの子どもが将来糸魚川で活躍することにつながれば、大変うれしく思います。

糸魚川市 市民部 健康増進課 課長 横澤 幸子さん

看護部長 岩崎 由美さん

病院長 樋口 清博さん

新潟県糸魚川地域振興局 健康福祉部 地域保健課 課長 相馬 幸恵さん



**まえばい Point**

津留副院長が中心に活動する「糸魚川市産婦人科利用促進プロジェクト」では、糸魚川で地元出産した方に5万円の奨励金を交付。特製お祝い膳の提供や、アロママッサージ、沐浴体験、おっぱい外来などの産後ケアも充実しています。

『広報いといがわ』では看護師不足をテーマに特集し、小・中学生の糸魚川総合病院の職場見学や、出前講座の様子を広く市民に発信しました。

# ぶらりと 病院探訪



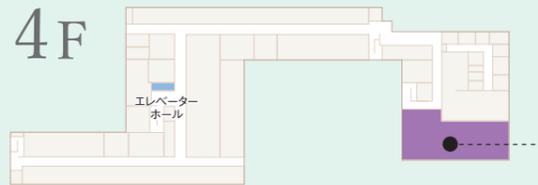
JA新潟厚生連の病院をご紹介します。今回は

## 糸魚川総合病院

【住所】糸魚川市大字竹ヶ花457-1 【電話】025-552-0280

糸魚川で安心して住み続けてもらうために。

昭和13年からの歴史がある病院です。より充実した医療サービスと快適な環境づくりのため、平成3年12月に現在地に移転新築。平成5年に老人保健施設を併設、平成19年には産婦人科病棟を改修し、赤ちゃんから年配の方まで地域の皆様の健康と福祉を支えています。救急・災害医療から家に戻るまでの治療にも力を入れる、地域の基幹病院です。



### 4F 災害治療ホール



柱には酸素と吸引の配管が設置されています。



事務長 荻井勝英さん

平常時は研修やコンサートなどに利用されますが、災害などの緊急時には、治療や処置の場として活用されます。



### 1F 救急処置室(ER)



急な発熱、腹痛、心筋梗塞、重度交通外傷などの初期対応を行います。重篤な場合はすみやかに他病院へ転送。火～木曜の夕方は糸魚川消防救急隊が詰めて病院との連携を強化しています。

お気軽に  
ご相談ください

### 1F 医療福祉相談室・地域医療連携室



地域連携支援部 室川直子さん

医療福祉相談室には3名の医療ソーシャルワーカーを配置。病気をきっかけに起こる心配事、退院後の生活不安、介護保険などについて無料で相談に応じます。事前予約がおすすめ。受付時間は月～金曜の8:30～17:00。

### 24時間365日、救急医療体制を維持。



糸魚川市内の救急車両受け入れ  
約**9割**  
救急医療受診者数  
年間約**8,300人**

支える  
人びと

## 糸魚川総合病院 看護部

患者さんに一番近いところで働いているというイメージの看護師ですが、糸魚川総合病院 看護部の仕事は、それだけにとどまりません。地域医療の未来を見据えたパワフルな取り組みをご紹介します。

看護師不足が慢性化している今、医療現場からもアクションを起こそう！と、糸魚川総合病院看護部では市内の小・中学校の職場見学や高校生の一日病院体験を積極的に受け入れたり、新潟県の出前講座の講師として市内の小・中学校を訪問したりしています。

「どうして看護師になったんですか？」「どんな仕事をするんですか？」などと質問してくれる子どもたちのキラキラした目は、とても印象的です。

これからも住民一人ひとりが安心して暮らせる糸魚川をつくるために、時には病院を飛び出して、医療分野の仕事や地域医療の重要性を伝えていきます。

小学校への  
出前講座で医療の  
仕事を紹介。  
子どもたちも真剣！



職場見学や  
一日病院体験を  
きっかけに看護師を  
目指す子もいます。



看護部以外の  
部署にも  
見学の受け入れを  
依頼。



写真左／臨床検査技師長 樽沢(ぶなさわ)さん

糸魚川小学校の  
6年生が職場見学の  
お礼に作品をプレゼント  
してくれました。



写真上/  
地域医療連携室・医療福祉相談室  
左から 山中島さん、浅野さん、室川さん

写真左/  
リハビリテーション科技師長 江口さん  
松澤さん

心に寄り添う看護を提供します



## 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)
- 中条第二病院 (十日町市)
- 新潟医療センター (新潟市西区)
- 瀨波病院 (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.2

日本の危機?

～自分で考えることの大切さ

柏崎総合医療センター 病院長 藤原 正博さん

皆さんは今話題の「日本が売られる」(堤 未果著、幻冬舎新書517、2018年)という本をお読みになられたでしょうか。

内容は衝撃的で、第1章「日本人の資産(水、土、タネ、ミツパチ、食の選択肢、牛乳、農地、森、海、築地)が売られる」、第2章「日本人の未来(労働者、日本人の仕事、ブラック企業対策、ギャンブル、学校、医療、老後、個人情報)が売られる」、そして第3章は「売られたものは取り返せ」として、イタリア、マレーシア、ロシア、フランス、スイス、米国での取り組みを紹介しています。

たとえば「水が売られる」…日本では上水道が完備していて、どこでも安心して水が飲めます。「水と安全はタダ」と言われます。しかし諸外国では水道の民営化が進められ、水は投資の対象となっているのだそうです。水道が民営化されるとどうなるのか…。それは本をお読みいただくことにしましょう。

以前北海道や東北の水源地が外国人によって買い占められようとしているというニュースを耳にしたことがあります。その時に抱いた漠然とした不安感が、この本を読んではっきりとしたものになりました。

たとえば「医療が売られる」…政府はこのまま医療費が高騰すると国の財政が破綻すると言って脅しをかけていますが、実は医療費高騰の原因は政府が言う高齢化だけではなく、米国から高い医療機器や医薬品を買わされているという部分もあるのです。詳細は本をお読みいただきたいと思いますが、「政治問題」なのです。

あとがきの中からいくつかの文を引用させていただきます。堤氏自身の言葉…「次々にやって来るニュースに慣れて自分の頭で考える

ことをやめてしまえば、『今だけカネだけ自分だけ』の狂ったゲームを暴走させ、足元が崩れるスピードは増していくだろう」

「だが何が起きているかを知った時、目に映る世界は色を変え、そこから変化が始まってゆく。水道や土、森、海や農村、教育や医療、福祉や食の安全…、あるのが当たり前だと思っていたものにまで値札がつけられていることを知った時、私達は「公共」や「自然」の価値に改めて目をやり、そこで多くのものに向き合わされる。他者の痛みや人間以外の生命、子ども達がこの先住む社会が、今を生きる大人達の手の手の中にあることについて」

以前のコラムで自分で考えることの大切さについて述べたことがあります。政府が国民ではなく「今だけカネだけ自分だけ」の大資本、大企業の利益を守ろうとするのであれば、私達国民は一人ひとりが政府の政策に目を向け、その是非について自分の頭で考えなければなりません。

医療についても同様です。かつての医療は「お任せ医療」でした。しかし医療は不確定で限界があり、絶対ということはありません。そんな中で満足のいく医療を受けるためには、自分で考えなければならぬのです。うまくいけばOK、でも結果が自分の思った通りではなかったときに、それを受け入れなければなりません。そのためには自分が受けた医療は自分で選び自分で決めたものなんだという自覚が必要です。

ただそうは言っても実際には自分で選択・決定をするというのは難しいことが多いですね。そうであればあなたの担当医とよく話し合い、この医師になら自分の命を預けても悔いなしと思えるしっかりした信頼関係を築くことが、「いい医療」の実践のためには最も重要です。

かつて安倍総理大臣が「大企業が儲ければ、いずれそのおこぼれが庶民にも回ってくる」というトリクルダウン説を唱えたことがあります。皆さんはどう思います?そんな社会で私達は幸せな生活を送ることができるのでしょうか。

何も考えずにのほほんと生きてると、「ポーっと生きてんじゃねーよ!」とチコちゃんに叱られるかもしれません。



季節の病気

1月 ヒートショック



柏崎総合医療センター 健診センター保健師 阿部 夏実さん

ヒートショックとは、急激な温度差によって血圧が大きく変動し失神や心疾患・脳血管疾患などを引き起こすことを言います。冬は気温差が大きく、屋内であっても温度差が20度近くになることもあります(図1参照)。この温度差の影響で、冬は入浴中に心肺機能停止となる人が最も少ない8月の約11倍にもなると言われています(図2参照)。

図1 屋内での温度差

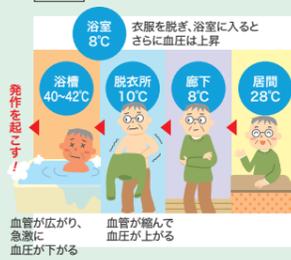


図2 入浴中の心肺機能停止者数



Q どのような人に発現しやすいのか?

A 高齢者や高血圧・糖尿病・脂質異常症・肥満などの生活習慣病を患っている方は動脈硬化が進行している可能性が高くヒートショックを発現しやすくなります。また42°C以上の熱い湯に首まで長くつかう方も注意が必要です。

Q 自宅でできる予防方法は?

A 寒暖差を減らすことです。特に脱衣所と浴室は注意が必要で、寒い脱衣所で上がった血圧が湯船につかることで急激に下がります。その後、寒い浴室や脱衣所に移動すると血圧はまた急激に上がり、失神や心筋梗塞、脳梗塞を引き起こしやすくなります。脱衣所と浴室は温めてから使用することがオススメです。

Q 他に注意することはありますか?

A 健診を受け肥満や生活習慣病が見つかった方は、生活習慣の改善や医療機関を受診し動脈硬化の進行を遅らせましょう。また血圧が高めな方は家庭で血圧を測る習慣をつけましょう。

生活習慣病などで動脈硬化が進行した高齢者はヒートショックが発現しやすくなっています。寒いと血圧が上昇し心疾患・脳血管疾患などを引き起こしやすくなり、暖かいと血圧が低下しめまいやふらつきが起き、転倒や溺死を引き起こすこともあります。これらを発現させないためには寒暖差を減らすことが大切です。これからの時期は屋内でも温度差が大きいので寒い場所は暖めてから使うようにしましょう。

おしえて先生!

【ピロリ菌検査】って何ですか?

村上総合病院 副院長 消化器内科部長 杉谷 想一さん

受けることで胃がん予防につながります。

日本人の胃がんの99%はピロリ菌が原因といわれています。ピロリ菌は約半数の日本人の胃に感染していると考えられ、最新の遺伝子研究では、縄文人の胃にいたとも推定されています。

ピロリ菌が感染するとほとんどの人に胃炎が起これ、潰瘍や胃がんのリスクが高まります。感染の有無は、尿や便、血液、呼気検査などで手軽に調べることができ、当院では、尿検査と呼気検査の結果を当日聞くことができます。もし陽性でも、1週間の内服により除菌が可能です。

胃がんの発見に、定期的な内視鏡検査が有用ですが、苦手な方も多いですね。当院では、患者さんの苦痛をやわらげるため経鼻内視鏡を導入しています。

ぜひ多くの方、とくに親類に胃がんまたは除菌経験者がいる方は、一度ピロリ菌検査を受けてみてほしいです。



村上総合病院で見た

ココがスゴイ!

10分でできる「プチ検診」を受けてみませんか?

「仕事が忙しくて検査に行けない…」という方には、昼休みなどに手軽に受けられる血液検査のみの「プチ検診」がおすすめ。

ピロリ菌の有無はもちろん、コレステロール、血糖値、前立腺がんなどの検査項目を自分で選ぶことができます。



呼気検査を受ける患者さんが続々。



ピロリ菌検査の中で、最も精度が高いとされる「尿素呼気検査」。検査薬を飲む前と飲んだ後の息をそれぞれバックに吹き込み、その変化によってピロリ菌があるかどうかを調べます。その手軽さもあり、村上総合病院では、ピロリ菌検査を受ける患者さんが年間約100人から1000人以上に急増しました。

内視鏡検査も進化しています。



「経口内視鏡と比べて苦しくなりにくい」と話題の経鼻内視鏡ですが、従来はその細さゆえに画質が劣ることが弱点でした。しかしレーザー光源を用いた最新の経鼻内視鏡は、経口内視鏡と遜色ないほど画質が向上。明るくクリアな映像で、内視鏡検査の質を高めています。

無料検査付きの市民講座を開催。



昨年1月に、村上市の方々に向けてピロリ菌をテーマに講演を開催しました。194名の参加があり、当日の無料尿検査で93名中30名、後日の採血検査で、38名中14名が陽性と分かり、さらには2名の方の胃がんを発見することができました。

予約・お問い合わせは 村上総合病院健診センター 0254-53-2141 (受付時間9:00~15:00)へ

医療人  
file #02

スタッフが実践する

# キレイ術



**pick up**  
柏崎総合医療センター  
副看護部長(教育担当)  
金泉 まゆみさん



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。

## 体力づくりを続けるコツは、仲間と楽しく挑戦し続けること!!

5年前の中学時代の同級生との忘年会で「子育ても落ちたし、みんなで何かしたいね。」と何気ない会話から始めたのがリレーマラソン。週1ペースで参加できる範囲で無理なく海岸沿いをお喋りしながらのランニングが、体力づくりだけではなくストレス解消にもつながっているようです。ついには新潟シティマラソン2018で、フルマラソンを制限時間(7時間)内に完走!多くの日本人に愛される「ホノルルマラソン」に参加が目標と夢は大きく、笑顔で話してくれました。



お仕事中は

**Look!**  
私たちの仕事は体力と精神力が基本です。



**Look!**  
体力があると集中力が続きます。

## 出中60会マラソン部

出雲崎中学校昭和60年卒業メンバーで2015年3月に結成した「出中60会」のチームには、現在15名の同級生が参加しています。ロゴマークも作り、Tシャツや横断幕には『固い団結明るいクラス』と、当時のスローガンを担任の先生に書いてもらいプリントしたオリジナルグッズを揃えるほど、賑やかに活動を楽しんでいます。

オリジナルTシャツ

# 脳トレ

ファミリークイズ

## 三つ集めて六文字言葉

二文字が書かれたカードが並んでいます。三つずつ集めて六文字の「日本語」の言葉を五つ作ってください。使わずに残ったものが答えです。

【出題】  
佐久みつる  
(クイズ作家)

問題



※答えは10ページの下段をご覧ください。

管理栄養士

食のプロがオススメするメニュー

# ブリ照りごはん

わたしが紹介します!



監修: けいなん総合病院栄養科  
榎本 裕介さん

ひとくちメモ

★刺し身、焼き物、煮物など幅広い料理で活躍するブリ。成長するにつれて呼び名が変わる出世魚の代表で、縁起がよいとされ、お祝いの席に使われます。特に真冬の寒ブリは、脂がのっていて美味。こってりとした風味があります。



調理時間 **20分**

カロリー **668kcal**  
塩分 **3.6g**  
脂質 **16.7g**

※ カロリー・塩分・脂質は1人分の値

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)

ごはん.....400g  
ブリ.....2切れ  
水菜.....1株  
紫玉ねぎ.....1/8個  
サラダ油.....小さじ1

A 酒.....大さじ1  
A しょうゆ.....小さじ2  
A 生姜のしぼり汁.....小さじ1  
B 酒.....大さじ2  
B 砂糖.....大さじ1  
B しょうゆ.....大さじ2  
B みりん.....大さじ2

作り方

- ブリは食べやすい大きさのそぎ切りにし、Aに10分くらいつけた後、キッチンペーパーなどで汁気をふいておく。
- 水菜は3cm長に切る。紫玉ねぎは薄切りにして水にさらしてから水気をきっておく。
- フライパンにサラダ油を熱し、1.を入れて弱めの中火で両面焼いたら、余分な油をキッチンペーパーでふき取り、合わせたBを加えて煮からませる。
- 器にごはんを盛り、水菜と紫玉ねぎ、ブリを盛りつけ、フライパンに残った3.のタレをかける。



日本海佐渡沖の寒ブリは、今がまさに旬!

ブリは健康食材。脂に含まれるDHAやEPAは、コレステロールや中性脂肪を下げる働きがあります。

下味用とタレ用の調味料を別々に用いることで、ワンランク上の仕上がりになります!

アツアツのご飯と、甘辛いタレの組み合わせ...たまりません!

焼いた時に出る余分な油をふき取ることで、生臭さが取れます。



# 季節のお薬

インフルエンザは12月から徐々に患者さんが増え始め1～3月にピークを迎えます。皆さんが医療機関を受診し、インフルエンザと診断されたときに出される処方薬を紹介します。最近発売された薬もあるので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。

## インフルエンザの薬における注意点

- 症状の発現から2日以内に治療を開始する必要があります。
- 症状が改善しても自己判断で中止せず、日数分使い切ることが大切です。
- 解熱鎮痛薬は使用できないものがあるので、自己判断で服用しないように。
- 「タミフル」の10代使用制限は解除されましたが、異常行動への注意喚起は継続してください。

## ○内服薬

### オセルタミビル

タミフルなど

- カプセルだけでなく散薬もあるため、子どもでも使用することができます。
- 苦味が強い薬のため子どもが飲みにくいときはチョコアイス・ヨーグルト・ココア・オレンジジュース・スポーツドリンクに混ぜると飲みやすくなります。逆に乳酸飲料やバニラアイス・リンゴジュースでは飲みにくくなってしまいますので注意しましょう。
- 他の抗インフルエンザ薬に比べ安価であり、ジェネリックも存在するため自己負担を少なくすることができます。

### バロキサビル

ゾフルーザ

- 発売されたばかりの抗インフルエンザ薬で、1回の服薬で治療が完結する薬です。
- 錠剤のみ発売されていますが、体重20kg以上の子どもで確実に錠剤を服用できる方なら使用できます。一般に、子どもが錠剤を服用した場合は、誤嚥や吐き出しなどに注意が必要です。
- 1回の服薬で治療が完結する薬ですが、4種類の抗インフルエンザ薬の中で最も高額なため自己負担額が高くなります。

## ○吸入薬

### ザナミビル

リレンザ

- パウダー状の薬を専用の吸入器にセットし、自分で口から吸入する薬です。
- 子どもにも使用することができますが、吸入手技が少し複雑なため理解して吸入できる子どもに限ります。
- 他の抗インフルエンザ薬に比べ安価なため自己負担を少なくすることができます。

### ラニナミビル

イナビル

- 1回の吸入で治療が完結する薬です。
- 吸入回数は大人と子どもで異なるので、医師や薬剤師の指示を守って吸入しましょう。
- ザナミビル(リレンザ)同様に上手に吸入できない方には不向きな薬で、吸入時に咳き込んだりして上手く吸入できないと治療が不十分になります。特に、吸い込む力が弱くなっている高齢者では注意が必要です。
- オセルタミビル(タミフルなど)、ザナミビル(リレンザ)に比べて高額なため、自己負担額が高くなります。

## ○解熱鎮痛薬

- インフルエンザのときによく使用される解熱鎮痛薬はアセトアミノフェン(カロナールなど)です。一部の解熱鎮痛薬はインフルエンザの際に使用すると脳に影響がでる可能性があります。
- インフルエンザが流行する時期に高熱やふしぎの痛みなどインフルエンザの疑いがある症状が出た際は、自己判断で解熱鎮痛薬を服用せず医療機関を受診するようにしましょう。

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.kyoueido.net



## 新年のご挨拶

JA新潟厚生連 代表理事 菊池 正緒

新年明けましておめでとうございます。日頃より、本会の運営に格別のお引き立てを賜り、心より御礼申し上げます。

本会は、上・中・下越及び佐渡地区の県下一円に、16病院をはじめ、診療所、介護老人保健施設、訪問看護ステーションなどを有し、地域の皆様が健康で心豊かな暮らしができるよう、医療・保健・福祉サービスの提供に努めています。

本会の理念である「信頼と協働で築く地域の健康」の言葉を胸に、これからも、より多くの皆様から愛され、信頼される病院・施設となるよう一層努力してまいりますので、本年もよろしくお願い申し上げます。

さて、医療や介護を取り巻く情勢は、大きな変革の時を迎えています。平成29年3月に県により策定された「新潟県地域医療構想」では、急速な少子高齢化が進む2025年の対応に向け、今後の医療需要と各地域における必要病床数が推計され、病床の機能分化及び連携並びに在宅医療の推進が求められています。医療機関及び介護施設等においては、地域医療構想の実現や地域包括ケアシステムの構築に向け、様々な検討を行う必要性が生ずるものと考えております。

## 新潟厚生連 Event Report

※詳しくは各施設へお問い合わせください。

平成31年1月開催予定	施設名	イベント名	開催予定日	イベント内容
講演会・各種行事	豊栄病院	第82回北区臨床検討会 (蒲澤秀門先生/新大病態栄養学寄付講座特任助教)	1月 8日	講演「糖尿病・CKDの療養指導を科学する」 (対象：地域包括ケアを推進する医療・看護・介護の従事者)
	糸魚川総合病院	みんなで支える地域医療推進事業 市民講座 (副院長 山岸文範)	1月11日	糸魚川地域振興局主催 市民目線で糸魚川圏域の救急・医療を理解してもらい、この地域を支える人材を育成することを目的に開催。 今年度3回目、「病院を知ろう」をテーマに、講演をいたします。

## 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い合わせください。

- 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。

### 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 2019年 新年号 2019年1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