

支えに

2019.12
12月号

ご自由にお持ちください

特集:座談会 病院、地域で育てる研修医。

[上越総合病院 病院長×認定看護師×主任薬剤師×教育研修センター 総務主任×臨床研修医]



教育研修センター 総務主任 佐藤真由美さん

臨床研修医 高橋祐亮さん

病院長 籠島充さん

主任薬剤師 江口裕子さん

脳卒中リハビリテーション看護認定看護師 峰村奈津美さん

contents

- 特集:人材育成で病院に活力を(上越総合病院).....2P
- JA新潟厚生連の病院をご紹介します(上越総合病院).....5P
- けいなん総合病院—【抗菌薬】って何ですか.....6P
- 季節の病気/イベントレポート.....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—四字熟語しりとり.....9P
- インフォメーション/季節のお薬.....10・11P



拝啓 未来のわたし、
楽しんでますか?



予定利率変動型年金共済
ライフロード³

自分で準備する将来の年金保障!

- ポイント1** 年金額の増加が期待でき、一度増加した年金額は減りません!※1
- ポイント2** 「個人年金保険料控除」が受けられます!※2
- ポイント3** 医師による診査は必要なく、簡単な告知でお申し込みいただけます!
- ポイント4** 年金支払開始年齢などの拡大でライフプランに応じた柔軟な保障設計ができるようになりました!

ご契約例 男性 払込方法:月払い(月々1万円プラン)、定期年金10年タイプ、60歳共済掛金払込終了、60歳年金受取開始、当初5年間の予定利率※3 0.5%

加入年齢	共済掛金合計	年金受取総額(6年目以降0.75%の場合)※4 ※6	年金受取総額(6年目以降1.47%の場合)※5 ※6
20歳	480万円	531万円	626万円
30歳	360万円	383万円	436万円
40歳	240万円	247万円	271万円

(2019年4月現在)
※1 予定利率の推移によっては、年金額が増加しない場合があります。 ※2 2019年1月末現在の法令等に基づきます。なお、所定の条件を満たし、税制適格特約を付加している場合に限り。 ※3 予定利率とは、共済掛金積立金を積み立てる際に適用されるあらかじめ定められた利率のことです。当共済に適用される予定利率は、ご契約当初5年は固定ですが、ご契約6年目以降は毎年見直されます(最低保証予定利率0.75%)。なお、ご契約時の予定利率は毎年設定されるため、ご契約時期によって適用される予定利率が異なり年金受取総額が変更となる場合があります。また、予定利率は共済掛金積立金にかかるものであり、お申し込みいただいた共済掛金全体に対するものではありません。したがって、共済掛金全体に対する利回りは予定利率よりも低くなります。 ※4 6年目以降最低保証予定利率(0.75%)で推移し、年金受取期間中に全期間毎年年金をお受取りされた場合の試算になります。 ※5 6年目以降2019年度適用の予定利率(1.47%)で推移し、年金受取期間中に全期間毎年年金をお受取りされた場合の試算になります。なお、あくまでも試算であり、将来の年金のお受取り額をお約束するものではありません。 ※6 万円未満切捨て表示としています。

●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> <https://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。



病院、地域で育てる研修医。

職種の壁を超えて

教え合う

【**箆島**】 病院における人材育成の重要度がますます高まっています。当院では研修医や各職種のスタッフの成長をサポートするため、2017年に教育研修センターを立ち上げました。高橋さんは、今まさに研修中です。

【**高橋**】 はい、1年目の臨床研修医です。たくさん与えていただいているチャンスを生かして、日々学んでいます。

【**峰村**】 実は私も今、病院の仕事と並行して大学院に勉強に行かせてもらっています。「自分の看護をより良くしたい」という目標に向かって行動させてもらえる環境に恵まれて幸せですね。病院では、臨床実習指導や看護学生の指導にもあたっています。

【**江口**】 私が薬剤師として小児科病棟にいた頃、子どもの服薬指導を担当していました。それがきっかけで、今では研修医の先生に子どもの薬の飲ませ方をレクチャーしています。研修医の先生方

は、薬そのものの知識はすでに持っているのですが、実際に「飲む」という行為に関して、この薬は子どもにはすごく苦いとか、錠剤がいかにかきかたかなど、ちょっとした気づきを得てもらえるような情報提供心がけています。

【**箆島**】 江口さんは研修医への指導が入り口になって、今では看護師や他の職員にも教えていますね。そうやって知識が広がり、結果的に患者さんへの貢献につながるのには理想的です。

【**江口**】 内容も堅苦しいものではなく、ジュースやヨーグルトに薬を混ぜて味見してみたり、楽しみながらやっています。偶然通りかかった先生が「何やってるの?」なんて中をのぞいて、加わってくださることもありますよ。



座談会

「**病院長**」
×
「**認定看護師**」
×
「**主任薬剤師**」
×
「**教育研修センター総務主任**」
×
「**臨床研修医**」



【**江口**】 薬剤師は研修医に情報を伝える側。上から目線ではなく、「話しかけやすい人」であるように常に意識しています。

【**箆島**】 患者さんからは、研修医に対する大きな期待の声をいただいています。患者さんは研修医と分かった上で、自分の体をさらしてくれています。研修医にはそれを忘れてほしくありません。

【**高橋**】 はい。仕事の空いた時間は患者さんの顔を見に病棟へ行くようにしています。すると徐々に慣れて世間話をしてくれたり、心を開いてくださっていると感ずることがあります。その信頼を裏切つてはいけません。医学的知識はもちろん、態度や言葉遣いなども含めて、患者さんの権利を最大限に守れる医師になりたいです。

【**箆島**】 ここにいる全員がすべての経験を無駄にせず、振り返りながら仕事をすることで成長しています。その根底に患者さんや地域の方々がいらっしやることを忘れず、ますます邁進していきましょつ。



【**佐藤**】 当院の臨床研修は「360度評価」がコンセプト。先輩医師が研修医を評価するだけでなく、多職種スタッフや患者さんなど、全方向からの評価を大切にしています。

【**高橋**】 他の病院に行った同級生と話した範囲での印象ですが、上越総合病院はやったことに対するフィードバックがしっかりしていると思います。できたことは褒めてもらえて、できなかったことは反省する機会がきちんと与えられる感じですね。



【**箆島**】 実際に研修してみてもうですか?
【**高橋**】 私は教育研修センターの事務局を担当しています。研修の準備や後片付けなど、院内スタッフが研修しやすい環境を整えることで、人材育成を支援しています。長年事務の仕事をしてきましたが、実はこういう仕事は初めてです。以前は収入や費用計上をしたり、言われた業務をこなしていました。今では病院長に「常に想像し、アイデアを出して仕事をしよう」とご指導いただいています。

【**佐藤**】 正直難しい場面もありますが、今まで見えていなかった仕事の面白さを感じます。夢と希望に向かってがんばる研修医の先生方と接する事で毎日パワーがもらえます。

医師を育てるのは 医師だけではない

【**高橋**】 私は学生時代の実習先がこちらの病院で、まさにこの部屋で聞いた病院長の話が印象に残っています。今の日本が求める医療や現実的な課題について



上越総合病院は臨床研修病院における研修プログラムや研修状況が評価され、NPO 法人 卒後臨床研修評価機構 (JCEP) の認定を受けました。初回認定は2015年(新潟県内で2番目)で、随時更新しています。これからも臨床研修医の教育を通じ、病院全体で地域医療に貢献していきます。



教育研修センター 総務主任 **佐藤 真由美**さん

主任薬剤師 **江口 裕子**さん

病院長 **箆島 充**さん

臨床研修医 **高橋 祐亮**さん

認定看護師 **峰村 奈津美**さん

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

上越総合病院

【住所】上越市大道福田616 【電話】025-524-3000

人にやさしく、地域に開かれた病院を目指して。

1937年に上越医療購買連会上越病院として開設。1963年に新潟県厚生連に合併し総合病院の認可を受け、2006年4月に現在地へ移転新築しました。一般急性期病棟とドック室5床を保有し、救急室をはじめ各検査機能を集約。ヘリポートも設置し、地域救急医療の一翼を担っています。

地域連携センター



入院・外来を問わず、上越総合病院を多くの方からご利用いただくためのお手伝いをします。他医療機関、介護施設、行政等関連機関とのスムーズな連携に取り組んでいます。



地域連携センター チーフ 佐藤 恵美子さん

健診センター



人間ドックや脳ドック、特定健診や事業所健診が受けられます。温かい食事をお出しする食堂や、女性専用パウダールームなどの設備も充実しています。



保健師 大淵 香織さん

食堂・売店



麺類や定食、丼物など多彩なメニューが楽しめる食堂「越善」、お弁当やお菓子、入院時に必要なものなどを取り扱う「ヤマザキデイリーストア」があります。



事務長 渡邊 孝さん

「特定行為」を行える看護師を育成しています。

特定行為は専門的な知識・技術を習得した看護師ができる行為です。医師の作成した手順書をもとに、医師の判断を待たずに一部の診療補助を行うことができ、患者さんによりタイムリーに治療を受けていただけるメリットがあります。JA新潟厚生連病院では今年度、3病院(上越総

合病院、長岡中央総合病院、新潟医療センター)にて看護師の特定行為研修をスタート。上越総合病院では意欲ある看護師4名が名乗りを上げました。1年間にわたり、合同研修や個々のeラーニング、臨床実習などで学んでいきます。



(左から)副看護部長 山本 淑子さん、保健師・脳卒中リハビリテーション看護認定看護師 峰村 奈津美さん

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)
- けいなん総合病院 (妙高市)
- 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)
- ★上越総合病院 (上越市)
- 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)
- 柏崎総合医療センター (柏崎市)
- 新潟医療センター (新潟市西区)
- 瀬波病院 (村上市)
- メンタルケア中条 (十日町市)

支える
人びと

上越総合病院

【教育研修センター】

病院内の「人」を育てるための各種調整や管理を一手に担うこちらのセンター。その役割の重要性やお仕事内容を紹介します。

人材を育てる、縁の下の力持ち。

病院スタッフ、研修医、医学部学生などの人材育成のため「縁の下の力持ち」としてさまざまなサポートをしている教育研修センター。研修会の段取りや調整、勉強会のアーカイブスを取りまとめて情報発信するなど、職員や学生などがより成長できる環境を整えています。

特に、医学部を卒業した研修医の受け入れでは、研修の進捗確認やスケジュール管理、評価の取りまとめなどを担当します。さらには日々のランチ弁当を注文したり、ちょっとした悩み事を聞いたり、言うなれば新人医師のお母さんの存在。研修医からは「困った時すぐに相談できて安心。おかげで研修に集中できます」という声が届いています。

今の時代、医師を育てるのは先輩医師だけではありません。病院全体、さらには地域全体で人材を育て、地域医療に還元してまいります。

患者さんアンケートで
研修医に寄せられたお声

検査データや治療方針を丁寧に説明してくれて、安心して暮らせることができました。

医師不足の中、立派に育ってほしいです。期待しています。

最初は少し不安でしたが、真剣に患者と向き合ってくれていると感じました。これからもどんどん患者さんを診て成長してほしいです。

職員みんなでレベルアップします!



研修医のスケジュール調整から健康管理まで。研修に集中できる環境を整えます。

患者さんの診察にはベテランの指導医が付き添います。

先輩医師からの熱いレクチャー! 看護師や薬剤師による講習もあります。

病院祭のAED体験では講師役を務めました。

研修医ニュース



院内スタッフに研修医の頑張りを知らせる「研修医ニュース」を発行しています。

季節の病気

12月 アデノウイルス



村上総合病院
感染管理認定看護師
田中 美保さん

アデノウイルスは季節を問わず出現する、とても感染力の強いウイルスです。咽頭結膜熱、流行性角結膜炎などを起こします。別名「プール熱」といわれ夏のイメージが強いウイルスで、例年6月～7月に流行のピークを迎えますが、最近では12月を中心に冬季にも流行する感染症です。感染力が強く、保育園や学校、家庭内で感染が拡大します。アデノウイルスは、複数の型があり、免疫もつきにくいので一度かかっても再度感染してしまう場合があります。

「アデノウイルス」の症状

アデノウイルスは、目だけに起こるタイプ「流行性角結膜炎」(はやり目)と目以外の咽頭や発熱などを伴うタイプ「咽頭結膜炎」(プール熱)があります。主な症状は、結膜炎、咽頭痛、発熱の3つです。急な発熱で発症し、咽頭炎によるのどの痛みが現れます。また、結膜炎に伴って、充血、目の痛み、かゆみ、目やに、まぶしくなったり涙が止まらなくなったりします。ほかにも、腹痛、下痢、咳を伴うこともあります。これらの症状は3～5日程度続きます。まれに肺炎など重症化することがあり注意が必要です。



感染経路

- 1 咳やくしゃみなどによって発生する飛沫によって感染する飛沫感染。
- 2 鼻水や涙などの分泌物が、タオルの共有や手指を介して起こる接触感染。
- 3 発症している人の便により感染する糞口感染。

治療

ウイルスの感染症のため、抗生剤は効きません。有効な抗ウイルス剤もないため、症状を緩和する治療が基本です。

感染した場合気をつけること

- 1 高熱が出る場合があります。熱が下がるまでは安静を保ちましょう。脱水症を予防するためこまめな水分補給が大切です。
- 2 のどの痛みが強いので、刺激の少ないアイスクリームやプリン、ゼリーや冷ましたスープなどで栄養補給しましょう。
- 3 感染力が強いので、家族間のタオルなどの共有は避けましょう。
- 4 唾液や鼻水、涙などの分泌物で感染するため清潔なティッシュなどでふき取り直接触れないように注意しましょう。
- 5 アルコール剤がききにくいので、流水と石鹸でのこまめな手洗いをおこなきましょう。
- 6 症状が治まった後も、便からは30日程度はウイルスを排出し続ける恐れがあります。二次感染を防ぐために、排泄後はしっかり手洗いしましょう。

おしえて先生!

【抗菌薬】って何ですか?



けいなん総合病院
小児科 **林 晃久さん**

必要な時に必要な量と期間を守って飲むことが大切です。

病院やクリニックで抗菌薬(抗生物質)を処方されたことはありませんか? 抗菌薬とは文字どおり、菌=細菌による感染症の治癒に役立つ薬です。細菌による感染症には、身近なもので溶連菌感染症、中耳炎、肺炎、尿路感染症などがあります。ただし注意してほしいのは、感染症には「細菌」によるものとは別に「ウイルス」によるものもあるということ。さらに日常的に起こる感染症は、大半がウイルス性です。日常的に起こる感染症は、大半がウイルス性です(一般的な風邪、インフルエンザ、RSウイルスなど)。そして抗菌薬は、残念ながらウイルス性の感染症には効果がありません。

そこで近年は、抗菌薬の適切な使用が推奨されています。ということかという、むやみに抗菌薬を使用すると、耐性菌(抗菌薬が効かない菌)が増え、治療の選択肢が減るおそれがあるのです。さらに耐性菌が増えて新しい抗菌薬の開発が間に合わなくなれば、将来的に枯渇してしまうのではとも言われています。一昔前は「高熱が出たらとにかく抗菌薬を」という患者さんもおられました。そこには将来的なリスクもあるのです。抗菌薬は、必要な時に、必要な量を、必要な期間使しましょう。処方された抗菌薬は途中でやめず、医師の指示通り飲んでください。もし以前処方された残薬があっても、飲まないよう気を付けてください。

新潟厚生連 Event Report

柏崎総合医療センター 開催日: 10月19日

第23回病院祭

天候にも恵まれ、ドクターヘリも無事来ることができました。ご来院くださった皆様、ご協力くださった皆様ありがとうございました。

みんなの医療・介護 NIC健康セミナー 開催日: 10月26日 主催: NIC新潟日報販売店グループ 定員: 50名

がんと生きる
～もしもがんになったら、どう付き合っていきますか?～

新潟医療センター【病院長 吉澤 弘久 先生】

令和元年 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
けいなん総合病院	クリスマスイベント	12月 6日(金)	職員有志の音楽隊が、今年も入院患者様にプレゼントをお届けします。
あがの市民病院	クリスマスコンサート	12月19日(木)	毎年恒例となるクリスマスコンサートを開催します。患者様やご家族、地域の皆様に音楽とともにクリスマスのひと時をお過ごしいただきたく、素敵なクリスマスの曲を中心に演奏します。出演は阿賀野市を中心に活動している女性コーラス向日葵、そして職員有志による職員コーラス虹です。合唱にオカリナと心温まる音楽をどうぞお楽しみください。時間/17:00～17:40
豊栄病院	みんなの医療・介護 NIC健康セミナー 主催: NIC新潟日報販売店グループ	12月21日(土)	講演「切れ目のない地域医療を目指して「病病連携」の取り組み」 病院長 宮島 透 先生

※詳しくは各施設までお問い合わせください。

問診チェックリスト

- いつから症状があるか
- どのような症状か
- 1日のうち症状が出るのはいつか(終日か、朝晩だけかなど)
- 現在内服中の薬はないか
- 家族や周囲の人に具合の悪い人はいないか

本人や家族ができる限り具体的に把握しておく、医師の正確な診断に役立ちます。



けいなん総合病院で見た 抗菌薬処方の流れ

- 1. 問診**
↓ 医師の診断には患者さんのお話(問診)が欠かせません。
- 2. 診察**
↓ 喉やお腹の状態を診て、体の状態を調べます。
- 3. 検査**
↓ 問診と診察を踏まえ、必要に応じて血液検査や尿検査、専用の綿棒を使っての検査(迅速検査)などを行います。
- 4. 診断**
↓ 総合的に判断し、必要時のみ抗菌薬を処方します。

医療人
file #13

スタッフが実践する

キレイ術



pick up
村上総合病院
臨床検査技師
長谷部 香純さん



患者さん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！今月は臨床検査技師のキラキラさんから、キレイの秘密を聞いてみました。



大漁！サバがいっぱい！！



お仕事中は

Look!

検査は機械だけでなく人の手や目も大切です



Look!

スタッフ間で共有して日々レベルアップ！

海遊びの達人！？ 元気の秘訣は→魚釣り！

約20数年前、村上総合病院へ着任して間もなく「この地へ来たら『船舶』の免許を！」と言われ、もともとウェイクボードに乗っていたこともあり、ためらうことなく免許を取得。海遊びの幅が広がり、ジェットスキーやダイビング、何より夢中になった海釣りには、釣り仲間とも、お一人様でも暇さえあれば出かけています。今シーズンは新調した竿とリールで、難易度の高いアオリイカ釣りに挑戦できたから、来シーズンは粟島沖で真鯛釣りが目標！海面の輝きに負けたくない、キラキラした瞳が魅力的な釣りガールさんでした☆

難易度の高いアオリイカ！！



院内で結成の『釣り部』

日本海に面した村上市ならではの、釣り好きが多いことから『釣り部』を結成！プロ並の腕前からわか釣り師まで、上手い下手に関係なく気軽に集まれるのが楽しい。釣りのネタを通して仲が深まる、院内のコミュニケーションツールのひとつです。



脳トレ

ファミリークイズ

四字熟語しりとり

四字熟語が外側から時計回りに、しりとりでつながっています。空いたマスには前後の熟語で重複して使う漢字が入ります。リストの漢字を入れ、熟語をつないでください。使わずに残った漢字でできる四字熟語が答えです。

出題・佐久みつる(クイズ作家)

問題

青	天	白	□	記	文	□	〈リスト〉 大重合 万心心 学千意 知人来 前客 日一
注	□	気	投	□	校	法	
方	専	□	機	格	法		
□	意	転	一	通	□		
越	□	合	行	□	命		
岡	□	長	厚	□	尊		

※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

かぼちゃのとろーり クリームコロッケ

わたしが紹介します！



監修:上越総合病院栄養科
管理栄養士
高橋 洋平さん



ひとくちメモ

★料理上手のワンポイント

まん丸のコロッケで見た目もプロ級。うまく丸められない場合は、手に薄力粉や油をつけて挑戦してみてください。



調理時間 60分



カロリー 355kcal

塩分 1.0g
脂質 18.0g

※ 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/>



じっくり!お料理!

材料(2人分)

かぼちゃ.....200g
玉ねぎ.....1/4個
ベーコン.....1枚
バター.....10g
薄力粉.....大さじ2
豆乳.....1/2カップ
塩・コショウ.....少々
コンソメ(顆粒).....2g
薄力粉・溶き卵・パン粉.....適宜
揚げ油.....適宜
ハーブ.....適宜

作り方

- かぼちゃは皮をむき耐熱容器にのせてラップをし、電子レンジで5分くらい加熱し、やわらかくなったらすず。
- 玉ねぎとベーコンは1cm角に切る。
- 鍋にバターを熱し、玉ねぎとベーコンを炒めたら、薄力粉を加えて炒め、同時に電子レンジで30~40秒温めた豆乳を少しずつ加えてルーを作り、1と塩・コショウ、コンソメを入れてよく混ぜ合わせ、パットに広げて冷蔵庫で冷ます。
- 3を6等分して丸め、薄力粉、卵、パン粉の順につけて180度に熱した油で揚げて皿に盛り、ハーブを添える。

お好みで、ベーコンの代わりに、プロセスチーズやカッテージチーズを混ぜ込むこともオススメです。

かぼちゃに含まれるβ-カロテンは、油と一緒に摂ることで、吸収効率アップ。

冬至の一品にもオススメ！かぼちゃは、長期保存可能。野菜が手に入りにくい冬時期に、栄養価の高いかぼちゃを食べることで、風邪予防や抵抗力をつけようとする先人の知恵だったのでしよう。



季節のお薬

寒くなってきて食事を取りすぎていませんか？甘いものを食べすぎていませんか？糖尿病の患者さんは年々増加していて、2016年の調査によれば日本人の6人に1人は糖尿病またはその予備群だと言われています。血圧や脂質異常症と同様に血糖値を管理する目的は、脳梗塞や心筋梗塞などの合併症を防ぐことです。皆さんが糖尿病と診断され、医療機関からよく処方される薬についてご紹介します。

※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。

◆糖尿病の基準値一覧

判定区分	空腹時血糖値(mg/dl)	75g経口ブドウ糖負荷後2時間値(mg/dl)
正常	100未満	140未満
境界型	110~126未満	140~200未満
糖尿病型	126以上	200以上

※空腹時血糖100~110未満の判定区分は正常高値 HbA1cは6.5%以上で糖尿病型「糖尿病診療ガイドライン2019」より

インスリンを出しやすくする薬

●SU剤 (グリベンクラミド、グリクラジド、グリメピリドなど)

膵臓のβ細胞(ペーたさいぼう)を刺激してインスリンの分泌を促進することで血糖値を下げます。他の薬と比べて低血糖を起こしやすいので注意する必要があります。

●DPP-4阻害薬 (ジャヌビア、エクア、ネシーナなど)

インクレチンというホルモンの分解を抑制することで血糖値を下げます。インクレチンは血糖値が高い時にインスリンの分泌を促すので、この薬のみの場合は低血糖の可能性が低い薬です。

インスリンの効きをよくする薬

●ビッグアナイド薬 (メトホルミンなど)

肝臓からの糖の放出を抑えたり、インスリンに対するからだの感受性を高めるなどの作用などで血糖値を下げます。食欲不振、吐き気、便秘、下痢などの副作用が出ることがあります。

●チアゾリジン薬 (ピオグリタゾンなど)

インスリンに対するからだの感受性を高めることで血糖値を下げます。むくみ、急激な体重増加、心不全などの副作用が出ることがあります。

糖の吸収を抑えたり排泄を促進する薬

●α-グルコシダーゼ阻害薬 (ボグリボース、ミグリトールなど)

小腸での糖の消化・吸収を遅らせるため食直前(5~10分前)に服用することで、食後の高血糖を抑えます。放屁や下痢などの副作用があります。

●SGLT2阻害薬 (スーグラ、フォシーガなど)

尿の中に糖を出して血糖を下げます。尿道炎・膀胱炎、性感感染症(特に女性)、脱水、頻尿などの副作用が出ることがあります。

低血糖時の対応

●初期症状

手足のふるえ、冷や汗、体のだるさ、動悸など、症状には個人差があります

●対応方法

ブドウ糖10g程度を速やかに服用して安静にしましょう。近くにブドウ糖がなければ糖分が多く含まれているものでも大丈夫です。但し、α-グルコシダーゼ阻害薬を服用している場合には砂糖ではなくブドウ糖でなければ即効性がないので、ブドウ糖を持ち歩くようにしましょう。回復しない場合は早急に医師に相談してください。

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てもらいましょう。



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



糸魚川総合病院・介護老人保健施設なでしこ

外国人技能実習生の活躍



今年7月25日より
 糸魚川総合病院および介護老人保健施設なでしこに
 3名ずつの技能実習生を受け入れています。

入国1年目の実習目標は技能等の修得です。患者さん、利用者さんの個々の状態に応じた介護を「人間の尊厳」と「自立支援」を考へて提供できるように日々、学んでいます。皆でモデル人形を使って寝返り介助の練習をしたり、実際の介護の場面で看護師や介護員の指導の下、一緒に清拭をするなど来月2月頃に実施される介護技能実習評価試験初級合格に向け計画的に取り組んでいます。

また実習する上でも生活する上でも基本となるのが、日本語の習得です。基本的な日本語を理解することができる日本語能力試験N4の認定を受けていますが、更なる日常的な場面で使われる日本語をある程度理解することができるN3認定を受ける為、勉強中です。糸魚川市が開いている日

本語セミナーに週1回通い、「日常会話」や「読み書き」を習っています。学習を通して日本の生活文化も学んでいます。助詞や助動詞、接続詞などの理解が難しく、苦労しています。

実習が始まり約3ヶ月が経過しました。6人での共同生活にも慣れてきています。食事当番を決めて毎日お弁当も持参しています。実習生から「楽しいです」という言葉も聞かれ、笑顔を決やさない実習生に職員もよい刺激を受けています。3年間の技能実習を全力でサポートしていきたいと思います。地域の皆様も温かい支援をお願いします。



新潟厚生連 職員募集

U・Iターン中途採用募集中 / 薬剤師・看護職(保健師・助産師・看護師・准看護師)・介護福祉士
 令和2年度新採用募集中 / 薬剤師・看護職(助産師・看護師)・介護福祉士

新規就労者の支援のため支度金貸与制度を新設しました (令和元年10月1日施行)

○ 薬剤師・保健師・助産師・看護師 / 100万円以内 ○ 准看護師・介護福祉士 / 50万円以内
 ※原則として2年間本会の指定する施設で勤務した場合、返還免除となります。※中途採用者(フルタイム)が対象となります。
 ※この他詳細は本部人事部までお問い合わせください。

奨学金制度

【薬剤師】① 薬学生奨学貸与金制度 / 月額 10万円・6年間 720万円以内
 ② 薬剤師奨学金返還支援制度 / 最長 10年・上限額 360万円・月額上限 3万円

【助産師】○ 助産師資格取得奨学貸与金制度 / 月額 10万円

※この他の詳細は本会ホームページをご確認ください。

JA新潟厚生連HPの▶▶▶
 奨学金紹介はこちらから!
<http://www.niigata-kouseiren.jp/>



【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

支えに
 新潟県厚生農業協同組合連合会 広報誌 2019年12月号
 〒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