

みなさまの健康と心の支えに ——
新潟県厚生農業協同組合連合会 広報誌

支えに

Sasaeni

ご自由にお持ちください



支えに 2020年2月発行

Vol. 14

特集

変わる、広がるがん治療

瀬波病院 通所リハビリセンターがリニューアル

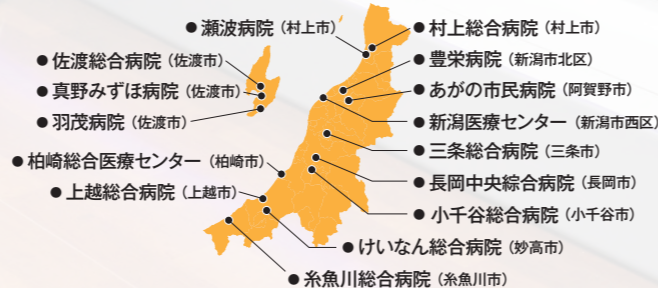
JA新潟厚生連イベントレポート

折り紙で脳トレ

県内初
最新放射線治療装置導入



県内15の医療施設が地域の皆さまの健康と心を支えます



左から診療放射線技師 島倉 誠、主任診療放射線技師 青柳 亨、診療放射線技師 高橋 勇輝、放射線治療科医師 後藤 侑世、医学物理士 久島 尚隆、放射線科技師長 折笠 康宏、診療放射線技師 大野 良太、診療放射線技師 笠原 加奈、診療放射線技師 近 史明、診療放射線技師 石附 裕司

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

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！

NEW

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、税制優待特約を付加している場合に限りです。 ※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 検索
<http://shiryo.ja-kyosai.or.jp>
 ■JA共済ホームページアドレス <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。

くらしの保障、相談するなら



耕そう、大地と地域の未来。 JAグループ

特集

変わる、広がる がん治療

〔長岡中央総合病院〕

急増する女性の乳がん 治療の選択肢は

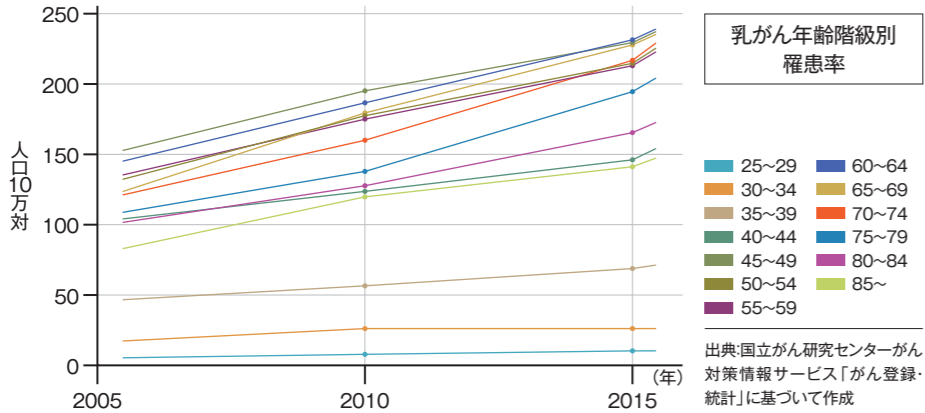
日本では高齢化や生活習慣などさまざまな要因により、がんにかかる人が増えています。肺がんや大腸がんも多いですが、今急増しているのが女性の乳がんです。

「5年ほど前は13人に1人の割合だったのが、現在は11人に1人、2〜3年後には10人に1人の割合で乳がんにかかるとも言われています」と話すのは、長岡中央総合病院の富所隆病院長です。乳がんは多くの年齢層の女性に増えており、食生活も原因の一つと考えられています。がんのタイプや発見される時期、リンパ節やほかの場所に転移していないかなどの状況によって、最適な治療方法は人それぞれです。発見が早いほど、より幅広い治療方法から選択できる可能性も高くなります。

手術で乳房を切除する場合は、部分的に切除するか、全体を摘出した後に新たに乳房を作る「乳房再建」の選択肢もあります。乳房

再建に関しては、新潟ではまだまだあまり知られていないことも課題です。私たち患者側も、自らの

QOL(クオリティ・オブ・ライフ)生活の質)を大切にするため、積極的に情報を取り入れることが重要とさえそうです。次のページでは、その乳房再建についてお伝えします。



最新の治療法

【乳房再建術】

女性としてその後の人生を前向きに歩むためのサポートをします。

【放射線治療】

最新機器を導入し、治療の可能性が広がりました。

【化学療法】

化学療法専門の看護師と薬剤師が不安を取り除き、治療を支えます。



病院長 富所 隆

Topic



まずは受けてほしい
がんの検査

質の高いがん治療を受けられるとして「がん診療連携拠点病院」に指定されている長岡中央総合病院。初期の発見に努め、検査・検診に力を入れています。乳がん検査に使用するマンモグラフィは、市内を巡回する検診車に2台搭載し、1日に約100人の検査が可能です。院内にも2台あり、計4台のマンモグラフィが稼働しています。

また、長岡市内の中学3年生を対象に、がんに関する出前授業も実施。なぜがんになるのか、予防するにはどうしたらいいか、どんな治療法があるかなどを子どもたちに伝えています。

高度な医療が発達し、がんは以前ほど「こわい病気」「特別な病気」ではなくなってきました。今回は新潟県厚生連グループの中でもがんのケアに力を入れている病院の一つ、長岡中央総合病院で話を聞き、がんとの向き合い方を考えます。

形成外科医
渡辺 玲

放射線治療
化学療法

乳房再建術

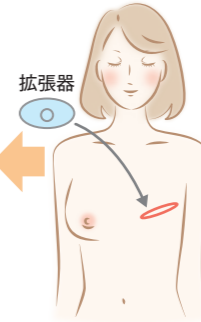
乳房再建術

女性としてその後の人生を前向きに歩むためのサポートをします。

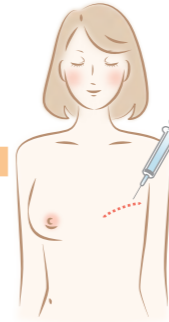
乳房再建術は主に2つの方法があります

人工乳房を使う方法

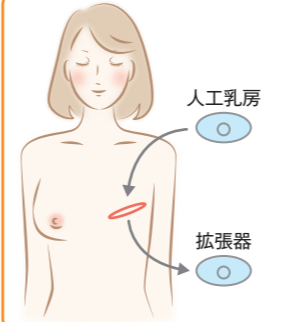
1 乳がんの手術後に、ティッシュエキスパンダーという拡張器を挿入する。



2 エキスパンダーに約半年かけて生理食塩水を注入する。

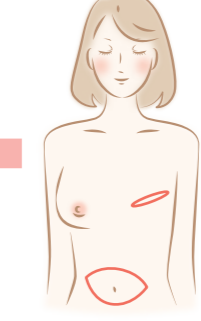


3 皮膚が十分に伸びたら再度手術し、エキスパンダーとシリコン製の人工乳房を入れ替える。

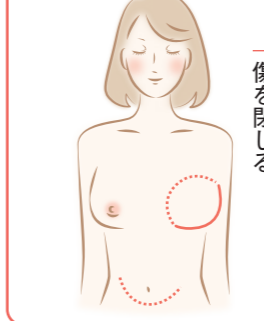


自家組織を使う方法

1 乳がんの手術後、おなかや背中など自分の体の組織を胸に移植する。



2 健康な側の乳房とバランスのとれた乳房を作り、傷を閉じる。



乳輪・乳頭の再建

乳がんの告知から乳房再建の流れ

① 乳がんの告知

外科医からがんの告知があり、この時点で乳房再建に関する話もお伝えします。話を聞いてみたい方はお申し出ください。相談だけでも構いません。

② 乳房再建のご説明

形成外科医が乳房再建の方法や流れをご説明します。不安なことは何でも聞いてください。その上で乳房再建を希望するかご検討いただけます。

③ 乳がんの手術

乳房再建は乳房全体を摘出する手術を受ける方が対象となります。部分的に切除する温存手術の場合は対象なりません。

④ 乳房再建へ

入院期間は2週間前後が目安です。

化学療法

放射線治療

乳房再建術

放射線治療

最新機器を導入し、治療の可能性が広がりました。

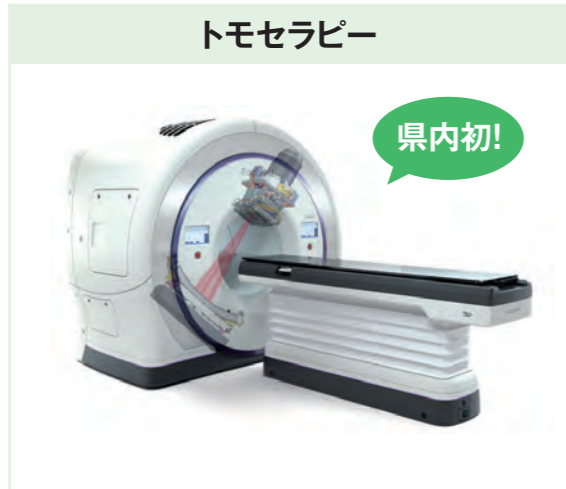
長岡中央総合病院では、2019年に2台の放射線治療機を導入しました。中でも新潟県内で初導入となった「トモセラピー」は、大変精度が高いことが特徴です。

がんの放射線治療は、患部を狙って放射線を当てることでがん細胞を攻撃しますが、周辺の健康な細胞もダメージを受ける可能性があります。トモセラピーは、CT画像による綿密な位置合わせを行い、患部にのみピンポイントに放射線を照射できます。周辺の細胞に放射線が当たることで起こっていた副作用もかなり減少し、確かな結果につながっています。

意見を出し合いベストな治療を目指します



若手も多く活気ある放射線科チーム



トモセラピー

県内初!

とても高精度でパワフルな放射線照射ができる治療機です。CTによる毎回の位置合わせで、精度の高い放射線治療が可能です。



トゥルービーム

昨年11月に導入した最新型の放射線治療機です。高精度でありながら治療時間が比較的短く、患者さんへの負担が少ないのが特徴です。

高精度な放射線治療の現場で「医学物理士」が活躍しています!

高精度な放射線治療機の機能を最大限に生かすため、同病院では「医学物理士」が活躍しています。聞きなれない職種ですが、放射線を照射する位置や量、回数を細かく検討し、治療計画を立てる非常に重要な役割があります。トモセラピー導入に合わせて同病院に入職した医学物理士の久島尚隆さんは、大学時代にトモセラピーに関する論文を読んで興味を持ち、医学物理士を志したそうです。「高精度な放射線治療は都会だけではなく、ここ長岡でも受けられることを広めていきたいです。」一緒に働いている先輩たちと、高品質の治療を提供できる環境を作っていくのが「頑張ります」と話してくれました。



医学物理士 久島 尚隆

A群溶血性レンサ球菌咽頭炎



豊栄病院 検査科
臨床検査技師 松田 真由美

A群溶血性レンサ球菌咽頭炎は、A群溶血性レンサ球菌によって引き起こされる感染症で、一般的に溶連菌感染症と言われるものです。この菌は上気道炎や化膿性皮膚感染症などの原因菌としてよくみられるグラム陽性菌で、菌の侵入部位や組織によって多様な症状を引き起こすことが知られています。

初期症状

菌が体内に入ってから、2~5日の潜伏期間を経て、突然の発熱、全身の倦怠感、咽頭痛などが現れ、嘔吐を伴うこともあります。また、のどの痛みに加えて、むくみ、扁桃腺の腫れなどがみられます。

治療方法

治療は抗生物質が有効で、薬を飲めば2~3日で症状が改善します。しかし自己判断で服薬を中止すると、リウマチ熱や急性糸球体腎炎などの合併症を併発するおそれがありますので、処方された薬を指示通りに正しく飲み切ることが大切です。重症化した場合には、猩紅熱を起こすこともあります。

予防方法

感染経路は、飛沫感染と接触感染になります。飛沫感染は、感染者の“くしゃみ”や“咳”と一緒に飛び出した菌を吸い込むことによって感染することを言います。予防方法としてはマスクの着用やうがいを行うことが有効です。接触感染は、感染者が触れた物を触ったことにより手に菌が付着し、その菌が粘膜から体内に入ることによって感染することを言います。予防方法としては、流水による手洗いやアルコール消毒剤による手指消毒が有効です。

A群溶血性レンサ球菌咽頭炎の流行期は例年11月~4月頃にかけて見られます。乳児から大人まで感染しますが、おもに幼児や学童を中心として感染が起こります。そのため、兄弟間で感染することが多く、家庭内や学校での集団感染に注意が必要です。また条件によっては学校等の出席停止の措置が必要な疾患になっているので、主治医の先生にご相談ください。

無理は禁物!
できる範囲でトレーニングしましょう。

あがの市民病院
理学療法士
渋谷 裕香

寒さが一段と厳しくなる季節。「最近、膝の調子が…」という方も多いはず。膝は、数ある関節のうちでも最も痛めやすい部位といわれています。運動量の減少、加齢、肥満…身体を支えるのに大切な太ももとおしり外側の筋肉を鍛えるトレーニングで、衰えてしまった筋力を回復しましょう。

注意点

- 1日3回20回ずつ行ってください。
- 運動は“ゆっくりと”行った方が、より効果的です。
- 呼吸は止めないように、数を数えながら行ってください

膝トレ① 太もも前面の筋力運動



腰を反らさないように、仰向けに寝ます。首からおしりにかけてをしっかりと床につけるように意識してください。

つま先を天井に向けて

片方の脚は膝を曲げ、もう片方は膝を曲げずに伸ばしたまま持ち上げ、そのまま5秒止めます。上げた方の脚は、膝が曲がらないように注意。

お腹に力をいれて

手で床を押さないように

膝トレ② おしり外側の筋力運動



横向きに寝ます。このとき、下になる方の膝を軽く曲げると身体が安定します。

身体の側面をしっかりと床につけて

上になる脚の膝を曲げずに伸ばしたまま、天井の方へ向かって持ち上げ、5秒止めます。

なるべく身体と並行になるように



鍛えている部位を意識することで、より筋力アップにつながります。

放射線治療

乳房再建術

化学療法

化学療法

Q 化学療法とはどのような治療ですか？ 吐き気や脱毛など、副作用が強いイメージがありませんか？

A

化学療法とは、飲み薬や点滴によってがん細胞の増殖を妨げたり、がん細胞が成長するのに必要な物質を作らせないようにしたりする治療法です。飲み薬や点滴は、正常な細胞にも作用するため、それが副作用となつて現れます。副作用を心配する患者さんは大変多いですが、今は吐き気を防ぐ良い薬が開発され、かなり改善されています。

長岡中央総合病院には、化学療法に特化した認定看護師と認定薬剤師が在籍し、治療に入る前に丁寧なオリエンテーションを行います。医師、看護



安心して治療していただけるよう
私たちがサポートします



左から、がん化学療法看護認定看護師 板倉愛、腫瘍内科医 小林由夏、がん薬物療法認定薬剤師 佐藤康

腫瘍内科医

患者さんの状態を確認した上で、使用する薬や点滴を選択します。投与後は治療の効果や副作用などを確認しながら調整します。

がん化学療法看護認定看護師

化学療法に入る前にオリエンテーションを行います。化学療法室をご案内し、治療の流れなどをご説明します。

がん薬物療法認定薬剤師

使用する薬について分かりやすくお伝えします。不安なことや疑問があれば、何でもお話しください。

師、薬剤師によるカンファレンスも毎週実施し、患者さんの不安をできるだけ取り除いた上での治療に取り組んでいます。

化学療法専門の看護師と薬剤師が不安を取り除き、治療を支えます。

「治療」と「治験」の違い

一般の治療

治験の結果から厚生労働省によって承認されていて病気を治す

希望すればどの病院でも治療を受けられる

治験

人において安全で効果があるか確認し、試験や研究を主な目的とする
(厚生労働省が定めたルールに基づいて実施される)

使用される薬は？ また目的は？

病院は？

治験を実施している病院に限定される

「治験」という選択肢
病気で悩みの方向に
治験(ちけん)という言葉聞いたことがあるでしょうか。治験とは、新しい薬が世に出るにあたり、その有効性と安全性を確認するための最終段階の試験であり、未来の医療のためにとても重要なプロセスです。患者さんにとっては、新しい治療を受けるチャンスでもあります。



医療人
file#14

スタッフが実践するキレイ術



新潟医療センター
作業療法士
鶴若 大祐

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“**充実習慣**”を持っているから！
今日は**作業療法士**のキラキラさんから、**輝く**秘密を聞いてみました。

ガチで鍛えて筋肉隆々！ マッチョな美ボディ作りを 楽しんでいます。

20代のプライベートの毎日をソフト
バレーで明け暮れ、県下No1の強豪
チームにも所属した結果、足を故障…。
もともとトレーニングで通っていたジムでのリハビリ中、
体格や体型の美しさを競うコンテスト「ベストボディ大会」
に誘われ気楽に参加してみました。そこで出会った優勝者
に魅了され、人生が一転。その日から本格的にカッコいい
身体作りをスタート！おかげで筋肉量が増して、力仕事でも
ある患者さんの介助には一役買っています。



目指すは メンズフィジーク大会 へ出場

フィジークはバランスの良い、見栄えの
するカッコイイ体型を競う競技です。も
とものコンセプトはビーチで映えるカッ
コイ体ですが、最近は迫力のある筋肉と
それに見合ったVシェイプのバランス、
カット、絞りの出来などが、審査基準と
して重要になっています。納得の美ボディ
作りが毎日のアフターファイブの楽しみ
に。おかげでノンストレスの毎日です！



瀬波病院 通所リハビリ センターが

源泉掛け流し足湯「しおさい」
地域の人達も利用しています

もっと利用しやすく、**リニューアル**しました
フロアを増設し過ごしやすい環境を整え、多くの方にご利用いただけます



これまでの部屋もリハビリ室として、運動や趣味などの活動が楽しめるスペースです



湯量豊富な源泉掛け流しの湯が贅沢な、浴室「あかねの湯」

車椅子で入れる足湯
「ゆうなぎ」病院の5階にあります

豊富なベッド台数と畳のスペースもあり
ゆっくりとご休憩いただけます



お問い合わせは
瀬波病院
TEL.0254-50-1900
まで

通所リハビリセンターの
一日の過ごし方(参考例)
【サービス提供】月～土曜日(9:30～15:30)

- AM ●到着後はバイタルチェックで体調確認を行います
●入浴をして、リハビリや手作業などの時間を過ごします
●昼食

- PM ●昼寝をしたり、自由に過ごします
●体操やゲームなど、レクリエーション活動を楽しみます



事務長職務代行
川上 嘉彦

新潟厚生連 Event Report

小千谷総合病院

開催日：令和元年12月10日(火)

おぢやしごと未来塾

中学生を対象とした、地域を支える産業や企業を紹介するイベントに小千谷総合病院より、医師、看護師、診療放射線技師が参加しました。



NIC健康セミナー

開催日：令和元年12月21日(土)

主催：NIC新潟日報販売店グループ
定員：70名

切れ目のない地域医療を目指して
“**病病連携**”の取り組み

地域医療構想と 地域医療



豊栄病院【病院長 宮島透】

佐渡総合病院

開催日：令和2年1月6日(月)

賀詞交歓会

1月6日に賀詞交歓会が行われました。佐藤病院長による大筆さばきも4年目となりました。今年の漢字は「怒」(じょ)です。おもいやりを意味します。参加職員の抱負を書いた書初めは正面玄関ホールに掲示してあります。ご来院の際はぜひ、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

ブロッコリーの チキンオムライス



わたしが紹介します!

料理上手の
ワンポイント

村上総合病院 田嶋 麻里

いつものオムライスもブロッコリーを加えるとひと味違ったおいしさに。とろけたチーズがたまりません。

調理時間 20分
カロリー 838kcal
塩分 2.3g
脂質 37.7g

材料(2人分)

- ごはん 400g
- 鶏もも肉 1/2枚
- 玉ねぎ・ブロッコリー 1/4個
- 酒 大さじ1
- 塩・コショウ 少々
- ケチャップ 大さじ4
- 卵 3個
- 生クリーム 大さじ2
- 塩・コショウ 少々
- スライスチーズ 1枚
- サラダ油 大さじ1
- バター 20g
- パセリ・ケチャップ 適宜

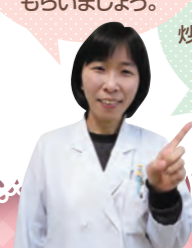
作り方

- 鶏もも肉は1cmくらいの角切り、玉ねぎはみじん切りにする。ブロッコリーは細かくきざみ、茎の部分も5mmくらいの角切りにし、塩ゆでして水気をよくきっておく。
- フライパンにサラダ油を熱し、1の鶏もも肉と玉ねぎ、ブロッコリーの茎を炒め、ごはんをブロッコリーを加えてさらに炒め合わせ、Aで味つけて皿に盛る。
- 卵を溶きほくしてBを加える。フライパンにバター10gずつを熱し、卵を半量ずつ流し入れ、大きくかき混ぜる。半熟になりそうになったら火を止め、半分に切ったスライスチーズをのせてフタをし、余熱でチーズを溶かす。
- 2の上に3をのせ、みじん切りにしたパセリとケチャップをかける。

ブロッコリーは
ビタミンCが豊富で、
疲労回復、風邪予防、
老化防止等に効果的。
妊婦さんに必須の栄養素である
葉酸もたっぷり。

仕上げは
子どもにおまかせ!
好きな模様を
ケチャップで描いて
もらいましょう。
茎は厚めに
皮をむいて、
炒め物や漬物にしても
おいしいですよ。

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



指先を使って

折り紙で「脳トレ」!!

指には数百本の末梢神経が集まっていて、指先を使うとその刺激が直接脳に伝わり、脳の働きが活性化されます。楽しみながら脳をイキイキ、トレーニングしましょう!



節分 おにと豆箱 編 折り方

おにの折り方

- 図のように折り目をつけます
- 左右のフチを中央の折り目に合わせるように折ります
- 裏返して図のように折ります
- さらに上のフチに合わせるように折ります
- 裏返して下の角を上へ折ります
- 左右のフチを図のように折ります
- 下の部分を図のように斜めに折って裏返します
- 完成**
おにの顔の完成です
それぞれ好きな表情を書いてくださいね♪

豆箱の折り方

- 折り目どおりにたたみます
- 中心に織り合わせます
- ひらいてつぶします
- 反対側も同じように折ります
- 1枚めくってたたみ直します
- 中心に折合わせます
反対側も同じように折ります
- 折り上げます
- 中に折り込みます
4ヶ所とも同じ
- 折り目をつけてひろげます
- 完成**
できあがり!

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 職員募集

私たちと共に笑顔で働いてくれる方!



U・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 2020年2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