

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3月発行

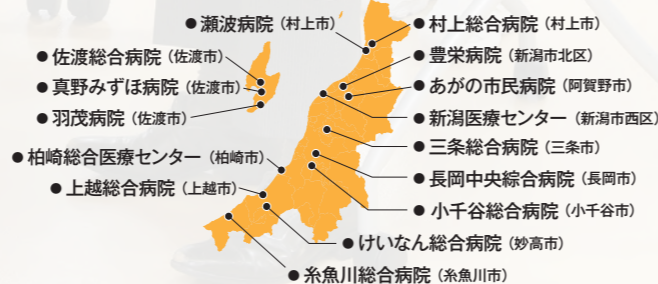
Vol. 15

特集/糸魚川総合病院
膵臓がんを「救える」がんへ
看護職 合同就職説明会
JA新潟厚生連イベントレポート
折り紙で脳トレ



左から副院長 山岸 文範、放射線技師長 小川 博史、健診センター事務部長 菅井 均、
保健師 久保田 薫、看護師 吉田 香織、看護師 猪又 美由紀、内科医長 中田 直克

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



お子さまの学資金づくりに。



JAのこども共済「学資応援隊」

ポイント1

高い貯蓄性と保障が
バランスよく備わっていて、
効率的に資金準備できます。

ポイント2

ご契約者(親族)が
もしものとき^{※1}、その後の
共済掛金はいただきません。
*共済掛金払込免除不担保特則を付加する
場合を除きます。

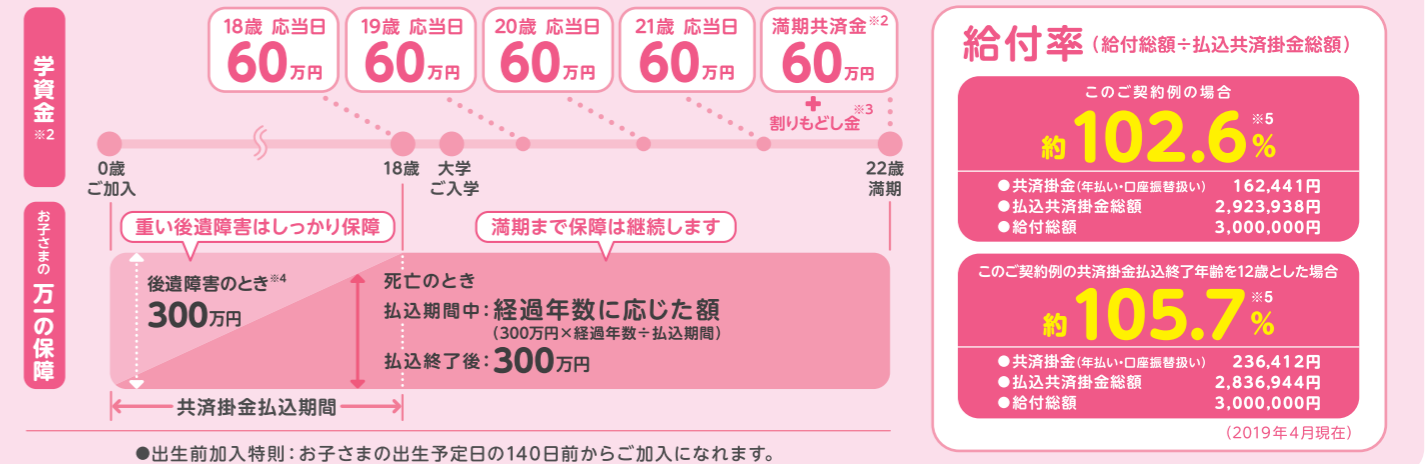
ポイント3

学資金のお受取りは、
進学時期に合わせた
中学・高校・大学プランから
お選びいただけます。

ポイント4

お子さま・お孫さまの
ために75歳までご契約
いただけます。

〈ご契約例〉こども共済 学資金型(大学プラン)/0歳加入/22歳満期/18歳学資金支払開始/共済掛金払込終了/タイプ:基本型/契約者:お父さま 30歳/主契約:共済金額 300万円/特約:指定代理請求特約



※1「もしものとき」とは、死亡、所定の第1級後遺障害の状態、所定の重度要介護状態、または災害による所定の第2級～第4級の後遺障害の状態になられたときをいいます。 ※2 学資金・満期共済金のお受取りの時期は、お子さまの誕生日ではありません。ご契約のお申込みの際は、お子さまの誕生日と契約日にご留意のうえ、学資金支払開始年齢「17歳」または「18歳」をお選びください。 ※3 割りもどし金の額は年度ごとに変動し、経済情勢などによっては0となる年度もあります。 ※4 「後遺障害のとき」とは、所定の第1級後遺障害の状態、または所定の重度要介護状態になられたときをいいます。 ※5 給付率は、ご契約者・お子さまの契約日の年齢、学資金支払開始年齢など契約内容によって異なります。

Web限定 先着 60,000 名様

「こども共済」資料請求キャンペーン

キャンペーン期間中に「こども共済」の資料をご請求いただいた方に

JA共済オリジナル アンパンマンはらまきプレゼント!!

応募期間: 2019年4月1日～2020年3月27日

はじめて共済 検索

<http://shiryo.ja-kyosai.or.jp>

●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。 ■JA共済ホームページアドレス <https://www.ja-kyosai.or.jp>

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

膵臓がんを「救える」がんへ

【糸魚川総合病院】



糸魚川総合病院
副院長・外科部長
山岸 文範

早期の発見・診断・治療を担う院内チームが誕生

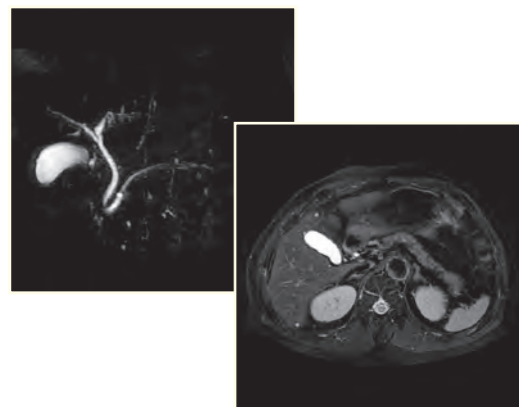
膵臓は胃の後ろ側にあり、ほかの臓器や血管に囲まれて入り組んでいるため、がんの発見や診断が非常に難しいとされています。

「膵臓がんの5年生存率はわずか92%で、胃がんの約75%と比べると非常に厳しい状況です。なぜこれほど生存率が低いかというと、理由の一つは、膵臓がんが発見されるのはステージ4の進行した状態であることが半数近くに上るからです。手術自体も難しく、診断と手術のプロフェッショナルを集めることが重要です」と糸魚川総合病院の山岸文範副院長は話します。

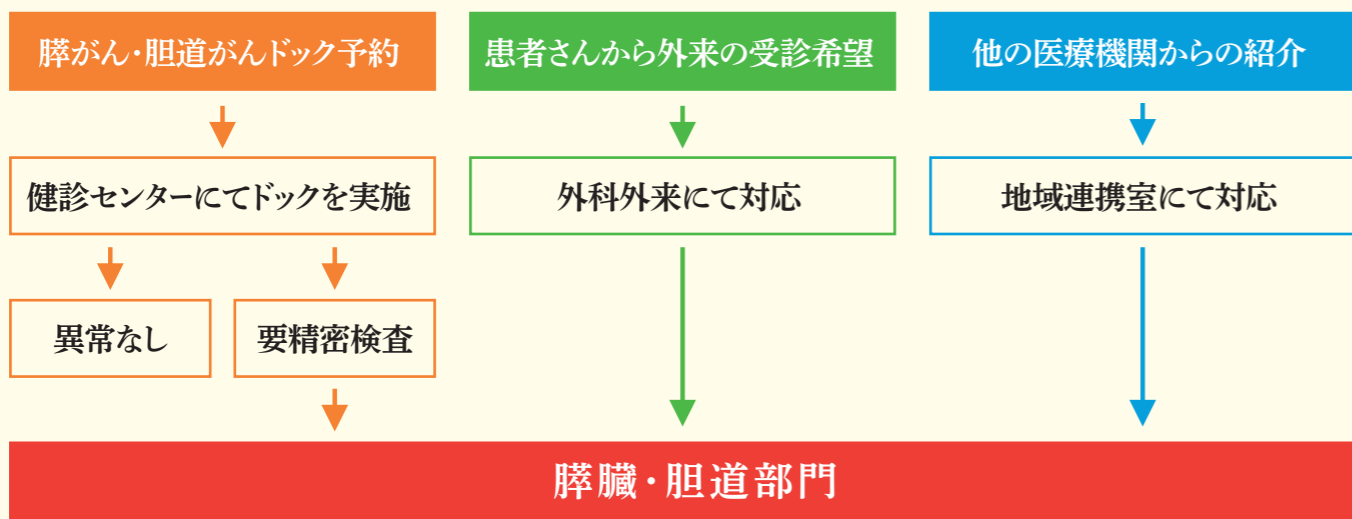
同病院は今年2月、膵臓と、膵

臓につながる胆道の疾患を専門に扱う部門を開設しました。その運用にあたり重要な役割を担うのが、早期発見につながる検診（膵がん・胆道がんドック）です。「膵臓がんは、ステージ1の段階で発見、治療できれば5年生存率は約40%に上ります。検診に力を入れて膵臓がんの早期発見を促すことで、半数近くの患者さんを救える可能性が出てくる。これが私たちの目標なんです。」

同部門では、富山大学附属病院の膵臓・胆道センターと連携して、専門医による検査、診断、治療を受けられる環境が整備されています。



膵臓・胆道部門をご利用いただける3つのルート



早期発見により、治療や完治が可能となってきた「がん」。一方で、がんの中でも発見が非常に難しく、生存率が低いのが「膵臓がん」です。糸魚川総合病院では、膵臓がんの早期発見・治療に向けて新たな取り組みをスタートしました。その内容や目的を、山岸副院長にうかがいます。

早期発見の第一歩「膵がん・胆道がんドック」を受けませんか？

初期症状がほとんどない膵臓がん。検診で見つけることが重要です。

糸魚川総合病院の健診センターで行う「膵がん・胆道がんドック」は、通常の人間ドックには含まれないMRIを使用した画像検査「MRCP」と、

血液検査により、膵臓や胆道に異常がないか検査します。所要時間は、受付なども含めて1時間程度なので、気軽に受けていただくことができます。



こんな方におすすめします（一例）

- たばこを吸う
- お酒やビール、ウイスキーが好き
- 糖尿病である（数値が急に悪化した）
- 食欲がない
- 65歳以上の男性、75歳以上の女性

膵臓がんの検査（1）

MRCP

見えにくい膵臓・胆道を立体画像で診断します。

▼どんな検査？

膵臓・胆道がんドックの検査項目の一つで、MRI装置を用いておなかの中を撮影します。縦・横・斜めとさまざまな方向から撮影でき、立体的な3D画像も作成できるので、おなかの深いところにある膵臓や胆道の検査に有効です。膵臓がん、胆管がん、胆のう結石の発見に役立ちます。

▼検査は大変？

トンネル状の機械の中で30分ほど横になっていたたくも、痛みなどはありません。検査直前に専用の造影剤を飲んでいただきます。

▼誰でも受けられる？

ペースメーカーをご使用の方などは検査を受けられない場合もありますので、お問い合わせください。

膵臓がんの検査（2）

超音波内視鏡

5ミリ前後の小さながんですも発見できる優れた検査です。

▼どんな検査？

膵臓・胆道がんドックで要精密検査となった方を対象に行う検査です。カメラの先端に超音波装置を備えた内視鏡を使い、消化管内側から超音波検査をします。

▼特徴やメリットは？

体の表面に機器を当てる通常の超音波検査よりもクリアな画像を

▼検査は大変？

鎮静剤を用いて検査をしますので、患者さんが眠っている間に終了します。検査時間は20〜30分程度です。

見ることができ、ステージ1の初期のがんを発見することも可能です。

場合によっては細い針を使って組織を少量採取し、より詳細な診断につなげます。

治療

がんの状態により外科手術または化学療法を行います。

膵臓がんは診断された場合は、医師が治療方針をご説明の上、治療に入ります。治療方法には外科手術や化学療法があり、膵臓・胆道疾患の治療経験が豊富

な専門医が担当します。富山大学附属病院の膵臓・胆道センターとしっかり連携し、患者さんとご家族の安心をサポートします。



膵臓がん・胆道がんドックのご予約・お問い合わせは
糸魚川総合病院 健診センター「すこやか」
025-552-8835



お気軽にご連絡ください！

保健師 久保田 薫 健診センター事務部長 菅井 均



けいなん総合病院 副院長
内科 平野 正明
20年1月より当病院副院長に着任

A型肝炎は、A型肝炎ウイルス(HAV)によって引き起こされるウイルス性肝炎です。このウイルスは汚染された生牡蠣などの二枚貝や輸入された食材などを食べることによって引き起こされると考えられています。発症すると比較的強い肝炎症状が見られますが、多くは一過性感染で終息します。

日本では衛生状態が良くなったため、A型肝炎の大規模流行が起こることはなくなりました。しかし、2018年は年間900人余りの感染者が報告されています。またA型肝炎はなぜか季節性があり、冬から春にかけて多い特徴があります。小児の感染では不顕性感染といって症状がないかあっても軽微ですが、成人が感染すると症状が強くなる場合が多いです。倦怠感や食欲不振が続く場合には血液検査を行うことが勧められますので、医療機関を受診してみてください。

初期症状

ウイルスに感染しても直ちに発症する訳ではありません、およそ2週間から6週間の潜伏期間を経て、発熱や倦怠感などの感冒様症状が現れます。さらに食欲不振や嘔吐などの消化器症状が出現し、黄疸や灰白色便が見られるようになります。この時期に血液検査をすると肝機能障害が認められます。

治療方法

A型肝炎に対する特異的な治療法はありません。一般的には入院して安静臥床のうえ、適宜血液検査をして重症化していないか把握が必要です。稀ではありますが、急性肝不全や腎不全を合併し重症化する場合があります。なお慢性化することはありません。

予防方法

手洗いなどの一般的な衛生管理ももちろん必要です。また生食用の牡蠣以外は避けた方がよいと思われます。なお牡蠣を100度の熱湯で1分間煮るとウイルスは死滅します。しかし、調理に使ったまな板や包丁から感染することもあるので、注意が必要です。また東南アジアなどのA型肝炎流行地に旅行する時には、A型肝炎ワクチンを接種することで予防することができます。予防接種による効果は数年続くと考えられています。

治験NEWS

新潟県厚生連病院で実施中の治験

実施中	[長岡中央総合病院]	● 潰瘍性大腸炎	● クローン病
		● 脊椎損傷後神経疼痛	● 市中肺炎
	[新潟医療センター]	● 非扁平上非小細胞肺癌	
	[糸魚川総合病院]	● 血友病	

該当する方や詳細を知りたい方は、主治医にお申し出ください。治験に参加するには細かい条件があります。ご希望いただいても、参加いただけない場合がございます。

治験(ちけん)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試験です。国の定めたルールに基づき、病院で患者さん等を対象として実施されます。

私が検査を担当します。

「当院の膵臓・胆道チームを支えるキーマン」と山岸副院長が期待を寄せるのが、中田直克内科医長です。中田内科医長は、初期の小さながんを発見できる可能性のある超音波内視鏡検査を担当します。「二人でも多くの患者さんの初期の膵臓がんを見つけ、治療につなげたい」と話してくれました。



糸魚川総合病院
内科医長
中田 直克

私が治療を担当します。

澤田成朗外科部長は、ドックや精密検査で見つかった膵臓がんを手術で治療します。日本膵臓学会、および日本胆道学会の指導医資格を持つ澤田外科部長は、実は、膵臓・胆道部門の立ち上げにあたり、約1年間、膵臓がん手術で年間100例を超える、日本でも有数な手術実績をもつ医療施設で修練を積んできました。地域の方々にもこの知識と経験を還元すべく意欲を燃やしています。



糸魚川総合病院
外科部長
澤田 成朗



医療人 file#15

スタッフが実践するキレイ術



小千谷総合病院
看護師
長谷川 俊江
アロマセラピーアドバイザー
アロマ経絡ツボ整体師
メディカルハーブコーディネーター

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“癒し習慣”を持っているから！

今日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。

高橋病院長を囲んで同僚の看護師と。チームワーク抜群です！

患者さんに寄り添いながらアロママッサージの施術を行います。

病院祭ではハンドマッサージをご提供。精油(エッセンシャルオイル)を使用して作るアロマクラフトの展示もしています。

アロママッサージで皆さんの心と体を癒します。

仕事にも慣れ余裕が出てきた頃、医療にもつながる趣味を持ちたいと「アロマ経絡ツボ整体師」「アロマセラピーアドバイザー」「メディカルハーブコーディネーター」の資格を取得。患者さんへも癒しを届けたいと思い、当時の上司である看護部長へ思い切って相談したところ、出来る形を示して、当時の上司である看護部長へ思い切って相談したところ、出来る形を示して、当時の上司である看護部長へ思い切って相談したところ、出来る形を示して...

「癒し」だけではない、「スピードに乗る」のも大好き！

40代に入ってからからの挑戦で、中型二輪免許を取得。ライダーになって、風を切って走る爽快感を満喫することも、リフレッシュにつながっています！

天気の良い日はちょっと遠くまで！

新潟厚生連 Event Report

佐渡総合病院

開催日：令和2年2月4日(火)

メンタルヘルス研修

鼓童メンバーによる講演後、エクササイズと太鼓を叩く音(ドン)を組み合わせた造語の"エクサドン"に挑戦。参加者全員で太鼓を叩き気持ちをリフレッシュしました。



令和2年 3月開催予定 講演会・各種行事

事務局 JA新潟厚生連臨床研修病院群 Team Nanatuboshi

イベント名

臨床研修医のための総合診療スキルアップセミナー
～その症例、先生ならどうしますか?～ 会場/ホテルオークラ新潟

開催予定日

3月23日(月) 13:30~17:00

イベント内容

米国と日本における総合診療の第一人者である、サンジェイ・セント先生(ミシガン大学医学部一般内科教授)と山中克郎先生(福島県立医科大学会津医療センター総合内科教授・血液内科専門医)を迎え、研修医が実際に経験した症例について指導医が解説します。研修医や指導医はもちろん、医学生のみならずぜひご参加ください。

【お問い合わせ先】

Team Nanatuboshi事務局
TEL:025-232-0111
E-mail:rinisho@niigata-medical.jp



ココが教えるウチトレ

コアトレ 腹部の筋力運動



仰向けに寝て、下腹に手を添えます。お腹を膨らませるように大きく息を吸います。

息を吐きながらお腹を凹ませ、そのままの状態を繰り返し呼吸をします。おへそとお腹がくっつくような感覚で、目標は30秒!!

最終目標は「ながらコアトレ」

デスクワーク中でも

家事をしながら

子どもと遊んでいる時

最初は、お腹を膨らませる⇒凹ませるを繰り返すところから始めましょう!

姿勢の悪さ、腰痛、ぽっこりお腹...これらの悩みには、腹横筋(ふくおうきん)が大きく関係しているのです。インナーマッスルの一部で、コルセットのような役割を果たしている腹横筋。この部分の筋肉の衰えが姿勢の悪さにつながり、腰痛やぽっこりお腹の原因のひとつに。きちんとコツを掴んで、すっきりとした姿勢美人を目指しましょう。

- 注意点
- 食後の運動は避けてください。
 - なるべく呼吸を止めずに行ってください。
 - 運動する時は、姿勢を正しましょう。

無理は禁物! できる範囲でトレーニングしましょう。



柏崎総合医療センター
理学療法士
水落 将平

管理栄養士 食のプロがオススメするメニュー

鶏のオーブン焼きねぎソース



わたしがご紹介します!

上越総合病院 瀧寺 晴香

料理上手のワンポイント

油を使わないので衣はつけすぎないことがポイント。薄めにつけて鶏肉自身の脂でカリッと焼き上げましょう。

調理時間 30分 カロリー 365kcal 塩分 2.9g 脂質 17.5g

材料(2人分)

- 鶏もも肉.....1枚
- 酒.....小さじ1
- にんにく・生姜.....各1/2片
- 塩・黒コショウ.....各少々
- 卵.....1/2個
- 米粉.....大さじ3
- 長ねぎ.....1/4本
- 紫玉ねぎ.....1/10個
- 万能ねぎ.....5本
- にんにく・生姜.....各1/2片
- しょうゆ・砂糖.....各大さじ2
- 酢.....大さじ1と1/2
- ごま油.....小さじ1
- レモン.....適宜

作り方

- 1 Aのにんにく、生姜はすりおろしておく。鶏もも肉は余分な脂を取り除いて一口大に切り、ボールに入れてAをもみ込み、下味をつけておく。
- 2 Bの長ねぎ、紫玉ねぎ、にんにく、生姜はみじん切りに、万能ねぎは小口切りにする。
- 3 1に卵と米粉を加え、手で混ぜ合わせる。クッキングシートを敷いた天板に間隔をあけておき、200度に熱したオーブンで20~25分焼き上げる。
- 4 Cを合わせてタレを作る。
- 5 3に4をかけ、レモンを添える。

レモンに含まれるビタミンCには鶏肉に含まれるコラーゲンの吸収を高める働きもあるため一緒に食べるのもオススメです

鶏肉はたんぱく質が豊富! 元気な身体を維持していくためにおすすめの食材です

鶏肉を油で揚げずにオーブンでカリッと焼くことでカロリーダウン!

<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!

ひな祭り 編

折り方

おびなの折り方

1 点線で折ります

2 裏返します

3 点線で折ります

4 裏返します

5 点線で折ります

6 点線で折ります

7 折り目を付けて戻します

8 巻くように折ります

9 点線で後ろに折ります

完成♪

できあがり! 好きな表情を書いてくださいね♪

めびなの折り方

1 点線で折ります

2 裏返します

3 点線で折ります

4 裏返します

5 点線で折ります

6 点線で折ります

7 折り目を付けて戻します

8 巻くように折ります

9 点線で後ろに折ります

10 段折りにしてから広げます

完成♪

できあがり! 好きな表情を書いてくださいね♪



看護職 合同就職説明会

社会人・看護学生対象

内容

- 1 JA新潟厚生連の紹介
- 2 病院・看護部の紹介
- 3 就職後のキャリアアップ支援体制
- 4 先輩看護師との食事会(昼食を準備します)
- 5 病院見学(長岡上越会場のみ希望者)
- 6 個別対応



ノベルティグッズ
お楽しみに!

令和2年 5月2日(土) 10:00~14:00(予定)

会場	参加病院	お申込み先	締切
上越地区 上越総合病院 新潟県上越市大道福田616番地 アクセスはこちら	・糸魚川総合病院 ・けいなん総合病院 ・上越総合病院	上越総合病院 Tel.025-524-3000 [担当:看護部長](受付:病院診療日8:30~17:00)	事前に希望の病院に申し込みをしてください 4月24日(金) 17:00まで
中越地区 長岡中央総合病院 新潟県長岡市川崎町2041番地 アクセスはこちら	・柏崎総合医療センター ・小千谷総合病院 ・長岡中央総合病院 ・三条総合病院	長岡中央総合病院 Tel.0258-35-3700 [担当:看護部長](受付:病院診療日8:30~17:00)	
下越地区 アートホテル新潟駅前 新潟県新潟市中央区笹口1-1 アクセスはこちら	・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 ・佐渡総合病院	新潟医療センター Tel.025-232-0111 [担当:看護部長](受付:病院診療日8:30~17:00)	

JA新潟厚生連グループが出演します

新潟日報 看護職就職応援ガイド2021
【日時】3/7(土)9:30~14:00 【会場】朱鷺メッセ2階 スノーホール

文化放送ナースナビ 病院合同就職説明会
【日時】4/12(日)12:00~17:00 【会場】朱鷺メッセ4階マリンホール

新潟厚生連 職員募集

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代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。

【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豊かな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3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

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 アイチク
【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