

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4月発行

Vol.16

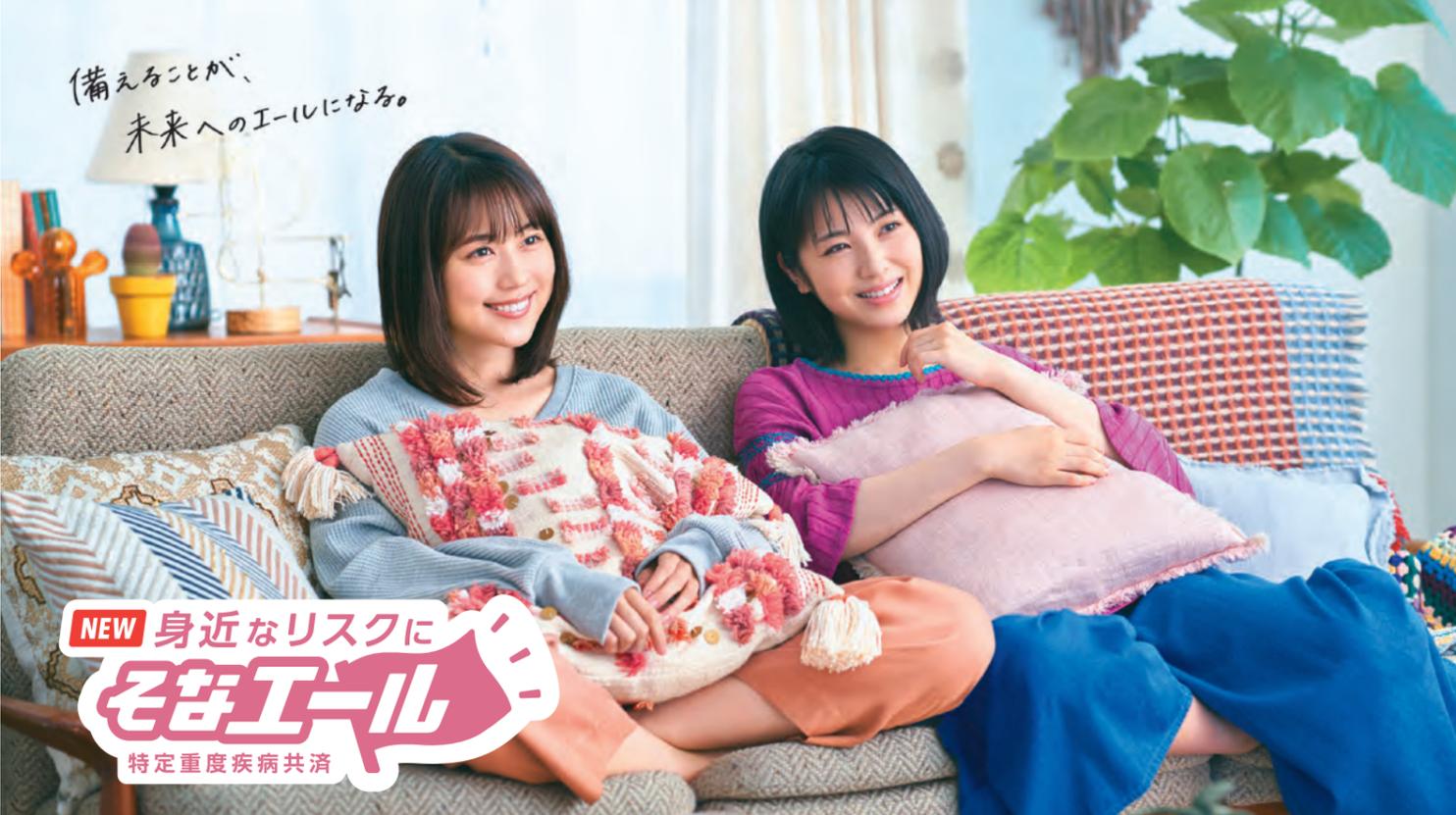
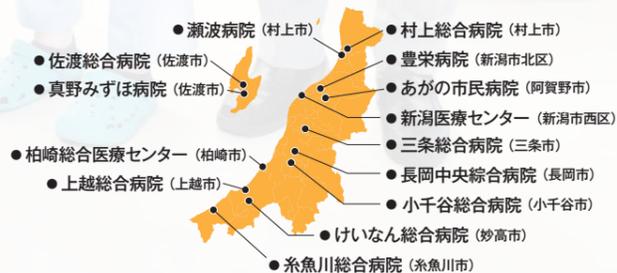
特集/新潟医療センター
心臓のこと、不整脈のこと
インターンシップ活動報告「薬剤師」編
折り紙で脳トレ

JA新潟厚生連はSDGsに貢献します



新潟医療センター 循環器内科 医師
左から 診療内科部長 岡田 慎輔、診療内科部長 冨井 亜佐子、
副院長 樋口 浩太郎、診療内科部長 眞田 明子、診療内科部長 杉浦 広隆

県内14の病院が地域の皆さまの健康と心を支えます



NEW 身近なリスクに
そなえ **エール**
特定重度疾病共済

身近な生活習慣病のリスクに備える保障

- ポイント1** 三大疾病をはじめ、生活習慣が原因で発症する疾病等を幅広く保障します。
- ポイント2** 4つの疾病区分ごとに、共済期間を通じてそれぞれ1回、最大で4回共済金を受け取れます。
- ポイント3** 薬剤・通院・リハビリ等の継続的な治療に備えることができます。

ご契約例 加入年齢 30歳 共済金額 300万円 共済期間 80歳満了

疾病区分	お支払事由
① がん	初めてがんが診断されたとき
② 心・血管疾患	急性心筋梗塞 1日以上入院されたとき
	急性心筋梗塞以外の心・血管疾患 20日以上継続して入院をされたとき
③ 脳血管疾患	脳卒中 1日以上入院されたとき
	脳卒中以外の脳血管疾患 20日以上継続して入院をされたとき
④ その他の生活習慣病	糖尿病 インスリン治療を6か月以上継続して受けられたとき
	肝硬変 次のいずれかによって診断されたとき ア.病理組織学的所見による診断 イ.画像所見および血液検査による診断
	慢性じん不全 次のいずれかに該当したとき ア.持続的な人工透析療法を開始されたとき イ.じん臓移植術を受けられたとき
	慢性すい炎 手術を受けられたとき

30歳ご加入 80歳満了
はじめの90日間はがんの保障がありません。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91日目からとなります。これより前に被共済者ががんが診断された場合には、がんにかかる共済金はお支払いいたしません。

はじめて共済 <https://shiryu.ja-kyosai.or.jp> 検索

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**

心臓のこと、不整脈のこと 「新潟医療センター」



心臓がドキドキして脈が乱れる「不整脈」。実は高齢化に伴い急増している病気です。症状を自覚しつつも「一時的なものだから」とそのままにしている方も少なくないのでは。県内屈指の治療実績を持つ新潟医療センターで、不整脈の実態や取り組みについて聞きました。

新潟医療センター
副院長
樋口 浩太郎



軽いものから 命に関わる不整脈も

不整脈は決してめずらしい病気ではありません。新潟医療センターの樋口浩太郎副院長は「症状がある方は自己判断せず、一度病院を受診してほしいですね」と話します。というのも不整脈の中には、軽症のものから症状がストレスになって生活の質を下げってしまうもの、さらには慢性的な不整脈により心臓への負担が増大し、心不全などの命に関わる病気を引き起こす場合もあるためです。

「より気軽に病院を受診できるように、西区や西蒲区、南区の開業医の先生とも密に連携しています。地域のかかりつけ医がいる場合はそちらから当院をご紹介いただくか、もちろん当院に直接お越しいただいても大丈夫です」と樋口副院長。これまで新潟医療センターにかかったことがない人も、紹介状なしで診察してもらえるので安心です。

今注目の治療法とは

治療は、以前は一般的だった薬の服用から、より効果的な「アブレーション治療」が広がっています（上写真）。アブレーション治療とは、カテーテルという細い管を足の付け根の血管から挿入し、不整脈の原因箇所に熱を加えて処置する方法です。次のページでは、アブレーション治療の詳細や、知られざる舞台裏を紹介します。



外来では医師や看護師に加え、診察の内容を記録するクラーク（写真奥）も活躍。スムーズな診療を支える「緑の下の力持ち」です。

SDGsに関連する取り組みとしてロゴマークを表記しております。





新潟医療センター めざすのは、患者さんを支える 最強のチームになること

スタッフ一人一人が 力を発揮できる現場

不整脈の治療法として広まっている「アブレーション治療」。新潟医療センターは、年間200件以上という県内屈指の治療実績を誇ります。

アブレーション治療には、医師のみならず多くの医療スタッフの存在が欠かせません。記録や注射をする看護師、複雑かつ高度な器械を管理する臨床工学技士、心臓のCT画像を撮影する放射線技師、心電図を解析する臨床検査技師が一丸となり取り組みます。

「治療に参加するスタッフはもちろん、彼らをサポートする院内のスタッフ、地域の開業医の先生も含めて治療は『チームプレー』だと思っています」（樋口副院長）

新潟医療センターでは、子育てをする女性医師も活躍。夜間と土日は勤務を外し、日中に思う存分働くスタイルで自分のキャリアと家庭を両立させています。「男性医師でも、外部講演の依頼が多い先生には院内との仕事をバランス良くこなせるよう周囲がバックアップし、スタッフの仕事の平均化に努めています」と樋口副院長。整備された職場環境がスタッフの意欲を生み、より良い治療となって患者さんに還元される。そんな好循環を見ることができました。

「アブレーション治療とは」

治療用のカテーテルを足の付け根などから心臓に挿入し、カテーテル先端を温めたり、窒素ガスを利用して冷凍凝固させる方法もあり、症状によって最適な治療を行います。いずれも体にメスを入れないので患者さんの体への負担が少なく、治療後の再発率が低いのも特徴です。

アブレーション治療には、医師、看護師、臨床工学技士、臨床検査技師、放射線技師など専門のトレーニングを積んだスペシャリスト約10名が参加。緊迫する空気の中、コミュニケーションを取りながら自分の役割をまっとうすることで、初めて治療は成功します。



お問い合わせはこちらまで

新潟医療センター
地域連携室
TEL
025-232-1216



左から 小林 千紘
星 紀子 夏目 一臣





真野みずほ病院 心理室
臨床心理士
梅川 春樹

5月の連休後に、学校や会社に行きたくない、なんとなく体調が悪い、授業や仕事に集中できないなどの状態を総称して「五月病」と呼びます。

発症に至る例としては、春に生活環境が大きく変化した方の中で、新しい生活や環境に適応できないまま、ゴールデンウィーク中に疲れが一気に噴き出す、長い休みの影響で学校や職場への行く気を削ぐなどの要因から、ゴールデンウィーク明け頃から理由不明な体や心の不調に陥る、ということがあります。



初期症状

意欲低下、倦怠感、食欲低下、不眠など。



予防・治療方法

積極的な休息、ストレス発散など。気分転換をし、ストレスを溜めないよう心がけるのが良い。ただし、食事やアルコールに頼りすぎる事は、摂食障害や急性アルコール中毒など、別の問題を引き起こす可能性があるため、お勧めしません。中学校や高校など、以前の環境の友人と会うのも良いでしょう。

その他注意すべきこと

身体疾患と混同されやすいことがあります。過度の環境の変化が引き金となりやすいので、積極的に休息をとることでストレスを溜めないようにしましょう。

五月病を疑った場合は、まずはかかりつけの医師の診察を受けましょう。肉体的な病気が良くなっても不調の原因がわからなかった場合は、五

月病のような精神的な病気の可能性があります。「特に悪いところがないので安静にしてください」と言う医師もいますが、症状が2週間以上続くようであれば、精神科や心療内科での診察を検討してください。精神科と心療内科には明確な区別はありませんので、どちらの科を受診しても大丈夫です。



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	● クロウン病
		● 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NEWS

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。

みなさまの健康と心の支えに

JA新潟厚生連の宣言

わたしたちJA新潟厚生連は、世界中の人たちが幸せに暮らせるように定められた世界共通目標SDGsの達成に貢献します。

- 人口構造の変化に対応し、**多くみなさまから愛され、信頼される組織として**、みなさまの健康と心の支えにの**スローガン**の下、**将来にわたり継続的な運営に努めます。**
- 運営の継続性と資源の効率化を創り出す体制を構築して、各特性や需要を踏まえ地域医療を支えてまいります。**

【厚生連が対応するSDGs目標】



JA新潟厚生連の事業理念

JA新潟厚生連は、JA綱領のもとに医療・保健・高齢者福祉活動を通じ、組合員・地域住民の「生命」と健康な暮らしを守り、豊かな地域づくりに貢献します。



※「SDGs(エスディージーズ)」とは、持続可能な世界を実現するための17の目標を掲げ、地球上の誰一人として取り残さないことを誓う、2030年までの国際社会共通の目標です。

スタッフが実践するキレイ術



佐渡総合病院
総務課 医局事務
山本 悦子

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**医局事務**のキラキラさんから、**輝く**の秘密を聞いてみました。

仕事もアフターファイブも全力で！

アクティブなアフターファイブに驚くなかれ!!山本さんの毎日は、テニスにソフトバレーにリコーダーと、職場のデスクワークでなまった体のメンテナンスに充て、仲間とのコミュニケーションでストレスを発散。おかげで毎日の業務を、元気に笑顔で過ごせるわけです。何よりアフターファイブの時間を確保するため、就業時間に仕事を終える段取りが効率UPにつながっています。忙しくてもアフターファイブを楽しんでいるキラキラさんは、とにかく時間の使い方が上手です!

山本さんのアフター5



平日でも毎日1時間半~2時間、土日は4時間以上も動いています!



ウチトレ

みなさん、日頃から肩甲骨を意識していますか?デスクワークで、肩がガチガチ。パソコンやスマートフォンの操作で猫背に。腕の可動の関係上、肩甲骨につながっている筋肉はとてたくさんあります。長時間同じ姿勢で過ごすことで、それらの筋肉が張りつめ、血行が悪くなり、さまざまな不調の原因に。簡単トレーニングで肩甲骨を正しい位置に戻して、可動域を広げましょう。

無理は禁物!
できる範囲で
トレーニング
しましょう。

三条総合病院
理学療法士
野口 千穂

- 注意点
- 食後の運動は避けてください。
 - 運動する時は、姿勢を正しましょう。
 - なるべく呼吸を止めずに行ってください。
 - すでに痛みのある方は、専門医に相談してください。

肩甲骨トレ① 準備運動

両腕を身体の脇に、気をつけの姿勢からスタート!!

10回



3秒キープ

肩甲骨を意識しながら、肩をすくめるように上に持ち上げ、3秒キープ。「ふう〜」と言いながら脱力し、肩を下ろします。

肩甲骨トレ② 可動域アップ運動

両手を肩の上に乗せます。



肩甲骨の付根を意識しながら、大きく前後に回します。ペストは、後ろ回し10回→前回し10回を2セット。

普段から意識して動かすことが大切!ながらトレーニングで、無理をせず、習慣づけましょう。



けいなん総合病院 令和2年3月2日より稼働 リハビリテーションセンターオープン 人工透析室増床

廃止した旧3階病棟を改修した新リハビリテーションセンターは、これまでの3倍の広さにリニューアルし、より生活に即したリハビリテーションを提供できる環境となりました。

リハビリテーションセンター (3F)



自然光が入る明るい理学療法スペース。大幅に拡張された作業療法スペース。

集中しやすい環境の言語聴覚室も増設しました。

人工透析室 (2F)



16床増床し、最新の機器と水処理・浄化設備を完備しました。(計38床) 妙高地域の基幹病院として、引き続き透析医療を支えてまいります。

新潟医療センターオブショット

今月号特集の「新潟医療センター」写真撮影の際に、アブレーション治療1000例という実績を記念して撮影しました!スタッフのみなさんの笑顔がとても素敵な1枚です。



管理栄養士 食のプロがオススメするメニュー

たけのこの牛肉香り巻き

長岡中央総合病院
管理栄養士 長井 卓也



調理時間 20分 | カロリー 201kcal | 塩分 1.4g | 脂質 10.2g

- 材料(2人分)
- ゆでたけのこ 200g(中サイズ1/2本分)
 - 牛もも薄切り肉(しゃぶしゃぶ用) 120g
 - 塩・コショウ 少々
 - 薄力粉 大さじ1/2
 - 酒 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ1
 - 砂糖 小さじ1
 - みりん 小さじ1
 - 粉山椒 適宜
 - サラダ油 小さじ1
 - 木の芽 適宜
- 作り方
- たけのこは穂先の方を6~8等分の放射状に切り、根の方は6~7mm厚の半月切りにする。
 - たけのこに牛もも薄切り肉を巻き、軽く塩・コショウをし、薄力粉を薄くつける。
 - フライパンにサラダ油を熱して2を焼き、Aで味つけし、火を止める直前に粉山椒をふり入れて風味をつける。皿に盛りつけて木の芽をちらす。

料理上手の
ワンポイント

仕上げの山椒に、一味とうがらしを加えて辛みを足したり、柚子コショウをブレンドしたりと好みに合わせたオリジナルスパイスの調合を。

たけのこはアクの強い野菜。採れてから時間がたつほどアクが強くなっていくので、採れたてを使うのが特におススメです。

成分としては、うま味成分が複数含まれていて、野菜の中でも特にうま味が強いのが特徴です。

牛肉と一緒に調理することで、牛肉のうま味との相乗効果で、より美味しくいただけます。

食物繊維も豊富に含まれているため、便秘の改善などが期待できます。

<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!

ランドセル 編

折り方

折り方

- 1 半分に折り、真ん中に少しだけ印をつける
- 2 真ん中に向けて内側に折る
- 3 セロテープを貼る
- 4 テープで止めた方の端を8/1くらい折る
- 5 角を開いて三角につぶす
- 6 左右を内側に折る
- 7 ランドセルの底の部分になる
- 8 点線の部分を山・谷折り、折り目をつける
- 9 折り目に沿って、切り取る
- 10 中に指を入れて角を立たせる
- 11 両サイドに切り込みを入れる
- 12 外側に開く
- 13 くるくると内側に折り込み、テープで止める
- 14 点線部分に切り込みを入れる
- 15 切り込みを入れた部分を、内側に折り込む
- 16 ランドセルのフタ部分の端を織り込む
- 17 切り取った部分の裏側にのりを塗る
- 18 真ん中から半分に折って貼る
- 19 指に巻きつけて軽く丸める
- 20 端を折ってのりを塗る
- 21 ランドセルの背中部分に貼る
- 22 フタの端にテープを輪っかにして貼る
- 23 鉛筆などを入れて丸みを付けてフタを貼る

完成♪



インターンシップ活動報告 「薬剤師」編

JA新潟厚生連薬剤部では、各病院でインターンシップを随時受入れています。病院業務の特徴を紹介したり、あるいは簡単な業務体験などをプログラムにしていますが、できるだけ参加者の要望に沿えるようオリジナルメニューでお迎えしています。実際に働く薬剤師とのコミュニケーションを通じて、将来の進路について考える機会にお役立てください。



「チーム医療」における薬剤師の役割体感を中心に、1日インターンシップをウォッチング

総論	注射業務全般	チーム医療 (糖尿病教室)	調剤室業務 (計数調剤支援システム)	チーム医療 (栄養サポート)	チーム医療 (感染対策ラウンド)
9:00	9:45	11:30	13:00	14:00	15:30
9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00
9:05 院内案内	10:30 外来がん化学療法指導	休憩	13:30 チーム医療 (緩和ケア)	15:00 チーム医療 (感染制御)	16:00 まとめ

～山田主任よりメッセージ～

県内に14病院を持つJA新潟厚生連だからこそ、多くの仲間と出会うことができ、県レベルにおける人とのつながりが生まれるのです。まずはインターンシップ体験を通じて病院薬剤師の魅力に触れてみてください。皆様のご参加を職員一同お待ちしております。

長岡中央総合病院 左:薬剤部長 佐藤宏 右:主任薬剤師 山田加代子

※インターンシップとは、学生が実際に仕事を体験する制度のこと。

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

※この他の詳細は本部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!
<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。

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4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

