

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

JA新潟厚生連はSDGsに貢献します



支えに 2020年5月発行

## Vol.17

特集/佐渡総合病院  
災害対応の舞台裏  
～スイッチが入る瞬間～  
令和2年度 入職式  
折り紙で脳トレ

備えることが、  
未来へのエールになる。



県内14の病院が地域の皆さまの健康と心を支えます

- 瀨波病院 (村上市)
- 村上総合病院 (村上市)
- 佐渡総合病院 (佐渡市)
- 豊栄病院 (新潟市北区)
- 真野みずほ病院 (佐渡市)
- あがの市民病院 (阿賀野市)
- 新潟医療センター (新潟市西区)
- 柏崎総合医療センター (柏崎市)
- 三条総合病院 (三条市)
- 上越総合病院 (上越市)
- 長岡中央総合病院 (長岡市)
- 小千谷総合病院 (小千谷市)
- けいなん総合病院 (妙高市)
- 糸魚川総合病院 (糸魚川市)

DMATメンバー (佐渡総合病院ヘリポートで撮影)

前列左から 主任看護師 山川 博実、看護師長職務代行 渡邊 直美、看護師 石塚 悦子、  
後列左から 薬剤師 山本 真治、理学療法士 織田 竜太、看護師 石見 勝志、  
病院長 佐藤 賢治、総務課長 羽二生 明、臨床検査技師 宮崎 勝吉、  
地域連携支援部チーフマネージャー 山本 鉄也、副院長 鈴木 啓介

### 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

各疾病区分のお支払事由に該当したとき  
特定重度疾病共済金  
1回あたり (最大4回)  
**300万円**

ご注意ください

- この共済は、死亡時における保障はありません。
- 特定重度疾病共済金を4回お支払いした場合にはご契約は消滅します。

疾病区分	お支払事由
① がん	初めてがんが診断確定されたとき
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.永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

各疾病区分につき1回ずつ  
特定重度疾病共済金をお受取り(最大4回)

※共済金のお支払いには所定の条件があります。

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確定された場合には、がんにかかる共済金はお支払いいたしません。

●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 <https://shiryu.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



※災害対応の写真は訓練時のものです

特集 [佐渡総合病院]

# 災害対応の舞台裏 ~スイッチが入る瞬間~

本番さながらの状況で確認します。

「消防から当院の救急外来に第一報が入ったのは正午過ぎ。負傷者が4〜5名発生し、当院に搬送される予定との連絡でした。その人数なら救急外来で対応できると判断し、現場に指示を出しましたが、その後負傷者はどんどん増加。多くの傷病者に対応する災害医療モードに切り替えました」。その当時の緊迫した状況を語るのは、佐渡総合病院の佐藤賢治病院長です。

## 通常の救急対応から災害医療へ

次のページでは、各現場で対応に当たった職員に話を聞きました。

「訓練そのままの冷静な対応ができた」

## 訓練そのままの冷静な対応ができた



2019年3月9日、新潟港発の佐渡汽船ジェットフォイルが大型海洋生物と思われる物体と衝突し、多数の負傷者が発生。このうち約半数が佐渡総合病院に搬送されました。当時の状況、そして職員一人一人の行動とは。災害対応の「スイッチ」が入った瞬間を振り返ります。

佐渡総合病院  
病院長  
佐藤 賢治

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。



いつもの職場の雰囲気



災害の時は

災害医療の研修直後に  
事故発生し驚き

災害時、看護師は基本的に医師とペアになって行動します。昨年の事故では背骨を負傷した方が多く、体にギプスを巻く作業も多かったです。ちなみに私は、事故の1ヶ月前に災害派遣医療チーム「DMAT」の研修を終えたばかりというタイミングでした。学んだことをフレッシュな状態で生かすことができたと思いますが、緊張も大きく無我夢中。あつという間に時間が過ぎた1日でした。

(看護部 看護部長職務代行 渡邊直美)

看護部

いつもの職場の雰囲気



災害の時は

検査や治療の場所に  
すばやく移送

事故や災害発生時、私たちリハビリテーション科は傷病者の移送を担当します。受付とトリージが済んだ方を、処置室やレントゲン室などの各エリアに運び、検査や治療に引き継ぐことが任務です。昨年のジェットフォイルの事故では、救急車だけでなく、市役所の車でも傷病者が搬送されてくる慌ただしい状況でした。しかし訓練の内容を冷静に実践し、おおむねその通りに動くことができました。

(リハビリテーション科主任 計良幸賢)

リハビリテーション科



刻一刻と変わる状況。

そのとき職員はどう動いたか。

いつもの職場の雰囲気



災害の時は

「緊急時こそ冷静に」  
先輩の姿に学ぶ

昨年の事故では、背骨を負傷した方など約30名をCTなどで撮影しました。当時入職1年目だった私は、土曜日の当番でたまたま1人で出勤していました。そこに事故が起き、最初は軽くパニック状態でした。しかし幸運にも放射線科の勉強会が別室で行われていたため、すぐに先輩に応援を要請。先輩の姿を見て、緊急時こそ冷静になることの重さを痛感し、大変勉強になりました。

(放射線科 放射線技師 日山勇介)

放射線科

いつもの職場の雰囲気



災害の時は

「伝令」として部署間の  
情報伝達を担う

検査科は、緊急度の高い血液検査や心電図検査などに加え、各エリア間の連絡を担う「伝令」としても活動します。昨年の事故では、休日にも関わらず自主的に駆けつけた職員がとて多く、人員をしっかりと確保できました。おかげで検査と伝令のチームに分けて活動することができました。実際の災害対応を通じ、「情報を正確に受け、正確に現場に伝える」ことの大切さを実感しました。

(検査科 臨床検査技師長 三好孝史)

検査科

※災害対応の写真は訓練時のものです

# 骨粗鬆症



上越総合病院  
整形外科 部長  
**渡部 公正**

高齢者に多い大腿骨近位部骨折や胸腰椎圧迫骨折は骨粗鬆症のある方が転倒して受傷されることが多く、骨折により介護が必要な状態となる場合も多いので、骨粗鬆症治療を行ってこれらの骨折を予防することは大変重要です。骨粗鬆症の有病率は非常に高く、日本全国で1300万人の骨粗鬆症患者さんがいると推計されています。しかしその治療率は20~30%程度と低く、多くの方が未治療です。これは多くの方が無症状であることが原因と考えられます。腰部痛の検査で骨粗鬆症と診断されることもありますが、多くの方は骨折後やその他の症状で受診した際に行う骨密度検査で診断されます。骨粗鬆症治療が必要な多くの方に治療を確実にするため、当院では多職種で構成される骨粗鬆症チームを結成し、上越地域の骨粗鬆症治療率向上と骨折発生率の低下を目標に、院内の骨粗鬆症診療システム作りや啓発活動を行っています。



## 初期症状

多くは無症状です。背中が丸くなってきたり、健診などで身長が若い時より3cm以上小さくなったりしていたら要注意です。病院で骨密度検査を受けましょう。

## 予防・治療方法

若い時から食事でカルシウムとビタミンDを十分に摂取し、積極的に運動を行うことで丈夫な骨を作っておくことが重要です。女性の場合は閉経によるエストロゲンの低下のため骨粗鬆症になりやすいため特に注意が必要です。骨密度値、脆弱性骨折の有無と数、年齢、血液検査データなどを参考に、種々の骨粗鬆症治療薬を使用します。カルシウムの吸収を助けるビタミンDに加えて、ビスホスホネートという骨吸収抑制剤を用いることが多いです。最近では、より強力な骨吸収抑制剤であるデノスマブや骨吸収促進剤(テリパラチド、ロモソズマブ)の使用も増加しています。

## その他注意すべきこと

大腿骨近位部骨折や胸腰椎圧迫骨折を受傷した方は、再骨折のリスクが高いため骨粗鬆症治療を開始する必要があります。また様々な病気の治療のためステロイドというお薬を使用している場合は、骨粗鬆症を起こしやすいことがわかっており骨粗鬆症治療が必要となる場合が少なくありません。最近では糖

尿病や慢性腎臓病、慢性閉塞性肺疾患などの生活習慣病患者さんにも骨粗鬆症が多いということがわかってきました。これらの病気をお持ちの方は、担当の先生と相談し積極的に骨密度検査を受けましょう。



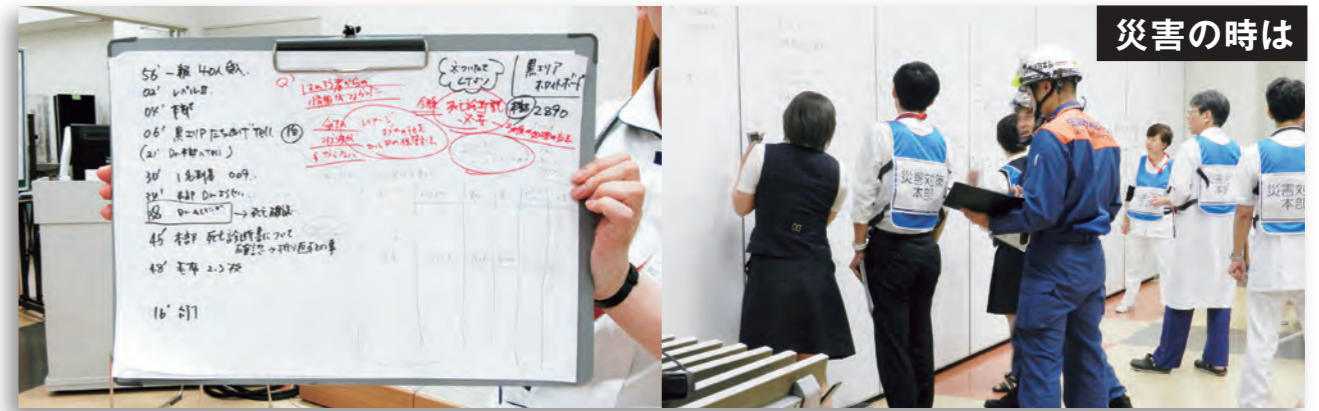
## 治験NEWS

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。

### 新潟県厚生連病院で実施中の治験

実施中	<ul style="list-style-type: none"> <li>[長岡中央総合病院]</li> <li>●潰瘍性大腸炎</li> <li>●脊椎損傷後神経疼痛</li> <li>●クローン病</li> <li>●市中肺炎</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>[新潟医療センター]</li> <li>●非扁平上皮小細胞肺癌</li> <li>[糸魚川総合病院]</li> <li>●血友病</li> </ul>

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。



災害の時は

## いつもの職場の雰囲気



災害時の医事課の主な役割は、時系列に沿って情報をホワイトボードに書き出していく「クロノロジー」という記録業務です。それに加え、昨年の事故では「医師や看護師でなければできない仕事以外はすべて医事課でフォローしよう」というコンセプトで行動し、私は次々に病院に来る緊急車両の誘導をしました。災害はもろろん起きてほしくありませんが、いかに訓練が重要か身にしみてわかりました。

(医事課 医事課長 早川将志)

情報を時系列で記録する重要任務

## 医事課

## 病院で、災害現場で。全職員が力を発揮。

専門の訓練を受けた医師、看護師、薬剤師、検査技師、事務員などで構成される災害派遣医療チーム「DMAT」は、大規模災害や事故の現場に急行し、医療活動を行います。ジェットフォイルの事故では現場派遣はありませんでしたが、要請があればすぐに動けるよう待機していました。

災害現場に駆けつける専門チーム



災害の時は

## DMAT

※災害対応の写真は訓練時のものです

みんなの健康と心の支えに

## JA新潟厚生連の宣言

JA新潟厚生連は持続可能な社会の実現を目指します。

SDGs紹介シリーズ 厚生連が対応する15の目標を毎号順番に紹介します。



あらゆる場所で、あらゆる形態の貧困に終止符を打つ

- ▶ 地域医療構想の実現に向けた連携・協力
- ▶ 災害拠点病院を中心とした災害時医療支援など



新潟厚生連

※「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



あがの市民病院  
総務課 医局秘書  
今成 三枝子

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**医局秘書**のキラキラさんから、**輝く**の秘密を聞いてみました。



## 歌うことが大好きで始めた合唱。歌で感動を届けたい！

歌を歌うことは、嬉しいときも悲しいときもどんな時でも自分の側において、人生を励ましてくれました。だからママ友から合唱団を作ろうと声をかけられたときは、迷わず立ち上った。だからママ友から合唱団を作ろうと声をかけられたときは、迷わず立ち上げた。だからママ友から合唱団を作ろうと声をかけられたときは、迷わず立ち上げた。だからママ友から合唱団を作ろうと声をかけられたときは、迷わず立ち上げた。



## あがの市民病院の職員コーラス虹

患者さんや地域の皆さんをつなぐ架け橋になれるよう、職員有志による合唱団「虹」を立ち上げ、病院祭などの院内イベントで歌を歌っています。聴衆者と一緒に口ずさんだり、時には手をたたいて聴いて下さる姿に、毎回歌っている私たちが心温まる思いでいっぱいになります。何より職員が一つになれることが幸せです。



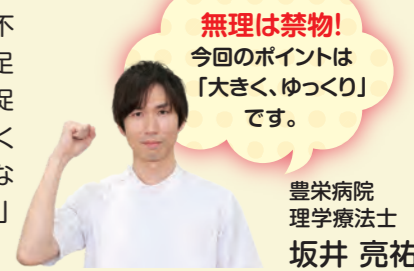
七夕コンサート  
病院祭にて

コンテスト・コンクール  
出場の写真シーン



## ウチトレ

おうち時間が増えた今日この頃、身体の不調や運動不足を感じていませんか。そんな時に注目したいのが「足首」。第2の心臓とも言われるふくらはぎへの血流を促す、大事な部位です。ふくらはぎの血流が滞ると、むくみや冷えなどの身体のトラブルへと繋がり、柔軟性のない足首は、転倒やつまずきの原因にもなります。「足首」を意識しながら、身体をリフレッシュしましょう。



**無理は禁物!**  
今回のポイントは「大きく、ゆっくり」です。

豊栄病院  
理学療法士  
坂井 亮祐

- 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。

### 足関節トレ① 足首ほくし運動



1セット 3回  
左足首を右太腿の上に上げ、片足だけあぐらを組みます。外回し、内回しともに、1回転10秒ほどかけながら大きく回します。

### 足関節トレ② 足首・脛・ふくらはぎ運動



1セット 20回  
足裏を床に着けた状態から、かかとを床からはなしてつま先立ちの状態へ。キープしたら、ゆっくり戻します。今度は、ゆっくりとつま先を天井に向けて持ち上げます。

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。

# 感染症対策

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

## ①手洗い 正しい手の洗い方



## ②咳エチケット 3つの咳エチケット



## 正しいマスクの着用



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan  
厚生労働省  
詳しい情報はこちら  
厚労省 検索



## 管理栄養士 食のプロがオススメするメニュー

# 新じゃがとひき肉の卵としじ井



糸魚川総合病院  
管理栄養士 土田 詩帆

料理上手の  
ワンポイント

材料をよく炒めておき、最後の仕上げに溶いた卵をまわし入れて。半熟状態で余熱だけで仕上げるとプロ級のふわふわ卵とじに。

調理時間 30分 カロリー 649kcal 塩分 2.9g 脂質 13.8g

- 材料 (2人分)**
- ごはん ..... 360g
  - じゃがいも ..... 1個
  - 玉ねぎ ..... 1/4個
  - さやえんどう ..... 5枚
  - 豚ひき肉 ..... 80g
  - だし汁 ..... 3/4カップ
  - 酒 ..... 大さじ1
  - 砂糖 ..... 大さじ2
  - しょうゆ ..... 大さじ2
  - みりん ..... 大さじ2
  - 卵 ..... 2個

- 作り方**
- 1 じゃがいもは皮をむいて薄く半月切りにし、玉ねぎはくし切り、さやえんどうは塩ゆでしてから斜め半分に切っておく。
  - 2 鍋にサラダ油を熱し、豚ひき肉を炒めたらじゃがいもを加え、じゃがいもが透き通るまで炒め合わせる。
  - 3 2に玉ねぎとAを加えてひと煮立ちさせたら、溶いた卵をまわし入れ、さやえんどうをちらしてフタをし、弱火にして半熟になるまで軽く煮込み、ごはんを盛った器に盛りつける。

玉ねぎの香りと辛味のもの硫化アリルには豚肉に含まれるビタミンB1の吸収を助けてくれる効果があります。

「新じゃが」は小ぶりて皮が薄いのが特徴で皮ごとフライにしたり煮物にするのもおすすめです

甘辛い味付けでごはんがスム一品です！

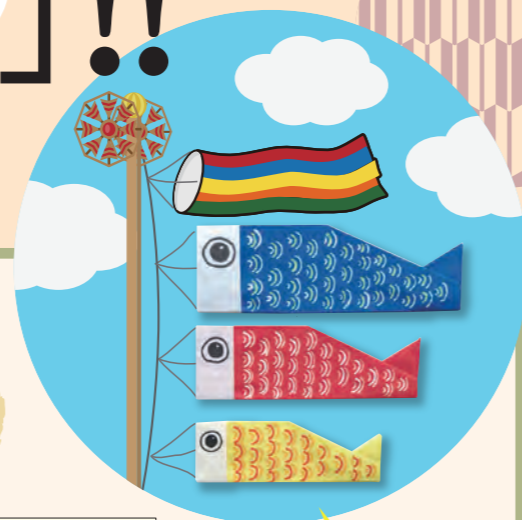
<https://life.ja-group.jp/recipe/> お手軽レシピで作る JAグループ 検索



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!



## こいのぼり 編 折り方

### 折り方

1 折り紙の色の面を上にして置き、点線で折りすじをつけて開く

2 左の端と折りすじに合わせるように、点線で折りすじをつけて開く

3 左の端と、手順②でつけた折りすじを合わせるように、点線で折る

4 裏返す

5 上下の端を折りすじに合わせるように点線で折る

6 点線で折る

7 点線で折る

8 反対側も同様に折る

9 点線で折る

10 点線で折り、のりで貼り合わせる

完成♪

顔や模様をマジックで書き入れたら、こいのぼりの完成です♪

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

JA新潟厚生連(4月1日各病院施設にて実施)

## 令和2年度入職式

JA新潟厚生連では全体で199名の新入職員を迎えることができました(パートを除く)。これから各病院施設において、医療・介護・福祉のサービス提供に努めてまいります。力を合わせ、職場や地域社会において活躍してまいりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。



### 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5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

