

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12月発行

## Vol.24

特集/真野みずほ病院  
意外と悩む人が多い不安症  
～知っておきたい心の病気～  
特別企画:村上総合病院 移転新築  
口座振替ご案内  
折り紙で脳トレ

JA新潟厚生連はSDGsに貢献します



### 県内14の病院が地域の皆さまの健康と心を支えます



#### 真野みずほ病院

前列左から 病院長職務代行 平野 ゆかり、精神科医長 井桁 裕文  
後列左から 地域連携支援部マネージャー 橋本 奈七子、公認心理師 梅川 春樹、  
主任看護師 本間 智貴



安心と一緒に  
出かけましょ。



## 自動車の事故による賠償やケガ、修理に備える

### ★安心の充実保障

相手方への保障	ご自身とご家族の保障	お車の保障
自動車事故により他人を死傷させたり、他人の車や物をこわしたときの損害を幅広く保障!	自動車事故によりご自身やご家族、ご契約のお車に搭乗中の方などが死傷されたときの損害を幅広く保障!	ご契約のお車の事故による破損や盗難、台風などによる損害を幅広く保障!
対人賠償(無制限) 対物賠償(無制限・対物超過修理費用保障付)	人身傷害保障 傷害定額給付保障	車両保障(全損害担保) 車両諸費用保障特約

- さらに!
- 車両新価保障特約 偶然な事故によって、ご契約のお車が所定の全損となった場合に、あらかじめ定めた新車価格相当額等を保障
  - 車両超過修理費用保障特約 ご契約のお車の修理費が共済価額以上となった場合、その超過分について保障

※共済金のお支払いには所定の条件があります。

### ★頼れる各種サービス 自動車事故や故障など、トラブル発生時に頼りになるサービスをご用意

- ・24時間365日、フリーダイヤルで事故受付とアドバイス
- ・損害調査サービス担当者約5,450人、事故対応窓口約2,530か所の安心ネットワーク(2019年4月1日現在)

レッカーサービス	ロードサービス	夜間休日現場急行サービス	夜間休日初期対応サービス	休日契約者面談サービス
----------	---------	--------------	--------------	-------------

※サービスのご利用には所定の条件があります。

### ★お得な掛金割引 ご契約条件に応じてさまざまな掛金割引をご用意

自賠責共済セット割引 (JA共済オリジナル)	農業用貨物車割引 (JA共済オリジナル)	複数契約割引	長期優良契約割引	ASV割引
対人賠償の共済掛金 <b>7%割引</b>	共済掛金 <b>10%割引</b>	共済掛金 <b>5%割引</b>	共済掛金 <b>2~6%割引</b>	共済掛金 <b>9%割引</b>

その他にも、割増・割引等級制度やゴールド免許用掛金などがあります。

※割引の適用には所定の条件があります。

●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  <https://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 JA共済

耕そう、大地と地域の未来。 JAグループ

## 不安症

### パニック症

きっかけなく突然の  
パニック発作を繰り返す

### 広場恐怖症

広い場所や閉所、人混み、  
電車などを怖がる

### 社交不安症

人前で緊張する

### 分離不安症

親と離れるのを  
不安がる

### 全般不安症

あれもこれもが不安

### 限局性恐怖症

高所やクモなどを怖がる、  
いわゆる「〇〇恐怖」

### 選択的緘黙

かんもく  
学校など特定の場所で  
話せなくなる



# 意外と悩む人が多い不安症

知っておきたい心の病気

特集 「真野みずほ病院」

## 早期発見で症状を緩和 身近な人の気づきが 大切になります

「不安症」という言葉を耳にしたことはありませんか？ひとりで不安症といっても、パニック症、社交不安症、広場恐怖症等その症状はさまざまです。主に、家庭や職場での過度のストレスで感情のバランスが崩れてしまうことが原因となります。「不安症は誰でも罹患する可能性のある病気です。特徴としては、本人に自覚症状がないことが挙げられます。家族や会社の方々がいつもと様子が違う、何かがおかしいと感じることから発覚する」

診断や治療に時間を要する病気ですので、早期発見がカギになります。

## 医師、看護師、心理師、 医療ソーシャルワーカー 全員で支える！ チームプレイ

数値や画像では判断できない不安症は、じっくりと時間をかけてその要因を紐解いていくことが重要になってきます。本人はもちろん、客観的な立場の家族や職場の方々にも問診の協力を仰ぎ、総合的に判断していきます。軽度であれば、助言と経過観察という形になりますが、重度の場合は入院措置が必要です。真野みずほ病院では、不安症の患者さん一人ひとりに適した治療を医師、看護師、心理師、そして医療ソーシャルワーカーのチームプレイで行っています。「入院中の細かな変化を把握し、それぞれが情報を医師や

ることが多いです。」と話すのは、真野みずほ病院の平野病院長職務代行です。

不安症は、日常生活の中で漠然と不安や心配事を慢性的に持ち続ける病気です。最近では新型コロナウイルスの感染拡大により、不安やストレスを感じる方も多いと思います。症状が進んでくると、睡眠や食事などにも影響をきたしてきます。元気がない、眠れていない、食べられない：などの症状が続く場合は、体がすでにSOSを発信している可能性が高いです。「普段と違うと感じたら、まずは専門機関にご相談ください。相談は、本人でなくてもできます。」

心理師と共有しながら、次の治療方針を導き出していきます。」（本間主任看護師）「不安症の患者さんの多くは、考え自体が凝り固まってしまっている可能性があります。言葉を中心とした話すカウンセリングで問題を整理しながら、考えの凝りをほぐしていきます。」

（梅川公認心理師）



※患者さんや家族の抱える経済的・心理的・社会的問題の解決・調整を援助し、社会復帰の促進を図る専門職

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。

※取材は撮影時のみ、マスクを外して撮影しております。

※来院時は、マスクの着用をお願いいたします。

# 季節の病気 12月 新型コロナウイルス感染症 COVID-19



あがの市民病院  
薬剤部  
細川 浩輝

COVID-19は治療法をはじめ、未だ不明確な点が多いのが現状ですが、現段階で明らかなポイントから具体的な対策を説明いたします。

**治療方法** 有効な治療法は未確立

**初期症状** 風邪症状(発熱、咳、倦怠感)や味覚障害、嗅覚障害など

## 感染伝播のポイントと注意すべきこと

### ●飛沫感染(咳、くしゃみなど)

距離(推奨は2m)をとることでリスクが減ります。距離がとれないときにマスクの出番です。マスクの予防効果は高くありませんが、周囲にうつさないために有効です。

### ●感染者のウイルス量は発症前から増加

症状がなくても自分が感染している意識で行動することが大切です。マスクの着用で人にうつさないようにしましょう。

### ●換気不十分な室内では2m以上離れていても感染

密閉空間では十分な換気をしましょう。

### ●接触感染(手で眼や鼻を触る)

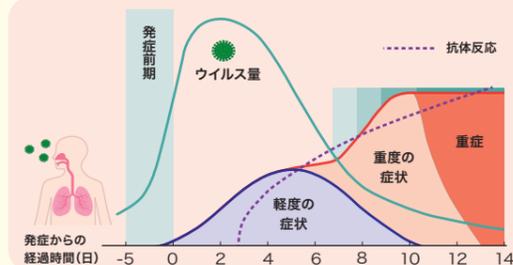
人が多く触れる面(ドアノブ、手すりなど)はウイルスが付着しており、ウイルスの付いた手で顔を触れることで感染します。ここで手指消毒の出番です。

### ●家族内での感染率が高い(4~35%)

患者さんの部屋では換気とマスク着用で世話をしましょう。部屋から出た後は手指消毒をしましょう。

## その他注意すべきこと

上記についての対策はインフルエンザにも有効です。コロナ差別やデマに惑わされず、我々一人ひとりが正しい情報により行動することで、COVID-19に打ち勝つ未来が来るでしょう。



参考文献 PMID:33097561, PMID:32497510

## 治験NEWS

### JA新潟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
    - 市中肺炎
  - [糸魚川総合病院]
    - クローン病
    - 癒着防止剤
    - 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。

特集 ● 意外と悩む人が多い不安症~知っておきたい心の病気~

## 不安症を受け入れ コントロールするために

「治療や処方において最も大切なのは、患者さん本人が納得することです。したがって、一方的に押し付けることはしません。病気を受け入れ、薬の効果を理解することで、治療の進みが格段に変わります。」(井桁精神科医長) また、不安から暴力的になったり、引きこもったり、一見問題行動に思われがちなこと、患者さんにとっては重要な場合があります。それらの行動を行うことで、自分自身の安心に繋げ、不安から身を守るという、正しい防衛反応なのです。何が自分にとって防衛手段になっているのかを考え、受け入れ、行動していくことも不安症をコントロールするのに大切になってきます。

新型コロナウイルス感染症により、みなさんを取りまく環境が一変し、不安や不満、ストレスなどを感している人が増えています。ストレス社会に生きる私たち



にとって、不安症は身近な存在です。病気を理解し、受け入れ、異常を感じたら、早めに専門機関に相談することで、重症化のリスクを最小限に抑えましょう。

## こころの健康に関する身近な相談窓口

ひとりで悩まず、ここに相談して

【新潟県こころの相談ダイヤル】

24時間  
365日  
いつでも  
相談可能

☎ 0570-783-025

秘密は固く守られます。相談無料(通話料のみ負担ください)

みよこま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。



強靱なインフラを整備し、包摂的で持続可能な産業化を推進するとともに、技術革新の拡大を図る

- ▶ 地域医療構想の実現に向けた連携・協力
- ▶ 大学、地元行政と連携した寄附講座の設置
- ▶ へき地医療拠点病院による過疎地への医療の提供

※「SDGs(エスディーゼーズ)」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。

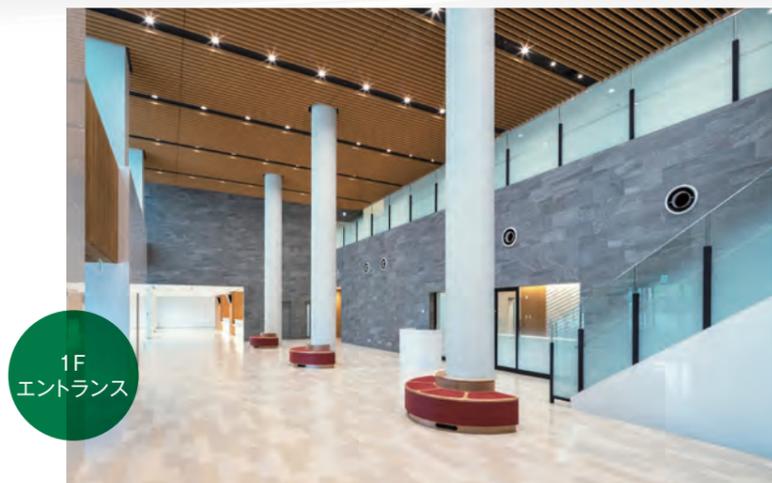
診療を受ける皆様に  
 生老病死のすべての局面で  
 寄り添いながら  
 優しく質の高い医療を  
 提供します



1F  
正面玄関

村上  
総合病院  
全景

# 村上総合病院竣工 12/1(火)開院 12/3(木)通常外来診療開始



1F  
エントランス



1F  
総合受付



村上市救急  
ワーク  
ステーション



屋上  
ヘリポート

### 村上総合病院 外来受診(診察まで)の流れ

診察券をお持ちの方

再来受付機

受診したことが無い方

総合受付

**■ブロック受付**

診察までの間、診察室前の待合スペースでお待ちください。

**■待合スペース～診察室**

診察の順番になりますと、診察室前に設置されている呼出用モニターに受付番号が表示されます。お手元の受付票(基本スケジュール表)を確認いただき、自分の番号が表示されたら診察室にお入りください。




※詳しくは村上総合病院のホームページよりご確認ください



移転先MAP

※詳しい情報はJA新潟厚生連 広報誌「支えに 2月号」で掲載いたします。

# スタッフが実践するキレイ術



けいなん総合病院  
管理栄養士  
坪井 円香

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**管理栄養士**のキラキラさんから、**輝く**の秘密を聞いてみました。

## 私をスノーボードに連れてって♪

職場で出会った旦那様から、付き合ったときに誘われて始めたスノーボード。彼はインストラクターの資格を持つほどの腕前だから、シーズン中のデートはひたすら雪山へ。広いゲレンデをスピードに乗って滑り降りるときの爽快感がたまらず、自然との一体感を感じた瞬間は日常を忘れて最高の気分。彼と結婚してから、子供ができてからも変わらない趣味で、今では5歳の長男がパパから教わり家族での楽しみに何より息子の成長を間近で見られることが幸せだけど、いずれはバジテスト(スノーボード滑走のレベルチェックをする技術認定テスト)を合格することを目指し、それまでは家族との時間をじっくりと味わっていたいです(^^) /



素晴らしい景色にも遭遇!

## もう一つの楽しみ

ゲレンデに行くもう一つの楽しみは、滑った後のランチタイム。ママのお手製弁当を、息子が本当に嬉しそうに食べてくれるから作り甲斐あり! ここは管理栄養士の腕の見せ所です。



ゆかいなお弁当シリーズ♪

## 10分で教えるウチトレ

寒くなってきた今日この頃。家から出ずに、コタツとお友達になっている人も多いはず。活動量が減り、運動するのが億劫になるこの時期は、冬太りも気になりますよね? さらに寒さにより体がこわばり、心身ともに不調をきたすことも。そんなときは、家でできる簡単トレーニングが効果的です。今回は、バランストレーニング! 転倒防止はもちろん、日々の生活動作の安定に役立ててください。



壁があれば、誰でもできます!!

佐渡総合病院  
理学療法士  
岩野 裕典

- 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。

### バランストレ① フラミンゴ運動



POINT

膝の角度が90度になるように意識して。



左右30秒ずつ×3セット

片足ずつ膝を曲げます。慣れてきたら、壁を使わなくてもOK。



### バランストレ② つま先立ち運動

10回×3セット

POINT

かかとが拳1個分くらい上げるのがベスト。

両足のかかとを上げ、1~2秒かけてゆっくりと下す。

普段から意識して動かすことが大切! 無理のない「ながらトレーニング」を習慣づけましょう。

# JA新潟厚生連 イベントレポート

## 令和2年12月開催予定 各種行事

**12月3日 佐渡総合病院**  
多数傷病者受入訓練

島内で事故が発生し、多数の傷病者が当院に搬送されるとの想定で、訓練を行います。



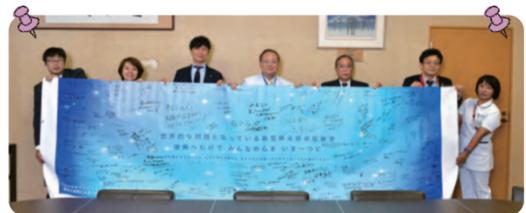
**12月23日 あがの市民病院**  
サンタ回診・ハンドベル演奏

医師・看護師がサンタやトナカイに仮装して、ハンドベルで演奏しながら病棟の回診を行います。



**10月23日 けいなん総合病院**  
医療従事者に宛てた市民からの寄せ書き贈呈式

妙高青年会議所より、医療従事者に宛てた市民からの寄せ書きを贈呈されました。病院長、妙高市長、妙高青年会議所理事長が贈呈式に出席しました。現在、正面玄関待合ロビーに掲示されております。



## 管理栄養士 食のプロがオススメするメニュー

# ウインナーのあつあつグラタン



三條総合病院  
主任栄養士 霜島 知子

料理上手のワンポイント

火の通りにくい食材を使う場合は、オープンで焼く前に電子レンジで軽く温めて。焼きムラを予防するプロの技です。



調理時間 40分 | カロリー 497kcal | 塩分 2.9g | 脂質 30.9g

### 材料(3人分)

- ウインナー..... 6本
- 玉ねぎ..... 1/4個
- ほうれん草..... 1/4束
- 米粉..... 45g
- 牛乳..... 1と1/2カップ
- コンソメ(顆粒)..... 5g
- 塩・コショウ..... 少々
- オリーブ油..... 小さじ1
- ▲ピザ用チーズ..... 1カップ
- ▲パルメザンチーズ..... 大さじ1
- ▲パン粉..... 大さじ2と1/2

### 作り方

- ウインナーは斜め半分に切り、玉ねぎは薄切り、ほうれん草はゆでて水に5分ぐらさらしてから4cm長くらいに切る。
- フライパンにオリーブ油を熱し、1を炒めて塩・コショウをする。これに米粉と牛乳を合わせたものを入れ、コンソメを加えて弱火で焦げないようにとろみがつくまでよくかき混ぜる。
- グラタン皿に2を入れて▲をかけ、220度のオープンで焼き色がつくまで焼く。

牛乳とチーズを使っているので、カルシウムたっぷり!

ウインナーをお好みの食材に変えてもOK!

寒い日にぴったりのメニューです。



<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!



## サンタクロース 編

### 折り方

用意するもの:  
折り紙、ペンなど

- 点線で半分に折る
- 点線で半分に折る
- から開いてつぶす
- うらがえす
- 折って、折り目をつけてもどす
- から開いてつぶす
- 点線で折る
- 点線で折る
- 点線で折る
- 点線で裏側に折る
- 点線で折る
- 点線で折る
- うらがえす
- 点線で折ってうらがえす
- 顔を描いて、できあがり!

# 便利な「口座振替」のご案内

病院の医療費お支払いは、JA「口座振替」がおすすめです!

### 便利 ①

会計の待ち  
時間を短縮

### 便利 ②

家族でまとめて  
登録も可能

### 便利 ③

振替手数料  
などは不要

### 便利 ④

キャッシュレス\*  
※窓口で現金の  
やりとりが不要



みなさまの健康と心の支えに  
JA新潟厚生連



JAバンク新潟

※新潟県内JAの口座をお持ちの方が対象です  
※お申込み・ご相談・詳細は病院の受付窓口までお願いします

新潟県内のJA新潟厚生連病院では、患者さんへの利便性向上に向けて、以前よりJAの預金口座を利用して患者さんが病院窓口でお支払いする医療費の口座振替を実施しています。電気・ガス・水道・電話などの口座引き落としと同じイメージです。病院での待ち時間が短縮されるなどの利便性がありますので、ぜひご検討ください。

## 新規就労者の支援のため支度金貸与制度

- 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



新潟県厚生農業協同組合連合会 広報誌 2020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/株新潟日報サービスネット 企画・編集・協力/高澤 綾子・長谷川 真也



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