

# 支えに

Sasaeni

ご自由にお持ちください



支えに 2021年3月発行

## Vol.27

特集/上越総合病院  
いつも支える  
~しなやかに危機を乗り越える~

2022年卒看護学生対象 WEB合同就職説明会  
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

- 瀬波病院 (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)
- 柏崎総合医療センター (柏崎市)
- 新潟医療センター (新潟市西区)
- 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)

上越総合病院

左から 外来看護師長 齋藤 恵子、副院長・地域連携センター長 輪田 茂美、副院長・救急科部長 田中 敏春、地域連携室 主任看護師 白石 泰子



## JAの子ども共済「学資応援隊」が

2019年春 / 2019年秋 / 学資保険部門  
**ママリロコミ大賞 連続1位!!**

〈ママリロコミ大賞とは〉

ママ向けアプリ「ママリ」がユーザーを対象に“本当に買ってよかった”と思う商品・サービスについて、アプリ内でロコミ募集を実施し、ロコミ件数と満足度を基準に支持が多かった上位商品を紹介する取り組みです。



## お子さまの学資金づくりに。JAの子ども共済「学資応援隊」

- ポイント1** 高い貯蓄性と保障がもしものとき※1、その後の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〉子ども共済 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

学資金	18歳 60万円	19歳 60万円	20歳 60万円	21歳 60万円	満期※2 共済金 60万円 + 割りもどし金※3
お子さまの万が一の保障	〈死亡のとき〉共済掛金払込期間中:経過年数に応じた額(300万円×経過年数÷共済掛金払込期間) / 共済掛金払込終了後:300万円 〈後遺障害のとき※4〉300万円				

給付率 (給付総額 ÷ 払込共済掛金総額)	上記ご契約例の場合	約102.6% ● 共済掛金(年払い・口座振替扱い) 162,441円 ● 払込共済掛金総額 2,923,938円 ● 給付総額 3,000,000円	上記ご契約例の共済掛金払込終了年齢を12歳とした場合	約105.7% ● 共済掛金(年払い・口座振替扱い) 236,412円 ● 払込共済掛金総額 2,836,944円 ● 給付総額 3,000,000円 (2020年4月現在)
-----------------------	-----------	--	----------------------------	---

※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 「子ども共済」資料請求キャンペーン  
キャンペーン期間中に「子ども共済」の資料をご請求いただいた方に  
JA共済 オリジナル アンパンマンお食事エプロンプレゼント!!

応募期間: 2020年4月1日～2021年3月26日  
はじめて共済 検索  
<https://shiryu.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 JA共済

# いつも支える しなやかに危機を乗り越える



副院長  
地域連携センター長  
亀田 茂美



外来看護師長  
齋藤 恵子

地域連携センター  
主任看護師  
白石 泰子



副院長  
救急科部長  
田中 敏春

新型コロナウイルス感染による医療体制の逼迫が連日報道されています。それは地方の病院も例外ではありません。今回特集する上越総合病院は、PCR検査の実施や新型コロナウイルス重点医療機関としての役割を担いつつ、1月には地域全体が災害級の大雪に見舞われました。非常事態の中、病院が取り組んだこととは？

## 必要な時に 必要な医療を提供する

病院はさまざまな非常事態にあっても、必要な時、必要な方に、必要な医療を提供するために柔軟な体制づくりが求められます。上越総合病院は、昨春秋に職員の新型コロナウイルス感染が確認された際、そして今年の大雪発生時、すぐさま災害対策本部を立ち上げ対応にあたりました。具体的には、院内の人員配置、近隣医療機関への患者さんの受け入れ要請、電話診療の活用などです。

## 地域医療を守るために 欠かせないもの

「大雪災害時は、転倒によるケガや骨折の患者さんが急増しました。当院は出勤できない病院職員も多く、限られたマンパワー

とベッド数の中で、治療の優先順位を早急に決める必要がありました」と話すのは、田中敏春副院長です。緊迫した現場にあっても、「一人ひとりの職員が医療を継続したいという気持ちで、知恵とスキルを総動員させて医療体制が維持できたと思います」と振り返る亀田茂美副院長。それに加え「職員のしなやかな行動で今回の危機を乗り越えることができました」と白石主任看護師も語ってくれました。

もう一つ、今回の危機を乗り越えられたのは「市民の方々の理解」だったそうです。「平時なら入院していただく患者さんにも、ベッド数などの事情を説明し、自宅療養をお願いすると『こういう状況だからしょうがないよ』と理解してくださいました。電話で励ましの言葉もいただき、これがみんなで一斉雪下ろしをする上越の風土かと思ひ、ありがたかったです」(田中副院長)



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。

# 私たちは、医療を止めない。

どんな時も患者さんを支える医療体制を維持することが病院の使命です。そのため取り組みを一部ご紹介いたします。

## 救急科で支える

※トリアージを行い現場をリード

いつものような患者さんが来るか分からない中で、常に迅速な対応と決断を求められる救急科は、まさに非常時対応のプロフェッショナル。新型コロナウイルス感染や大雪の際は、患者さんの治療の優先順位づけや、院内の人員配置を指揮しました。



安心して住める地域を目指して



## 救急医療体制と 当院の役割

上越総合病院は、救急専門医指定施設として1～3次救急を幅広く受け入れています。施設としては2次救急医療機関ですが、時には高度重症患者も受け入れることから「2.5次救急」を自負し、限りなく3次救急に近い医療機関を目指しています。

## 外来・病棟で支える

的確な病床調整で安心できる医療を提供

たとえば今年のような大雪でケガの患者さんが急増した場合など、外来では入院が必要な患者さんを見極め、病棟では病床の調整(ベッドコントロール)を通常以上に綿密に行います。患者さんにとの病棟・病室に入っていくかどうかを決めるのは、各病棟の看護師長です。的確な判断には、高度かつ熟練のスキルが欠かせません。



外来

病棟

🛏		🛏
	🛏	
	🛏	🛏
🛏		🛏
	🛏	🛏

救急外来の患者さんなどが緊急入院となった場合

- 各病棟の空きベッド数
- 現在の入院患者さんの状況
- 緊急入院患者さんの重症度
- 各病棟のマンパワー

などを踏まえ、入院病棟や病室を柔軟かつ迅速に調整します。



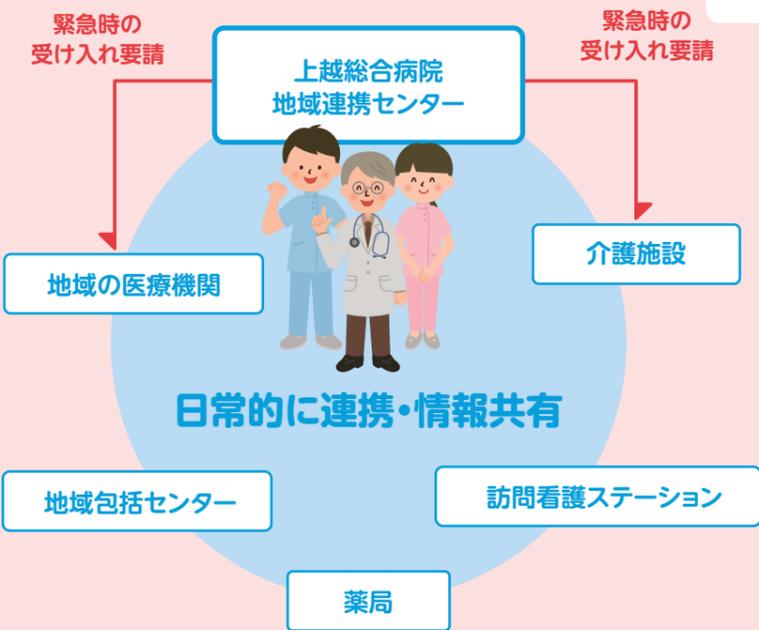
病床調整(ベッドコントロール)のミーティング

## 地域連携で支える

日頃の連携により

緊急時もスムーズに対応

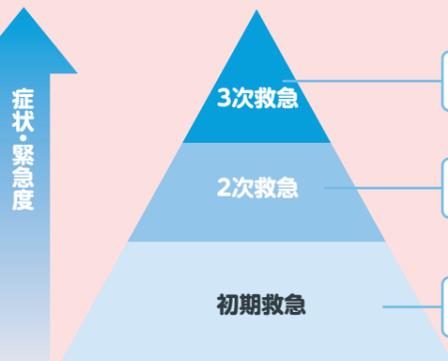
地域連携センターでは、上越地域の医療機関、介護施設、行政などと日頃から連携体制を確立しています。今回のように医療体制が逼迫した場合などの緊急時には、通常の医療連携から緊急時への切り替えが即座に必要となり柔軟に対応しました。患者さんを地域全体で支え、途切れることなく医療を提供できるように取り組んでいます。



## MCネットの活用で ケアのチーム力が変わる!

上越・妙高地域のほぼ全ての医療機関、薬局、介護施設、訪問看護ステーションなどがオンラインでつながる「MCネット」。ご本人の同意を得て在宅医療患者さんの情報を登録しており、非常時にも役立つ情報システムとして活用されています。

上越総合病院も加入しており、情報を共有することでコミュニケーションが取れて、顔が見える関係性の中でチームで在宅医療を支えています。



重篤な患者さんに対応

入院や手術が必要な重症の患者さんに対応

比較的軽症な患者さんに対応





豊栄病院  
主任看護師  
日本糖尿病療養指導士  
**田中 葉子**

足白癬は真菌の感染症です。温度や湿度の条件がそろえば季節を問わず発症します。冬は素足になることが少ないので悪化することがあります。

**初期症状**

足の指の間の皮が白くふやけ皮がむけるタイプ、足の裏や側面に小さな水ぶくれが多発し破れるタイプ、足の裏や踵が厚く硬くなるタイプがあります。



**治療方法**

抗菌薬の塗り薬を、症状のある部位だけでなく、全ての指の間から足の裏全体に塗ります。皮が厚くなるタイプでは抗菌薬の内服が必要なこともあります。

**予防方法**

- 付着した菌が皮膚に侵入し感染するまで24時間かかります。足ふきマットなどで菌がついても24時間以内にきれいに洗えば感染を防げます。
- 洗う時は石鹸をよく泡立ててから優しく洗ってください。指の間まで洗いましょう。ゴシゴシ洗って傷がつくとかえって菌が侵入します。軽石の使用はやめましょう。洗った後はしっかり乾燥させます。
- 靴下は綿や麻など通気性や吸湿性がよいものを選びましょう。5本指の靴下もおすすめです。

**その他注意すべきこと**

- かゆみの症状があるのは10%程度です。かゆみがなくても水ぶくれや皮膚が厚くなる場合は足白癬を疑う必要があります。一方、かゆみがあれば水虫だと思っている人も多いですが13~30%は水虫ではありません。見た目では正確な診断ができませんので、皮膚科で顕微鏡検査をすることが重要です。
- 気温や湿度が下がって菌が少なくなると治ったように見えますが、菌が残っていると必ず再発しますので、しっかり治しきることが大切です。



**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。

**JA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
		● 市中肺炎	● 癒着防止剤
	[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。

**3密避けて/ オンライン活用へ**

~上越総合病院の取り組みを紹介します~



**妊婦さんに寄り添う  
新しい母親学級**

「通常のお産ができずに不安を抱える妊婦さんに寄り添い、少しでも不安を和らげたい」と上越総合病院の助産師チームが始めたのが、出産前のオンライン母親学級です。

参加者は画面上に集合し、お産の流れや病院の施設紹介をまとめた動画を一緒に視聴。質問コーナーでは心配事などをざっくばらんに話してもらいます。昨年末にスタートした新時代の母親学級。今後は、産後の授乳



自宅から気軽にアクセス。もちろん夫婦で参加もOKです



入院生活をイメージできる動画。病院職員が撮影・編集しました

**いつでもどこでも学べる  
教育研修システム**

職員の人材育成に力を入れる上越総合病院。従来のような職

編などの内容も充実させていく予定です。



都合のいい時間に勉強でき、夜勤のある職員にも好評です



検査技師長 藤田 勝嘉

員が集合しての研修ができない中でも職員のレベルアップが図れるよう、教育研修コンテンツの配信を開始しました。立役者は、独学でプログラミングのスキルを持つ藤田勝嘉検査技師長です。今年度は、医療安全研修と院内感染対策研修を実施しました。QRコードにスマートフォンをかざすだけで、研修動画や資料が見られて、理解度をチェックするテストも受けることができます。今後さらなる活用が期待されています。

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。

- |                         |                              |                             |                          |
|-------------------------|------------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| <b>11</b> 住み続けられるまちづくりを | 都市と人間の居住性を包摂的、安全、強靭かつ持続可能にする | 地域医療構想の実現に向けた連携・協力          | 産業廃棄物の適正処理の順守(マニフェストの作成) |
|                         |                              | 島内の医療機関の連携・情報共有(さどひまわりネット等) | 災害拠点病院を中心とした災害時医療支援      |
|                         |                              | 病院と地域間の定期バス運行               | へき地医療拠点病院の指定             |

※「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



糸川総合病院 総務課 後藤 健太

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**労務員**のキラキラさんから、**輝く**秘密を聞いてみました。



## 見てよし! 食べてよし! 手作り料理で振る舞う「料理男子」



中学生の頃、共働きだった両親に代わって祖母が作ってくれる料理はThe・和風。勿論美味しく頂いていたけれど、たまに違った料理が食べたいと思うようになって「じゃあ、自分で作ろう!」と、見よう見まねで始めたのが洋食料理作り。それから少しずつ続けていたら、自分で作った料理を誰かに食べてもらって、喜んでもらうことが圧倒的に楽しくなって、定期的にホームパーティーを開くようになった。同僚が仕事帰りに我が家へ立ち寄るパーティーでは、前日に仕込んでおいた下準備で手取り早くおもてなし! 美味しそうと感動してもらるように、視覚的にもこだわるところは美術部出身ならではの笑)。ホームパーティーは現在自粛中ですが、どんな料理でゲストをおもてなししようか、コロナ禍が明けたらまた全力で楽しみたいです!



## けんたくんのお家ごはん

ホームパーティーを自粛しているときに始めたYouTube動画で、料理の手順を公開しています。素人が作る、初心者さん&形から入りたい人向けなんちゃってお家ごはん動画も作って楽しんでいます♪



# JA新潟厚生連 イベントレポート

## 上越総合病院

2021年1月16日・17日

### 第5回上越総合病院臨床研修指導医講習会 ～臨床研修医教育のためのワークショップ～

本ワークショップは医師臨床研修制度に基づき、臨床研修医に指導を行う研修指導医の質の向上と研修を行う病院・施設における適切な指導体制の確保に資することを目的に実施されます。新潟県内の臨床研修病院を中心に32名の医師が参加されました。例年は集合型のワークショップですが、今年度はコロナ禍ということで全国的にも数少ないオンライン講習会となりました。

Zoomを使用して意見交換やロールプレイを行ったり、Googleドライブを用いて研修プログラムの作成をグループワークで体験いただきました。参加者からのアンケートでは「リモートでも有意義な議論や共同作業ができた」や「指導医も研修医と一緒に研鑽を深めたい」「講習会の内容は極めて価値があった」などうれしい感想をいただきました。



## 豊栄病院

2021年2月1日

### 豊栄病院 ホームページ 全面リニューアルしました。

ご利用いただく皆さま、豊栄病院で働いてみたい方によりわかりやすく情報をお伝えできるよう改善いたしました。今後もより使いやすいサイトになるよう進めてまいります。



<https://toyosaka-hospital.jp>

### 看護部紹介の新しい動画が公開されています



<https://www.youtube.com/watch?v=UKgNaBgW0Sw>

## 🏠が教える ウチトレ

転びやすい、猫背が気になる、肩コリがひどい...その症状、足が関係しているかもしれないんです。扁平足は衝撃が吸収されにくい体には負担がかかったり、足が変形していると膝や腰、アゴなどに支障が出たり。足は、さまざまな感覚をつかさどる部位。しっかりと地面を踏ん張れる“強い足”を目指しましょう。



ちょっとした  
時間で、簡単!

小千谷総合病院  
理学療法士  
水城 早紀

### 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。

### 足指トレ①



足の甲側に反らし3秒キープしたら、足の裏側に反らし3秒キープ。



### POINT

足指の間に手指を入れ、しっかりと組む。反対の手は足首に。

### 指伸ばし運動

左右1セット×10回

### 足指トレ②



心の中で「グー、パー」と言いながら、足の指を開閉する。ゆっくり10回程度繰り返す。



### POINT

座って脚を伸ばした状態からスタート。

### グーパー運動

10回

グーのときは指を開くようにパーのときは指を閉じるように

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。

## 管理栄養士 食のプロがオススメするメニュー



調理時間 30分 | カロリー 454kcal | 塩分 3.0g | 脂質 14.4g

## アサリとごはんのおやしき

わたしがご紹介します!



けいなん総合病院  
管理栄養士 坪井 円香

### 料理上手のワンポイント

子どもと一緒に作る場合は、おやしきが同じ大きさになるように、生地をおたまですくうお手伝いをしてもらえると楽しめます。

### 材料(2人分)

- ごはん .....100g
- アサリ(むき身) .....150g
- 油揚げ .....1枚
- 万能ねぎ .....5本
- 卵 .....1個
- だし汁 .....1/2カップ
- ポン酢 .....適宜
- サラダ油 .....適宜
- 糸とうがらし .....適宜
- 薄力粉 .....100g
- 塩 .....小さじ1/4
- 薄口しょうゆ .....小さじ1

### 作り方

- 1 アサリはザルに入れて塩水で振り洗いをする。油揚げは熱湯にくぐらせ油抜きしてから2cm長の短冊切り、万能ねぎは4~5cm長に切る。
- 2 ボウルに卵を溶きほぐしてだし汁を入れてよく混ぜたら、Aを加えて生地を作る。
- 3 2に1とごはんを混ぜ、サラダ油を熱したフライパンに6~7cm大に丸くなるように流し入れて両面を焼く。お好みで糸とうがらしをちりばめ、ポン酢を添える。

生地を混ぜたりおたまですくったり、子どもも参加しやすいレシピなので、親子クッキングにもおすすめです。

アサリに含まれる旨み成分の「タウリン」には、コレステロール値や血圧の上昇を防く作用があるので、動脈硬化や高血圧を予防するための強い味方になってくれます。

おかずにも軽食にもなる万能料理です!

ピザ用チーズを入れてケチャップをかければ、子どもが大好きな味に变身!

<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」!!

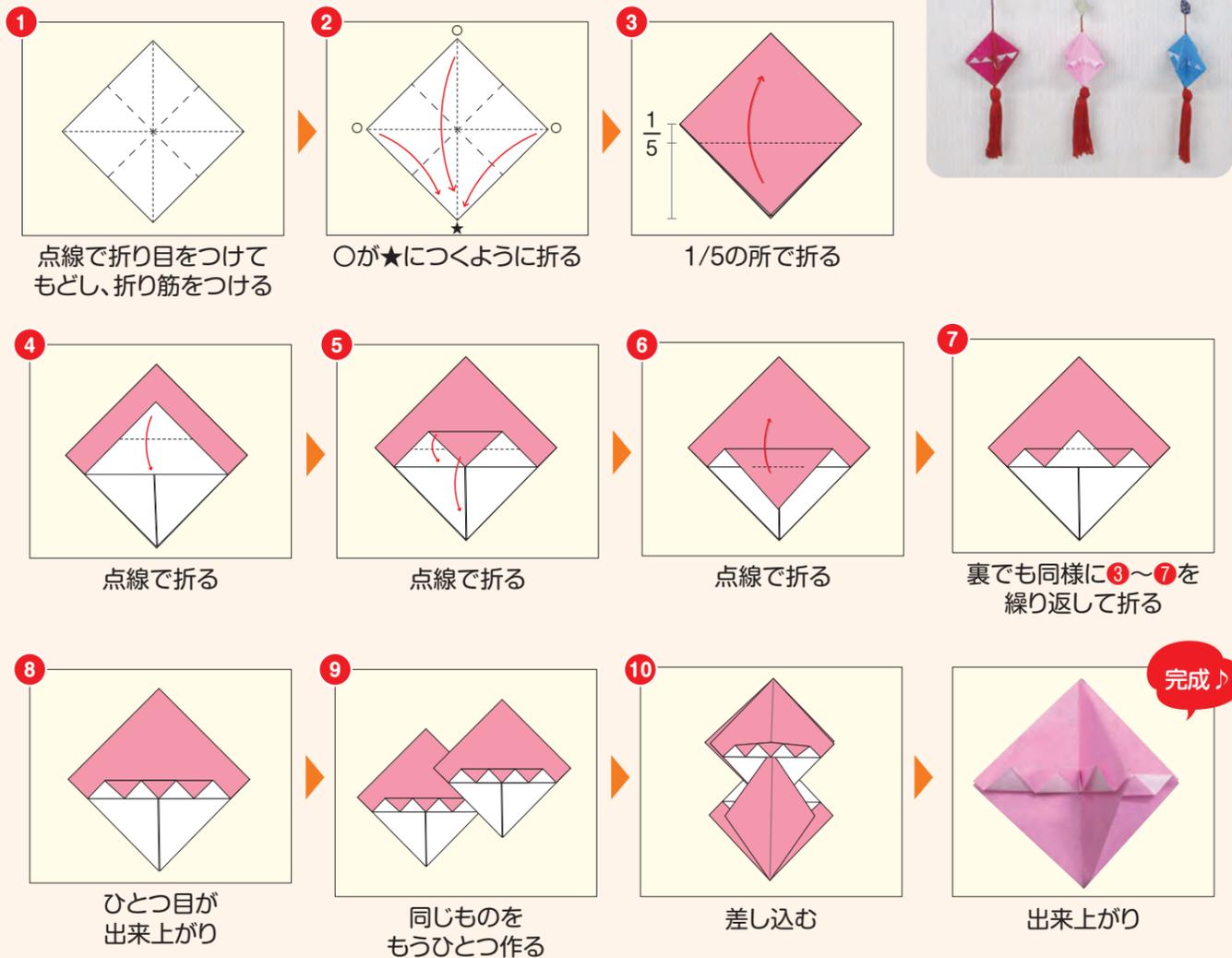
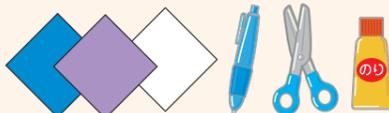
指には数百本の末梢神経が集まっていて、指先を使うとその刺激が直接脳に伝わり、脳の働きが活性化されます。楽しみながら脳をイキイキ、トレーニングしましょう!

## つるし飾り 編

### 折り方

用意するもの:  
折り紙、ペン、  
のりなど

※必要に応じてご用意ください



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 <https://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 <https://kyoeido.net>

2022年卒看護学生対象



みなさまの健康と心の支えに

JA新潟厚生連

# WEB合同就職説明会

ZOOM使用

- ★一番知りたい情報を聞こう。
- ★先輩看護師と交流し本音を聞こう



2021年 **4/29** (祝・木) 10:00~12:00  
入室 9:45~

事前申込制 | 定員になり次第  
締め切らせていただきます

内容 JA新潟厚生連 動画視聴・各病院紹介・先輩看護師と交流動画による病院案内・質問コーナー  
当日参加方法 お申込み後、事前にオンラインセミナーのZOOM会議室への<ご招待URL>をお送りします。  
時間になりましたら、そのURLをクリックすることでセミナーに参加することができます。

お申込方法 下記メールアドレスまで必要事項(希望病院の番号、氏名、学校名と卒業(予定)年、連絡先)を  
ご記入のうえお申込みください。返信メールにて受付させていただきます。

- ①糸魚川総合病院・けいなん総合病院・上越総合病院
- ②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
- ③三条総合病院・新潟医療センター・豊栄病院
- ④あがの市民病院・村上総合病院・佐渡総合病院

詳細はHPより



お申し込みメールアドレス  
mail: [kango@niigata-kouseiren.jp](mailto:kango@niigata-kouseiren.jp) 申込期間: 2021年 4/1(木)~2021年 4/20(火)

### ご意見・ご感想をお寄せください

本会では、「患者さんの声」を病院の運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 2021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/ 高澤 綾子・長谷川 真也

