

支えに

2019.3
3月号

ご自由にお持ちください

特集：座談会「佐渡モデル」を全国へ
[佐渡総合病院 病院長×佐渡市長×佐渡地域振興局長×佐渡医師会長]



contents

- 特集：私たちは全国に先駆けて、高齢化社会の問題と向き合っています(佐渡総合病院) 2P
- JA新潟厚生連の病院をご紹介(佐渡総合病院) 5P
- 糸魚川総合病院—【食物アレルギー】って何ですか 6P
- 院長の部屋「子どもを育てる」/季節の病気 7P
- 食のプロ・管理栄養士がオススメするメニュー 8P
- 医療人—スタッフが実践するキレイ術/脳トレ・ファミリークイズ—ことわざクイズ 9P
- インフォメーション/季節のお薬 10-11P



ママたちに選ばれて No.1 JAのこども共済 が2017年度第9回 マザーズセレクション大賞を受賞!!

2016年9月から2017年8月 子育てママ対象の投票結果

〈マザーズセレクション大賞とは〉 ママたちが自分で使ってみて、便利で役立つと感じた商品に投票し、得票数の多いものを選ばれる賞です。(主催：特定非営利活動法人日本マザーズ協会)



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があります。
- 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

※2 学資金	18歳 応当日 60万円	19歳 応当日 60万円	20歳 応当日 60万円	21歳 応当日 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104.7% ●共済掛金(年払い口座振替扱い) 159,072円 ●払込共済掛金総額 2,863,296円 ●給付総額 3,000,000円	このご契約例の共済掛金払込終了年齢を12歳とした場合	約108.6% ●共済掛金(年払い口座振替扱い) 230,133円 ●払込共済掛金総額 2,761,596円 ●給付総額 3,000,000円 (平成30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 「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 アンパンマンお食事エプロンプレゼント!!

応募期間：平成30年4月1日(日)～平成31年3月20日(水)

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

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

「佐渡モデル」を全国へ

私たちは全国に先駆けて、高齢化社会の問題と向き合っています。

医療・介護・福祉が つながる島

【佐藤】本日のテーマは、医療や介護を含む「佐渡の社会保障」をどうするかということ。佐渡はおそらく他の地域よりも速いスピードで人口減少や少子高齢化が進み、社会そのものが縮小していくと予想されます。佐渡の高齢化率は42%にのぼり、これは新潟市の10年後、全国都市部の20年後の姿と言われています。

【三浦】今は、介護施設の入所待ちの方も大勢いますが、やがて高齢者自身も減少していきます。その時に地域、医療、行政がどう連携するかが課題です。

【佐藤】社会の縮小速度をきちんと把握し、それに合わせたサービスの提供が必要になると思います。例えば、佐渡総合病院には高度な医療や手術などの機能を集約し、リハビリなどの回復期医療は他の医療機関で中心的に担う、というように役割分担しながら連携することが重要です。大変な作業になるでしょうが、今の私たちの努力が、きつと近い将来の新潟、そして日本に貢献できるだろうというのが、この課題に取り組み価値ではないでしょうか。

また、昨年3月に佐渡市、振興局、病院、医師会、歯科医師会、看護協会、薬剤師会、社会福祉協議会、介護事業所、福祉事業所など、オール佐渡が集まり「佐渡地域医療介護福祉提供体制協議会」を設立しました。協議会は8つの部会で構成され、病院、在宅医療、介護、障害福祉の各部会、それらをつなぐ連携部会、学習研修部会、各施設の機能を把握・調整する部会、この取り組みを島内外に発信する広報部会があります。総勢100人くらいが参加し、現状は手弁当でやっています。中山先生には会長をお願いしています。

【中山】各部会ともまとまりがよく、充実した会議をしている印象です。

【三浦】この協議会には大きな期待をしています。島民にとってのメリットはもちろん、「医療・介護・福祉をトータルで学べる島」というイメージができれば、人材確保にも大きく貢献すると思います。

【佐藤】私は医者で、実は介護には詳しくないのですが、だからといって介護に丸投げするのは違いますよね。互いに必要な情報を渡し合うのが本来の姿です。

【小林】その意味でいうと、医療と介護と
 その一方で、住民の理解は重要で、前提とも言えます。佐渡の現状・課題を積極的に伝える機会を増やさなければなりません。

【三浦】佐渡ではまだまだ活字の方がなじみ深いという人が多く、市の広報紙は有効な情報発信ツールです。より役立つ情報をお伝えできるよう、市でも「結果」を報告する広報紙から、「現在進行形」の情報を主体にしようと考えています。

【小林】各病院の窓口で相談に乗ってくれるなど、「口づての情報」も佐渡では大事ではないでしょうか。

【佐藤】佐渡らしい「近所コミュニケーション」の活用も有効かもしれませんが、話は尽きませんが、私たちと住民が佐渡の問題点を共有し、同じ方向を向いて対策することが不可欠です。一緒に知恵を絞って行動すれば、いい未来が開けると信じています。今日はありがとうございました。

佐渡を超高齢化社会の 社会保障を学ぶ「学校」に

【佐藤】先ほど市長から人材確保の話が出ましたが、現在の奨学金制度は「ここで一定期間働いたら返済免除」というものが多いですね。そもそも奨学金は学ぶことへの資金援助が目的ですから、そこに人を定着させるだけでなく、世の中に人材を輩出する仕組みがあってもいいと思うのですが。

【小林】奨学金は、県内でも「あちらが上げればこちらも上げる」という状態になっていますが、今はお金だけでは人が集まりにくい時代だと思えます。特に医療系を目指す学生は「勉強して自分を高めたい」という意識の強い人が多いですから。

【中山】今の若いお医者さんも、自分のキャリアアップになるなら来ますし、ならないなら高給でも来ませんね。重要なのは、何をどれだけ学べて、自分のキャリアに厚みを加えられるかどうかです。

【佐藤】おっしゃる通りです。では佐渡で何が学べるかというと、全国に先駆けて「高齢化社会が抱える課題」に向き合っているということ。それは地域医療を学びたい若い人にとって、十分魅力になると思います。私は、佐渡を超高齢化社会における社会保障を学ぶ「学校」にしてはどうだろうと考えているのです。



座談会

「病院長」

「佐渡市長」

「佐渡地域振興局長」

「佐渡医師会長」

まえに Point

佐渡地域の医療と介護と福祉のよりよい連携をめざし、佐渡地域医療介護福祉提供体制協議会が昨年設立されました。年2回の総会、年4回の理事会、8つの作業部会を中心に活動。進捗状況は市のホームページで随時公表し、住民にも積極的に情報を届けていく方針です。



ぶらりと 病院探訪



JA新潟厚生連の病院をご紹介します。今回は

佐渡総合病院

【住所】佐渡市千種161 【電話】0259-63-3121

島民の健康を守る基幹病院として。

昭和10年に佐渡郡医療利用組合佐渡病院として開設されました。佐渡島内の基幹病院として、ここで完結できる地域医療・救急医療の充実に力を入れて取り組んでいます。平成23年に現在の場所に移転新築しました。

救急医療体制を整備しています。

島内の救急搬送の約9割を受け入れている同病院。救急ワークステーションには、佐渡消防の救急隊員と救急車が詰めており、24時間365日体制で対応しています。他にも、大規模な事故や災害時に現場に駆けつける専門チームDMAT、屋上ヘリポート、新型コロナウイルスなどの感染症が疑われる方の診察・入院に対応する感染病棟など、万が一に備える医療体制を充実させています。



看護部長 尾湯 恵子さん

さどひまわりネット



平成25年に運用を開始した患者情報共有システムです。島内の病院・診療所・歯科診療所・薬局・介護施設等を結び、病名・お薬・検査結果等を患者さんの同意の上で双方向に共有する全国でも最先端のしくみです。患者さんの登録は無料です。



さどひまわりネット事務室長 永田 哲さん

JA 売店A-COOP



食品、雑誌、入院生活に必要なものなど、豊富な品揃えです。営業時間は平日8:00～18:30、土・日・祝日9:00～17:00。

1F・2Fギャラリー



地元の方々による写真や版画などの力作を展示。癒される空間となっています。

佐渡医師会



病院の中に医師会の事務所があります。これは実は、とても珍しいことです。佐渡総合病院では、医師会に所属する開業医の先生との連携を密にし、ともに佐渡の医療の中心的役割を担っています。

レストラン「ちぐさ」



営業時間は平日9:00～16:30、病院休診日11:30～14:30。



事務長 児玉 悟さん

支える
人びと

総合サポートセンター ひまわり

院内外連携の中核となり、島内の地域包括ケアシステムの実現を見据え、院内の円滑な入退院支援、相談支援、診察予約などの手続き支援、がん相談支援、在宅療養の支援を柱に地域の人々に寄り添います。



診療所や病院、介護施設からの紹介をFAXなどで受付し、患者さんがスムーズに受診できるよう診察予約などの手続きを支援します。

当院から島外・県外の病院への紹介、セカンドオピニオン希望などの手続きも支援します。

地域医療
連携室

入退院
支援室

患者さんやご家族が安心して入院し、退院後の療養や生活を続けられるように支援します。入院手続きの説明だけでなく、生活状況をお聞きして円滑な退院を迎えられるように院内外が多職種による話し合い(カンファレンス)を計画します。



退院に向けて多職種のカンファレンスが必要な患者さんには、ソーシャルワーカーが積極的に支援します。

医療福祉 相談室

がん相談
支援センター

佐渡市在宅医療
推進センター

切れ目のない医療サービスを提供するため、在宅医療と介護の連携を推進し、佐渡市民の保健福祉の増進と地域包括ケアシステムの実現に寄与します。

治療に関わる社会的・経済的・生活上の心配事について相談を受付けています。内容によっては医師・看護師など専門スタッフとも連携し、患者さんをご家族を支援します。

がんに関する情報を提供し、相談に応じます。毎月1回、がんサロン(ひまわりサロン)を開催しています。がん患者さんの職場復帰を支援します。

総合サポートセンター
ひまわりのスタッフ



★ボランティアの窓口も
行っています。
活動して頂ける方を募集中。

県内16の医療施設が地域の皆さまの健康と心を支えます

- 糸魚川総合病院(糸魚川市)
- 中条第二病院(十日町市)
- 新潟医療センター(新潟市西区)
- 瀬波病院(村上市)
- けいなん総合病院(妙高市)
- 小千谷総合病院(小千谷市)
- 豊栄病院(新潟市北区)
- ★佐渡総合病院(佐渡市)
- 上越総合病院(上越市)
- 長岡中央総合病院(長岡市)
- あかの市民病院(阿賀野市)
- 真野みずほ病院(佐渡市)
- 柏崎総合医療センター(柏崎市)
- 三条総合病院(三条市)
- 村上総合病院(村上市)
- 羽茂病院(佐渡市)



院長の部屋 Vol.4

子どもを育てる

柏崎総合医療センター 病院長 藤原 正博さん

新潟県高校野球連盟が画期的な方針を打ち出しました。春の県大会において、投手の1試合の球数を100球に制限する旨を表明したのです。

高校時代に好成績をあげ、期待されてプロ入りながら肩・肘の故障に悩まされ、挫折した選手が大勢います。

またプロの世界に進まなかった選手の中にも、高校時代の投げ過ぎで肩・肘を壊し、野球から離れてしまった人がいます。

素質のある選手に高校で終わらずにプロの世界でも活躍してもらうためには、高校時代だけではなく小中学校時代も含めて、どう育てるのかがとても重要な課題です。医療においても子どもを教育する、育てるといことは、とても重要です。

医療においては国の方針もあって、子ども達にがんという病気を教える取り組みが始まっています。

昔はがんになったらおしまいという捉えられ方だったのですが、今はそんなことはありません。がんという病気全体では約半分は治る時代です。早期発見できれば90%は治ります。

にもかかわらず、一般の人々のがんに対するイメージはあまり変わっておらず、依然として「死ぬ病気」です。そしてがん患者に対する差別意識があることも確かです。

がんという病気になったことで職を失う人がいます。会社には残れても、それまでのような要職からは外され、やりがいやをなくし、結局は退職を余儀なくされることもあります。

全ての人々がいつがんという病気になるかわからないのに、自分だけは

大丈夫という勘違いをしてがん患者を差別する人がいるのは確かです。そういう考え方を持っている「おとな」を変えることはとても難しい。であれば、考え方が柔軟な子どものうちにきちんとした知識を持ってもらうようにすることは、とても素晴らしい試みだと思います。誰がどうい話をするか課題はありますが、息の長い取り組みとして続いてほしいと思います。

子ども達に教えないといけないのががんだけではなく、認知症や心臓病や脳血管疾患などについても教える必要があります。おとなになって生活習慣病の話をして、それまでに身につけた生活習慣を変えることは容易ではありません。子どもの頃から飲酒やタバコを害を教育する方がずっと効率的です。

さらにできれば「死」についても教える機会をつくってほしいと思います。子ども達が死を理解するのは難しいかもしれませんが、小学校6年生、中学校3年生、高校3年生といった節目節目で繰り返し話を聴く機会をつくることで、ほんやりとでいいので人はいつか必ず死ぬということを理解してほしいと思います。そうすれば生きていく今を大切にしようという気持ちが生まれるでしょうし、他人に対する優しさも育まれるのではないのでしょうか。

経済発展優先の目先の政策も大事なのですが、政治家には国の将来を見据えての長期展望を持っていただきたい。そんなことをしていたら次の選挙で勝てないなどとおっしゃらずに、国の将来を担う子ども達を育てることを意識した政策を提示していただきたいものです。

特に市町村の行政担当者や議会の議員の方々には、それぞれの地域の未来に目を向けていただけるとありがたいと思います。

「院長の部屋」につきましては、3月号の掲載をもちまして終了とさせていただきます。前広報誌「JAにいがた厚生連だより第38号」(H30.2.28発行)より約1年間にわたりご愛読いただきありがとうございました。

季節の病気

3月 季節性アレルギー性結膜炎



豊栄病院 視能訓練士 貝沼 真由美さん

季節性アレルギー性結膜炎とは特定の時期に花粉などのアレルゲン(アレルギー反応を引き起こす物質)が付着して目の炎症を起こす病気のことを言います。花粉は2月~5月に飛散しやすく(図1)、1日の中では13時~15時頃は花粉が多く飛散しやすい時間帯だといわれています。天気にも影響されるため、気象情報を確認して注意していくとよいでしょう。

図1 原因植物の飛散時期カレンダー

樹木/月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
スギ												
ヒノキ												
ハンノキ												
ブナ												
マツ												
イチヨウ												

- Q 初期症状はどのようなものがありますか?**
A 代表的な症状として、目の痒みや異物感、充血があります。悪化すると目の腫れが出ることもあるので、そうなる前に眼科に受診することをお勧めします。
- Q 予防する方法はありますか?**
A 花粉が多く飛散しそうな日は外出を控えましょう。外出するときは、帽子やマスクを着用しコンタクトレンズの方はなるべく眼鏡を使用しましょう。帰宅時や洗濯物を取り込むときは花粉を払い落とすようにしましょう。
- Q 他に注意することはありますか?**
A 花粉が飛散する2週間前くらいからアレルギー用の点眼薬を使用すると、症状を軽くすることができ、症状が出る期間を短くすることもできます。毎年症状の出る方は早めに受診して対応すると良いでしょう。

季節性アレルギー性結膜炎は、薬を使用した治療だけでなくアレルゲンとの接触をなるべく避けるといった予防策が重要になります。花粉が原因となることが多いため、アレルゲンに触れないよう眼鏡やマスクをする、外出から帰ってきた際には家に持ち込まないよう玄関先で花粉を払う、などの対策も重要です。薬物療法では日常生活に支障がないよう、痒みなどの症状を軽くすることが中心となります。主にアレルギー症状を抑える点眼薬を使用しますが、重症の場合はステロイド点眼薬を使用する場合があります。症状が出たら早めに眼科を受診しましょう。

おしえて先生!

しょくもつ

【食物アレルギー】って何ですか?



糸魚川総合病院 小児科 和田 拓也さん

お子さんの将来を考えた治療を。

特定の食品に体が過剰反応してしまい、アレルギー反応が起こる状態をいいます。乳幼児の場合は、卵・牛乳・小麦が3大アレルゲン(アレルギーの原因となるもの)とされています。現代は、インターネットの情報量がすごいですよね。そこから不安になって受診したり、「上の子が食物アレルギーで心配なので、下の子が離乳食を始める前に調べてほしい」と検査ありきで来院する方もいますが、当院ではまず、問診で話をうかがうことを大事にしています。

仮に食物アレルギーだとしても、「その食品を絶対に食べてはいけない」とは限りません。安全に食べられる量を病院として確認し、家庭でもその範囲内で食べてもらうことで早期改善にもつながります。少しなら食べても大丈夫なのに、心配するあまり全く食べさせないでいると、本当にその食べ物を嫌いになってしまうこともあります。成長するにつれて自然に治る確率も上がるので、お子さんの将来のためにも徐々に食べられる量を増やしていけるよう、一緒に治療に取り組んでいきましょう。

×「食物アレルギーの原因になりやすいから食べない」は間違い!

○「食べられる範囲で食べていく」ことが基本です。



症状の一例

- ・皮膚の赤み、かゆみ、じんましん
- ・下痢、嘔吐
- ・せき、ゼイゼイ
- ・眠気、だるさ
- ・脈が速くなる、血圧の急降下(アナフィラキシーショック)

もしかして食物アレルギー?と思ったら

まずは受診・相談を

食べたもの、量、症状、症状が出るまでの時間などを詳しくお聞きします。

ワンポイント

初めてうどんを食べたお子さんで、汁がついて口元が少し赤くなることがあります。うどんの小麦アレルギーを心配する方もいますが、実は小麦の含有量はパンの方が上。もし普通にパンを食べているのなら小麦アレルギーはなさそうだと判断でき、不要な検査を受けなくて済むこともあります。



血液検査

食物アレルギー検査でよく行われるのは、血液検査です。検査項目が13個以内なら保険が適用されますが、卵で3項目、牛乳で4項目など一つの食品で複数の検査項目があります。

食物負荷試験

血液検査やブリックテストが陽性でも、量を守れば食べられる場合も少なくありません。食物負荷試験により、安全に食べられる範囲を確認します。

ブリックテスト

検査液(アレルギーの原因物質)を腕にのせて針で軽く突き、15分後に腫れや赤みの状態を調べる検査です。



医療人
file #04

スタッフが実践する

キレイ術



pick up
豊栄病院
看護師長
馬場 寛子さん



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、自分流の美人習慣を持っているから。今月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。



お仕事中は
Look!
日々変わる状況に備え、準備・確認が大切です。



登山でリフレッシュ! 「今ここ」の幸せを感じられる瞬間

看護師長に就いたと同時に、日常の不安や不満から離れてみようと登山を始めて10年。自宅2階のリビングから見渡せる山々を登ることからスタートし、今は百名山制覇に向けチャレンジ中。パートナーの旦那さんとはペースは違えど、同じ目的で歩めることが心地良い。普段の生活では感じられない大自然を味わい、非現実的な世界に浸れることで緊張感ある毎日から解放され、元気や癒し、達成感を味わえる。オフでの充実が仕事に活かされ、山登りが師長として現場を動かす原動力となっています。



Look!
リフレッシュして、仕事の効率もアップ。



登山の副産物

『山バッジ』

登山記念に、自分が登った山でバッジを購入しています。その山に苦勞して登った勳章であり、思い出となるコレクション。一つ一つにその時の記憶が刻まれています。



愛犬も登山のパートナー

飯豊山の夕焼け



脳トレ

ファミリークイズ

ことわざクイズ

□の中にリストの漢字を入れて、ことわざを作ってください。使われずに残ったものが答えです。

【出題】佐久みつる(クイズ作家)

※答えは10ページの下段をご覧ください。

問題

□□は□□のもと
□の□はかき□て
□□に□が□まったよう
キジも□かずば□たれまい
□ろ□を□かれる
□れ□も□のにぎわい

リスト

万 髪 木 物 恥
齒 打 邪 後 石
枯 旅 挾 鳴 山
病 引 捨 風 奥



管理栄養士

食のプロがオススメするメニュー

春野菜の天ぷら

わたしが紹介します!



監修: 真野みずほ病院栄養科
永井 よしみさん

ひとくちメモ

★山菜

山野に自生している植物を食用として採取し、その自然の苦味や香りを味わいましょう。ふきのとうやたららの芽、山うど、ぜんまいなど、山菜の人気により栽培されているものも増えているそうです。



調理時間 30分

カロリー 294kcal
塩分 1.0g
脂質 12.8g

※ カロリー・塩分・脂質は1人分の値

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



簡単! 30分料理!

材料(2人分)

- 菜の花 1/3束
- せり 1/4束
- うど 1/4本
- 卵 1個
- 冷水 1/2カップ
- 薄力粉 3/4カップ
- 片栗粉 適宜
- 揚げ油 適宜
- 塩 適宜
- すだち 1個

作り方

- 菜の花は根の方のかたい部分は切り、せりは4~5cm長に切る。うどは4~5cm長の短冊切りにし、水にさらしてから水気をしっかりとぎっておく。
- 卵と冷水を合わせてボウルに溶き入れ、薄力粉をふるい入れてかき混ぜ、衣を作る。
- それぞれの野菜に軽く片栗粉をまぶし、衣にくぐらせて165~170度に熱した油で野菜が浮かんでくるまでカラリと揚げる。
- 3.を盛り合わせ、すだちと塩を添える。

衣を作るときは低い温度で行うことがポイントですが、薄力粉の代わりに米粉を使えば、冷水でなくても大丈夫です。

菜の花は春の訪れを告げる野菜です。ビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラスです。白血球の動きを強めることで風邪などの病気に対する免疫力を高め、貧血予防やコラーゲンの育成を促進するなど美肌効果もあります。

ふきのとうなどもプラスして春の息吹を味わうのもいいですね。





3月は花粉が飛散し始める時期なので、花粉症の方は症状が出始める頃だと思えます。現在、最も多く治療に用いられる薬は抗アレルギー薬になります。今回は皆さんが医療機関を受診し、花粉症と診断されたときに出される処方薬を紹介します。

※より詳細な情報を望まれる場合は、担当の医師または薬剤師におたずねください。

抗アレルギー薬 (抗ヒスタミン薬)

- アレルギー症状の原因であるヒスタミンの働きを抑えることで症状を軽減します。
- 早めに専門医に相談し、**花粉が飛び始める2週間程前から予防的に服用を始め、花粉が飛ばなくなる時期まで服用を続けると効果的**です。
- 眠気は薬によって強弱があり、強く出るものは車の運転や細かい作業をするときは注意が必要です。
- 薬によっては市販薬が販売されているので、医療機関を受診せずに使用することができます。

○ 点鼻薬

・ザジテン点鼻液 ・リボスチン点鼻液 など
アレルギー性鼻炎にともなうくしゃみや鼻水を軽減します。

○ 点眼薬

・パタノール点眼液 ・ザジテン点眼液 ・リボスチン点眼液 など
アレルギーによる目のかゆみ、結膜充血などの諸症状を改善します。

○ 経口薬(飲み薬)

大きく分けると古いタイプ(第1世代)と新しいタイプ(第2世代)の2種類があり、最近では眠気や口の渇きなどの副作用が軽減された第2世代の抗ヒスタミン薬がよく用いられます。

分類	代表例	副作用
第1世代	ポララミンなど	口の渇き、強い眠気
第2世代	アレジオン、アレロック、ザイザルなど アレグラ、クラリチンなど	軽い眠気 ほとんどない

ステロイド薬

- ステロイド薬は、免疫機能を抑えることでアレルギー症状を抑えます。症状が強いときに使われることが多く、どのタイプの症状に対しても効果がみられます。
- 副作用の出にくい外用薬(点鼻薬、点眼薬など)で使用されることがほとんどです。内服薬を使用する場合は一時的に使うことが多く、長期に服用することは少ないです。

○ 点鼻薬

・フルナーゼ点鼻液 ・ナゾネックス点鼻液 ・アラミスト点鼻液 など
鼻づまりなどの症状がひどいときに、鼻に噴霧する薬。定期的に使用しないと効果が十分発揮されない場合があります。

○ 点眼薬

・フルメトロン点眼液 ・オドメール点眼液 など
目の症状がひどいときに使うことがあります。定期的な検査が必要ですので、使用にあたっては医師に相談してください。

○ 経口薬(飲み薬)

・プレドニゾン ・プレドニン など
鼻噴霧用ステロイド薬(点鼻薬)では抑制できない場合に経口ステロイド薬(飲み薬)を使用することがあります。ただし、副作用を考慮して短期間の投与に限定して服用します。

飲み方や服用量は個人によって異なるので、医師や薬剤師の指示を守って服用してください。複数の医療機関を受診している方は「お薬手帳」を活用して飲み合わせの確認をしてもらいましょう。



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

新潟厚生連 Event Report

平成31年3月開催予定 講演会・各種行事

施設名	イベント名	開催予定日	イベント内容
上越総合病院 糸魚川総合病院	ティアニー先生のケースカンファレンス (ローレンス・ティアニー先生)	3月8日(金) 3月9日(土)	世界的に有名な「診断の神様」と呼ばれるローレンス・ティアニー先生をお招きし、教育レクチャーを行います。
豊栄病院	第83回北区臨床検討会	3月12日(火)	講演1:「看取りの方針」開始1年後のまとめ(仮) 副院長 柄澤良先生 講演2:せん妄に関する当院の取り組み(仮) 病院長 宮島透先生
	春休み!病院体験教室 主催:新潟市在宅医療・介護医療連携ステーション北・北区社会福祉協議会	3月26日(火)	新潟市内の小学4~6年生を対象とした病院のさまざまな職種を体験するイベントです。(定員:15名)
上越総合病院	サンジェイ・セイント先生による教育レクチャー (サンジェイ・セイント先生)	3月27日(水)	アメリカの「The ドクターG」サンジェイ・セイント先生(ミシガン大学医学部 一般内科教授)によるケースカンファレンスを開催します。医学生・研修医の皆さんぜひご参加ください。 お問合せ先: 上越総合病院 教育研修センター 梅澤まで TEL 025-524-3000 E-mail rinsho-jimu@joetsu-hp.jp

※詳しくは各施設までお問合せください。

新潟厚生連 職員募集

求む、私たちと
共に働いてくれる
薬剤師さん!



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し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。

新潟厚生連 看護職員(看護師 助産師)募集

U・Iターン中途採用、平成31年度看護職員同時募集

活き活きた職場でやりがいのある看護をめざして県内に広がる医療ネットワークであなたの笑顔と資格を活かそう!

勤務地	糸魚川総合病院・けいなん総合病院・上越総合病院・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・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・瀬波病院・佐渡総合病院・真野みずほ病院・羽茂病院
給与(新卒)	助産師:229,170円~ 看護師:大学・4年課程卒 226,110円~ 3年課程卒 225,050円~ ※深夜勤務手当は夜勤回数を月8回で算出 ※給与は学歴や職歴により、一定の基準で加算されます。
勤務時間	4週8休 3交替(1部2交替あり) ・日勤/8:30~17:00 準夜/16:30~1:00 深夜/0:30~9:00 有給休暇年20日(初年度14日)、結婚休暇、産前産後休暇、子の看護休暇他
諸手当	通勤手当、扶養手当、住宅手当、超過勤務手当
昇給	年1回
特別手当	年3回(賞与含む)
休暇・休業	慶弔見舞金制度、各種助成制度
福利厚生	健康保険、雇用保険、厚生年金、労災保険、介護保険
社会保険	履歴書(指定なし)、看護師免許の写し(A4)を郵送又は持参してください。
応募方法	履歴書(指定なし)、成績証明書、卒業(見込)証明書郵送、筆記試験、面接あり
選考方法	面接 ※新採用者は履歴書、成績証明書、卒業(見込)証明書郵送、筆記試験、面接あり

【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、出版物のご案内などにも利用させていただきます場合があります。

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

まに

新潟県厚生農業協同組合連合会 広報誌 2019年 3月号 2019年3月発行
〒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