

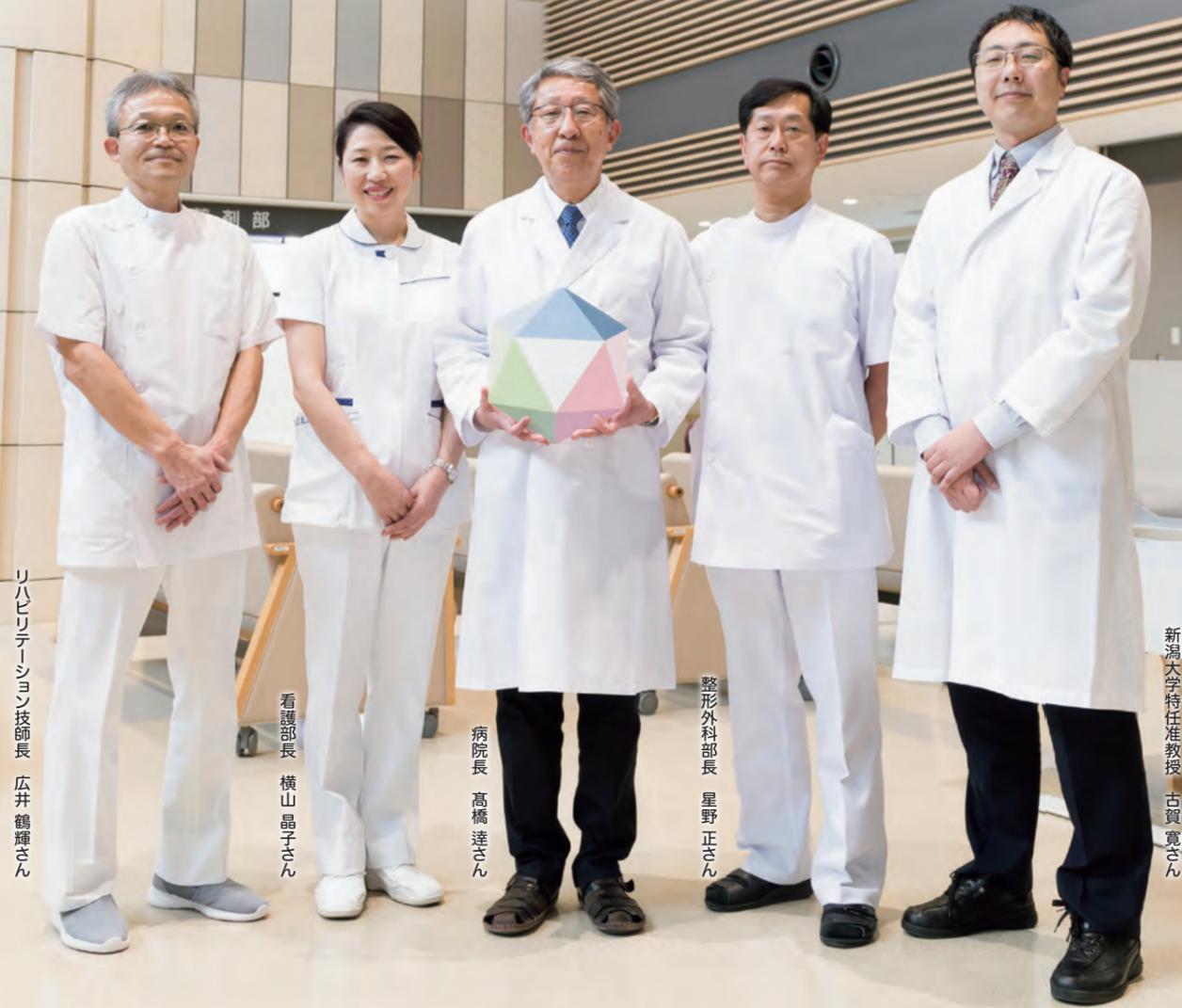
2019.4  
4月号

ご自由にお持ちください

# 支えに

特集：座談会 病院・地域・大学が共にできること

[小千谷総合病院 病院長×小千谷市長×整形外科部長×看護部長×リハビリテーション技師長×新潟大学特任准教授]



リハビリテーション技師長 広井鶴輝さん

看護部長 横山晶子さん

病院長 高橋達さん

整形外科部長 星野正さん

新潟大学特任准教授 古賀寛さん

contents

特集：ロコモ・フレイルを防ぎ健康長寿へ(小千谷総合病院) ..... 2P  
 JA新潟厚生連の病院をご紹介(小千谷総合病院) ..... 5P  
 長岡中央総合病院—【高精度放射線治療】って何ですか ..... 6P  
 季節の病気・イベントレポート ..... 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・3分チャレンジ126—余るピースはどれ ..... 9P  
 インフォメーション/季節のお薬 ..... 10・11P



## 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! ●弁護士費用保障特約 「もらい事故」等の自動車事故で、相手方との交渉を弁護士に委任する際等に必要となる弁護士費用等を保障  
 ●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5,570人、事故対応窓口約2,380か所の安心ネットワーク(2018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    
<http://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

# 病院・地域・大学が共にできること。

## 新潟大学医学部の講座が 小千谷でスタート

【高橋】 当院は、小千谷市をはじめ長岡市の小国、山古志、川口、十日町市の一部地域の方にもご利用いただいています。高齢の患者さんが多く、こうした方々の健康寿命を延伸する目的で昨年10月に「フレイル<sup>(※1)</sup>予防のための運動器科学講座」が始まりました。これは小千谷市の寄附によって新潟大学医学部内に作られた講座です。古賀先生には当院をフィールドとして整形外科診療と臨床研究を進めていただいています。

【大塚】 小千谷市は33%の高齢化率となっており、健康に天寿を全うしてもらうことが行政としても重要な課題です。

【古賀】 なぜ今回の寄附講座が実現したかという点、小千谷市は以前から健康事業に積極的だった実績があると思います。中越地震後の心の問題に対するケアなど、いろんなことを意欲的にやっている地域という印象です。

【星野】 病院は基本的に患者さんと呼び込むことができますから、フレイルや

ロコモ<sup>(※2)</sup>の情報を地域の皆さんに発信することは大切だと思います。整形外科の患者さんは高齢者の骨折が多いですが、そうなる前に膝や肩に痛みがある人も多い。骨折や手術を要する状態になる前にできることとして、古賀先生のフレイル予防の講座には期待しています。

【広井】 私たちリハビリのスタッフも、地域に出て運動を啓発する活動を随分昔からやってきました。その一方で、運動で得られる効果が実際にはどれほどか、常々気になっていました。今回の講座でそうしたことが明らかになれば、病院でのより良い治療にもつながると思います。私自身も小千谷市民なので、老いていく前にそういったことが確立されたら安心です(笑)。

【横山】 フレイルは栄養面や社会参加も大きな要素です。病院だけでは難しいところもあるので、健康相談や地域のコミュニティなどを通して啓発することが大切ですね。病院の入院生活はどうしてもいろんな制約があって、本当はもっと動けるのに、自分の力を出し切らないで生活するうちに、それに慣れて活動量が低下してしまいます。そう思うと、できるだけ早くご自宅にお返しすることが看護の重要な役割だと思っています。

【古賀】 骨折の患者さんに「どれくらいで帰れますか」とよく聞かれるのですが、「それは私と骨折が決めることではありませんよ」とお伝えするんです。運動、生活、社会環境など、その方を取り囲むさまざまな要素がありますから。

【高橋】 当院では300床のうち100床を地域包括ケア病棟として運用しています。手術・治療後もさまざまな事情ですぐには帰れない、例えば自宅をリフォームしなければならなかったり、施設に行くにしてもその選定や調整に時間がかかります。ここにいる間にしっかり準備する「退院サポート病棟」の機能も備えることで、患者さんの安心を支えています。

## 退院時は確実に 地域へバトンを渡す

【高橋】 高齢者もそうですが、産科・小児科も複数医師体制で、安心安全な子育てができる地域づくりに役立てればと思っています。



**まえに Point**

医療について

昨年(※1)の病院祭では市民の方に向けて小千谷総合病院開院後の実績などを報告。病院から地域への情報発信を積極的に行っています。

### 座談会

「病院長」

「小千谷市長」

「整形外科部長」

「看護部長」

「リハビリテーション技師長」

「新潟大学特任准教授」



地域で見守ることが大事です。

【横山】 見守るといえば、看護師から見てもこの状態でお返しするのはまだ心配かな」という時にも、実は私たちが思う以上に地域のサポート力は高く、病院看護師があまり知らないこともあるんだなと、ここ1年ほど勉強会に参加して感じました。看護師も知識を広げ、「少し心配だけど、あとは地域にバトンを渡そう」というスムーズな連携ができると思います。

【大塚】 市民の皆さんも、先生方が健康講座などで地域に来てくれると喜んでいきますよ。今回の講座は、小千谷地域を舞台に、病院・市・大学が産・官・学の三位一体で取り組んでいることが特徴。それが三方よしにもなっています。

【高橋】 古賀先生の研究成果も大いに期待しています。本日はありがとうございました。

【大塚】 小千谷市では、閉鎖した魚沼病院の建物を改修し、妊娠・出産・子育て支援をワンストップでできる小千谷版のネウボラ<sup>(※3)</sup>を作ろうと考えています。

【古賀】 小千谷市は、赤ちゃんの股関節脱臼の検診を行政が予算を組んで昭和50年頃から行っていますよね。それもレントゲン検査から、赤ちゃんの被ばくを防ぐエコー検査に切り替える取り組みが始まっています。全ての年齢の住民への配慮が感じられます。

【広井】 骨折の話に戻りますと、入院という非日常では、リハビリをしても生活活動の絶対量が足らずに機能が落ちてしまいます。なかなか良い形で退院につなげられないのが悩ましいところですね。

【高橋】 そうですね。骨折は治ったけれども生活能力が低下してしまうこともあり得ます。入院のきっかけとなった病気だけでなく、その人を総合的に見て各診療科が協力してケアする、そして退院後も



(※1)フレイル…加齢により心身の活力が低下した状態。ロコモに似ていますが、社会性や心の状態にも関係します。(※2)ロコモ(ロコモティブシンドローム)…日常生活に必要な運動機能が低下し、要介護のリスクが高まった状態。(※3)ネウボラ…妊娠期から出産、子どもの就学前までの母子や家族を支援する目的で地方自治体などが運営する拠点。フィンランドが発祥。

# 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

## 小千谷総合病院

【住所】小千谷市大字平沢新田111 【電話】0258-81-1600

だれもが安心して受診できる身近な病院へ。

平成29年4月に厚生連魚沼病院と公益財団法人小千谷総合病院が統合して誕生した病院です。急性期から慢性期医療まで地域の中核医療機関としての役割を担います。また人工透析や糖尿病などの慢性期疾患の継続的な治療と、小千谷地域の安心安全な出産と子育てを医療面から支援します。

### 2F 人工透析センター



慢性腎不全による血液透析が必要な患者さんの治療を行います。ベッド数は45床あります。

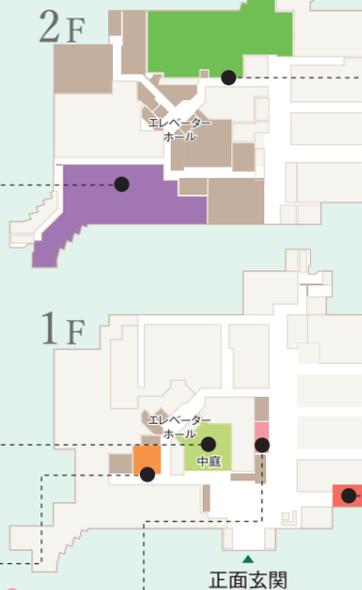
上から見ると小千谷名物の錦鯉が出現!



### 1F 売店(デイリーヤマザキ)



食料品や雑貨のほか、コップや箸、洗面用具、履物など入院生活に必要な日用品がそろっています。



### 2F 健診センター



企業や個人が人間ドックなどの健康診断を受けられる専用スペースです。身長・体重・血圧などの基本項目から乳がん検診などのオプション検査にも対応。1日約90名の方が利用しています。



事務長 高橋 茂さん

独立した外来棟からスムーズに健診を受けられるように配慮しています。

### 1F 運動療法室



医師の処方に基づき、糖尿病の方が運動を継続できるようにサポートする施設です。ウォーキングマシンやエアロバイクなどがあり、理学療法士のアドバイスを受けながら安全に運動ができます。



リハビリテーション科 技師長 広井 鶴輝さん

運動し続けることで心臓の機能を鍛えたいですね。

医療や介護の相談がしやすいです。

### 1F 患者サポートセンター



入退院支援のほか、「何科を受診したらいいかわからない」「介護についてどこに聞いたらいいか」などの相談に幅広く応じます。病院と地域の橋渡し役となり、安心して受診や療養生活ができるようサポートします。



地域連携支援部 チーフマネージャー 中野 直美さん

## 支える人びと

## 【リハビリスタッフ】

総勢20名のスタッフが活躍する小千谷総合病院のリハビリテーション科。みなさんの仕事内容や、地域・患者さんへの想いをうかがいました。

### どんな仕事をしているの？

骨折や脳血管疾患などで入院した患者さんに対し、歩行や手先を使った作業、言語訓練などのリハビリを行い、スムーズに日常生活に戻れるようお手伝いします。また、地域での運動啓発活動や、退院後の訪問リハビリを通じて病院以外でも人々の健康をサポートします。

### 病院で治療

一人ひとりに合ったリハビリを実践

### 地域で予防

集会場での健康講座や転倒予防教室の開催

### 退院後のケア

ご自宅への訪問リハビリなど



明るく広々としたリハビリテーション室でさまざまな訓練を行います。



リハビリの内容は患者さん一人ひとりの状態に合わせて作成します。



スタッフ同士で密に連携し、情報共有や意見交換をします。



手先を動かす作業療法の一環で患者さんが制作した和紙の作品。

### どんな人が働いているの？

理学療法士11名、作業療法士6名、言語聴覚士2名、事務員1名がいます。理学療法士は立つ・歩くなどの基本動作のリハビリを行います。作業療法士は調理や食事、入浴などの日常生活活動に関する訓練を行います。言語聴覚士は、脳血管疾患等による失語症の治療や、食べ物を飲み込む嚥下機能の回復に向けて取り組みます。職種は分かれています。垣根を越えて連携し、チームとして患者さんの機能回復を目指しています。

一人ひとりに最適なリハビリで患者さんを支えます!

小千谷総合病院 リハビリテーション科の皆さん



## 県内15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)
- 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)
- けいなん総合病院 (妙高市)
- 長岡中央総合病院 (長岡市)
- あがの市民病院 (阿賀野市)
- 真野みずほ病院 (佐渡市)
- 上越総合病院 (上越市)
- 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)
- 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)
- 瀬波病院 (村上市)

季節の病気

# 4月 成長期のスポーツ障害



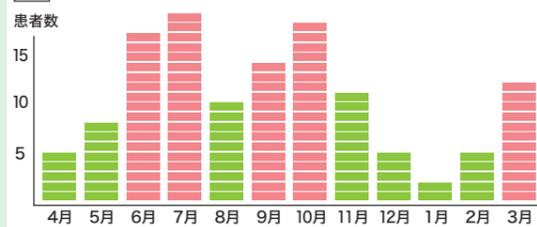
糸魚川総合病院 副院長 山上 亨さん

スポーツ障害とは長期的に同じスポーツを続けることなどによって、体の一定の部位に負担がかかって起こる障害のことを言います。スポーツにおける体の使い過ぎ（オーバーユーズ）を原因とするもので、成人だけでなく、成長期の子供にもよく起こる障害です。スポーツ障害は早期に対処しないと重症化して、関節が変形したり骨が分離したまま直らなったりと、日常生活に支障を生じることがあります。

糸魚川タイムスに掲載されました→



図1 2017年度糸魚川総合病院の小5～中3年生までの患者数



**Q** よく発生する時期はありますか？

**A** 大会があり部活動が盛んになる春や秋に多く発生します(図1)。特に春は学年が変わり環境が大きく変化する時期です。小学校や中学校で最高学年になると夏までに最後の大会があり負担と責任が重くなります。また中学校に進学すると急に部活のレベルが上がります。春や秋は成長期のスポーツ選手にとって、トラブルの発生が多い時期です。

**Q** 初期症状はどのようなものがありますか？

**A** 膝の痛みはオスグッドシュラッター病、腰の痛みは腰椎分離症、肘の痛みは内側上顆離骨骨折、離断性骨軟骨炎、肩の痛みはリトルリーグ肩(骨端軟骨損傷)が多く、いずれも痛みが初発症状です。放置し続けると生活に支障が出るほどの痛みが長期的に続くようになります。そうなってしまうと治療しても治らないこともあります。

**Q** 治療方法はどのようなものがありますか？

**A** 正確な診断をつけることが大切です。次に原因が単なる使い過ぎかフォームなどにあるかを調べます。痛み止めなどの薬は使用せず、リハビリなどで対応します。使い過ぎの場合は、練習の内容を見直し、ストレッチを適切に行うなどの対策をとり、練習を続けながら治します。フォームに問題がある場合は、可能な限りフォームを修正して治します。

選手の心がけもさることながら、保護者や指導者の障害に対する理解と知識が重要になります。一時の思いで痛みを我慢してスポーツを続けてしまうと、関節が変形したり痛みが長期に続いたりしてその後の生活に支障をきたすことがあります。特に小学校5年生から中学校3年生までの時期は、成長の個人差が大きいため、保護者や指導者の方は基本的に忠実におおらかに見守ってください。

また選手が「痛い」と言える環境を作ってあげることも大切です。決して無理をさせず痛みが出たときは、医療機関に受診して適切な治療を行うことが重要です。



おしえて先生!

## 高精度放射線治療って何ですか？

がんの治療効果が向上が期待できます。

がんの放射線治療は、ここ10年ほどで格段に精度が上がってきています。がんにもダメージを与える放射線をがん細胞にのみ確実に照射し、周りの正常な細胞にはできるだけ当たらないようにすることで、正常な細胞に放射線が当たることで起こる副作用を軽減しながら、がんの治療効果を高めることができます。

当院では今年、新たに2台の放射線治療機を導入します。9月に稼働予定の「ラディザクト」は県内で初めて導入される機械です。従来はCT画像からがんの位置を特定し、患者さんの体の表面にマーキングしたものを目印に放射線を当てていましたが、この機械は治療前に毎回CTを撮り、位置合わせをしてから放射線を当てます。がんや内臓は体の中で動くので、毎回位置合わせをすることで高い治療効果が得られるというものです。



放射線科 主任 青柳 亨さん

放射線科 技師長 折笠 康宏さん

12月に稼働予定の「トゥルービーム」は高精度でありながら治療時間が比較的短く、患者さんへの負担が少ないのが特徴です。2台ともがんの種類や状態によって得意分野が異なるため、しっかり検査をしたうえで使い分けします。とくに、肺が近くにある乳がん、直腸や膀胱に近い前立腺がんの治療が期待されます。

機械の高精度化に伴い医療スタッフもスキルアップが必要で、実際に上がってきていると感じます。がんは根治を目指す時代になってきました。これからも患者さんに寄り添いながら、最適な治療ができるよう邁進していきます。

県内初!



【9月稼働予定】ラディザクト

とても高精度でパワフルな放射線照射ができる治療機です。CTによる毎回の位置合わせで、精度の高い放射線治療が可能です。



【12月稼働予定】トゥルービーム

現在当院で稼働している放射線治療機の最新型です。高精度でありながら治療時間が比較的短く、患者さんへの負担が少ないのが特徴です。

治療効果を最大限に発揮するために。



必要な放射線量をがん確実に照射することが、放射線治療の大命題。機械の操作は必ず2人以上で行い、安全管理を徹底しています。患者さんに照射する前に、専用ツールを用いて放射線量と位置を確認してから実際の治療に入ります。

最先端の治療機を見るチャンスも! /

今後、一般の方に向けた高精度放射線治療機の見学会や講演会を予定しています。関心のある方はぜひお越しください。尚、詳しくは長岡中央総合病院までお問い合わせください。



### 新潟厚生連 Event Report

平成31年3月開催 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
柏崎総合医療センター	がん患者・家族のためのサポートセミナー「正しい情報収集のコツ」 講師: 当院病院長 藤原正博	3月2日(土)	テレビ、書籍、インターネット、口コミ...身の回りには、「がん」に関する情報が溢れています。どうすれば信頼できる情報を得ることができるのか? その「コツ」を紹介しました。 内容「情報の海で溺れないために」など
長岡中央総合病院	HCU病棟内覧会	3月23日(土)	4月より稼働する3階HCU病棟の、一般向け内覧会を開催しました。
	市民公開講座 講師: 長岡消防本部 佐藤博之 当院内科部長 中村裕一 長岡市医師会 長尾政之輔		上記内覧会の後、病院併設の看護学校講堂にて市民公開講座を開催。タイトルは「安心できる地域医療の普及のために〜救急車のその先は? 知って納得、地域の医療〜」行政、病院、地域医師会の各講師によるリレー講演を行いました。

※詳しくは各施設までお問合せください。

医療人  
file #05

スタッフが実践する

# キレイ術



**pick up**  
糸魚川総合病院  
看護師  
伊井澤 史子さん



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。

## 癒やされながらきれいになれるダンスパフォーマンス!

5年前に同僚に誘われ『フラダンス』の体験会に。しなやかで繊細な手の動きや、うっとりしてしまう美しさに惹かれてカルチャー教室へ入会。月に3回程度ではあるけれど、家事と仕事を両立する中で無理なくできることがリフレッシュの条件。曲に合わせた衣装に包まれ、普段はできない派手目のメイクも非日常空間を味わえる醍醐味です。地元のお祭りやイベントで披露する踊りから、いつかは本場のハワイで!イメージトレーニングのため(!?), 毎年東京で開かれる大きなコンサート鑑賞も楽しんでいます♪



フラダンスチームのメンバー



お仕事中は

Look!

心身のバランスが自然と良くなります。



Look!

フラで癒され、集中力・体力がアップします。

### イラストで学ぶフラダンス

教室に行って実技を学ぶと同時に家に帰ってから身につけられるよう、先生がダンスの動きをイラストに描いてくれます。レッスンの予習や復習にも役立て、家でも自分のペースで踊っています。



# 脳トレ

3分チャレンジ 126

## 余るピースはどれ

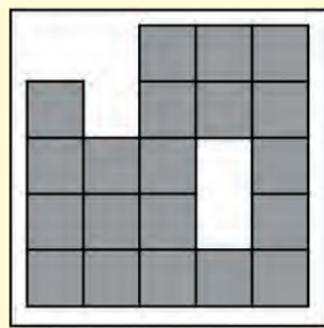
見本の形を作ります。4ピースの中で使わないものはどれですか。ピースは裏返したり回転させたりしません。

【出題】北村良子(イースフィア)

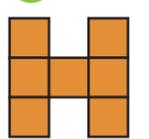
※答えは10ページの下段をご覧ください。

問題

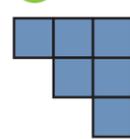
見本



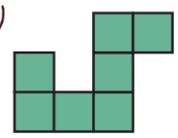
A



B



C



D



管理栄養士

食のプロがオススメするメニュー

# 桜エビの彩りごはん

わたしが紹介します!



監修:三条総合病院栄養科  
阿部 由香さん

ひとくちメモ

### ★桜エビ

駿河湾で漁獲される長さ5cm程の小さなエビで殻ごと食べられます。日持ちしないので、おもに天日干しにされた乾燥品が流通していますが、地元では、生のままやさっと湯通しした釜あげで食べるのが人気のだそうです。



調理時間 10分



カロリー 419kcal

塩分 1.7g  
脂質 8.3g

お手軽レシピで作る JAグループ で検索

<https://life.ja-group.jp/recipe/>



※ カロリー・塩分・脂質は1人分の値

簡単! 10分料理!

### 材料(2人分)

- ごはん.....360g
- 干し桜エビ.....15g
- ゆでたけのこ.....50g
- 万能ねぎ.....5本
- 白ごま.....大さじ1
- A ごま油.....小さじ1
- A サラダ油.....大さじ1/2
- B 酒.....大さじ1
- B 薄口しょうゆ.....大さじ1
- 塩・コショウ.....少々

### 作り方

- 1 ゆでたけのこは7~8mmの角切りにし、万能ねぎは小口切りにする。
- 2 フライパンでAを熱し、ゆでたけのこ、干し桜エビ、万能ねぎを炒めたらごはん和白ごまを加え、Bをまわし入れて炒め合わせ、塩・コショウで味を調える。

混ぜるだけでもおいしいですが、炊き込みごはんにすると桜エビの風味が増してさらにおいしくなります。



春が旬のたけのこには、不溶性食物繊維が多く、便秘予防とカリウムも多く、高血圧予防に期待できます。



桜エビのほのかなピンクの彩りがかわいらしい一品で春の訪れを感じさせてくれます。





# 季節のお薬

痛みは、体力や気力を大きく消耗させますが、取り除くことが出来る症状でもあります。薬を正しく理解して、我慢せずに症状にあった痛み止めを使うことが重要です！今回は皆さんが痛みを訴え、医療機関に受診し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。

一般的な痛み止め

## NSAIDs・アセトアミノフェン

(ロキソニン、セレコックス、ボルタレン、カロナールなど)

- NSAIDs (非ステロイド性消炎鎮痛薬) とは、いわゆる「痛み止め」として、主に炎症による痛みに対し、よく処方されている薬剤です。
- 胃や腎臓に負担がかかる場合があるので、持病をお持ちの方は受診した際に医師にお伝え下さい。最近では胃に負担のかかりにくい痛み止めも発売されています。
- NSAIDsは内服だけでなく湿布や塗り薬、座薬にも使用されるため多種類を一緒に使うときは医師・薬剤師に相談することをお勧めします。
- 発熱の際に使用される「解熱鎮痛薬」としても用いられています。
- 一部の湿布は使用した部位を日光に当てると炎症を起こすことがあるので、使用前に薬剤師に確認することをお勧めします。
- アセトアミノフェンとは、世界的に広く使用されている解熱鎮痛薬であり、市販の風邪薬などにも主成分として配合されています。

## 一般的な痛み止めが効かない時は...

### 神経障害性疼痛治療薬

(リリカ、サインバルタなど)

主に神経痛に

### 抗うつ薬

- 神経障害性疼痛治療薬とは、神経からくる痛みの治療に使われる薬剤です。
- 神経からくる痛みは、痛みを伝える物質が過剰に出ることで生じるため、これを抑えることで痛みをやわらげます。
- 薬によって眠気やむくみが出る場合があります。
- 神経伝達物質の細胞への取り込みを阻害することで、鎮静効果を示します。
- 鎮静作用があるため、眠気が出やすくなります。
- 日本では一部の薬剤を除き、疼痛には保険適用は認められておりません。

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。複数の医療機関に受診している方は「お薬手帳」を活用して飲み合わせの確認をしましょう。



関節などの炎症がひどい時に

### ステロイド薬

(プレドニン、プレドニゾンなど)

- ステロイドは、強い抗炎症作用を示すことで痛みを抑える薬剤です。
- 様々な副作用があるためリウマチなどの炎症反応の高い病気に使用され、一般的な痛みにはあまり使用されません。

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.kyoueido.net

# 看護職 合同就職説明会

社会人・看護学生対象

## 内容

- 1 JA新潟厚生連の紹介
- 2 病院・看護部の紹介
- 3 就職後のキャリアアップ支援体制
- 4 先輩看護師との食事会(昼食を準備します)
- 5 病院見学(長岡・上越会場のみ希望者)
- 6 個別対応

ノベルティグッズ  
お楽しみに!!



平成31年 4月20日(土) 10:00~14:00(予定)

会場	参加病院	お申込み先	締切
中越地区 長岡中央総合病院 新潟県長岡市川崎町2041番地 アクセスはこちら	・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	長岡中央総合病院 Tel.0258-35-3700 [担当:看護部長](受付:病院診療日8:30~17:00)	事前に希望の病院に申し込みをしてください 4月15日(月)
下越地区 アートホテル新潟駅前 新潟県新潟市中央区笹口1-1 アクセスはこちら	・新潟医療センター ・豊栄病院 ・あかの市民病院 ・村上総合病院 ・佐渡総合病院	新潟医療センター Tel.025-232-0111 [担当:看護部長](受付:病院診療日8:30~17:00)	

平成31年 4月27日(土) 10:00~13:30(予定)

会場	参加病院	お申込み先	締切
上越地区 上越総合病院 新潟県上越市大道福田616番地 アクセスはこちら	・糸魚川総合病院 ・けいなん総合病院 ・上越総合病院	上越総合病院 Tel.025-524-3000 [担当:看護部長](受付:病院診療日8:30~17:00)	事前に希望の病院に申し込みをしてください 4月22日(月)

## 新潟厚生連 職員募集

## 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、本部人事課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。

【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 2019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