

# 支えに

Sasaeni

ご自由にお持ちください



支えに 2022年11月発行  
Vol.42

広報誌「支えに」のバックナンバーはこちらから見られます

## 地域連携センター つなごうて



### 病院のお仕事発見「地域連携支援」編 「地域連携支援センター」ってなにやってるの？

- 季節の病気
- プロが教える ウチトレ
- 食のプロがオススメするメニュー
- イベントレポート
- ホームページリニューアル
- カタチde脳トレ

JA新潟厚生連はSDGsに貢献します

県内13の病院が地域の皆さまの健康と心を支えます



備えること、  
それがなによりの栄養です。

身近なリスクに  
**そなえ** 共済  
特定重度疾病共済

## 身近な生活習慣病のリスクに備える保障

ポイント1	ポイント2	ポイント3
三大疾病(がん・急性心筋梗塞・脳卒中)に加えて、三大疾病以外の「心・血管疾患」や「脳血管疾患」、さらには「その他の生活習慣病」まで幅広く保障します。	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回共済金をお支払いします。	継続的な治療による様々な経済的負担に備えられるよう、まとまった一時金で受け取れます。

共済金のお支払い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。

掛金シミュレーションをして、資料請求するだけで、  
**豪華賞品**が抽選で**当たる!**  
※アプリご利用時の通信料は、ご利用者さまのご負担となります。※スマートフォン向けアプリのため、フィーチャーフォンの場合はご利用いただけません。また、お使いのスマートフォンの機種・設定等によってはご利用いただけない場合があります。

資料請求 キャンペーン

いまずチェック! キャンペーンWebサイトはこちら  
<https://www.ja-lifedvisor.jp/hitomatomecp>

JA共済相談受付センター(JA共済連 全国本部)  
☎ 0120-536-093 ※日曜日、祝日および12月29日~1月3日を除きます。  
※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。  
受付時間: 9:00~18:00(月~金) 9:00~17:00(土) ※電話番号は、おかけ間違いのないようご注意ください。

**JA共済アプリ**

●JA共済をもっと身近に、もっと便利に。●Webマイページにワンタッチで!  
●もしものときの連絡もアプリから! ●くらしに役立つコンテンツも満載!

Webマイページ  
ご登録キャンペーン

Webマイページにご登録いただいた方の中から、抽選ですてきな賞品が当たる

「Webマイページご登録キャンペーン」実施中!  
<https://mypagecp.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



※撮影時のみマスクを外しています。

# 病院のお仕事発見

## 地域連携支援編

病院でも、自宅でも、質の高いケアを受けていただくための調整役

近頃病院で「地域連携支援室」や「地域連携支援センター」などの部署を見かけたことはないでしょうか。こうした部署の役割は、その名の通り、地域の医療機関や福祉施設などと連携し、患者さんが適切な場所で必要なケアを受けられるよう体制を整えることです。これにより、地域の病院、クリニック、保健施設、福祉施設などは、それぞれの特色に応じた機能分担を進め、より効率的で質の高い医療・介護を提供することができます。また、大きな病院に軽症の患者さんが集中して待ち時間が長くなったり、重症の患者さんの診療に十分な時間をかけられなくなったりする事態を防ぐこともできます。

退院支援看護師、事務員、ケアマネージャー、訪問看護師など幅広いスタッフが関わります。病院内では病棟や外来や薬剤部、病院外ではクリニックや福祉施設や市町村の関係機関と連携。各種調整を行い、患者さん一人ひとりの状況に合わせた療養環境を整えます。実際の療養生活にも訪問看護などで携わります。

医療の高度化や制度の複雑化が進むにつれて、重要度を増す地域連携。「お困りのことがありましたら、ぜひお気軽にご相談ください」と話すのは村上総合病院の地域連携支援センター「つなごうて」の鈴木圭子マネージャー。次のページからは、地域連携に特に力を入れる村上総合病院の取り組みについてお伝えします。

地域で安心して療養生活を続けられるよう一人ひとりに適した医療・介護を提供。相談窓口の一本化も進めています。



## 地域連携支援部の主な業務内容

### 外来診察の事前予約受付

他の病院やクリニックの患者さんが診察を受ける際、紹介元の医師や看護師から診察予約を受け付けます。紹介状とともに事前予約を受け付けることで、速やかな診察が可能となります。



### 紹介患者さんの診察情報の管理

他の病院やクリニックの患者さんを受け入れて診察するにあたり、紹介状や診療情報提供書を電子カルテに取り込みます。事前に情報を把握することで、より精度の高い診察につなげます。

### 転院相談

他の病院の入院患者さんを受け入れる際、安心して治療を受けていただけるよう疾患や治療状況についてしっかりと確認します。他の病院に転院する際も同様に患者さんの情報を提供します。

### 入退院支援

患者さんが安心して療養できるよう、入院生活についてご案内します。また入院後1週間以内をめどに退院支援計画書を作成し、地域での療養生活を継続できるようサポートします。

### 訪問看護

自宅で療養生活を送る患者さんの元へ看護師がうかがい、健康状態チェックや医療行為を含む各種ケアを行います。介護するご家族のお話にも耳を傾け、相談に応じることも大切な仕事です。



### 各種相談への対応

入院・外来を問わず、患者さんやご家族のさまざまな相談に応じます。内容に応じて各スタッフが対応。ご相談いただいた方がたらい回しになる事態を避け、ワンストップサービスを心がけています。

### 居宅介護支援

ケアマネージャーが介護保険サービスのケアプランを作成。利用者、ご家族との定期的な面談、サービス事業者との連絡調整にあたり、多職種によるサービス担当者会議を開催します。

### 医療機関・保健・福祉機関との連携

退院後も地域で安心して療養生活を続けられるよう、病院、クリニック、市町村の保健センター、福祉施設などが連携。適切なケアやサービスを効率的に提供します。



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。



## 村上総合病院の地域連携センター / 「つなごうて」はこんな場所です！

### 地域連携センター「つなごうて」の取り組み

地域連携に力を入れる村上総合病院。令和2年の移転新築に伴い、地域連携センターがますますパワーアップしました。それまで院内の各所に分散していたメンバーを1か所に集め、正面玄関を入った目の前にセンターを設置。患者さんやご家族に気軽に立ち寄っていただけるよう、窓口スタッフも常駐しています。地域の医療機関や保健・福祉施設、その関係者ともしっかりとネットワークを構築し、患者さんのご相談に対応します。



※撮影時のみマスクを外しています。

これまでの経験や人脈を生かして  
地域と病院の橋渡しをしたい。



**村上総合病院**  
地域連携センター  
「つなごうて」マネージャー  
スズキ ケイコ  
鈴木 圭子

1988年入職、村上総合病院配属。幅広い診療科の病棟、外来で勤務。2002年より村上総合病院 居宅介護支援事業所にケアマネージャーとして勤務。2004年、訪問看護ステーションむらかみに配属。2008年にステーション管理者に就任。2021年より現職。

#### Interview

訪問看護師やケアマネージャーの経験を活かし、地域連携センター「つなごうて」のマネージャーに就任。多くのスタッフを束ねる思いや今後の目標を聞きました。

「訪問看護師のキャリアが長いですね。」

看護師になって34年ですが、訪問看護師歴が一番長くなったことには正直驚きました。訪問看護では「利用者さんやご家族に寄り添うとはどういうことか」をひたすら考え続けて、利用者さん、ご家族に教えてもらったように感じます。訪問看護での出会い、うれしいことから苦しいことまですべての体験が宝物で、今につながっていると思います。

「つなごうて」では多職種のスタッフが活躍しています。

連携室、相談室、訪問看護ステーション、居宅介護支援事業所と4つの部署があります。今まで部門ごとに業務を行っていた多職種が一つの部屋に集まり、地域連携センター「つなごうて」になりました。部門ごとに働き方など様々な違いもある中で、互い

### 困っている患者さんの手をつなぐように。 | 村上総合病院 病院長 林 達彦



これまで医療と介護は分けて考えられてきましたが、高齢化が進み、「医療と介護の連続性」が求められる時代になっています。そこで重要な役割を担うのが地域連携センターです。患者さんの情報を一元管理し、ワンストップサービスを提供することで、必要な医療や介護をスムーズに受けたい。 「つなごうて」はその窓口として病院の一等地

であるこの場所に誕生しました。今後は地域と病院で情報の共有化をさらに進め、いずれは病院で介護保険申請ができるようになればと考えています。すべては患者さんご家族に、地域で安心して暮らしていただくためです。医療や介護についてお困りのことがありましたら、ぜひお気軽に「つなごうて」にお声がけください。

の仕事を尊重しあえる関係づくりが大切だと考えています。

「つなごうて」の由来は？また、ここをどのような場にしたいですか？

「つなごうて」はこの辺りの方言からヒントを得て、「つなごうよ」「手をつなごう」の意味を込めました。患者さんや利用者さんがその人らしくいられるのは、「生活」があつてこそ。病院でどんなに医療を施しても、衣食住や心の安心がなくては効果を十分に発揮できないと思います。林病院長が言っておられる「医療と介護の連続性」にもつながります。「生活」を支援するには「つなごうて」だけではなく、行政や福祉、介護事業所はじめ、各関係機関等との協力が不可欠です。患者さんや利用者さん、関係する地域の職種の方々とも有効に行き来しあえる場になればいいと思います。

インタビュー

# 私は、地域連携センターの仕事が大好きです！



訪問看護師になって約10年。異動辞令を受けた時は制度面などが全く分からず、自分に務まるか不安でした。訪問看護は基本的に1人で行動します。状況判断も1人でしなければならず、最初の頃は「大丈夫ですよ」の声をかけるのに本当に勇気が必要でした。一方で、患者さんとも1人です。訪問する30分や1時間は、その人のためだけに看護をする、とても密度の濃い時間。病棟勤務では見えていなかったことも多く、看護師として学ぶことばかりで大きなやりがいがあります。

村上市は今年から訪問看護ステーションが2か所から4か所に増え、横のつながりもできています。今後ますます看護の質を高め、利用者さんを選ばれるようなステーションにしていきたいと思っています。

村上総合病院  
訪問看護ステーションむらかみ 主任看護師 中山 久美子

**訪問看護は1対1の密度の濃い時間。病棟勤務では得られなかった学びがあります。**



外の病院からも電話が入ります。お会いしたことのない医師や看護師の方との会話は、医療の専門用語も出てきたりして緊張しますね。

当院の空き状況を確認して予約票を送り返すのですが、できるだけスムーズに対応しなくてはとプレッシャーを感じる場面もあります。そんな中でも早く予約が取れるとホッとしますし、患者さんには安心して当院を受診してほしいという思いで日々取り組んでいます。

連携室の仕事は、他の病院から当院を受診する外来患者さんの予約受付、紹介状の管理、転院受け入れなど多岐に渡ります。特に外来受診の予約受付は、村上市や新発田市のクリニックや病院はもちろん、新潟市や新潟県

**安心して受診してもらえよう  
スムーズな予約受付を目指しています。**

村上総合病院  
地域連携センター「つながり」連携室 事務員 高橋 朋子(左)



社会福祉士は、病気や障がいのある方が日常生活に戻れるよう支援する仕事です。具体的には、院内スタッフや院外関係機関との連絡調整、本人やご家族の思いの傾聴にあたっています。多くは高齢の患者さんですが、村上市のことも課と連携し、ひとり親世帯など見守りが必要な家庭に関わる場合もあります。

他にも「受診させたい家族がいる」「治療に関して先生に相談したい」という受診に関する相談から、「家にいる親に介護が必要だがどうしたらいいか」という社会的な相談まで幅広く対応しています。どんな人もその人らしく日常生活を過ごせるよう、院内外の専門スタッフと連携しながらお手伝いしています。

**病気の人も障がいのある人も、その人らしく日常生活を過ごせるお手伝いを。**

村上総合病院  
地域連携センター「つながり」相談室 社会福祉士 植草 翔太郎

※内容は取材した9月現在のものです。10月より柏崎総合医療センターに異動となりました。



筋力をつけて  
腰痛予防を!

糸魚川総合病院  
リハビリテーション科 主任  
理学療法士  
コダマ シンゴ  
小玉 茂男

職業病としても多くの人を悩ませている腰痛。もしかしたら、それは姿勢の悪さが関係しているかもしれません。筋肉や関節に無理な負担がかかると、腰を痛めやすくなることも。まずは、腰部や腹部のインナーマッスルを鍛えて正しい姿勢をキープしましょう。日常生活で無理なく続けられるトレーニングで、腰痛の予防が期待できます。

**注意点** ・無理せず続けましょう。 ・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。

## が教える ウチトレ

### 左右の傾き

10回×3セット

Point

上体の姿勢は  
真っ直ぐなまま



片側の座骨に体重をかけるように左右へ傾きます。

### 基本の姿勢

Point

背中に真っ直ぐな  
棒が通っている  
イメージ



座骨(座ったときにあたる左右の骨)を座面に押し付けるように座り、骨盤のあたりに手を当てます。

### 前後の傾き

10回×3セット

Point

背中が曲がら  
ないように



基本の姿勢を意識しながら、前後にゆっくりと動きます

ちょっとした時間を有効活用! 無理をせず、トレーニングを習慣づけましょう。

## 季節の病気 11月

## ヒートショック



長岡中央総合病院  
副院長 循環器内科  
ナカムラ ユウイチ  
中村 裕一

ヒートショックとは「急激な気温の変化で血圧が上下し、心臓や血管などの身体にダメージを受けること」をいいます。冬の寒い時期に急に温かい場所から寒い場所に行くと、体の熱が奪われないよう血管が収縮して血圧が上がります。入浴などで体が温まると血管が拡がり、血圧は低下します。血圧が短時間で激しく上下することが、心筋梗塞や脳内出血、大動脈解離など重大な脳・心血管疾患の引き金になります。



### 初期症状

ヒートショックの症状は、軽度であれば立ちくらみやめまいとして現れます。これは血圧の急激な低下によって脳に十分な血液が送られなくなることで起こります。ヒートショックが重度になると、意識消失・頭痛・嘔吐・脱力・ろれつが回らない・胸や背中での痛みなどの症状があらわれます。これらの症状がある場合は、脳卒中や心筋梗塞を発症した恐れがあります。

### 治療方法

めまいや立ちくらみは血圧の低下による脳貧血の症状です。まずはゆっくりとその場に座るか、可能なら横になるなどして頭の位置を低くして、血圧の変動が落ち着き、症状が改善するのを待ちましょう。症状がおさまらない時は、脳・心血管疾患を発症した恐れがありますので、速やかに救急車を呼んで下さい。医療機関で適切な処置を受けることが大切です。

### 予防方法

ヒートショック予防には、急激な気温変化を避けることが大切です。寒い時期の入浴やトイレを使う時が要注意です。入浴時にはあらかじめ脱衣所や浴室を温め、お湯の温度をぬるめ(38度から40度未満)にしてください。また、急に立ち上がらず、ゆっくりとお風呂から出るよう心がけてください。日本のトイレは北側に位置し室温が低いことが多いので、トイレをあたたため、できるだけ居室との温度差が小さくなるよう工夫しましょう。

### その他注意すべきこと

ヒートショックのリスク因子には、①65歳以上、②糖尿病などの生活習慣病がある、③睡眠時無呼吸症候群や不整脈がある、④熱いお風呂が好き、⑤30分以上お風呂につかる、⑥飲酒後すぐに入浴するなどがあげられます。①～③は、心血管リスクが高い状態であることをしめします。当てはまる人は生活習慣に気を付け、持病がある場合は担当の先生と相談し必要な治療をきちんと受けてください。④～⑥は、ヒートショックを起こしやすい入浴習慣ですので、ぜひ改善していただければと思います。



調理時間 10分  
カロリー 87kcal  
塩分 1.7g  
脂質 0.2g  
※ カロリー・塩分・脂質は1人分の値

- 材料(2人分)**
- 柿.....1/2個
  - 大根.....8cm分
  - にんじん.....4cm分
  - 塩.....小さじ1
  - A 酢.....大さじ2
  - A 砂糖.....大さじ2
  - A 塩.....小さじ1/4
  - A 水.....1/4カップ
- 作り方**
- 柿は太めのせん切りにし、大根とにんじんは4cm長の短冊切りにする。
  - ボウルに大根とにんじんを入れ、塩をふってしばらくおき、しんなりしたら水で洗ってザルにあげ、かたく絞る。
  - 耐熱容器にAを入れ、ラップをせずに電子レンジで30~40秒加熱してよく混ぜ合わせる。
  - ガラスなどの耐酸性のボウルに柿のせん切りと2.を入れ、3.を加えてあえる。

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

### 管理栄養士 食のプロがオススメするメニュー

## 柿と大根のさっぱりなます

料理上手の  
ワンポイント

あがの市民病院  
管理栄養士 アベ ユカ  
阿部 由香



柿の甘みと大根のさっぱり感を生かしたなます。ほどよいコンビネーションが魅力の一品です。

- 柿にはビタミンA・C、カリウムなどの栄養素が豊富に含まれ、風邪やガン、高血圧などの予防効果が期待できます。
- なますに使う大根は、辛みの弱い葉に近い部分を使うのがおすすめです。
- 彩りも良く、簡単にできる時短メニューです。



## 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。

- 8 働きがいも経済成長も
- すべての人のための持続的、包摂的かつ仕事を推進する
- ▶ 同一労働同一賃金の達成
  - ▶ ワークライフバランスの推進
  - ▶ 労働生産性の向上
  - ▶ 院内保育園の設置
  - ▶ ITの導入拡大等による業務効率の改善
  - ▶ 採用後の教育・研修体制の充実
  - ▶ 内部統制整備による働き続けられる就労環境の整備

※「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。

# カタチ de 脳トレ

図形クイズ

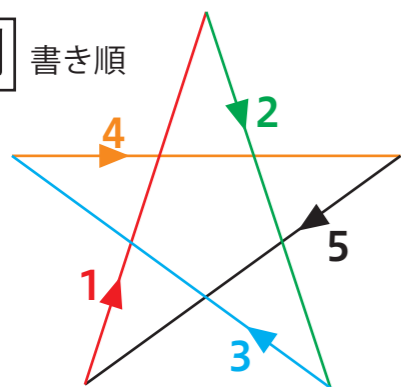
各問題のイラストを二筆で書けますか?

じっくり見るとわかるよ!

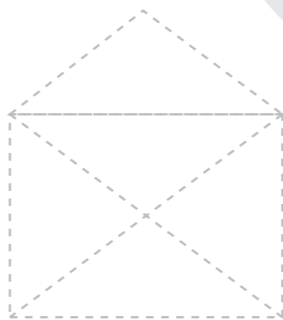


ポイント：黒の鉛筆など、消せるもので描いてみましょう!

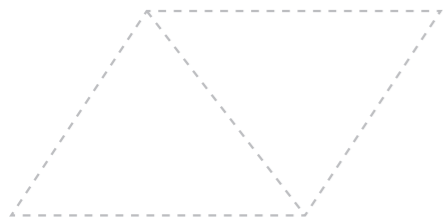
例 書き順



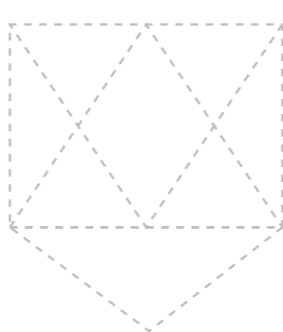
3



1



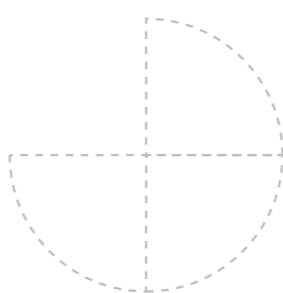
4



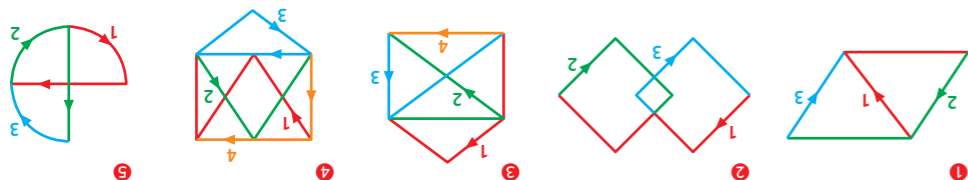
2



5



※書き順をわかりやすくするため、線に色を入れてあります。



と景

## NIC健康セミナー 2022年9月18日(日)

演題:あなたが作る健康未来~目指そう健康長寿~

医療や介護に関する知識を学ぶ「NIC健康セミナー」で、健康寿命を延ばす生活習慣などについて、長岡中央総合病院の富所隆名誉院長が講演されました。

- 会場 / 新潟日報社長岡支社「メディアぶらっと」
- 主催 / NIC新潟日報販売店グループ
- 後援 / 長岡市、長岡市医師会、新潟県厚生農業協同組合連合会
- 協力 / 株式会社メディレボ



※詳しくは「目指せ!!健康寿命日本一。にいがたプロジェクト」(https://www.niigata-nippo-kenko.com/)の専用サイトに掲載されています。

## あがの市民病院

あがの市民病院 バーチャル病院紹介

YouTubeチャンネルで、あがの市民病院の紹介動画を公開しました。



ご視聴はこちらから



## 支援・奨学金制度・看護職員採用試験のご案内

### 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。

【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  
 〒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

### 奨学金制度

【薬剤師】

- ① 薬学生奨学金貸与制度  
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金貸与制度 / 月額 10万円

※この他の詳細は本会ホームページの採用サイトよりご確認ください。▶▶  
<https://www.niigata-kouseiren.or.jp/saiyo/>



## 令和5年度看護職員採用試験(追加募集)

【選考試験と応募締切日程】

	試験日	応募締切
第6回	令和4年10月 8日(土)	令和4年 8月29日(月)～ 9月22日(木)必着 (済)
第7回	令和4年11月12日(土)	令和4年 9月26日(月)～10月27日(木)必着 (済)
第8回	令和4年12月10日(土)	令和4年10月31日(月)～11月24日(木)必着
第9回	随時	個別対応

※12月10日以降は個別対応いたしますので、電話またはメールにてお問い合わせください。  
 ※第6回から8回の期間について平日の試験対応もいたしますので、ご希望の方はご相談ください。

詳しくはホームページをご覧ください。



【お問い合わせ】 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) E-mail / kango@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 2022年11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/ 新潟日報メディアネット 企画・編集・協力/ 株式会社メディレボ



JA新潟厚生連ホームページURL  
<https://www.niigata-kouseiren.or.jp/>



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 https://www.kyoeido.net