

# 支えに

Sasaeni

ご自由にお持ちください

2023年5月発行 Vol.48

【特集対談】

人と地域とつながる病院

県立高田高校 理数科 メディカルコース学生×  
上越総合病院 総合診療科 大堀医師

【インタビュー】

最新医療情報

『総合診療専門医』

上越総合病院

## 日帰り入院でも、 入院前後にあれこれ お金がかかる。

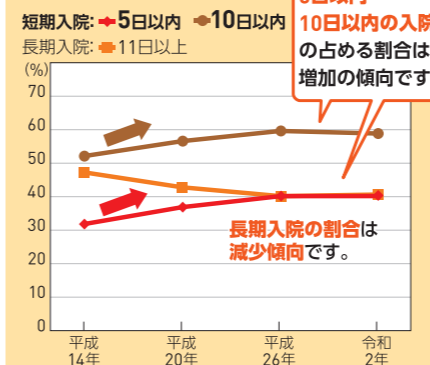
もしものときの、頼れる保障。

医療共済

# メディフル

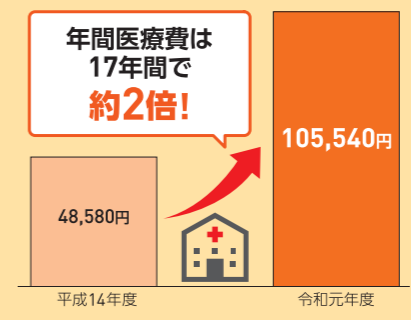
入院日数は減っている一方、自己負担額は増加しています。

入院期間の推移



厚生労働省「患者調査(各年)」をもとにJA共済連作成

国民1人あたりの年間医療費 (自己負担額)



厚生労働省「令和元年度 国民医療費の概況」をもとにJA共済連作成

JAの医療共済なら

**日帰り入院でも  
安心の一時金型**です。  
日帰り入院※を含め、  
入院1日目からまとまった  
一時金を受け取れます。

※日帰り入院は、入院基本料の支払いの有無などにより判断されます。

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 <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)

☎ 0120-536-093

受付時間: 9:00~18:00(月~金) 9:00~17:00(土)

※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。  
※電話番号は、おかけ間違いのないようご注意ください。

県内12の病院が地域の皆さまの健康と心を支えます

- 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)
- あがの市民病院 (阿賀野市)
- 新潟医療センター (新潟市西区)
- 柏崎総合医療センター (柏崎市)
- 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)



広報誌「支えに」のバックナンバーはこちらからご覧いただけます

JA新潟厚生連はSDGsに貢献します

くらしの保障、相談するなら



耕そう、大地と地域のみらい。JAグループ

# 特集 医療

## 人づくり

人と地域とつながる病院



ヤマモト ミツキ  
山本 晃煌さん

—今回は県立高田高校メデイカルコースの3年生にお越しい



ナカムラ コウダイ  
中村 航大さん



部を目指すというより、人よ



オオクボ レオ  
大久保 怜旺さん

感じました。

### 高田高校 理数科 メディカルコース

人材育成×病院 Topics

医学部を目指す学生を対象とするメディカルコースを2016年に設置。医師に必要な志や倫理観を養うために、医療人による講演会への参加や課題研究に取り組む。上越総合病院をはじめ、県内医療機関の見学や医師体験も実施する。

大堀 新潟県は全国でもワー

中村 私はテレビドラマの影

大久保 コロナは一種の災害。

大堀 その気持ちを持ち続け



上越総合病院  
総合診療科 部長  
オオホリ タカシ  
大堀 高志

病院×人材育成 Topics

医師不足が深刻な上越エリアにおいて、上越市や地域の医療機関とタッグを組み、若手医師が学びやすい環境の整備を通じて医療人の育成に力を入れる。また、新潟大学のみならず信州・富山・金沢の各大学と提携し、参加型臨床実習を積極的に受け入れている。病院内外に向けて人材育成の重要性を発信している。

—今後の目標を教えてください。

※撮影時のみマスクを外しています。

## 『総合診療専門医』

高齢化や医療の専門化が進む現代。これからの地域医療にこそ必要な「総合診療」をご紹介します。



上越総合病院  
総合診療科 部長  
オオホリ タカシ  
大堀 高志

1996年新潟県立高田高等学校卒業。2002年に富山医科薬科大学医学部を卒業し、富山医科薬科大学附属病院第二内科(循環器内科)に入局。糸魚川市姫川病院、済生会富山病院、富山大学附属病院を経て、2010年に富山大学大学院医学博士を取得。翌年、富山大学地域医療支援学助教に就任。その後、糸魚川総合病院内科医長として地域医療を支え、2016年4月に上越総合病院総合診療科部長に就任。  
所属学会など  
日本内科学会・総合内科専門医  
日本循環器学会・循環器専門医  
日本心臓リハビリテーション学会指導士  
日本専門医機構 総合診療科特任指導医

※撮影時のみマスクを外しています。

### 診る対象を、病気や臓器から人・生活・地域へ

高齢化を背景にニーズが急速に高まっている「総合診療

専門医」をご存知でしょうか。

たとえば高齢の方が肺炎を起こして入院しても、肺炎さえ治せば良い、というケースはほとんどありません。認知症、不整脈、腎臓の疾患など複数の病気を同時に抱えていることが大半です。そうした患者さんが多角的・包括的に診療するのが総合診療専門医の役割です。

診察で重要なのは、病気だけでなく患者さんの生活背景まで診ること。自分の足で歩けるのか、寝たきりのような状態なのか、家族構成はど



うか。中には、手術などの積極的な治療を求めない患者さんもいらっしゃると思います。ご本人の意思を第一に、「目の前の患者

さんを幸せな方向に導くにはどうしたらいいか」を広い視野で考えます。

日本には、特定の臓器や疾患に特化した「スペシャリスト」の医師が大変多いですが、私たち総合診療専門医は、どのような患者さんが来ても一定レベルの診療ができる「ジェネラリスト」のマインドを持つことがとても重要なのです。

### 高齢化が進む地方にこそ必要とされている

総合診療専門医は、担い手が少ないという課題があります。医学部を卒業する学生の数は、全国で毎年9000人以上。その中で総合診療専門医を目指すのは、わずか200人程度。しかも多くの若者は都市部を目指し、高齢化が進み総合診療専門医が必要な地方ほど不足しているのが現状です。そこで日本病院会は、2018年に「病院総合医育成事業」をスタートしました。

当院も育成プログラム認定施設として、総合診療を学びたい医師を受け入れています。



### 「ジェネラリスト思考」の医療人材を育成

当院の総合診療科は、現在5名の医師が在籍しています。そのほとんどが、10年程度の医師経験を経て、キャリアアップやさらなる地域貢献を目指して総合診療科の門をたたいてくれました。

総合診療は、メスを握って外科的手術をしたり、救急現場で患者さんを救ったりといった、医療ドラマのような華やかさはありません。医師の中では日の当たらない仕事かもしれませんが、今後ますます必要とされる分野であるこ

## 総合診療専門医とは？

総合診療専門医は、患者さんの特定臓器に着目するのではなく、地域に住むあらゆる患者さんの健康問題に向き合って治療を行います。



患者さんを多角的に診る



家族・生活背景まで診る



地域全体を診る

ように、人材育成の面でも尽力したいと考えています。

とは確実です。地域社会を見据え、患者さんを総合的に診ることのできる「ジェネラリスト思考」を持つ医師が増える

こんにちは！

薬剤部です

知っておきたいお薬の知識

## バイオ医薬品とバイオシミラー



### バイオ医薬品とは

今までのお薬は様々な薬品を化学反応させて作るのに対して、バイオ医薬品は「生物の力」を利用して作るお薬です。ここでの生物の力とはタンパク質を作る力のことを言います。タンパク質はアミノ酸が鎖のようにつながったものであり、生物は「アミノ酸をつなげてタンパク質をつくる力」を持っています。タンパク質は「臓器や筋肉の材料」となるだけでなく、体中に酸素を運ぶヘモグロビン、体の機能を調節するホルモン、消化や血液の凝固・溶解などに不可欠な酵素、ウイルスなどから体を守る抗体などもタンパク質です。タンパク質は非常に複雑な構造をしており、薬品を化学反応させて作るのには難しいので生物の力を利用します。バイオ医薬品は今までは治療が難しかった病気への効果が期待され、急速に開発が進んでいます。

#### 〈バイオ医薬品が使われている病気の例〉

- がん ●糖尿病 ●関節リウマチ ●肝炎 ●腎性貧血 ●血友病 ●低身長 ●クローン病など

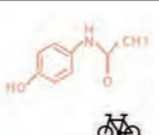


### バイオシミラーとは

バイオ医薬品は複雑な構造のタンパク質から作られるので、開発、製造、品質管理が難しく、高度な技術や大規模な設備、数多くの試験が必要などの理由からお薬の値段が高くなってしまいう問題があります。そのような背景で登場したのが「バイオシミラー」です。バイオシミラーは特許が切れた先行品(先に発売され

ていたお薬)のバイオ医薬品を別の製薬会社が製造し、発売したものです。シミラーは「似ている」という意味です。

バイオシミラーも、生物の力を利用して作られるため、先行品とのごくわずかな違いが生じることがあり、「まったく同じ」とまでは言えません。ですがバイオシミラーが発売されるまでには、お薬としての品質や効果が、先行品と同等であること(違いがあったとしても、問題にならないくらいわずかであること)が厳しくチェックされており、効果や安全性が先行品と「ほぼ同じ」であることが確認されています。バイオシミラーの種類はまだ多くはありませんが、今後普及することによって医療財政の負担軽減や、経済的な負担の大きさからバイオ医薬品による治療を諦めてしまうことがなくなるのが期待されています。

(ちなみに、ジェネリック医薬品は、生物の力で作られるお薬ではないため、特許が切れたお薬(先発医薬品)と「同じ有効成分」が「同じ量」含まれています。)

	従来の医薬品 (低分子化合物)	バイオ医薬品 (遺伝子組換えタンパク質など)	
大きさ (分子量)	100~	約1万~ (ホルモンなど)	約10万~ (抗体)
大きさ 複雑さ (イメージ)	 自転車		

医薬品を正しく安全に使い、健康を守るために、医療用医薬品は指示された用法・用量をきちんと守って正しく使いましょう。お薬について分からないことや、不安なことがあれば、いつでも気軽に薬剤師にご相談ください。

柏崎総合医療センター  
モリダイラ ミヨコ  
薬剤師 森平 美代子

## 治験NEWS

### 治験に薬剤師も関わってます

薬剤師が治験事務局をしています。治験に参加される患者さんの人権等を守り、実施・継続することに問題はないか、治験薬(くすりの候補)を薬学的に評価しています。

実施中

【長岡中央総合病院】

- 潰瘍性大腸炎 ●クローン病
- 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。

## 専門医が解説します！

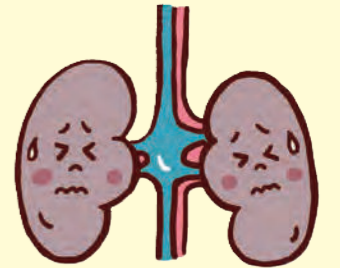
### 病気ピックアップ

三条総合病院  
内科 診療科部長  
オヤマ ユウコ  
小山 裕子

腎臓は

- ①血液中の余分な毒素や水分を尿として体の外に排泄する。
  - ②体内のバランス(塩分などのミネラル、酸・アルカリなどの体液の濃度)を一定に保つ。
  - ③血液を作る、骨を強くする、血圧を調節する。
- など様々なホルモンを出す働きがあり、「肝腎かなめ」という言葉にあるように、とても重要な臓器です。

腎臓病が進行すると、むくみや食欲不振、心不全などの症状がおこりますが、初期の段階では自覚症状が少ないため、検診による早期発見、早期治療が大切です。



### 慢性腎臓病(CKD)とは

さまざまな原因で腎臓の働きが少しずつ悪くなっていく病気を、慢性腎臓病(CKD)と呼び、日本では成人の8人に1人がその疑いがあるとされています。

腎臓そのものの病気で悪くなる場合(慢性糸球体腎炎など)と、糖尿病や高血圧が原因となる場合があります。

CKDを予防することは、心臓病や脳卒中の予防にもつながります。

### ●診断について

検尿(尿蛋白や血尿)、血液検査(腎機能:クレアチニン、尿素窒素、ミネラル、カリウムなど)、画像検査(エコーやCT)などがあります。さらに、腎炎の種類や病気の程度の診断のため、腎臓の組織を調べる腎生検という検査も有用です。

### ●予防方法

CKDの原因となる高血圧や糖尿病の治療をしつ

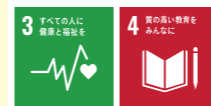
かり受けることで、発症や進行を遅らせることができます。

### ●治療方法

1. 食事療法: タンパク質や塩分制限と、十分なカロリーの摂取が大切です。
2. 薬物療法: 病気を抑える(血圧や糖尿の薬)、合併症を改善する(高脂血症の薬や造血ホルモンなど)薬剤があります。また、ステロイドというホルモンは慢性腎炎症候群による尿蛋白を減少させるため有効です。
3. 腎機能が低下した場合、血液透析、腹膜透析、腎移植などの治療があります。

### ●その他注意すべきこと

腎臓は大切な役割を持つ臓器である反面、病気が進行するまで症状が出にくいので、「沈黙の臓器」とも言われています。定期的な検診で早期発見をし、CKDと診断されたら定期的に通院し、腎機能や画像の検査と適切な治療を続けることが大切です。



みなさん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。

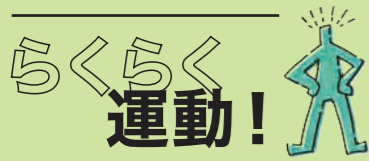
SDGs紹介シリーズ 厚生連が対応する15の目標を毎号順番に紹介します。



気候変動とその影響に立ち向かうため、緊急対策を取る

- ▶ 災害拠点病院を中心とした災害時医療支援
- ▶ 耐震化の推進 ▶ DMAT派遣体制強化

※「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。支えに(2023年5月号) 6



## おうちで介護予防

身体介助やリハビリなど「身体」に関わる専門職ならではの知識や技術を、わかりやすくお伝えします。



村上総合病院  
リハビリテーション科 言語聴覚士  
オグリ サトコ  
小栗 諭子

### 今回のテーマ **誤嚥性肺炎の予防**

●咽頭や気管に、食べ物や胃液などの異物が入ることを「誤嚥」といいます。異物と一緒に細菌を吸い込んでしまうと「誤嚥性肺炎」を発症してしまうリスクも…誤嚥した時のために、異物を吐き出すための“咳込む力”を鍛えることが大切です。今回は、日常生活の中でできる予防をご紹介します。

#### ペットボトルを吹くトレーニング



大きく息を吸い、ペットボトルを口にくわえます。底の穴から息がもれるように5秒間、息を吹き続けます。

**Point** 屋食前、お風呂の後など、タイミングを決めて行くと習慣化しやすくなります。

#### 誤嚥してしまった時は…



**咳き込んで**  
異物を吐き出すように  
しましょう。



カロリー **429kcal** 塩分 **1.6g** 脂質 **15.9g** 調理時間 **60分**

※ カロリー・塩分・脂質は1人分の値

#### 材料 (2枚分)

- ① 米粉……………120g
- ② 塩……………2g
- ③ 砂糖……………4g
- ④ 無塩バター……………15g
- ⑤ 牛乳……………1/2カップ
- ドライイースト……………3g
- ピザソース……………40g
- ピザ用チーズ……………40g
- 玉ねぎ……………30g
- ミニトマト……………5個
- ルッコラなど……………適宜

#### 作り方

1. ボウルに①を入れて混ぜ合わせる。
2. 耐熱容器に②を入れ、ラップをせずに電子レンジで20~30秒加熱し、人肌に温める。これにドライイーストを加え、混ぜたら①に加えて混ぜ合わせる。
3. ②の生地をまとめて、しっとりとなめらかになるまでこね、丸めたらボウルにラップをし、40~50分休ませる。
4. 生地を半分に分けて7~8mmの厚さにめん棒で伸ばし、クッキングシートを敷いた天板にのせ、ピザソースを塗り、スライスした玉ねぎ、半分に切ったミニトマト、ピザ用チーズをのせる。
5. 200度に熱したオーブンで10~15分焼き、チーズがとけて焼き色がついたら取り出し、ルッコラなどをのせる。

### 管理栄養士 食のプロがオススメするメニュー

## チーズさくっとピザ

料理上手の  
ワンポイント

あがの市民病院  
管理栄養士 **小林 紀子**



本格的な生地を作る秘訣は、材料を一度に混ぜ合わせないこと。材料は混ぜながら徐々に加えていきます。

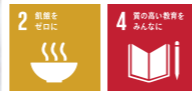
- 米粉を使って生地を作ると、モチっとしているのにサクッと軽い食感が楽しめます。
- 具材は野菜のほか、魚介や肉類などお好みでどうぞ！



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

お手軽レシピで作る JAグループ

検索



## 今月のキラキラさん



上越総合病院 看護師  
**宮越 健人**(ミヤコシ タクト)  
2010年入職、柏崎総合医療センター配属。内分泌内科・血液内科・小児科の混合病棟を経て、地域包括ケア病棟で勤務。2021年上越総合病院へ転勤。2022年に看護師特定行為研修修了。

#### 特定看護師

特定行為研修を受講・修了することで、一部の行為に限り、医師の指示を待たずに診療補助ができる看護師のこと。

「特定行為研修を受けようと思ったきっかけを教えてください。」  
当院で集中治療病棟に配属されたことが大きいと思います。容体が不安定な患者さんに対して、「もっと深く看護を知らない」と、より良いケアができない」と感じていました。そんな時に看護師長からお話をいただいたんです。不安はありませんでしたが、このチャンスを生かしたいと思いました。同じ職場に特定看護師の先輩が2名いたので、その背中を追いかけて自分も受けようと思った。当院で通常業務と並行しながら研修を受けられるという環境も後押しになりましたね。

「これから目指す看護師像を教えてください。」  
いろいろな先輩看護師のロールモデルになれたらと思います。教える時も知識を押し付けるのではなく、その人がどこまで理解しているのかを見極め、一緒に考えながら成長を促せるような接し方を心がけています。患者さんに対しても、治療がすべてではなく、患者さんの希望にできるだけ寄り添ったケアを提供していきたいと思っています。

先輩を追いかけ、後輩にも目標とされる看護師を目指したい。そんな思いを胸に、自ら学び、キャリアアップする看護師がいます。上越総合病院・宮越健人特定看護師にお話を聞きました。

※撮影時のみマスクを外しています。

支えに (2023年5月号) 8

# カタチ de 脳トレ

## イラスト間違い探し

上と下の絵には、どこかに間違いが5カ所あります。全部探してしまいましょう。



### 4月号の答え

- ① 目の形
- ② 鳥がいる
- ③ おにぎりの形
- ④ 串団子の本数
- ⑤ 水筒の色



● 5月号の答えは7月号で発表します! お楽しみに!!

### 次号の特集

「人と地域とつながる病院」は、地域×医療をクローズアップ。

次回7月号は、櫻井雅浩柏崎市長を柏崎総合医療センターにお迎えし、相田浩病院長と対談。柏崎エリアにおける地域医療の現状や課題、今後の展望について熱く語り合います。

※なお、6月号は都合によりお休みさせていただきます。

### 豊栄病院

#### 4/1㊟ 病棟改修工事

今年1月より3階南病棟の改修工事を行い、旧分娩室等を新たに病室(個室、2床室)、車椅子用トイレなどへ整備しリニューアルいたしました。入院患者さんの療養環境を整え、より質の高い医療サービスを提供できるよう努めてまいります。



### 祝 令和5年度入職式



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



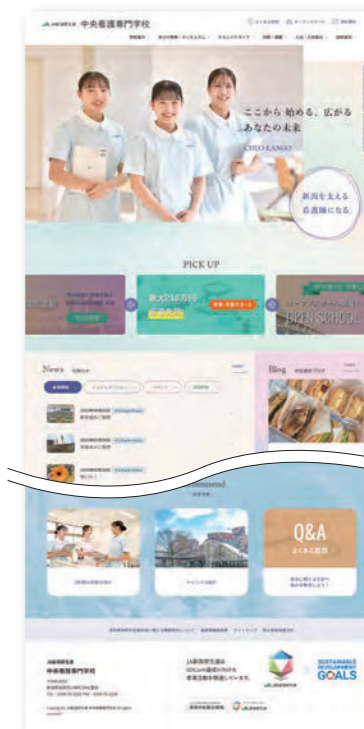
佐渡総合病院

### 中央看護専門学校 ホームページを全面リニューアルしました。

資料請求やオープンスクールの参加申し込みができますので、まずはアクセス!

Newsや学生ブログをはじめ、これからも各コーナーの情報を更新し、学校の様子を随時お伝えしていきますので、ぜひご覧ください。

<https://nagaoka-chuokango.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。

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.025-211-2714 fax.025-228-0990

支えに

新潟県厚生農業協同組合連合会 広報誌 2023年5月号  
〒951-8116 新潟市中央区東中通一番町86番地109  
tel.025-211-2710(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/ ㈱メディレポ



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(アイン薬局)  
【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](http://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>