

# 支えに

Sasaeni

こ自由にお持ちください

2024年2月発行 Vol.56

【特集対談】  
人と地域とつながる病院

村上総合病院 副院長 杉谷医師  
新潟県立村上中等教育学校 磯邊校長

【インタビュー】  
最新医療情報  
『鼠径(そけい)ヘルニア』



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)
- 三条総合病院 (三条市)
- 柏崎総合医療センター (柏崎市)
- 長岡中央総合病院 (長岡市)
- 上越総合病院 (上越市)
- 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

## 世代ごとに人生のリスクは変わるのに、 今までの備えで安心ですか？

もしものときの、頼れる保障。



### ライフイベントや世代ごとに化する人生のリスク

必要なお金の  
変化



20代~30代

40代

50代~

世代別  
リスク



### JAのひと・まとめプランなら

病気・ケガ・がん 重い生活習慣病・  
三大疾病

様々な保障を組み合わせ、  
あなたのライフプランに  
ぴったりの備えを実現します。

身体障害状態・  
介護状態・認知症

死亡

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「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>



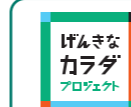
本サイトから  
「ひと・いえ・くるま」の  
各共済の資料請求・  
掛金試算ができます。

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。



げんきなカラダプロジェクト・あんしんくらしプロジェクト  
みんなで一緒に健康をつくる「げんきなカラダプロジェクト」。  
いえ、くるま、農業といった大切なものを支える「あんしんくらしプロジェクト」。  
この2つのプロジェクトで、みなさまの豊かな生活づくりをサポートしていきます。

専用ホームページでは、健康増進や防災・減災等のサービスのご紹介、各種イベントのご案内、お役立ち情報などを掲載しています。ぜひご覧ください!

<https://service.ja-kyosai.or.jp>



くらしの保障、相談するなら



耕そう、大地と地域の未来。JAグループ

# 特集 人づくり医療

## 人と地域とつながる病院

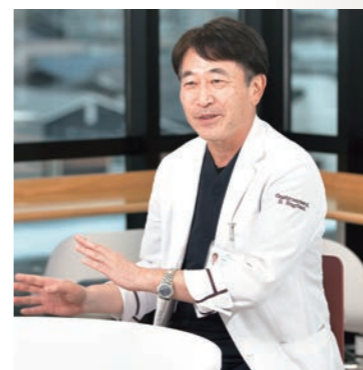
人口減少による医療の担い手不足は、特に地方において深刻です。今回は村上総合病院を舞台に、同じ市内にある村上中等教育学校の皆さんをお招きして、地域の現状や、今の時代に求められる病院の在り方などについて語り合いました。

―村上市の特徴や医療の現状をお聞かせください。

**磯邊** 自身も村上出身で、高校まで村上で暮らしていました。山、海、川があり自然豊か。お祭りも盛んで、歴史と伝統に彩られた町だと思えます。また、人情味があるところも村上の良さです。本校は高一貫校で、異年齢・異学年の交流が活発です。生徒にはさまざまな経験をしてもらい、大学で一旦県外に出ても、また村上に戻って地域を末長く発展させていくために頑張っ

てほしいと思っています。  
**杉谷** 村上は「鮭・酒・情け(なさけ)」の町。おいしいものが多い素晴らしい地域です。一方で、医療事情はなかなか大変です。当院は200床以上のベッドがありますが、周囲は開業医が少なく、医師の高齢化も進行。当院も開業医と同等にかかりつけ医のよう

な機能を持ち、同時に「新潟の北の砦」として、特に夜間は重症患者さんを受け入れることもあります。



村上総合病院  
副院長  
スギタニ ソウイチ  
杉谷 想一

病院×人材育成 Topics

新潟県最北の基幹病院として、高度総合医療に基づく保健・医療・福祉の総合サービスを提供する村上総合病院。今回の対談は、将来の地域医療を担う人材育成を見据えた杉谷副院長のオファーで実現した。



村上総合病院HP▶

教科書では学べない技術や心を生徒たちに教えてほしいのです。村上総合病院での職場体験や、現役の医師や看護師に学校に来ていただき講演会をお願いしたいです。

**杉谷** 私は村上に来て7年になりますが、大町文庫※を見た時に「ここは教育の町だ」と感じました。学校やお寺、病院というのは、地域の人の「心のよりどころ」という役割も大きいはず。僕らももっと病院をオープンにして、地域の人と交流しなければと思います。そのために大事なのは情報発信だと思っています。

**磯邊** 地域交流の一環として講演に来ていただけたら、ぜひ保護者にも参加してほしいですね。生徒には、医療に限らずいろいろな人の話を聞いてもらいたいんです。教師が手引きするのは簡単ですが、自主的に行動することが大事。自分で考え、調べ、行動する。人の話を聞くことが、その動機づけになると思います。



村上中等教育学校  
校長  
イソベ カズユキ  
磯邊 一幸

人材育成×病院 Topics

2002年に設立した中高一貫教育校。「Let's try! 挑戦・創造・貢献」を校是に掲げ、主体的に学びチャレンジする生徒を育成する。国公立大学合格者を多数輩出する進学校でもあり、医学部を目指す生徒も多い。



村上中等教育学校▶

**杉谷** 今日是对談の後で少し病院を見学してもらいますが、可能ならば断片ではなくもっと長時間見てほしいですね。そしてこの病院を改善するアイデアを挙げてほしい。コラボレーションして、もっといい病院を一緒に作りましょう！

※村上市の開業医が、高校時代の恩師の蔵書を収蔵し2013年に開設した文庫。誰でも自由に閲覧できる。

今回の対談は、医療従事者を目指す村上中等教育学校5年生(高校2年生)の9名が同席しました。「診療科の垣根を超えて患者さんを診る話が興味深かった。専門だけにとらわれないのは大事だと思った」「医師を目指している。医学部卒業後、地元に戻ることは考えていなかったが、今回の話を聞いて村上に戻る選択肢もありだと思った」「新潟県の医師不足を知り医師を目指そうと思った。将来は村上で働き地元に貢献したい」「地域の人とコミュニケーションを取れる医療人になりたいと思った」などの感想を聞かせてくれました。



『鼠径(そけい)ヘルニア』

鼠径部に腸が飛び出す、いわゆる「脱腸」。加齢などにより発症しますが、手術で治せる病気です。



村上総合病院  
地域連携支援部長・  
診療部長・外科部長  
ワタナベ ナオズミ  
渡邊 直純

1993年新潟大学医学部卒業、医師免許取得。2000年新潟大学大学院 医学研究科 外科系 博士号取得。

- 保有資格
- ・日本外科学会 専門医・指導医
  - ・日本消化器外科学会 専門医・指導医
  - ・日本消化器病学会 専門医
  - ・日本がん治療認定医機構 認定医
  - ・日本腹部救急学会 認定医
  - ・日本乳癌学会 認定医

押しても戻らない  
「嵌頓(かんとん)」に注意

鼠径(そけい)ヘルニアは、鼠径部(ももの付け根)に腸が飛び出してぼっこりと膨らんだ状態、いわゆる「脱腸」です。狭いところからものが出ることをヘルニアといい、椎間板ヘルニアもその一種。背骨の間のクッション材である椎間板が変形して飛び出し、神経を圧迫する病気です。

鼠径ヘルニアの原因は、先天性(生まれつき)によるものと、後天性のものがあります。後天性の鼠径ヘルニアの中でも、加齢による場合は、年齢とともに筋肉や筋膜が弱くなり、内臓の重さを支えきれなくなることで発症します。運送関係など重い物を持つこと

が多い職種の人もお腹の筋肉に負担がかかり発症することがあります。初期症状では痛みはなく、横になると自然と腸が元の位置に戻ったり、手や指で押し込むと膨らみが元に戻ったりします。こうして出たり入ったりするうちは大きな問題はないのですが、押しても元に戻らなくなる「嵌頓(かんとん)」になると注意が必要です。お腹が張って痛みが生じ、さらに放置すると腸が腐ってしまう危険性があり、緊急手術になることもあります。

横になると自然と腸が元の位置に戻ったり、手や指で押し込むと膨らみが元に戻ったりします。こうして出たり入ったりするうちは大きな問題はないのですが、押しても元に戻らなくなる「嵌頓(かんとん)」になると注意が必要です。お腹が張って痛みが生じ、さらに放置すると腸が腐ってしまう危険性があり、緊急手術になることもあります。

確実に処置できる  
腹腔鏡手術が増加

ヘルニアの治し方は、基本的に手術のみです。お薬など

術の種類はいろいろあります。最近では腹腔鏡による手術が浸透しています。これは、お腹に5〜12ミリ程度の穴を3か所開けて、腹腔鏡という器具を入れて内部の映像を確認しながら、ヘルニアの部分にメッシュをあてて補強します。

腹腔鏡ではなく、鼠径部を切開してヘルニアの外側から

メッシュを当てる手術もありますが、植木鉢の底に網を入れる場面をイメージしてもらえると分かりやすいのですが、腹腔鏡手術によって内側からメッシュを入れる方が処置としては確実だと思えます。ただし腹腔鏡手術は全身麻酔が必要だったり(切開の場合は腰椎麻酔)、医師によってそれぞれ得意な術式がありますので、担当医にご相談ください。当院では術後3日ほどで退院できます。特別なリハビリは必要なく、1か月くらいは重い物を持たないように注意すれば、日常生活を送っていただいて構いません。

メッシュを当てる手術もありますが、植木鉢の底に網を入れる場面をイメージしてもらえると分かりやすいのですが、腹腔鏡手術によって内側からメッシュを入れる方が処置としては確実だと思えます。ただし腹腔鏡手術は全身麻酔が必要だったり(切開の場合は腰椎麻酔)、医師によってそれぞれ得意な術式がありますので、担当医にご相談ください。当院では術後3日ほどで退院できます。特別なリハビリは必要なく、1か月くらいは重い物を持たないように注意すれば、日常生活を送っていただいて構いません。

加齢により誰でも  
発症する可能性がある

鼠径ヘルニアは決してめずらしい病気ではありません。

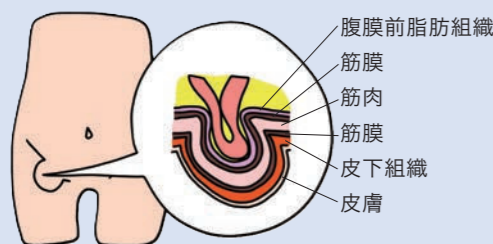


性別や食生活などに関わらず60〜70代以降は発症する人が増えてきます。もの付け根に膨らみが見られる、出たり入ったりするなどの症状がある方は、一度外科を受診してみてください。

初期であれば、医師の説明を聞いた上で手術をする・しないをご自分である程度決めていただけます。ご本人が気にならず、重症の「嵌頓(かんとん)」にならないければ、一生そのまま過ごせることもありますよ。

鼠径ヘルニアの仕組み

加齢などにより腹膜が弱くなって袋状になり、そこに腸が入り込んでしまう症状です。



こんにちは！

薬剤部です

## 皮膚外用剤(塗り薬)のお話

知っておきたいお薬の知識



### 塗り薬はどれくらいの量を塗ったらいいの？

目安としてFTU(フィンガーチップユニット)を使います。軟膏の場合、FTUは大人の人差し指の先端から1つ目の関節の長さまで出した量で、約0.5gに相当します。これを1FTUと呼び、大人の手のひら2枚分くらいの面積に塗ることができます。ローションタイプの場合は、1円玉大が1FTUの目安となります。

なお、FTUの考え方は、広く外用薬(塗り薬)を塗る際の目安量として知られるようになりましたが、本来はステロイド外用薬を塗るときに目安を示したものです。塗る量に決まりや目安がある薬もあります。医師から指示があった場合には、それに従いましょう。

### いくつか塗り薬がある場合、塗る順番はあるの？

基本的には「塗る面積が広い塗り薬」から先に塗るようにしましょう。これは、病変部位だけに塗る薬(ステロイド外用剤など)を先に塗った後に、広く塗る薬(保湿剤など)を塗ると、正常な部分にまで先に塗った薬が広がってしまうからです。保湿剤とステロイド外用剤を併用している場合には、先に保湿剤を塗り、そのあとにステロイド外用剤を使ってください。ただし、医師から順番を指示された場合はそれを守るようにしましょう。

### 軟膏やクリームはどのように塗ればいいのか？

軟膏やクリームは塗り方によっても効果に差がでることがあります。軟膏やクリームの塗り方は優しく伸ばして塗るだけの『塗布』と、『塗擦』と呼ばれて擦り込む方法があります。ステロイド外用剤を含む多くの軟膏やクリームは擦り込まず、『塗布』します。これに対し、

保湿剤や、筋肉痛に使用する消炎鎮痛剤では力を入れず擦り込むように塗ります。筋肉痛に使用する消炎鎮痛薬では擦り込むことによって、体内に吸収されやすくなり、より高い効果が得られます。ただし、あまり強く擦り込むと皮膚にダメージを与えてしまうので、優しく繰り返し擦り込むようにしましょう。

### 皮膚外用剤の取り扱いで注意することはどんなこと？

使用前には必ず手を洗うなど、清潔に取り扱うことが大切です。

チューブの口を患部に直接つけて塗るのではなく、いったん指に取ってから患部に塗るようにしましょう。直接つけてしまうと、チューブに細菌などが入り込んでしまい、使えなくなることがあります。綿棒などで取って塗ればより衛生的です。

皮膚外用剤は決められた量、回数を守り適切に使用しましょう。

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。

新潟医療センター  
アライ タカコ  
主任薬剤師 新井 貴子



## 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

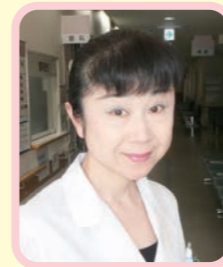
- 【長岡中央総合病院】
- 高カリウム血症
- 潰瘍性大腸炎
- 糖尿病性末梢神経障害
- 市中肺炎
- COVID-19家庭内感染予防

※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

## 緑内障



糸魚川総合病院  
眼科部長

イクダ ナリコ  
池田 成子

緑内障は視神経が弱まり、視野が欠けてゆく病気です。40歳以上の20人に1人、70歳以上の9人に1人が緑内障で、非常に頻度の高い病気です。



### ●初期症状

緑内障は自分では気が付きにくい病気です。緑内障は視野が欠けてくる病気ですが、初期は全く自覚症状がありません。ある程度進んでも、見え方はかすむ程度です。異常に気がついた時は、病気は相当進んでいます。

### ●治療方法

緑内障の治療の基本は、眼圧を下げることです。目薬をつけて眼圧を下げることで、病気の進行を遅らせることができます。重要なのは、毎日忘れずに、決められた時間に目薬をさすことです。目薬の効果は個人差があります。目薬で十分に眼圧が下がらない場合や、視野が欠ける速度が早い場合は、手術が行われます。

### ●予防方法

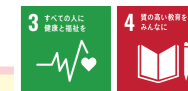
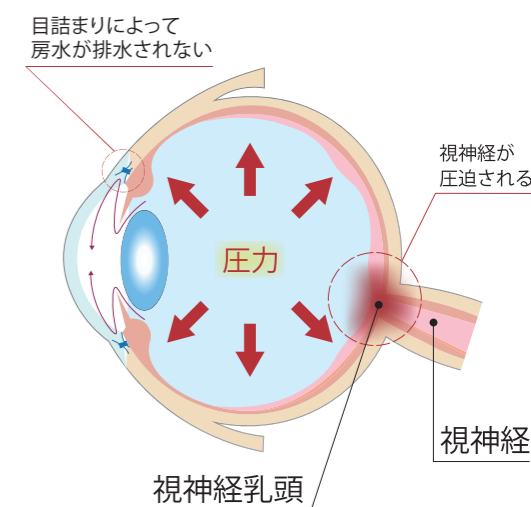
緑内障は治すことができない病気ですが、早期に発見して早期から治療していれば、ほとんどの人は生涯にわたり生活に支障のない見え方を維持できます。緑内障進行のスピードには個人

差があるため、病院では視野検査を定期的に行い、1年間でどのくらい視野欠損が進行しているのか、そのスピードを調べて評価しています。

### ●その他注意すべきこと

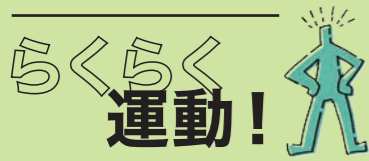
緑内障は早期発見・早期治療が肝心です。40歳を過ぎたら、年に一度は眼底検査を受けましょう。

### 緑内障の眼球



村上総合病院見学ツアーを開催 村上中等教育学校の5年生が来院。杉谷副院長による特別講義のほか、内視鏡やエコーの操作を体験しました。





## 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。

小千谷総合病院  
リハビリテーション科  
作業療法士  
クラシマ  
倉嶋 うらら



## 今回のテーマ ながら動作で脳トレ

普段の生活の中で私たちは「話をしながら歩く」「電話をしながらメモをとる」など、自然と身体と頭を一緒に動かしながら、2つ以上の動作を同時に行っています。しかし、この能力は加齢とともに低下してしまうことも…。楽しみながら脳を活性化させ、認知機能低下を予防しましょう。

### ひとりで「足踏み」+「計算」

100から7ずつ引いて

93...86...  
79...72...65...  
58...51...

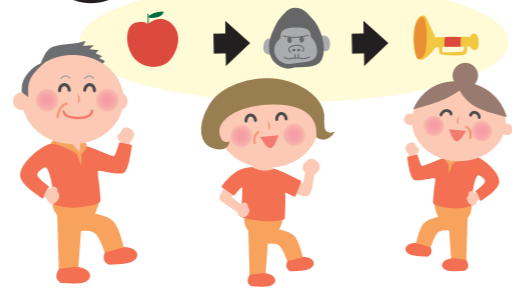


慣れてきたら、別の数字でもチャレンジ!

間違いを気にせずに  
楽しみながら取り組みましょう!

1から数えて  
3の倍数で拍手

1、2、3、  
4、5、  
6、7、8...



食べ物や乗り物など、テーマを絞ると難易度アップ

慣れた環境で、周囲に障害物がないことを  
確認してから行いましょう

立った姿勢が不安定な方や足腰に痛みのある方は椅子に座ってでもOK!

## 管理栄養士 食のプロがオススメするメニュー

# おからのモチモチドーナツ

料理上手の  
ワンポイント

上越総合病院  
管理栄養士 タカハシ ユキ  
高橋 由希



ドーナツは大きすぎると火の通りが悪くなるので、小さめに。形や大きさを均一にするのも揚げあがりをよくするポイントです。



カロリー 297kcal | 塩分 0.6g | 脂質 13.8g | 調理時間 50分

※ カロリー・塩分・脂質は1人分の値

### 材料(12個分)

- おから.....50g
- コーン(缶詰).....50g
- ① 米粉.....115g
- ① ベーキングパウダー 小さじ1
- ① 塩.....小さじ1/4
- ① 砂糖.....40g
- ① 卵.....1個
- ① 牛乳.....大さじ1
- 無塩バター.....20g
- 揚げ油.....適宜

### 作り方

- おからは耐熱容器に平らに入れ、ラップをせずに電子レンジで1分加熱して水分をとばして冷ましておく。コーンはキッチンペーパーなどで水気をきっておく。
- ふるいにかけて①とおからをボウルに入れ、よく混ぜ合わせた②と溶かしたバター、コーンを加えて混ぜ合わせたら冷蔵庫で20分休ませる。
- 2.を3cmくらいの大きさに丸め、160度の油できつね色に揚げる。

- おからを加えることでたんぱく質や食物繊維も一緒に摂れるおやつになります。
- 混ぜるときは、ボウルを使ってもいいですが、ビニール袋に入れて袋の上から揉むようにすると、洗い物も少なく、お子様でも作りやすくなります。
- 寒くてこもりがちな冬に、お家でドーナツ作りはいかがでしょう。



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

お手軽レシピで作る JAグループ

検索



2 簡単レシピ



4 質の高い食材をみんなに



## 今月のキラキラさん

村上総合病院  
看護師  
菊地 菜月(キクチ ナツキ)

新発田市出身。村上市内の看護専門学校を卒業後、2021年に入職。村上総合病院に配属。1年目から手術室の担当となる。



今回は、村上総合病院の手術室で勤務する菊地看護師にインタビュー。現在入職3年目。この仕事の魅力、そして今後の目標を聞きました。

— 手術室の看護師は、どんな仕事がありますか? —

当院では主に3つの担当があります。ドラマでよく見る、医師にメスなどの道具を渡す「器械出し」、手術室の準備や術中の記録をする「外回り」、器械出しと外回りの看護師をサポートする「部屋番」です。また、大きな病院では診療科ごとに手術室の看護師が分けられていると思うのですが、当院はその分担当がありません。手術の種類や診療科に関わらず対応するスキルが求められます。特に新人の頃は覚えることが多く、とにかく目の前の手術に必死に向き合う日々でした。

— どうやって仕事を覚えていったのですか? —

「から先輩に教えていただきました。器械出しは手術前日までに器械の名前を覚えてもらって練習し、外回りは当日マンツーマンで先輩が付いてパソコンの操作などを教えてくれました。最初は一つの手術を

受け持っただけで精一杯でしたが、今では1日に2、3件の手術にも対応できます。周りの状況も冷静に見られるようになり、「今はこうだから次はこの器械だな」と予測して動けるようになったと思います。看護師の先輩や先生に「できるよになつたね」と言ってもらえると成長を実感しますね。

— 心がけていることは? —

全身麻酔で手術をする患者さんは、言葉を発することができません。でも麻酔をしていても、痛みがあると血圧が上がります。患者さんが「痛い」「苦しい」と言えない分、しっかりと体の状態やモニターを観察して、適切に対応することを心がけています。

— 今後の目標は? —

今年、災害派遣医療チームDMATの資格を取得しました。万が一の時には資格を生かして活躍できる看護師になりたいです。

アタマのトレーニング!

# 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。



### 1月号の答え

- ①左辰の角の向き
- ②左辰の頬の×印
- ③左下の草の色
- ④右辰の羽子板花の色
- ⑤右辰の靴の色



● 2月号の答えは3月号で発表します! お楽しみに!!

# 世代ごとに人生のリスクは変わるのに、 今までの備えで安心ですか?

もしものときの、頼れる保障。

ひとの安心をデザイン



### ライフイベントや世代ごとに化する人生のリスク

必要なお金の変化

就職 結婚・出産 子育て 住宅購入 子どもの独立



20代~30代

40代

50代~

世代別リスク



重い病気で働けなくなったら...



万一のとき家族の生活費は...



認知症や介護は他人事ではない...

### JAのひと・まとめプランなら

病気・ケガ・がん

重い生活習慣病・三大疾病

様々な保障を組み合わせ、あなたのライフプランにぴったりの備えを実現します。

身体障害状態・介護状態・認知症

死亡

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。



げんきなカラダプロジェクト・あんしんくらしプロジェクト  
みんなで一緒に健康をつくる「げんきなカラダプロジェクト」。いえ、くるま、農業といった大切なものを支える「あんしんくらしプロジェクト」。この2つのプロジェクトで、みなさまの豊かな生活づくりをサポートしていきます。

専用ホームページでは、健康増進や防災・減災等のサービスのご紹介、各種イベントのご案内、お役立ち情報などを掲載しています。ぜひご覧ください!

<https://service.ja-kyosai.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>

くらしの保障、相談するなら



耕そう、大地と地域の未来。JAグループ