

# 支えに

2019.7  
7月号

ご自由にお持ちください

## 特集:座談会 多様化するお産への備え

[柏崎総合医療センター 病院長×産婦人科部長×産婦人科病棟師長×柏崎市子ども未来部部長]



助産師 宮下今日子さん  
看護師長 猪俣敏子さん  
産婦人科部長 加藤政美さん  
病院長 相田浩さん  
産婦人科病棟師長 小林弘子さん  
産婦人科部長 村松千代子さん

### contents

特集:病院と地域が共に支える安心な出産(柏崎総合医療センター) .....2P  
JA新潟厚生連の病院をご紹介します(柏崎総合医療センター) .....5P  
新潟医療センター【「赤ちゃんの頭の形」外来】って何ですか .....6P  
季節の病気/イベントリポート .....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・ファミリークイズ-平和な世界クイズ .....9P  
インフォメーション/季節のお薬 ..... 10-11P



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  
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  
場合を除きます。

### 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



※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 アンパンマンはらまきプレゼント!!

応募期間: 2019年4月1日～2020年3月27日  
はじめて共済 検索  
http://shiryo.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 https://www.ja-kyosai.or.jp

くらしの保障、相談するなら



# 多様化するお産への備え。

## さまざまな出産の リスクを安心に変える

【相田】 現在、柏崎市でお産ができるのは、当院と開業医の先生の2力所だけとなっています。地域の将来を考えると、何としても柏崎でお産ができる体制を確保し続けなければなりません。病院単独ではなく、行政と協力して妊娠、出産、子育てと一連の流れで支援していくことが重要です。

【前澤】 そうですね。柏崎市では、子どもを健やかに育てやすい環境作りにも力を入れています。具体的には、妊産婦や子どもの医療費の助成、健診の無料化などです。また、子育て世代の方の定住、他地域からの移住を促すため、柏崎の魅力を知ってもらうPRイベントも随時開催しています。

【相田】 実際に妊産婦さんを診察している小林先生は、いかがでしょうか。

【小林】 当院は規模はそれほど大きくありませんが、小児科も内科も入った総合病院であることが出産や子育ての一つ

の安心材料になると思います。また、開業医の先生のところでも何かリスクがありそうなら、当院に速やかにつないでもらう連携体制もできています。最近気になるのは、さまざまなリスクを抱える妊婦さんが増えていることです。少子高齢化によってお産の数自体は減っている一方で、個々の健康問題、経済的な問題、社会的な問題は多様化しているように感じます。

【相田】 同感です。私が医師になった頃と比べて、リスクのあるお産が増えていると思います。出産年齢が上がること自体が、どうしてもリスクになりますから。

【小林】 妊娠と同時にがんや子宮筋腫が見つかったり、糖尿病やリウマチなどの合併症があったり。注意が必要な妊婦さんについては内科や他の科とも並行してケアし、安心して妊娠を続けていただけるよう支えています。

【村松】 病棟でも、家族背景に心配がありそうな方、経済的支援が必要そうな方、妊娠や出産に非常に強い不安感を持っている方などは、早めに柏崎市と

連絡を取るようになっています。

【前澤】 柏崎市には、子どもの遊びのスペースと母子の総合相談窓口が一体化した「元気館」という交流施設があり、助産師や保健師も常駐しています。母子健康手帳もそこで交付されるのですが、ただ事務的に渡すのではなく、保健師ができるだけ話を聞くようになっています。出産への不安はないか、健康状態はどうかなど、妊婦さんの情報を早め集めると同時に、その後の相談も受けやすくする体制を整えています。

【村松】 病院と行政の関係者が集まるネットワーク連絡会も、2カ月に1度開催されていますね。定期的な連絡会のおかげで顔の見える関係ができ、普段の業務でも市と連絡が取りやすくなりました。

## 最大の課題は人材確保

【相田】 柏崎でお産ができる体制を確保するために、今一番の課題は職員の人手不足です。スタッフの都市部への流出



「大人はいきいきと子育てを楽しむ、子どもはのびのびと遊ぶ」をコンセプトに掲げる柏崎市の交流施設「元気館」。自由に遊べるキッズスペースのほか、母子健康手帳の配布、子育て講座の開催、育児相談受付、予防接種、母子の健康診査など、妊娠から産後の子育てまでトータルにサポートしています。



【前澤】 柏崎総合医療センターは、住民にとって大きな安心安全の拠り所になっていると思います。また、市では少子化対策に関連して「出会い」をサポートする婚活事業にも取り組んでいます。ぜひ、独身の病院職員の方にもご参加いただきたいと思っています。

## 若い世代こそ正しい知識を



【相田】 出産や子育てに関して、昔は母親や親戚などから話を聞く環境がありました。でも最近は、インターネットの情報を見る人がほとんどです。氾濫する情報の中には間違ったものもあり、正しい知識を学んでもらうために、母親学級や妊婦健診での指導に力を入れています。もちろん、患者さん個々の病気などへの理解も必要です。小林先生は日々の業務の中で、かなり密度濃く、体重指導や栄養指導も含めて丁寧に診察されていますね。



【村松】 産婦人科医や小児科医、妊婦さんをサポートする助産師の育成も重要です。

【相田】 その通りです。柏崎市さんには、市外から柏崎に住民票を移して勤める職員を対象に補助をいただき、大変助かっています。

【前澤】 柏崎総合医療センターは、住民にとって大きな安心安全の拠り所になっていると思います。また、市では少子化対策に関連して「出会い」をサポートする婚活事業にも取り組んでいます。ぜひ、独身の病院職員の方にもご参加いただきたいと思っています。

座談会  
病院長 × 産婦人科部長 × 産婦人科病棟師長 × 柏崎市子ども未来部部長



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

柏崎総合医療センター

【住所】柏崎市北半田2-11-3 【電話】0257-23-2165

患者さん本位のぬくもりのある医療を提供。

1937年に北越医療購買利用組合刈羽郡病院として開設され、1957年に総合病院の認可を受けました。1991年に移転新築し、柏崎・刈羽圏唯一の総合病院として救急医療を担うほか、災害拠点病院にも指定されています。「患者さん本位の医療の提供」をモットーに、患者さんにとって最善の医療を追求しています。

1F 外来化学療法センター



近頃はがんになっても入院せずに、普通の生活を送りながら治療する患者さんが増えています。化学療法センターは、通院で抗がん剤治療を受ける患者さんのために3年前に開設されました。ゆったりとした空間に18床のベッドがあります。

看護師 小竹 順子さん

1F リハビリテーション室



病後の日常生活への復帰を目指し、患者さんをサポートするリハビリチーム。若手からベテランまで幅広い年代のスタッフが活躍しています。

1F 病後児保育室びっこる



柏崎市内の生後6カ月～小学3年生くらいまでの病气回復期のお子さんを預かる施設です。料金などの詳細は、ウェブサイトをご覧ください。

1F 地域連携支援部



患者さんや介護を必要とする方々を支える、地域連携支援部。医療に関する相談受付や地域の診療所との連携を担う「患者サポート室」、在宅での介護や看護の拠点となる「訪問看護ステーション」「居宅介護支援事業所」の3部門で構成されています。

事務長 岡 裕一さん

DMAT (ディーマット)



整形外科部長・柏崎DMAT隊長 津吉 秀樹さん  
看護師長 行田 由香さん

柏崎消防本部から譲り受けた救急車を病院に常備しています

柏崎総合医療センターには、災害時などに派遣される医療チーム「DMAT」が組織されています。院内にはチーム専用救急車が常備され、2018年9月の北海道胆振東部地震にも出動。派遣決定からわずか2時間半後に、現地に向けて出発しました。

2F 健診センター



病気の早期発見・早期治療に重要な健康診断。気軽に受けられる2時間ほどの簡易ドックから、第一線の医師が検査・診察・説明を担当する一日ドックまで、ご希望に合わせてお選びいただけます。

支える  
人びと

柏崎総合医療センター  
産婦人科

女性の妊娠・出産のサポートをはじめ、女性の体に関するさまざまな病気や悩みの相談に応じる産婦人科。今回は、柏崎総合医療センターの産婦人科で活躍する皆さんをたずねました。

よりよいお産をしていただくために。

柏崎総合医療センターは、地域で唯一の「お産ができる総合病院」です。常勤3名(内1名は女性医師)の産婦人科医と大学のサポート医師が診療を行い、看護師や助産師がその補助にあたります。妊婦健診では、体重管理や栄養指導、合併症などのリスクがないかをきめ細かく診察。必要に応じて他の診療科とも連携しながら、よりよい出産に備えます。

新しい命の誕生をみんなで支えます。

近頃は核家族化の影響もあり、妊婦さんが周りの人に悩みを相談しづらいなど、孤立しやすい傾向が見られます。また、インターネットなどで情報を取り込みすぎることによる不安を感じやすい妊婦さんも多いようです。柏崎総合医療センターでは、そうしたママの精神面のケアも重視。健康的・社会的・経済的な不安を抱えている様子はないかを丁寧に観察し、場合によっては柏崎市の助産師や保健師とも協力しながら対応します。

1人の赤ちゃん、1人のママのために、  
さまざまな職種のプロが見守り、支えています。



初めての産婦人科で不安な患者さんも、じっくり丁寧にお話を聞きます。

妊婦健診での  
血圧チェック。  
和やかな雰囲気です。

病棟では  
医療相談員を交えて、  
退院する妊婦さんに  
関する会議が  
行われていました。

日勤から夜勤に交代。  
患者さんの状況を  
しっかり伝達します。

柏崎総合医療センターでは、妊娠・出産以外にも育児や女性に関わるさまざまな悩みをお聞きする「レディース相談室」を無料で開催しています。

日時：毎週木曜(14:30~16:00)  
場所：産婦人科外来  
(受付でカルテを受け取ってからお越しください)  
助産師がお話をうかがいます。相談のみの場合は、料金はかかりません。(予約不要)

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)
- 豊米病院 (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

7月 熱中症の予防



けいなん総合病院  
リハビリテーション科  
言語聴覚士  
坂牧 圭太さん

これから暑い季節を迎えます。近年、室内にいても熱中症を引き起こすニュースが多く聞かれるようになりました。熱中症は高齢者によくみられ、命に関わることもあります。自宅を過ごされている要介護高齢者の方は特に注意が必要です。熱中症予防として水分を多く摂ることは知られていますが、高齢になると飲み込む力が弱くなり水分を摂る際に誤嚥しやすくなります。またその経験から食事や水分を摂る機会や量が減り、熱中症に陥りやすいという負のループを招くことがあります。そこで誤嚥を防ぎながら熱中症を予防する方法を解説します。

熱中症の症状



図1



誤嚥を防ぐ水分摂取の方法

1 姿勢

- 椅子に座れる方はしっかりと足を床につけて背筋をなるべく伸ばして座りましょう。
- ベッド上の方は30度以上起こして首を前屈とし、体とベッドに隙間をなるべく作らないようにしましょう。(図1)姿勢が崩れないようにクッション等で調整すると良いです。上を向いたり姿勢が悪いまま水分を飲もうとすると誤嚥の危険性が高まります。

2 飲み方

- 1口の量を減らしたり、ペースをゆっくりにしましょう。少なめに調整することで飲みやすくなります。
- 「これから飲むぞ」という意識を持って水分を飲みましょう。飲むことを意識すると脳が刺激され上手に飲めることがあります。

3 水分の粘度・温度調整

- トロミ剤を使うことで、まとまりが良くなめらかなになります。口の中に広がらず喉を通る速度がゆっくりとなるので、お試しください。
- 市販で売っている片手で飲めるパウチタイプのゼリー飲料もお勧めです。
- 体温に近いぬるいものより、冷やした飲み物の方が誤嚥しにくくなります。なるべく冷たい飲み物を飲むようにしましょう。

毎日少しずつでも運動して全身の筋力を保つことで、安全な嚥下を維持することができます。また会話をする、歌を歌う、発声練習等で安全な嚥下につながるがあります。飲み込む力は人によって違うので、誤嚥を防ぐには個々に合った方法を選択する必要があります。安全に水分を摂取して熱中症を防ぎましょう。

おしえて先生!

【「赤ちゃんの頭の形」外来】って何ですか?

気になる「歪み」を安全な方法で整えます。

「赤ちゃんの頭の形が歪んでいるかも?」「後頭部が絶壁になっている...」。こうした赤ちゃんの頭の形の問題には、大きく2つの原因があります。1つは先天性の病気によるもので、通常、赤ちゃんの頭蓋骨は2歳頃までは脳が成長するための余地として完全にはくっついていないのですが、これが生まれつきくっついている場合は、手術によって治療します。もう1つは、寝かせる方向の癖などで頭の形に歪みが発生するものです。日本では「自然に治るもの」として放置されることが多いですが、大きくなると見た目が気になって本人がストレスを感じたり、顔や背骨などの歪みにつながったりする可能性もあります。

アメリカではこの分野の研究が進み、治療法が確立しています。日本では2012年頃から東京や大阪で治療が始まり、このたび当院でも専門外来を新設しました。治療は生後3~6カ月の赤ちゃんに適しており、厚生労働省が認可するアメリカ製のヘルメット(ミシガン大学式頭蓋形状誘導ヘルメット)を使用します。赤ちゃんの頭の形が気になっている方は、お子さんの将来のためにもぜひ一度ご相談ください。



新潟医療センター  
脳神経外科部長 西山 健一さん

新潟医療センターで見た「赤ちゃんの頭の形」外来 診療の流れ

1. 脳神経外科受診

CTやレントゲンにより、先天性の病気が潜んでいないか検査します。病気が見つかった場合はその治療をすすめます。

2. 形成外科受診

病気でない場合は、頭の形や歪みを計測し、ヘルメット治療に適しているかを判断します。

3. 説明

保護者さまに説明し、ヘルメット治療の希望を確認します。

4. 型取り

専用のスキャナを用いて頭の形を計測し、その赤ちゃんに適したヘルメットのデータを作成します。

5. 発注

アメリカにヘルメットを発注します。

6. 装着開始

状態を見ながら半年ほどヘルメットを装着。1か月に約1回診察し、位置などを調整します。

1歳前後でヘルメット卒業



3.説明  
治療方法などを丁寧に説明します。治療は首が座った頃の生後3~6カ月の赤ちゃんが対象です。



4.型取り  
型取りのためのスキャニングは、痛みもなく安心です。



5.発注  
さまざまな色やデザインから好きなものを選べます。



6.装着開始  
ヘルメットは約230gと軽く、赤ちゃんもすぐに慣れて1日20時間前後装着できるようになります。

画像提供: 社会医療法人慶仁会高槻病院

予約・お問い合わせは 新潟医療センター 地域連携室

☎ 025-232-1216 (受付時間 8:30~17:00)

新潟厚生連 Event Report

柏崎総合医療センター

開催日:6月8日(土)

がん患者・家族のためのサポートセミナー 第34弾

歯科医師 泉直也先生

【自宅でできる口腔ケア】と題し、歯科医師 泉直也先生が「口腔ケアのポイント」「口腔乾燥症の対策」「口内炎の対処法」などのお話をしました。



令和元年 7~9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
あがの市民病院	七夕コンサート	7月 3日(水)	あがの市民病院2階ラウンジで開催。(17:00~17:40) 出演=鈴木基子氏、女性コーラス「向日葵」、職員コーラス「虹」
佐渡総合病院	みんなの医療・介護 NIC健康セミナー 主催: NIC新潟日報販売店グループ	7月 6日(土)	アミューズメント佐渡で開催(13:00~16:00) 講演1 「頻尿、失禁を改善するために」泌尿器科医 鳥羽 智貴先生 特別講演「佐渡の医療・介護・福祉を無くさないために」病院長 佐藤 賢治先生
長岡中央総合病院	新放射線治療棟内覧会・記念講演会 「頭頸部癌とは?」 新潟大学大学院医学総合研究科 耳鼻咽喉科・頭頸部外科助手 山崎 恵介先生 「長岡で始まる最先端放射線治療への期待」 新潟大学医学部放射線医学教室教授 青山 英史先生	7月27日(土)	今年9月にオープン予定の放射線治療棟の内覧会及び記念講演会を開催いたします。一般の方の見学も歓迎いたしますので、お気軽にご参加ください。 内覧会 13:00~15:30(西玄関側 放射線治療棟) 記念講演 15:00~16:30(長岡中央総合病院2階講堂)
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 第35弾	9月 7日(土)	【「がん」と「くすり」と題し、「オプジーブってどんな薬?」「痛み止めはいつ飲めばいいの?」など薬剤師が皆さんのクソリの疑問にお答えします!】

\*詳しくは各施設までお問い合わせください。

医療人  
file #08

スタッフが実践する

# キレイ術



*pick up*  
真野みずほ病院  
医師事務作業補助員  
河原 与子さん



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。今月は医療クラーク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!**  
「コミュニケーション力」と「気配り」が大切です。

**Look!**  
毎日コツコツと。私たちは裏方で支えます。

縁の下の力持ち、**石垣の魅力**

城を代表する防御設備である石垣はさまざまなものがあります。石の大きさや形もバラバラなのに角や上辺がピシッと揃っていたり、きれいな長方形に成形された石がきれいに積まれていたり、重機のない時代に造られたとは信じがたい完成度。実は石垣の鑑賞がお城巡りの醍醐味です！

## 日本の歴史を感じる お城巡りの旅から元気をチャージ!

自分だけの時間をプランニングして一人旅をする『お城巡り』は、様々な歴史物語を感じてタイムスリップしてしまいます。壮大にそびえるお城に圧巻されるだけでなく、説明看板から見どころやうんちくを知ることもお城巡りの魅力の一つ。そこで吸う空気が体の隅々までゆきわたり、そこはかたないパワーが充電され、明日の活力へとつながります!!



## 脳トレ

ファミリークイズ

### 平和な世界クイズ

□の中にリストの漢字を入れて、四字熟語を完成させてください。使われずに残った漢字でできる四字熟語が答えです。

出題・佐久みつる(クイズ作家)

### 問題

- |      |      |
|------|------|
| 有□実□ | □手□拳 |
| 猪□猛□ | □事□歴 |
| 一□発□ | □即□空 |
| 善□善□ | □志□徹 |

- (リスト)  
色平是来  
貫念突下  
男徒起故  
太女空初  
進行天言

※答えは10ページの下段をご覧ください。

管理栄養士

## 食のプロがオススメするメニュー

# 山いもと ネバネバ仲間のごはん

わたしが紹介します!



監修:村上総合病院栄養科  
管理栄養士  
小倉 有紀さん



**ひとくちメモ**  
★料理上手のワンポイント  
ビニール袋の中に山いもを入れ、たたきつぶし、その中に他の材料を全部入れて混ぜるとさらにスピードアップします。

調理時間 **10分**

カロリー **345kcal**  
塩分 **1.9g**  
脂質 **1.7g**

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! 10分料理!

### 材料(2人分)

- ごはん.....280g
- 山いも.....200g
- オクラ.....4本
- めかぶ.....50g
- 明太子.....1腹
- めんつゆ(ストレート).....
- .....大さじ1

### 作り方

- 1 オクラは塩(分量外)をふり、板ずりしてからラップに包んで電子レンジで40~50秒加熱して斜めに薄切りにしておく。
- 2 明太子は包丁で皮に切り込みを入れ、スプーンなどで中身をこそげられるように取り出しておく。
- 3 山いもは皮をむいてビニール袋に入れ、麺棒などでたたきつぶし、オクラ、明太子、めかぶ、めんつゆとあえる。
- 4 ごはんに3をかける。

オクラのねばねばは食物繊維! 便秘の改善やコレステロールを下げる効果があります。

明太子のピリ辛が食欲を一層引き立ててくれます。

夏の疲れた身体にはもってこいの一品! 夏野菜を上手に取り入れ、ねばねばパワーで暑い夏を乗り切りましょう!!



# 季節のお薬

夏は肌の露出が多く、紫外線や汗などで皮膚への負担が大きい季節です。皮膚炎の悪化や、かゆみの増強も気になります。しっかり予防して上手に症状をコントロールすることが大切です。それでも悪化し、医療機関に受診した際に出されるステロイド外用薬を紹介します。

※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。

## ステロイド外用薬の作用と強さ

ステロイドホルモンはアレルギーの免疫反応を抑える抗炎症作用により、皮膚炎の赤みやかゆみを抑えます。いろいろな症状で使用しやすいように、強さの強いものから弱いものまで多くの製品があり、その強さは5ランクに分けられています。

ストロングゲスト (最も強い)	ベリーストロング (とても強い)	ストロング (強い)	ミディアム (中間)	ウィーク (弱い)
<ul style="list-style-type: none"> <li>デルモベート</li> <li>ジフラル</li> <li>など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>フルメタ</li> <li>アンテベート</li> <li>トブシム</li> <li>マイザー</li> <li>ネリゾナ</li> <li>など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>メサデルム</li> <li>ボアラ</li> <li>リンデロンV</li> <li>エクラ</li> <li>など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>キングダベート</li> <li>ロコイド</li> <li>アルメタ</li> <li>など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>プレドニゾロン</li> <li>など</li> </ul>

※皮膚は体の部位によって厚さが異なり、同じような症状でも使う部位によって使う薬の強さが異なります。

医師は、症状や塗る場所によって「どの強さの薬を、どれだけの量をどれだけの期間使用するのか」を判断し、処方しています。

## ステロイド外用薬の種類

ステロイド外用薬には、軟膏だけでなくクリーム、ローションやテープ剤といったバリエーションがあります。髪の毛の生えている頭部にはローションが塗りやすく、また軟膏のべとべと感が嫌いな人にはクリームが好評です。ローションを顔や体に塗っても構いません。使いにくいことがあれば、医師、薬剤師にご相談ください。



### ステロイド剤は怖い？

### ステロイド外用薬の副作用

外用薬は内服薬と違い皮膚から吸収されるため、全身性の副作用が起きることはほとんどありません。一般にステロイド外用薬の副作用は皮膚に発現し、代表的なものはニキビができやすくなる、皮膚が薄くなること、血管が目立つようになるなどです。但し、これらは使い方や使用量を守れば心配はいりません。必要以上に薬の副作用を怖がらず、不安があれば医師や薬剤師に相談してください。

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.kyoueido.net

# FUTURE'S

## ～こどもと私の未来のために！ 輝く助産師たち～

vol.2

柏崎総合医療センター

### 助産師さんに密着

### 普段のお仕事を見せてください！



柏崎総合医療センター  
左：宮下 今日子さん (2015年入職)  
右：村松 千代子さん (産婦人科病棟棟長)

### 総合病院での経験が スキルアップにつながっています。

助産師になって5年目、病棟の助産師をしています。これまでに100人以上の赤ちゃんのお産を介助してきました。助産師が働く場所はいろいろありますが、私が総合病院を希望したのは、幅広い知識と技術を身に付けたいと考えたからです。お産は幸せいっぱいの場面を想像しますが、現実には大変なことやハイリスクなお産も少なくありません。実際に正常分娩以外のさまざまなケースを経験することで、本当に多くのことを学んでいます。さらにここは混合病棟のため、整形外科や内科の患者さんをケアする仕事もあります。一見産婦人科とは関係ないようですが、お産をするママ自身が疾患を抱えているケースもあるので、私にとってはすべてが勉強です。これからもさまざまな経験を積み、スキルアップしていきたいです。



### ある日のスケジュール

8:00	出勤	朝礼
8:30	朝礼	その日の予定をスタッフ全員で確認・共有。
8:45		ベビーのケア 産後のケア
		おむつ替えや全身状態のチェックなど。業務は当番制で、分娩介助や産後ママのサポート(乳房ケア、退院指導など)をする日もあります。
12:30	お昼休み	お昼休み
13:30	カンファレンス	病棟の休憩室でおしゃべりしながらランチタイム。
		カンファレンス
		看護師や助産師、医療相談員などが集まり、特にサポートが必要な患者さんなどについて話し合います。
16:30	夜勤者への引き継ぎ	退勤
17:00	退勤	先輩とご飯を食べに行く日も多いです！



看護職員(看護師・助産師)募集 U・Iターン中途採用、看護職員同時募集。詳細な内容は本部人事部までお問い合わせください。

## 新潟厚生連 職員募集

【2つの薬剤師向け奨学金制度を新設しました。】(令和元年5月1日施行)

- ① 薬学生奨学貸与金制度 / 月額10万円・6年間720万円
  - 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
- ※この他詳細は本会ホームページをご確認ください。※従来の薬剤師就職支援金制度も応募受付中です。

JA新潟厚生連HPの奨学金紹介はこちらから！  
http://www.niigata-kouseiren.jp/

【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

支えに 新潟県厚生農業協同組合連合会 広報誌 2019年7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