



支えに

Sasaeni

を自由にお持ちください

2025年6-7月合併号

Vol. 71

【特集対談】

人と地域とつながる病院

上越市立水族博物館 うみがたり 館長 和田 淳太氏

上越総合病院 研修医 小出 紘平医師

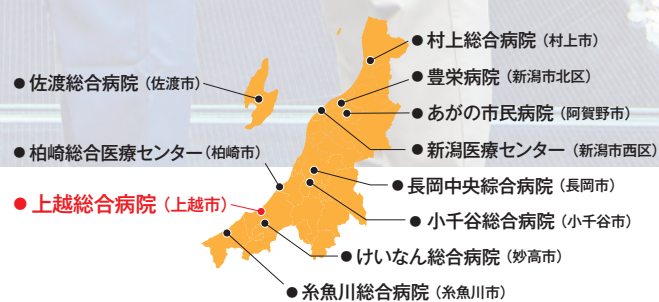
上越総合病院 研修医 松本 由紀医師

【インタビュー】

最新医療情報

『睡眠時無呼吸症候群』

県内11の病院が地域の皆さまの健康と心を支えます



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



人とともに薬局は成長する。

患者さまに安心を届け、
地域の医療に貢献することが、私たちの仕事。
薬剤師一人ひとりの成長が、
アイングループの成長を支えています。

 **アイン薬局**



公式アプリ「いつでもアイン薬局」から
処方箋を送信できます！
今すぐアプリをダウンロード！

App Store、Google Playで

いつでもアイン薬局 を検索



iPhone®用

iOSバージョン
14.0以上



Android™用

Android OS
バージョン6.0以上

株式会社アイン北陸

オフィシャルウェブサイトはこちら

所在地 新潟市中央区湖南24-2 電話番号 025-288-0228(代表)



あなたの街の健康を支える薬局です。



共栄堂は、1948年の創業以来、
「薬剤師として地域の医療を支えたい」
という想いのもと、一貫して患者さまや
地域の皆さまの健康と医療のサポートに
取り組んできました。
シンボルマーク「+K」には、
「積極的に取り組む」
「良い関係を築き、安心・信頼を
深めることで社会に貢献する」という
思いが込められています。
患者さま本位の選ばれる
「かかりつけ薬局」として、
共栄堂はこれからもプラスの思考で
地域の皆さまの健康と医療を
サポートします。

+K 株式会社 共栄堂

【本部所在地】 〒950-0162 新潟市江南区亀田大月2-5-38
TEL 025-383-1200 FAX 025-383-1201

【URL】 <https://kyoueido.net>



特集 地域×医療

人と地域とつながる病院

地域の人に親しまれ、「上越地域を元気にする」という目標掲げる点でも共通項のある上越総合病院と上越市立水族博物館 うみがたり。

両施設を代表し、2名の研修医と館長が語り合いました。

―上越市はどんな街ですか？

和田 私は東京で生まれ、横浜や仙台で暮らしてきたので噂にたがわぬ雪の多さに驚きました。四季がはつきりしていて、梅雨が明けて今日から夏か、雪が降れば冬の始まりだと、季節を感じながら過ごす日々は充実感があります。また、上越の人は地元を心から愛している方が多い印象です。上越を誇りに思う地域の人のことを感じ、うみがたりとして何ができるだろうと考えながらスタッフと活動しています。



小出 上越は生まれ育ったふるさとです。自然が豊かで何気ない風景も楽しむことができます。キャンプやウインタースポーツも盛んで、10年20年と暮らしていても飽きないですね。

松本 私は上越に来たばかりですが、人があったかいですね。近所のお店や出かけた先でちよっとキョロキョロしていると「何か困ってる？」と声をかけてくれたりして。人との距離感が近くていい街だなと思います。

―水族館では生き物の健康管理をどのようにしていますか？

和田 動物はその野生の本能から、弱みを見せないように体調が悪



くてもギリギリまで見せないことがあります。そのため飼育スタッフの日々の観察が重要。餌をあげる時の反応、食欲、目つき、機敏さなどを観察していち早く異変に気づけるようにしています。常駐の獣医は1名ですが、飼育スタッフと連携して業務にあたっています。採血などを嫌がらないようにトレーニングもしますよ。イルカは尾ビレから採血するのですが、仰向けに浮かせたところを、ヒレを持ってチクツ。できたら褒めてごはんをあげる。慣れさせておくと、実際の採血でもスムーズにできるといわけです。

小出 採血って人間でも痛いし嫌ですよ。それをイルカに安心してもらえるように、練習して、ご褒美をあげて。生き物を大事にするスタッフさんの気持ちが伝わってきます。そこにコミュニケーションが

成立しているのも素敵ですね。



松本 医療現場でもその考え方を持っていたいですね。患者さんが言葉にして訴えることだけではなく、全体の様子をしっかりと見て接したいと館長さんのお話を聞いて思いました。

小出 僕は今救急外来で研修しているのですが、患者さんが来た時にまず手を握るようにしているんです。それは、救急車で運ばれてきた患者さんの不安は、診察や治療だけでは晴れないと思うから。僕はその不安も見れる医者になりたい。だから手を握って目を見て「大丈夫ですよ、もう病院に来ましたから」とお話しします。救急外来での処置が終わって「先生ありがとう」と言って病棟に向かう患者さんを見ると、これから安心して治療に向き合えるかな、患者さんを少しで

も幸せにできたかなと思います。

松本 私は笑顔で明るく会話するようにしていたら、患者さんから「体調は悪いけど、気持ちが元氣になった」と言ってもらったことが何度かありました。まだまだ未熟ですが、パワーやフレッシュさを患者さんに分けられたらと思います。上越総合病院は職員間のコミュニケーションが活発で、就職活動でいるんな病院を回った中でも職種の垣根を超えて人の関係性が近いと感じます。相談もしやすく、居心地がいいですね。

―上越市の皆さんにメッセージをお願いします。

和田 うみがたりは90年の歴史を受け継ぐ水族館です。地元の方に愛着と誇りを持ってもらえる水族館として今後も活動していきたいです。例えばペンギンでもそれぞれ個性があったりして、何度見ても発見があつて面白いですよ。

小出 自分は子どもの頃から上越総合病院が一番近くにある大きな病院で、地元の人はその身近さから「上越病院」と呼ぶんです。先輩たちが繋いできた地元との信頼関係があり、院長の篤島先生もすごく熱いマインドを持っている方です。その想いを背負って地元のための医療を提供し続けるんだ、という気持ちを何より心に留めておきたいと思います。

松本 今日は改めて上越総合病院が地域に根ざした病院であることを実感しました。私は県外から来た人間ですが、上越の良さを感じながら、医師としての知識・技量・姿勢を身につけて、地域の皆さんに貢献できる医師になりたいと思います。



上越市立水族博物館
うみがたり 館長
和田 淳太
(ワダ ジュンタ)

Memo
うみがたりは2018年オープン。1934年に開館した直江津水族館から数えると約90年の歴史がある。100羽を超えるマゼランペンギンは飼育数日本一。和田館長は2022年に就任した。

上越市立水族博物館
うみがたり
サイトは
こちらから

上越総合病院
研修医
松本 由紀
(マツモト ユキ)

Profile
愛知県小牧市出身、富山大学卒業。就職活動でさまざまな病院を回った中でも、働くスタッフの温かな雰囲気や人材教育に力を入れる病院方針に魅力を感じ上越総合病院に入職した。研修医1年目。

上越総合病院
サイドは
こちらから

上越総合病院
研修医
小出 紘平
(コイデ コウヘイ)

Profile
上越市出身、新潟大学卒業。内科医を目指し上越総合病院で勤務する。取材当時は救急外来担当。生まれ育った上越の医療に従事する仕事にやりがいを感じている。研修医2年目。

上越総合病院
サイドは
こちらから

今月のキラキラさん

上越総合病院
感染管理特定認定看護師
武江 円(タケエ マドカ)

上越市出身。看護学校を卒業後、長岡市内の病院に就職。その後地元に戻り、2017年より上越総合病院に勤務。2023年に感染管理特定認定看護師の資格を取得。



生き生きと働く
上越総合病院
看護師たちの紹介動画
こちらから



—お仕事内容を教えてください。

感染管理の専従看護師として、病院全体の感染管理や上越圏域の病院や施設、クリニックの感染管理指導などを行っています。電話での問い合わせもあれば、クラスター発生の際などは直接出向いて指導することもあります。

—感染管理の認定を取得した理由は？

COVID-19の流行により、2020年に私が勤務していた病棟がCOVID-19対応病棟になったことがきっかけでした。病棟のリーダーを務めていたので、感染管理認定看護師の先輩や感染対策チームの先生方と相談しながら、スタッフへの指導を行いました。スタッフにも支えられ、新型コロナウイルスという未知のウイルスに対して、みんなで感染対策を作り上げた数年間でした。実はそれまでは看護師として何をを目指したらいいか模索する日々でしたが、この経験があったからこそ、自分のやりたいことやキャリアアップのチャンスに気づくことができました。認定の資格を取得するためにオンラインも含めて半年ほど学校に通い勉強しました。その間の給料面の支援など病院の手厚いサポートがありがたかったです。

—日々の仕事で大切にしていることは？

感染対策は患者、家族、自分自身を守るために、医療従事者として身につけて実践する必要があります。各部署の特色、スタッフの考えや現状を理解した上で、実践できる指導をしています。スタッフと信頼関係を築きながら感染管理を行い、病院を利用する全ての方が安心できる環境をつくっていきたいと思います。

**どんな病気？
発症しやすい人は？**

家族や同居する人などが、寝ている間にいびきや呼吸が止まったのを見てドキッとした経験はないでしょうか。睡眠時に呼吸が停止したり、気道内の空気の流れが低下したりすることを睡眠時無呼吸症候群（SAS（サス））と言います。20年ほど前、運転士の居眠りにより新幹線が緊急停止したニュースで広く知られるようになったSAS。睡眠時に呼吸が止まるだけでなく、日中極端に眠い、起床時に頭痛がする、倦怠感がある、不眠や夜間の窒息感などさまざまな症状となっており、あらわれます。

太っている人がなりやすいイメージがあると思いますが、体重が10%増加すると中等症のSAS発症リスクが6倍になるとされ、高血圧や糖尿病、メタボリックシンドロームがある場合も注意が必要で、また、体重に関係なく、もともとの骨格で鼻腔が狭い、扁桃が大きいといったこともSASの発症しやすいに影響します。

**放置すると心臓や
脳血管疾患のリスクも**

「呼吸が止まって死んでしまうのでは？」と心配する患者さんいますが、SASで直接死に至ることはほとんどありません。しかし低酸素状態になることで心臓や脳血管に負担がかかり続けるため、下の図で示す通り、正常な人よりも心臓や脳血管の病気のリスクが2〜4倍増加します。



睡眠は1日の3分の1を占めると言われ、メジャーリーガーの谷翔平選手は毎晩10時間眠るなど、睡眠の量や質は日中のパフォーマンスに大きく影響します。ぜひ日頃の睡眠に関心を持っていただき、気になる方はかかりつけ医や内科クリニックにご相談ください。

睡眠時無呼吸症候群と生活習慣病のリスク



**睡眠の質が改善し
効果を実感できる治療**

SASの診断がついた場合は、状態に応じて治療方針をご提案します。中等症や重症の方は、鼻に装着したマスクから気道に空気を送り込むCPAP（シーパップ）をご提案します。対処療法にはなりませんが、実際に使った患者さんからは「すごくよく眠れるようになった」とのお声をよく聞きます。睡眠の質が改善し、SASによる脳や心臓の病気の予防につながるのでもとても有効な治療です。軽症の場合はマウスピースを装着します。これは下顎を少しだけ前に出すことで空気の通り道を確保するものです。歯科口腔外科と連携して患者さんの歯に合わせたマウスピースを作り、睡眠時に毎回つけていただきます。

上越総合病院 呼吸器内科 部長 シミズ ナツエ 清水 夏恵

1999年新潟大学医学部医学科卒業。

2008年新潟大学大学院医歯学総合研究科生体機能調節医学専攻修了

所属学会

日本内科学会 総合内科専門医、日本呼吸器学会 呼吸器専門医、日本心療内科学会 心療内科専門医

Interview

最新医療情報

【インタビュー】

『睡眠時無呼吸症候群』

大きないびきが急に止まる、日中とにかく眠い、メタボ気味…そんなお悩みはありませんか？





JA共済連の助成により医療機器を整備しました。

JA共済連では、交通事故被害者の救命や交通事故身障者の社会復帰を促進することを目的に地域貢献活動の一環で医療機器整備に係る助成を行っており、この助成を利用し、令和6年度に当会では下記医療機器を整備いたしました。今回整備した医療機器により、当会も引き続き地域医療へ貢献してまいります。

整備機器

糸魚川総合病院／患者監視装置
上越総合病院／X線TV撮影装置
小千谷総合病院／患者監視装置
長岡中央総合病院／超音波診断装置

助成金額

36,760,000円

祝 令和7年度入職式

新たな一步を踏み出した仲間たちを迎えて、今年も入職式が執り行われました。希望と緊張が入り混じる様子の写真をお届けします！



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



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

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 企画管理部 〒951-8116 新潟市中央区東中通一番町86番地109 tel.025-211-2710 fax.025-228-0992

支えに

新潟県厚生農業協同組合連合会 広報誌 2025年6-7月合併号
〒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/ ㈱メディアレボ



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



病気ピックアップ

専門医が解説します！

新潟医療センター
循環器内科医長

ヒロキ ジロウ

廣木 次郎



不整脈とその治療

不整脈とは、正常なリズムではない全ての脈の乱れのことです。正常な脈は、安静時に1分あたり50-80回(1秒に1回程度)で規則的なリズムのことで、それ以外の場合は不整脈の可能性がありま。



【初期症状】

不整脈の症状は多彩です。脈が速ければドキドキ等の症状が、遅ければダルさ等の症状がみられます。最も頻度が高い不整脈の一つである心房細動は、慢性的に慣れてしまうと、「最近疲れやすい」とか「すぐに息が上がる」など、あまり気にならなくなってしまうこともあります。ただし、不整脈の種類によっては心臓が脳へ十分な血流を届けられず意識を失ってしまう(失神)こともあるので注意が必要です。

【検査方法】

不整脈診断の原則は、「現行犯逮捕」です。つまり不整脈が出現している時の心電図が捉えられて初めて診断が可能となります。発作的な不整脈の場合には、24時間心電図や自宅で

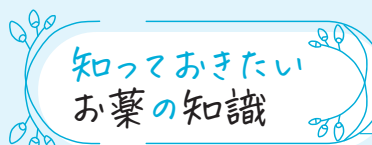
計測できる携帯型心電計などで、発作時の心電図を記録していただくことになります。

【治療方法】

薬で脈を整える内服治療が基本となりますが、必要に応じてカテーテル治療などを組み合わせる場合があります。脈が速い不整脈の治療は、脚の付け根から3mm程度のカテーテルという細い管を心臓まで導き、不整脈の根本にアプローチするカテーテルアブレーションという方法があります。これは、不整脈の原因部位に直径5mm程度のやけどを作ることで不整脈を抑える方法です。治療中のご負担が軽減されるよう、当院では麻酔で寝ていただいている間に治療を行うようにしております。脈が遅い不整脈の場合には、ペースメーカーで脈拍を上げることで症状の改善が得られます。

【普段の生活で気にかけていただきたいこと】

治療が必要な場合と、慎重な経過観察をしながら付き合っている場合があります。不整脈の対応は早期診断が重要なカギとなりますので、動悸や息切れを感じたら放置なさらず、まずはお近くの医療機関を受診してください。



片頭痛

～鎮痛薬の飲みすぎには気をつけましょう!!～

豊栄病院
薬剤師

オオバ ヨウコ
大場 陽子



片頭痛とは

「片頭痛」とは、主にこめかみから側頭部のズキンズキンと脈打つような頭痛で、月1～5回程度繰り返す中等度～重度の頭痛です。日常生活に支障をきたすことが多く、多くは片側の頭痛から両側の頭痛に移行します。血管が拡張すると痛みが増悪し、血管が収縮すると痛みが軽減すると考えられています。20～40歳代の女性に多く、30歳をピークに年齢と共に弱まることが多いと言われています。

生活で気をつけること

片頭痛を引き起こすきっかけに、ストレス・疲労・睡眠不足・睡眠過多・月経周期(月経前、月経中)・天候・湿度や気圧の変化・頻回の旅行・低血糖・飲酒などがあります。症状を悪化する因子には、日常動作・入浴・マッサージ・アルコールなどがあげられます。症状を緩和する因子には、安静・冷却・適切な睡眠・適度な緊張などがあげられます。片頭痛ではこの他に、光・音・臭い過敏もある為、発作時は暗く静かなところで安静にするのが良いでしょう。

治療薬

頭痛の発作時には、トリプタン系薬、鎮痛薬(NSAIDs、アセトアミノフェン)、エルゴタミン製剤、制吐剤などが用いられます。また予防には、Ca拮抗薬、抗てんかん薬、抗うつ薬、β遮断薬などが使われます。最近では、片頭痛の病態に深く関わっているCGRPをターゲットにした薬なども発売され、選択肢が増えました。

頭痛ダイアリー

頭痛で月に15日以上(複数薬服用の場合は月10日以上)、市販の鎮痛薬を服用している場合、「薬物乱用頭痛」を引き起こしている疑いもあります。頭痛に悩まされている方は、自己判断せず、まずは頭痛の強さや症状、持続時間、吐き気などの頭痛以外の症状、日常生活にどのくらい支障をきたすか、実際服用した薬などを「頭痛ダイアリー」として記録し、早めに頭痛外来などの医療機関を受診されることをお勧めします。



こんにちは! 薬剤部です

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。