

# 支えに

## 特集:座談会 知っていますか?「感染対策」

[三条総合病院 病院長×感染対策チーム(医師×認定看護師×臨床検査技師×薬剤師)]



薬剤師 相田 有美子さん

臨床検査技師 白旗 厚さん

内科部長 齋藤 功さん

病院長 神田 達夫さん

感染管理認定看護師 小柳 浩子さん

臨床検査技師 安藤 昭子さん

### contents

- 特集:職種を越えて取り組む感染対策へ(三条総合病院) ..... 2P
- JA新潟厚生連の病院をご紹介(三条総合病院) ..... 5P
- 佐渡総合病院【母乳外来】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・3分チャレンジ130-立方体パズル ..... 9P
- インフォメーション/季節のお薬 ..... 10-11P



予定利率変動型年金共済  
ライフロード<sup>3</sup>

## 自分で準備する将来の年金保障!

- ポイント1** 年金額の増加が期待でき、一度増加した年金額は減りません!※1
- ポイント2** 「個人年金保険料控除」が受けられます!※2
- ポイント3** 医師による診査は必要なく、簡単な告知でお申し込みいただけます!
- ポイント4** 年金支払開始年齢などの拡大でライフプランに応じた柔軟な保障設計ができるようになりました!

ご契約例 男性 払込方法:月払い(月々1万円プラン)、定期年金10年タイプ、60歳共済掛金払込終了、60歳年金受取開始、当初5年間の予定利率※3 0.5%

加入年齢	共済掛金合計	年金受取総額(6年目以降0.75%の場合)※4 ※6	年金受取総額(6年目以降1.47%の場合)※5 ※6
20歳	480万円	531万円	626万円
30歳	360万円	383万円	436万円
40歳	240万円	247万円	271万円

(2019年4月現在)

※1 予定利率の推移によっては、年金額が増加しない場合があります。 ※2 2019年1月末現在の法令等に基づきます。なお、所定の条件を満たし、税制適格特約を付加している場合に限り。 ※3 予定利率とは、共済掛金積立金を積み立てる際に適用されるあらかじめ定められた利率のことです。当共済に適用される予定利率は、ご契約当初5年は固定ですが、ご契約6年目以降は毎年見直されます(最低保証予定利率0.75%)。なお、ご契約時の予定利率は毎年設定されるため、ご契約時期によって適用される予定利率が異なり年金受取総額が変更となる場合があります。また、予定利率は共済掛金積立金にかかるものであり、お申し込みいただいた共済掛金全体に対するものではありません。したがって、共済掛金全体に対する利回りは予定利率よりも低くなります。 ※4 6年目以降最低保証予定利率(0.75%)で推移し、年金受取期間中に全期間毎年年金をお受取りされた場合の試算になります。 ※5 6年目以降2019年度適用の予定利率(1.47%)で推移し、年金受取期間中に全期間毎年年金をお受取りされた場合の試算になります。なお、あくまでも試算であり、将来の年金のお受取り額をお約束するものではありません。 ※6 万円未満切捨て表示としています。

●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。

はじめて共済  <http://shiryo.ja-kyosai.or.jp>  
■JA共済ホームページアドレス <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)  
電話番号: ☎ 0120-536-093 ※日曜日、祝日および12月29日～1月3日を除きます。  
受付時間: 9:00～18:00(月～金曜日) ※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。  
9:00～17:00(土曜日) ※電話番号は、おかけ間違いのないようご注意ください。

くらしの保障、相談するなら



# 知っていますか？「感染対策」。

## 職種を越えて取り組む感染対策へ。

こまめな情報共有が  
感染対策の第一歩

【神田】 部署の垣根を越えて患者さんをサポートする「チーム医療」が病院医療の主流になっています。その中でも当院は、感染対策チームが特にアクティブに活動していますね。リーダーの齋藤先生、まずは基本方針などをお聞かせください。

【齋藤】 チームには主に2つの役割があります。一つは病院内や病院から院外への感染症を広めないこと。これは患者さんと職員の間で感染予防、さらに職員が自宅に菌を持ち帰らないことも重要です。2つ目には、当院がある県央地区で感染症が流行した場合に、拡大しないようブロックする役割を担っています。

【小柳】 2012年のチーム発足から目標に掲げているのが、「職種を越えて職員みんなで取り組む感染対策」です。そのために職員向けの講習会やニュースレターで、積極的に情報を発信しています。

【安藤】 当院はチームワークが本場に

いいですね。小柳さんは毎朝検査室に顔を出してくれて、そこで感染に関する情報を共有します。検査室としても、分かっている情報はすべて発信するという気持ちで取り組んでいます。

【白旗】 細菌検査をしている検査室は、耐性菌(薬に対する耐性を持った細菌)が一番早く分かる部署です。「耐性菌が出たかもしれない」「感染が起るかもしれない」となった時点ですぐに感染対策チームに連絡し、小柳さん経由で各病棟に連絡してもらいます。実際には感染が起らなかったこともあり、疑いのある時点で迅速に動くことが大事だと思っています。

【相田】 薬剤師は、患者さんに出されている抗菌薬が感染症に対して適正に使用されているか、用量や投与回数も含めてチェックしています。

【白旗】 感染対策チームがないときは、感染がありそうだとドクターに報告したら自分たちの役目は終わり、その後の状況が分かりませんでした。チームがあると全体の動きが見えて分かりやすいですね。

## 「感染対策といえば三条総合病院」を目指す

【齋藤】 院内の連携はもちろん、地域の他の病院とつながりがあることも特徴的です。11病院と横の連携を持ち、メーリングリストで日頃から情報を共有しています。年に1回は集まって意見交換もしています。

【神田】 当院は中でもリーダー的役割を担っていますね。特に小柳さんは、感染管理のスペシャリストである認定看護師です。普段どんな思いで仕事に取り組んでいますか？

【小柳】 検査技師からの「この病棟で耐性菌が増えているのではないか」という情報を聞き逃さないようにしています。その第一声を受けてすぐに感染対策を強化した経験もあります。具体的には、手洗いや手袋、ビニールエプロンなどの通常の予防策(標準予防策)に加え、個室・カーテンでの隔離、現場の感染対策の状況を確認したうえで手洗い、手袋やビニール



エプロンなどの使い方の徹底など接触感染予防策を追加して強化しました。

【神田】 感染対策は手洗いやエプロンなど、細々としたことの積み重ねですね。その成果として、当院はMRSA(メチシリン耐性黄色ブドウ球菌)の発生率が3〜4%程度とかなり低く抑えられています。また、感染に関しては薬の飲み方も重要です。

【相田】 そうですね。薬剤師としてお伝えしたいのは、処方された薬は最後まで飲みきっていただきたいということです。感染症に処方される抗菌薬の場合、症状が軽くなったからといって服用をやめるのは良くありません。また、余った薬をストックして、次に何かあったら飲むという患者さんもあるようですが、それもNGです。次は違う細菌が原因かもしれないから十分な効果が無いように、薬が効かない「耐性菌」が発生するリスクもあります。

【齋藤】 このチームは本当に仲が良く、活動のレベルも高いと思います。今後の



対談  
病院長 × 感染対策チーム  
医師  
認定看護師  
臨床検査技師  
薬剤師



課題としては、新人や転勤で新しい職員が来たときに、感染対策の知識の差をどう埋めていくかだと思います。

【小柳】 そうですね。やはり「職員みんなで取り組む感染対策」が永遠のテーマです。とても大きな目標ですが、もし何かあったときに職員だったらだれでも対策ができる、「感染対策といえば三条総合病院」と言われるくらいになればと思います。

【神田】 当院のICT(感染対策チーム)は全国的にみても高い水準にあると思います。私の夢としては、このチームのメンバーが感染対策の講演会などと呼ばれ、全国行脚するぐらいになってほしいです。小柳さんは講演の経験があるので分かると思いますが、人に話すとその分野をさらに勉強したくなるものです。そうした好循環にぜひつながってほしいと思います。

- 薬剤師 相田 有美子さん
- 臨床検査技師 白旗 厚さん
- 病院長 神田 達夫さん
- 内科部長 齋藤 功さん
- 感染管理認定看護師 小柳 浩子さん
- 臨床検査技師 安藤 昭子さん



三条総合病院の感染対策チームでは、家庭でできる感染予防Q&Aとして「感染対策ニュース」を定期的に発行しています。基本的な手洗いの方法から、冬はインフルエンザ、春先は食中毒予防など、季節に合わせたお役立ち情報が満載です。病院の公式サイトから見る事ができるので、「三条総合病院 感染対策ニュース」で検索してみてください。

# 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

## 三条総合病院

【住所】三条市塚野目5-1-62 【電話】0256-32-1131

地域の皆さんの健康と幸福のために

1933年に開設した南蒲原郡医療利用組合の診療所が三条総合病院の原点です。1952年に厚生連三条病院となり、その5年後に総合病院の認可を受けました。県央約20万人の診療圏の中程に位置しており、地域のニーズに応えた医療設備を整えるとともに、感染対策にも力を入れています。

### 人工透析室



ベッド数55床を備えた人工透析室。日中約50名、夜間約20名の患者さんが治療を受けます。人工透析は週3回の治療を長期にわたって行うため、生活の一部として安心して受けていただけるよう細部まで配慮しています。



看護師長 石川 恵子さん

患者さんが安心して人工透析治療を受けられるよう提供しています。

### 医療安全チーム



安全な医療を提供するために、今年度は患者誤認防止の院内ラウンドを行っています。患者さんにもお名前を名乗っていただくなど安全確認にご協力をお願いしています。



看護師長 小田 由起子さん

すべての患者さんの安全のために！

### 地域連携室



退院後のご自宅または施設への復帰を総合的にサポートします。訪問看護ステーション、居宅介護支援事業所、医療相談、地域連携室の4部門12名のスタッフがワンフロアで動き、スピーディーな情報共有で質の高いサポートにつなげています。



地域連携室マネージャー 小林 清美さん

チームワークの良さが自慢です！

### じょくそう対策チーム



入院患者さんのじょくそう(床ずれ)のケアを専門的に行います。月1回のミーティングに加え、週1回の病棟ラウンドで壊死組織の切除や軟膏治療の指示などを行っています。



整形外科部長 久保田 茂夫さん

チームは看護師、薬剤師、管理栄養士など12名で構成されています。

### 栄養サポートチーム



低栄養状態などで栄養管理が必要な患者さんのケアを専門的に行うチームです。医師、看護師、薬剤師、管理栄養士などに加え、口腔ケアの面から歯科医師もチームに参加しています。



管理栄養士 吉澤 恵さん

さまざまな職種が集まり、患者さんの栄養状態をチェックします。

### 見晴らしの良い休憩室



病院周辺には水田が広がり、遠く粟ヶ岳や弥彦山などが望める口ケーションも魅力です。各病棟の休憩室からの眺めも良く、入院患者さんやご家族の憩いの場となっています。



事務長 久住 信司郎さん

患者さんの心を癒す景色です。

## 支える人びと

三条総合病院

# 【感染対策チーム】

インフルエンザやノロウイルスなどの感染症予防に取り組む三条総合病院の感染対策チーム(ICT:Infection Control Team)。県央地域の中でもリーダー的役割を担い、レベルの高い感染対策を実践する三条総合病院のICTを紹介します。

### 「みんなで取り組む感染対策」を合言葉に。

患者さんやご家族、職員、地域の人々の安全を守るために重要な感染対策。三条総合病院では2012年に感染対策専門のチームを発足しました。メンバーは医師、感染管理認定看護師、薬剤師、臨床検査技師2名の計5名。それぞれ専門的な立場から知識を持ち寄り、院内感染の予防と対策に努めています。

また、院内感染を予防するには職員一人ひとりの意識の徹底と実践が欠かせません。チームでは「みんなで取り組む感染対策」を合言葉に、職員向けのセミナーや情報発信を積極的にを行っています。

### 感染対策チームの活動内容

- 週1回のミーティング・病棟ラウンド
- 月1回の職員向けセミナー
- 感染対策のマニュアル整備
- 地域の他病院との情報共有 など



週に1回チームで集まりミーティングをしています。

病棟の感染対策の状況を細かくチェック！

患者さんに処方された抗生物質の量や内容が適切か確認します。

細菌検査などにより病原菌がないか確認します。

### 感染から病院、地域を守ります！



### ワンポイントアドバイス

感染を広げない・もらわないために有効な手段の一つがマスクです。「マスクを顎にかける」「鼻まで覆われていない」など間違った方法でマスクを着用するとウイルスや細菌が鼻や口から侵入しやすくなり、効果がありません。マスクを正しく着用して感染を予防したいですね。



左から、臨床検査技師の白旗厚さん、臨床検査技師長の安藤昭子さん、内科部長の齋藤功さん、感染管理認定看護師の小柳浩子さん、薬剤師の相田有美子さん。



### 県内16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)
- 豊栄病院 (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)
- メンタルケア中条 (十日町市)

季節の病気

8月 仮面うつ病にご注意



真野みずほ病院  
臨床心理士  
梅川 春樹さん

夏の体調不良と言えば、暑さが続くことでの倦怠感や食欲不振、眠り難さ、易疲労感などが現れる「夏バテ」が定番です。まさに今このような症状で悩まれている方もいらっしゃるでしょう。しかし……「夏バテ」と思い込んでいるその不調、実は「仮面うつ病」かもしれません。

「仮面うつ病」への対処

- 1 仕事や生活環境の改善、負担と思われるものとの関わり方の変更や工夫を試みる。
- 2 積極的な心身の休息に努める。
- 3 場合によっては精神科または心療内科などの受診も検討してみる。

その体調不良、単なる「夏バテ」と片付ける前に「仮面うつ病」の可能性についても少し考えてみてください。あなたの「体」が発する「心」のSOS。これに耳を傾け、より健康な生活を目指してください。

Q 仮面うつ病とは？

A 「仮面うつ病」は「うつ病」の一種です。『うつ病が、身体症状という「仮面」をつけてやってくる』ことからこの名前が付けられました。全身の倦怠感、睡眠障害、食欲不振、身体の各部の痛み、性欲減退、動悸や息切れなどの身体症状が主です（「夏バテ」の症状にそっくりです！）。しかし、辛い精神症状や深刻な悩みを体験することは殆どありません。このため、本人ですら「うつ病」であることに気が難しいのです。ですがその発症の原因は、仕事や生活上の変化やストレスなどの心的な面の影響が窺えます。

Q 夏場の「仮面うつ病」はより一層発見し難い

A 夏の暑い時期のちょっとした不調や意欲減退の原因を、私たちは安易に「夏バテ」と結びつけて考えがちです。ですが、もしかしたらその中に「仮面うつ病」の方もいらっしゃるかもしれません。夏は初期の「仮面うつ病」を見逃し易い時期と言えるかもしれません。ご存知の通り、うつ病への対処は最善が予防、次善が初期の治療です。

Q 「仮面うつ病」と「夏バテ」の違いは……？

A 両者の症状は共通する部分が多いですが、両者を見分けるポイントは以下の二点にあるかと思えます。

- 1 症状出現前後に仕事や生活上で自身にとって負担と思われるような変化があった（暑さを除く）。
- 2 暑い時期を過ぎてしばらく経過したにも関わらず、不調に改善の兆しを感じられない。



この何れかに該当する場合は「仮面うつ病」の可能性もあるかもしれません。

おしえて先生!

【母乳外来】って何ですか？

お母さんの不安をケアし、すこやかな授乳環境を整えます。

母乳や乳房のことで悩みを抱えるお母さんはたくさんいらっしゃいます。特に産後まもなくから1カ月健診までの不安が強くなりやすい時期を中心に、授乳期間中の母子をサポートするのが母乳外来です。相談内容で多いのは「母乳の量が足りているか不安」というものです。赤ちゃんが泣いていると「お腹が空いているのかな」とミルクを足す方が多いですが、赤ちゃんはお腹がいっぱいで泣くこともあります。母乳外来では、赤ちゃんの母乳の飲み方や尿や便の回数、体重増加などをトータルで診て判断します。お母さんのお話をしっかり聞いた上で「足りていますよ」と声がけをして、不安解消につなげることも大きな役割だと思っています。乳房に痛みがあると、がんなどの病気を心配する方もいますが、多くの場合は母乳が溜まっていたり、乳管が詰まっていることが原因で、マッサージなどのケアをして母乳を出してあげると良くなる方がほとんどです。

母乳がうまく出ないことで自分を責めてしまう方、ミルクに罪悪感を感じてしまう方、悩みを一人で抱え込んでしまう方が少なくありません。何か不安なことがあったらいつでも受診してほしいですし、前向きに楽しんで授乳をするお手伝いをしたいと思っています！

赤ちゃんもお母さんも元気になれる母乳外来を

松澤さんは佐渡総合病院に就職後、母乳についてより知識を深めたいと希望し、東京で1年間「桶谷式乳房管理法」の研修を受講。3年前に佐渡総合病院に母乳外来を開業しました。



佐渡総合病院  
助産師 松澤 朋世さん

新潟厚生連 Event Report

あがの市民病院

開催日: 7月3日

七夕コンサート

出演: 鈴木 基子氏、女性コーラス「向日葵」、職員コーラス「虹」  
病院職員と患者さんが地域の方々と交流する七夕コンサートが行われ、多くの方に楽しんでいただきました。



みんなの医療・介護 NIC健康セミナー

開催日: 7月6日 主催: NIC新潟日報販売店グループ 定員: 80名

第1部

頻尿、失禁を改善するために  
～過活動膀胱とは～

佐渡総合病院 【鳥羽 智貴 先生】



特別講演

佐渡の医療・介護・福祉を  
なくさないために

～いま、何が起きているのか、何をすべきなのか～  
佐渡総合病院 【病院長 佐藤 賢治】



令和元年 8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
けいなん総合病院	けいなん総合病院をのぞいてみよう! 夏休み探検隊	8月 9日(金)	普段見られない病院の裏側を見学・体験しよう! 聴診器を使った親子の心音聴診体験、手術室の見学、腕モデルを使った採血手技体験などいろいろな体験ができるよ! オオクワガタもGETできるかも! 時間: 14:00~16:30 参加対象者: 小学1~6年生とその保護者

※詳しくは各施設までお問い合わせください。

母乳はフルコース料理

母乳は、はじめ、中盤、終わり頃と味が変化します。それはさながら前菜、メイン、デザートがあるコース料理のよう。微妙な味の変化で赤ちゃんの味覚が刺激されるため、その後も味に敏感な子に成長すると考えられています。授乳こそが初めての「食育」と言えそうですね。



母乳外来の予約・お問い合わせは  
佐渡総合病院 ☎ 0259-63-3121

佐渡総合病院で見た 母乳外来の流れ

1. 電話予約

授乳の状況や乳房の状態をお聞きします。急を要すると思われる場合はすぐに予約を取ります。受診日が先になる場合も、自宅までできることなどをアドバイスします。もちろん他院でお産をした方でもOKです。

2. 受診

婦人科外来にお越しください。乳房の状態や授乳の仕方を見せていただき、マッサージなどのケアを行います。

3. 健やかな母乳育児へ

その後は状況や希望に応じて受診していただきます。定期的に通う方もいらっしゃいます。



医療人  
file #09

スタッフが実践する

# キレイ術



pick up  
小千谷総合病院  
助産師  
細川 聖子さん

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。今月は助産師のキラキラさんから、キレイの秘密を聞いてみました。

## すてきな絵本との出会いに癒されています。

新しい命を迎えるママやパパに向けた両親学級で、より楽しい時間にするため絵本を取り入れることにしました。せっかくやるなら読み方のコツなどを勉強したい!と絵本セラピスト協会の講座を受講。「基礎絵本セラピスト®」のライセンスを取得しました。最初は仕事のためでしたが、今は暇があれば本屋さんの絵本コーナーへ。大好きな絵本を選ぶひとときに、私自身とっても癒されています。



### 絵本がつなぐ 幸せの輪

今は小千谷市内の子育て支援施設でのママさんとのお話しや、小学校での読み聞かせボランティアもしています。子どもたちのワクワクする表情、ママたちのほんわかした表情を見ていると、絵本を通じて人とつながれる喜びを感じます。



お仕事中は

Look!  
職場は和やかなムードです



Look!  
部署のチームワークも抜群!

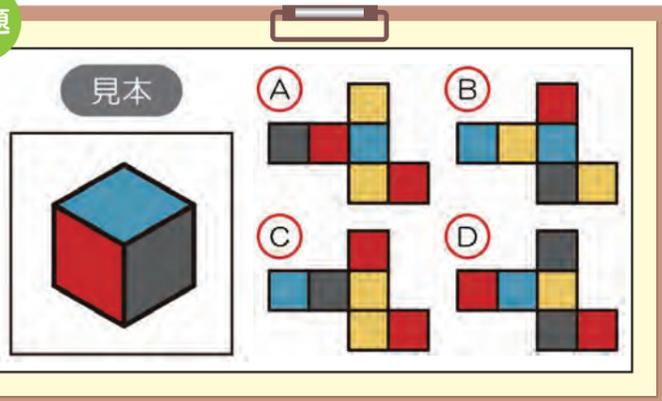
## 脳トレ 立方体パズル

3分チャレンジ130

組み立てると、見本の立方体になるのはA~Dのうちどれですか。

出題・北村 良子(イーソフィア)

問題



※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

# ジンジャーの カラダあったかケーキ

わたしが紹介します!



監修:糸魚川総合病院栄養科  
管理栄養士  
新津 百子さん



ひとくちメモ

★料理上手のワンポイント

クーラー病対策にも生姜はお勧めです。ぜひ生の生姜を使って風味を楽しんでください。

調理時間 60分

カロリー 378kcal

塩分 0.2g  
脂質 22.2g

お手軽レシピで作る JAグループ

で検索

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



※カロリー・塩分・脂質は1人分の値

じっくり!お料理!

材料(4人分)

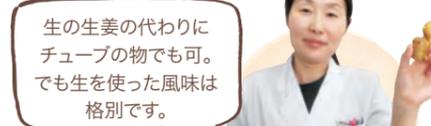
- (8cm×17cmパウンド型1台)
- 卵.....1個
- 無塩バター.....100g
- 砂糖.....80g
- 生姜.....1片
- A 米粉.....100g
- A ベーキングパウダー.....大さじ1
- A ジンジャーパウダー.....大さじ1

作り方

- 1 室温に戻したバターをボウルに入れ、クリーム状になるまで練り、砂糖を加えて白っぽくなるまですり混ぜ、溶きほぐした卵を数回に分けて分離ないように混ぜ入れる。生姜をすりおろして加え、混ぜ合わせる。
- 2 Aを合わせて1にふるい入れ、ゴムベラで切るように混ぜ合わせる。
- 3 クッキングシートを敷いたパウンド型に2を流し入れ、型を持ち上げて数回落として空気を抜く。
- 4 180度のオーブンで40分くらい焼き、焼き上がった型から出して冷ます。



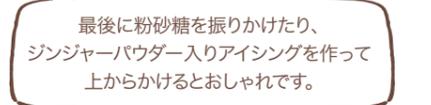
ジンジャーパウダーはスーパーのスパイス売り場で購入できます。



生の生姜の代わりにチューブの物でも可。でも生を使った風味は格別です。



どんどん混ぜるだけなのでお子さんと一緒に作るのも良いですね。



最後に粉砂糖を振りかけたり、ジンジャーパウダー入りアイシングを作って上からかけるとおしゃれです。



夏を思いっきり満喫したいけど、気になるのが「日焼け」です。日に焼ける前の対策はもちろんですが、焼けた後のケアも大切です。日に焼け過ぎて炎症を起こしたときに使う薬にはどんなものがあるのか、症状に合わせてどんな薬を使うのか、日焼けに効く薬についてご紹介します。

※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。

### 副腎皮質 ホルモン剤

日焼けによる炎症や腫れ、かゆみなどの症状を抑える効果があります。局所で短期間であれば心配ありませんが、全身などの広範囲になると副作用や内服薬との相互作用が起こる場合があるので自己判断で使用せず医療機関を受診しましょう。

### 非ステロイド性 消炎鎮痛剤

日焼けの炎症や腫れ、かゆみなどの症状を抑える効果があります。副腎皮質ホルモン剤より効果は低いですが、安全性が高い薬です。市販の外用剤にはメントールなど刺激作用のある成分が含まれている場合がありますので、重症の日焼けや気になる場合は医療機関を受診しましょう。

### 酸化亜鉛

酸化亜鉛には軽度の皮膚病変の収れんや消炎・保護に効果があります。また、浸出液の吸収及び分泌を抑えることによって創面又は潰瘍面等を乾燥させる作用もあるとのことなので、水ぶくれができた場合にも効果があります。

## 日焼け止めの「SPF」と「PA」って何？

○「SPF」  
Sun Protection Factorの略

SPFは、シミやソバカス・皮膚ガンの原因となる紫外線B波(UVB)をカットする力を示しています。20分程度の間に何も付けていない素肌と比べて日焼けが始まるまでの時間を何倍に伸ばすことが出来るかという目安です。※SPF30の場合(20分×30=600分=10時間)10時間までは日焼けが抑制されるということです。

### 重症化しないポイント!!

#### 日焼け止めを使用する

水に濡れる場合はウォータープルーフで落ちにくい物を選びましょう。但し、ウォータープルーフは肌に負担がかかるので、日常生活では普通の物を使うのがおすすめです。また、乾燥した肌はダメージを受けやすので、肌をしっかりと保湿しておくこともポイントです。

#### アフターケアをしっかりとる

日焼け後は炎症を抑えるためにちゃんと冷やしてあげましょう。また、日焼け後の肌は乾燥しやすいので、保湿もすると更に良いでしょう。

○「PA」  
Protection Grade of UVAの略

皮膚を黒くするだけでなくシワやたるみの原因となる紫外線A波(UVA)の防止効果を表すものです。強い方から++++、+++、++、+の4段階に別れています。

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てもらいましょう。



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



## ~こどもと私の未来のために! 輝く助産師たち~

vol.3  
小千谷総合病院

### Q 助産師になるための支援制度や現場の教育システムが知りたい!



お話をうかがった方  
本部人事部 看護師確保対策室  
室長 調査役  
西澤 睦さん 渡辺 鈴子さん

### A 条件に応じて返済不要の奨学金があります。

助産師を目指す方には、月10万円の奨学金があります。看護専門学校卒業後そのまま助産師を目指す方と、就職後に助産師を目指す方、どちらも支援しているのが特徴です。

#### 【看護専門学校から進学・編入する場合】

○対象者: 助産師学校に進学または助産師資格取得のため看護大学に編入学し、卒業後に助産師として本会が運営する病院に勤務できる方

○金額: 1カ月10万円

○返済について:

本会運営の病院に3年間継続勤務した場合は、返済を免除します。

#### 【入職後に助産師を目指す場合】

○対象者・金額・返済の条件は左記と同様です。

○就学中は休職扱いとなります。

※詳細は助産師学校、看護大学編入学生奨学金貸与規程に準じます。

### おしえます! 確かな力を身につける教育システムです

入職後は、年齢の近い先輩からマンツーマンで教わる「プリセプター制度」、ならびに個人の経験やレベルに応じて知識や技術を段階的に習得する「クリニカルラダー制度」の導入により、確かな実践力を身につけることができます。

日本助産評価機構が認証する「アドバンス助産師」の取得も目指すことができます。小千谷総合病院では、助産師全員がアドバンス助産師として認定されています。

### 私たちと一緒に働きませんか?



小千谷総合病院 助産師 主任  
高野 千代子さん

新人助産師さんと接するときは、良いところも改善すべきところも「一緒に振り返る」ことを大切にしながら成長をサポートしています。助産師は、お産という人生のすばらしい瞬間に立ち会い、自分の仕事に誇りを持つことができます。総合病院だからこそできる経験や学びも多い職場ですよ。



小千谷総合病院 助産師  
片桐 早栄子さん

お産はとにかく千差万別です。一例一例をしっかりと自分の財産にすることが大事だと思うので、後輩にもそう伝えていきます。小千谷総合病院の助産師はベテランの方が多く、知識も経験も豊富。「見守られている」という安心感の中で働くことができ、たくさん学べて成長できる病院です!

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

## 薬剤師募集

【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 薬学生奨学金と金制度 / 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。

【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) FAX.025-228-0990 E-mail/jinj@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。

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



新潟県厚生農業協同組合連合会 広報誌 2019年8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

#### 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。



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