

みなさまの健康と心の支えに ——
新潟県厚生農業協同組合連合会 広報誌

支えに

Sasaeni

ご自由にお持ちください



支えに 2020年7月発行

Vol.19

特集/あがの市民病院
今、知りたい在宅医療事情
インターンシップ活動報告「看護師」編
折り紙で脳トレ

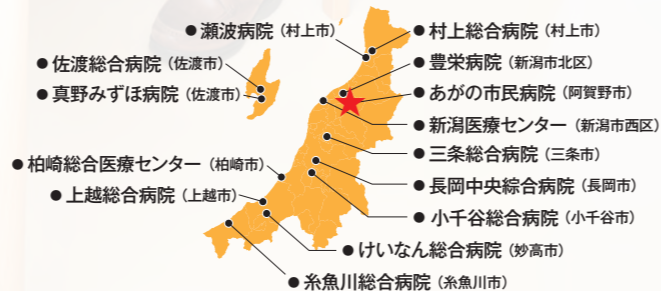
JA新潟厚生連はSDGsに貢献します



あがの市民病院

前列左から 保健師 渡邊 恭子、訪問看護ステーション主任看護師 大野 博子、
病院長 藤森 勝也、内科部長 長谷川 康太郎、内科医 鈴木 文孝
後列左から 主任看護師 大塚 裕美、看護部長 吉田 由美、看護師長 遠藤 明日香、
総務課長 白鳥 真、事務長 佐藤 一範、地域連携支援部マネージャー(看護師長) 清野 真弓

県内14の病院が地域の皆さまの健康と心を支えます



JAの子ども共済「学資応援隊」が

2019年春 / 2019年秋 / 学資保険部門
ママリロコミ大賞 連続1位!!

〈ママリロコミ大賞とは〉

ママ向けアプリ「ママリ」がユーザーを対象に「本当に買ってよかった」と思う商品・サービスについて、アプリ内でロコミ募集を実施し、ロコミ件数と満足度を基準に支持が多かった上位商品を紹介する取り組みです。



お子さまの学資金づくりに。 **JAの子ども共済「学資応援隊」**

ポイント1

高い貯蓄性と保障が
もしものとき※1、その後の
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〉子ども共済 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

※2 学資金	18歳 応当日 60万円	19歳 応当日 60万円	20歳 応当日 60万円	21歳 応当日 60万円	満期※2 共済金 60万円 + 割りもどし金※3
-----------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------------------

お子さまの万が一の保障
〈死亡のとき〉共済掛金払込期間中:経過年数に応じた額(300万円×経過年数÷共済掛金払込期間)/共済掛金払込終了後:300万円
〈後遺障害のとき※4〉300万円

給付率 (給付総額 ÷ 払込共済掛金総額)

上記ご契約例の場合
約102.6%※5
●共済掛金(年払い・口座振替扱い) 162,441円
●払込共済掛金総額 2,923,938円
●給付総額 3,000,000円

上記ご契約例の共済掛金払込終了年齢を12歳とした場合
約105.7%※5
●共済掛金(年払い・口座振替扱い) 236,412円
●払込共済掛金総額 2,836,944円
●給付総額 3,000,000円
(2020年4月現在)

※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い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い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。

●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 検索
<https://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 **JA共済**

耕そう、大地と地域の未来。 JAグループ



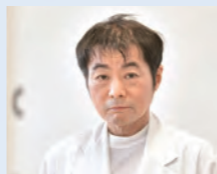
訪問看護の様子 看護師 信田 洋子

訪問リハビリの様子 理学療法士 梅津 大助

今、知りたい在宅医療事情

特集「あがの市民病院」

高齢者の人口増加を受け、国を挙げて推進されている在宅医療。そのメリットや在宅医療に至るまでの流れ、実際の診療内容はどのようなものなのでしょうか。大切な家族のため、いざという時のために知っておきたい在宅医療の基本情報をお伝えします。



あがの市民病院 内科部長 長谷川 康太郎



「今日も暑いですね、変わりはないですか」。あがの市民病院では1984（昭和59）年に訪問看護室を設置するなど、県内でもいち早く在宅医療の整備・充実に取り組んできました。対象となる患者さん一人一人の状態に合わせた診療計画を立て、週に1回ほどのペースで自宅を訪問しています。退院後の通院が困難な方や、自宅での生活を望む方を支える在宅医療。その中には医師と看

あがの市民病院は地域を守る



あがの市民病院 病院長 藤森 勝也

「訪問診療」、訪問看護ステーションの看護師やリハビリスタッフが健康状態の観察や必要な処置、リハビリを行う「訪問看護・リハビリ」、歯科医師や歯科衛生士が治療や口腔ケアを行う「訪問歯科」などが含まれます。「当院は『地域を守る』というキャッチフレーズを掲げています。地域包括医療ケアの中心として在宅医療を推進し、健康・医療・福祉を総合的に提供するハブとしての役割も担っています」と藤森勝也病院長は話します。

住み慣れた自宅で表情も明るく

在宅医療は、通院・入院によるご本人やご家族の付き添いの負担を軽減でき、介護保険を利用することで入院するよりも費用を抑えられるといったメリットがあります。そして何より大きいのは、患者さん本人が住み慣れた自宅で過ごせること。病院にいる時



SDGsに関連する取り組みとしてロゴマークを表記しております。

在宅医療の内容(一例)

- 検温
- 血圧測定
- 診察
- 食事内容の確認・アドバイス
- 吸引処置
- 排尿管理・排泄援助
- 薬の管理・処方
- リハビリ など



あがの介護・病院連携の会

お口と歯のケアで肺炎やウイルスを予防

歯や口の中の健康は、全身の健康状態にも深く関係しています。ケアが不十分だと肺炎やインフルエンザにかかりやすかったり、口の中の菌が繁殖して心臓の病気につながったりすること。そこであがの市民病院で取り組んでいるのが「訪問歯科」です。

特別養護老人ホームや個人宅へ、歯科医師と歯科衛生士が定期的に訪問し、入れ歯調整や口腔ケアを実施。最近では持ち運びできる道具も進化し、通常の歯科外来で使用する道具と遜色ない治療器具や、小型レントゲンなども取り揃えています。訪問先での抜歯もでき、幅広い治療や検査に対応。在宅医療を支える柱の一つとなっています。



歯科口腔外科部長 辻内 実英



不安なく在宅医療を
始められるように

では実際に、入院生活から在宅医療への切り替えはどのように進められるのでしょうか。あがの市民病院では、地域や介護施設も巻き込んで万全のサポート体制を整えています。

まず入院後に行われる中間カンファレンスでは、その患者さんの

と比べて表情が格段に明るくなり、よく話をしてくれるなど良い変化が見られる患者さんがとても多いのです。

スタッフにとっても、自宅に入らせてもらうことで患者さんやご家族の普段の生活スタイルを知ることができ、その方に合わせた診療や柔軟なアドバイスをしやすいた点もあります。特にこれからの季節は、脱水症状を起こしていないか、エアコンを適切に利用しているかなど、夏ならではの注意点にも目を向けて在宅医療を進めることが重要です。

あがの市民病院(旧水原郷病院)
訪問看護のあゆみ

- 1984(昭和59)年 4月
旧水原郷病院訪問看護室開設
- 1997(平成9)年
訪問看護ステーション開設
- 2001(平成13)年 5月
リハビリスタッフ配置、訪問看護24時間体制開始
- 2015(平成27)年
「あがの市民病院訪問看護ステーション」に改名

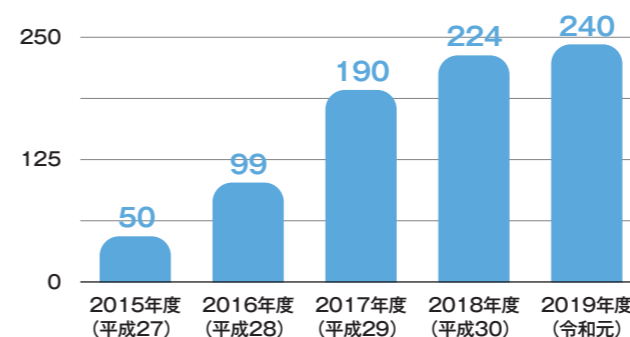


訪問看護ステーション

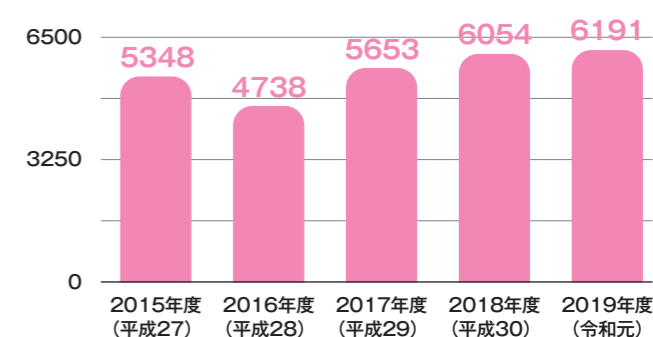


訪問診療会議

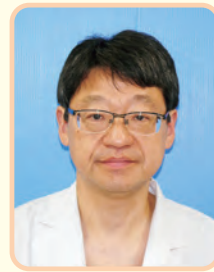
訪問診療件数



訪問看護・リハビリ件数



阿賀野市は、高齢者単身世帯、高齢者のみの世帯が全体の約25%を占めるなど、高齢化が進行している地域です。あがの市民病院では高齢化する地域を支えるため、在宅医療を推進し、着実に実績を伸ばしています。



長岡中央総合病院
副院長
佐藤 祐一

気温が高くなるこの季節、普段の生活で注意したいのが食中毒です。食中毒は「食品に起因する胃腸炎・神経障害などの中毒症の総称」と定義されており、その原因には、①細菌、②ウイルス、③自然毒、④化学物質、⑤寄生虫、などがあります。そして、その多くは、急性の胃腸障害（おう吐、腹痛、下痢などの症状）をおこします。夏場は、細菌性の食中毒が発生することが多く、代表的なものとしては、サルモネラ、カンピロバクター、腸炎ビブリオ、病原性大腸菌（O-157など）などがあります。特に今年は、コロナウイルスの影響で、テイクアウトのお弁当やおかずをご家庭でも食べられることが多くなっているため、食中毒には要注意です。



初期症状

細菌性やウイルス性の食中毒は、腹痛、下痢、おう吐などの消化器の症状に加えて、時に発熱も見られます。症状は数日から二週間程度続き、自然に治癒することも多いのですが、出血性下痢をきたしたり、大量の下痢や下痢が長期に続く場合は、重症化することがあり、特に乳幼児や高齢者などは命の危険性もあります。毒キノコやフグなどの「自然毒」では呼吸困難・けいれんなどの神経症状、アニサキスなどの「寄生虫」では、みぞおちの痛みが見られます。

予防・治療方法

厚生労働省から、食中毒を防ぐ3つの原則が示されています。それは細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」という3つのこととなります。具体的には、「つけない」ために、食品を取り扱う前には必ず手洗いをすることや、生肉を扱う場合は箸を分ける必要があります。「増やさない」ためには、食品の低温での保存と、食品を早めに食べることがすすめられます。最後にほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、「やっつける」ためには、加熱処理をすることが大切です。

その他注意すべきこと

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。医師の診断を受けずに、市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。

また、食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われるがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生していますので、もう一度自分の生活様式を振り返ってみて、3つの原則にしたがって、食中毒を予防しましょう。



治験NEWS

新潟県厚生連病院で実施中の治験

実施中	[長岡中央総合病院]	●潰瘍性大腸炎	●クローン病
		●脊椎損傷後神経疼痛	●市中肺炎
	[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。

治験（ちけん）は、新しい薬が世に出るにあたり、その有効性と安全性を確認するための試験です。国の定めたルールに基づき、病院で患者さん等を対象として実施されます。

地域の力になりたい！
研修医が活躍しています

地域医療連携に力を入れるあがの市民病院では、若手医師にも在宅医療を学んでもらおうと、研修医の訪問診療への同行を受け入れています。訪問診療を経験した感想を、研修医のフレッシュな目線で語ってもらいました。



左/あがの市民病院 副院長 松澤 純 右/研修医 田中 博

Q 訪問診療に同行して、
どうでしたか？

A 病院での診察と違い、使える検査器具などが限られるのが大変だと思いました。聴診器や自分の手を使っての診察、患者さんやご家族への聞き取りがメインとなるので、その重要性を改めて感じました。

Q 患者さんやご家族との
コミュニケーションは
どうでしたか？

A 最初は緊張しましたが、初めてお会いするご家族も温かく迎え入れてくださいました。通院が難しい患者さんやご家族が私たちを本当に頼りにしてくださっていると実感しましたし、これからも支えになっていきたいです。



Q 訪問診療の経験から
学んだことは？

A 患者さんの隠れた変化、小さな変化を見逃さないこと。また、病気だけではなく住環境や地域の介護サービスや施設利用についても相談に乗ってあげるなど、広い視点で患者さんと向き合うことが大切だと感じました。

みよこま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。

3 すべての人に健康と福祉を
あらゆる年齢のすべての人の健康的な生活を確保し、福祉を推進する

- ▶ 県内周産期医療センターとの連携
- ▶ アウトリーチ事業の推進
- ▶ へき地や農村部・中山間部への継続的な医療提供
- ▶ 地域保健会議・地域公開講座（健康講座）の開催による地域市民への啓発活動
- ▶ 救急患者受け入れ態勢の強化

※「SDGs（エスディーゼーズ）」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。

スタッフが実践するキレイ術



三条総合病院
検査科 臨床検査技師
佐々木 伸輔

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“**充実習慣**”を持っているから!

今日は**臨床検査技師**のキラキラさんから、**輝く**の秘密を聞いてみました。

車屋さんとの出会いが色褪せない愛車へ!

人に縁があるように、車にも出会いがあると感じさせてくれた愛車とは18年間連れ添っています。既に35万kmを走行し、例えるなら地球表面から月面までの距離を走らせたこととなります。この車と、そして車屋さんとは偶然の出会いでしたが、他で断られた修理やどんな困難も解決してくれた車屋の皆さんのおかげで、長く連れ添う必然的な存在となりました。こだわり続けたら唯一無二のパートナーになった感じです(笑)。通勤道の新潟～三条まで、愛車を毎日走らせていることで車も自分もコンディションが良くなる。安全運転とともにこれからも愛車を走らせ続けます!

スタコン風



図解



内装もこだわりました!



ピシッと決まったエクステリア!



こんなに積もったら走れません



旧

工事中



新

半年後に怪我を心配される程の事故に遭いました

～温かい善意とたくさんのご寄付に感謝申し上げます～

<p>糸魚川総合病院</p> <p>マスク(6,000枚) (糸魚川市)</p>	<p>けいなん総合病院</p> <p>消毒用エタノール (妙高市)</p>	<p>小千谷総合病院</p> <p>サージカルマスク フェイスシールド (おじやマスクプロジェクト) (エヌエスアドバンテック株式会社様)</p>	<p>長岡中央総合病院</p> <p>「ありがとう」と「がんばって」のメッセージ (長岡市内の保育園児)</p>
<p>豊栄病院</p> <p>フェイスシールド(500枚) バラの花(300本) (JA新潟市) (花屋里乃彩 栗山様)</p>	<p>あがの市民病院</p> <p>ヤスダヨーグルト(6,770本) ナッツスター(蜂蜜)(400本) (有限会社ヤスダヨーグルト様) (八米(HACHIBEI)様)</p>	<p>真野みずほ病院</p> <p>サージカルマスク(800枚) 牛乳・ヨーグルト(1,200個) (一般社団法人新発田青年会議所様) (株式会社佐渡乳業様)</p>	

🏠が教えるウチトレ

夏になると肩コリが悪化する人が多いって知ってましたか?パソコンやスマートフォンの使い過ぎに加えて、冷房や発汗による身体の冷え、冷たい飲み物の過度な摂取、暑さでのストレス...などと、身体への負担が増してくるからです。今回は少しだけ難易度高め!ライフスタイルを見直ししながら、しっかりと身体を動かして不調とサヨナラをしましょう。



ねじった後は、バルタン星人!

上越総合病院
理学療法士
高橋 利一

- 注意点**
- 食後の運動は避けてください。
 - 運動する時は、姿勢を正しましょう。
 - なるべく呼吸を止めずに行ってください。
 - すでに痛みのある方は、専門医に相談してください。

背中トレ① 広背筋ストレッチ運動



広背筋...脇の下から腰のあたりまで繋がっている、最も面積の大きな筋肉。この筋肉が硬くなると首の筋肉が過剰に働き、肩コリの原因に。

背中トレ② 肩甲骨の安定化運動



バルタン星人エクササイズ

左右同時に5回2セット

普段から意識して動かすことが大切!まずは無理をせず、習慣づけることから始めましょう。

管理栄養士 食のプロがオススメするメニュー



きゅうりの冷や汁ごはん

佐渡総合病院
管理栄養士 越渡 仁美



料理上手のワンポイント

白みそをホイルにのぼしてオーブントースターで焦げ目をつけてから使うと、香ばしさが増しておいしさがアップします。

調理時間 40分 | カロリー 144kcal | 塩分 2.6g | 脂質 7.1g

- 材料(2人分)**
- ▲煮干し 15尾
 - ▲水 2カップ
 - ▲酒 大さじ1
 - きゅうり 1と1/4本
 - 煮干し 5尾
 - 白ごま 大さじ1
 - 白みそ 大さじ2
 - 木綿豆腐 1/2丁
 - みょうが 1個

- 作り方**
- ▲の煮干しは頭と腹わたを取り除き、水と酒と一緒にボウルに入れて30分以上おく。鍋に移して中火で煮立たせたら弱火にし、ザルでこしてだしを取り、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やしておく。
 - きゅうり1本分をおろし金ですりおろす。
 - 煮干しは頭と腹わたを取り除いてフライパンで炒ってからすり鉢でよくすり、白ごまを加えてすり混ぜ、白みそも加えてさらによくすり混ぜ、だし汁を少しずつ加えて溶きのばす。
 - 3に2と手で粗く崩した木綿豆腐を入れ、軽く混ぜたらせん切りにしたみょうがと小口切りにした残りのきゅうりを浮かべて器に盛りつける。

体を冷やす夏野菜の代表格!
太さが均一でイボがチクチク尖っているものが新鮮です。

青臭さのもとにはピラジンという成分で、血液をサラサラにする効果が期待できます。

<https://life.ja-group.jp/recipe/> お手軽レシピで作る JAグループ 検索



指先を使って

折り紙で「脳トレ」!!

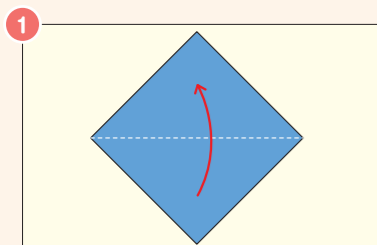
大きさや色を変えて作っても可愛いです

指には数百本の末梢神経が集まっていて、指先を使うとその刺激が直接脳に伝わり、脳の働きが活性化されます。楽しみながら脳をイキイキ、トレーニングしましょう!

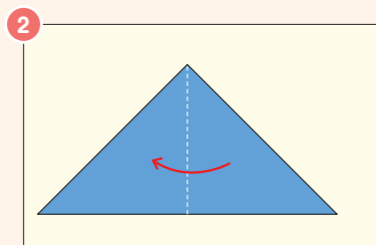
せみ 編

折り方

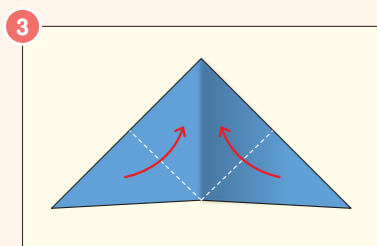
用意するもの
折り紙、ハサミ、ペン、のりなど



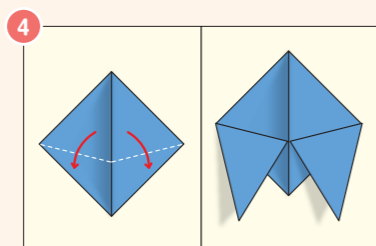
三角に半分に折る



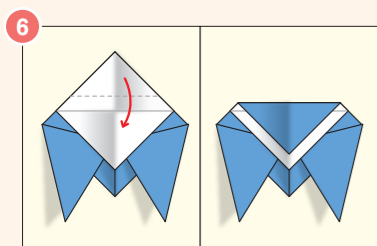
さらに半分に折って折り目をつける



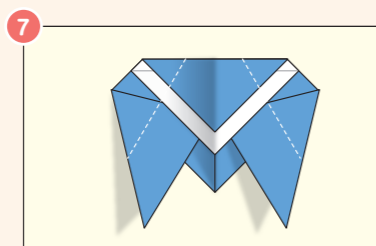
図のように左右の角を上の方の角に合わせるように折ってひし形に



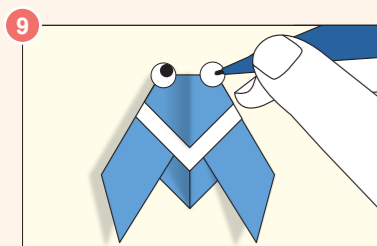
図のように斜め下に折り返す



少し余白を残して残った部分を折り返す



点線部を裏側に折り返す



目描いて可愛い「せみ」に



完成♪

簡単なので小さいお子さんでも作れます。その場合はハサミの取り扱いに、気をつけてあげましょう。

Point

下の部分を指で押さえながら一枚だけめくるとやりやすいですよ!



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.kyoeido.net

インターンシップ活動報告 「看護師」編

JA新潟厚生連看護部では、各病院でインターンシップを随時受け入れております。病院業務の特徴を紹介したり、簡単な業務体制をプログラムにしていますが、できるだけ参加者の要望に沿えるようオリジナルメニューでお迎えしています。実際に働く看護師とのコミュニケーションを通じて、将来の進路について考える機会にお役立てください。

1日インターンシップをウォッチング!

※時事的対応として半日でのお受け入れとなりました

最初に看護部長より、「病院概要」はじめ「看護部の理念」の紹介、「研修体制」等の案内があり、その後個別に分かれ、病棟看護師の業務を間近で見学しながら、看護師のお仕事を体感していただきました。

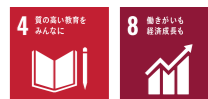


～辻看護部長よりメッセージ～

地域の皆様のニーズに応えられる看護師を目指すべく、豊かな人間性を育てる環境を大切にしております。まずはインターンシップ体験を通じて病院看護師の魅力に触れてみてください。皆様のご参加を職員一同お待ちしております。

新潟医療センター 右:看護部長 辻夏子 左:副看護部長 磯部紀子

※インターンシップとは、学生が実際に仕事を体験する制度のこと。



新規就労者の支援のため支度金貸与制度を新設しました (令和元年10月1日施行)

○ 薬剤師・保健師・助産師・看護師 / **100**万円以内 ○ 准看護師・介護福祉士 / **50**万円以内
※原則として2年間本会の指定する施設で勤務した場合、返還免除となります。※中途採用者(フルタイム)が対象となります。
※この他詳細は本部人事部までお問い合わせください。

奨学金制度

【薬剤師】① 薬学生奨学貸与金制度 / 月額 **10**万円・6年間 **720**万円以内
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

【助産師】○ 助産師資格取得奨学貸与金制度 / 月額 **10**万円

※この他詳細は本部ホームページをご確認ください。

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部確保対策室
〒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く場合があります。

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 2020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

