

# 支えに

Sasaeni

ご自由にお持ちください

2024年11月発行 Vol.65

【特集対談】

人と地域とつながる病院

新潟県立大学 大学院健康栄養学専攻 専攻長 田邊 直仁氏  
人間生活学部健康栄養学科 教授

豊栄病院 病院長 関 慶一 医師

【インタビュー】  
最新医療情報  
『足の装具外来』



県内11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)
- 柏崎総合医療センター (柏崎市)
- 長岡中央総合病院 (長岡市)
- 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

# 自分に何があっても、 この子の未来を守りたい。



もしものときの、頼れる保障。

定期生命共済(逓減期間設定型)

## みちびき

ご存じでしたか? もしものとき、のこされたご家族の  
生活費には大きな費用がかかります。

毎月の生活費

## 31万円

1か月あたりの消費支出  
(生活費)の平均額

減らせない支出



電気代



食事代



住居費

など

10年間で**3,720万円** 20年間で**7,440万円**必要です。

総務省「家計調査(家計収支編、詳細結果表)」2022年(共働きで夫婦2人のみの世帯)より

JAの定期生命共済(逓減期間設定型)なら

ライフステージに応じて  
**保障金額を逓減**  
させることで、  
お手頃な共済掛金で  
**必要十分な保障**を  
準備できます。

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://shiryu.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」  
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) 受付時間: 9:00~18:00(月~金) 9:00~17:00(土)

☎ 0120-536-093 ☎ 0120-167-100 (ご高齢者専用ダイヤル)

※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。※「ご高齢者専用ダイヤル」とは、直接オペレーターにつながり、ご高齢の方にもよりわかりやすく、丁寧に対応させていただく番号サービスです。



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



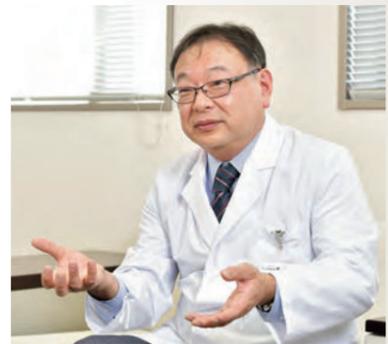
# 特集 食と健康

## 人と地域とつながる病院



今回は、健康寿命を延ばして生き生きと暮らすための食事の工夫、特に塩分の取り方について、豊栄病院の関病院長と新潟県立大学の田邊直仁教授が語り合います。

―新潟市の食と健康の現状をお聞かせください。



**関** 新潟市の健康寿命延伸計画アクションプランでは、「健診受診率の向上」「食塩摂取の抑制」「運動習慣の定着」などが目標に掲げられています。私は消化器内科専門ですが、外来患者さんの6、7割が高血圧や糖尿病などの生活習慣病を抱えていますし、塩分摂取は胃がんとの関連も指摘されています。

**田邊** 生活習慣病は食事と密接に関係します。生活習慣病で食事に注意しているという患者さんには、ぜひ身の回りの人やご家族、特に若いお子さんやお孫さんにも健康的な食生活について話をしてもらい、食生活の改善や病気の予防に結びつけばと思います。

**関** 若い頃からの味覚の形成は大事ですよね。「沖縄クライシス」をご存知でしょうか。健康長寿のイメージがある沖縄県ですが、都道府県別の男性平均寿命で1985年は1位だったのが2000年に26位、

2022年には43位と急速に後退してしまっただけです。女性も長年1位をキープしていましたが徐々に後退し、2022年は16位でした。

**田邊** これは戦後に食生活が激変し、ファストフードや高カロリーのものも多く摂り、特に男性の肥満が増えたことが要因ではないかと言われていますよね。

**関** はい。沖縄では「泣き声以外まるごと食べる」といわれるほど豚がよく食べられますが、昔の調理法では肉を下茹でして脂を落として食べていたそうです。村上の鮭も、塩分が気になる塩鮭だけでなく、丸ごと一匹余すことなく食べる多彩な調理法があります。こういった伝統はぜひ受け継いでほしいものです。

**関** 1日頃の食生活の改善、生活習慣病の予防のためにはどうしたらいいでしょうか。

**関** 病院では管理栄養士に

よる食事のアドバイスに加え、血圧手帳に朝晩の数値を書き込んでもらうなど「見える化」を大事にしています。塩分が多いと、血液に入った塩分が水分と一緒に引き込んでしまつて血圧を上げるので数値に表れますから、「ちょっと味付けがしょっぱいかもしれないですね」とお伝えすることもできます。

**田邊** 「見える化」は重要。尿検査でも1日の食塩摂取量を調べることで、数値を元に保健指導を行う市町村もあります。私たちの大学院ではそれを研究テーマにしている大学院生もいます。塩分で注意していただきたいのが「見えない食塩」。煮物や汁物は水分で薄まっているのでしょっぱさを感じにくいのですが、入っている食塩の量は多くなりがちです。コンビニなどのおにぎりも、多いものだと1個で食塩相当量が2グラム近いものもあります。特に混ぜご飯類は、



ご飯全体に混ぜ込んであるので「見えない食塩」が多くなりやすいんです。一方で、おせんべいなど表面だけに塩が付いているものは、しょっぱく感じても食塩の量は案外少なかったりします。家で料理をするときも、表面だけにさらつと塩味を付けるのは減塩のためにできる工夫の一つ。我が家のおにぎりは塩を使いませんが、どうしても塩味がほしいのであれば、なるべく少量を表面だけにつけるように心がけるのも良いと思います。

**関** 好きなものを食べて幸せになるひとときも大事です。厳しく制限して検査の数字が改善すれば医学的には成功かもしれませんが、医療としてはダメ、という引き算の指導だけでは長続きしません。

**田邊** その通りだと思います。例えば1週間の中でバラエティを持たせて、平均的にバランスのいい食事の方向に持っていくといいですよ。

**関** 健やかな社会でみんなが楽しく生きられる生活の場をつくる、という目標は病院も地域も教育機関も一緒。そのためにも田邊先生や学生の方々のやりとりを増やしていきたいと思っています。本日はありがとうございました。



新潟県立大学  
大学院健康栄養学研究科長  
人間生活学部健康栄養学  
教授

タナベ ナオヒト  
**田邊 直仁**

食×健康 Topics

新潟県立大学では「科学と実践の融合による食を通じた健康づくり」を掲げ、2023年4月に大学院の健康栄養学研究科を開設。食と健康の関わりについて、より高度な実務ができる管理栄養士などの人材育成を目指す。

豊栄病院  
病院長  
セキ ケイイチ  
**関 慶一**

食×健康 Topics

生活習慣病予防のための健診、管理栄養士による栄養指導などに力を入れる豊栄病院。栄養指導では、患者さんの血液データや過去の情報を見ながら一人ひとりの生活や食習慣に合わせた相談対応やアドバイスをする。

豊栄総合病院HP▶



『足の装具外来』

糖尿病による足のトラブルを抱える患者さんのための装具(フットウエア)について解説します。



豊栄病院  
整形外科部長

ヨシダ ケイ  
吉田 桂

1981年埼玉医科大学医学部を卒業。新潟大学病院、東京大学病院、鶴岡市立荘内病院、新潟労災病院など県内外の病院で経験を積む。1997年4月、豊栄病院の整形外科医長に着任。1998年4月より現職。

【資格】  
整形外科専門医(1989年取得)  
リウマチ専門医(2011年取得)

密接に関係する  
糖尿病と足のトラブル

豊栄病院の整形外科では、「装具外来」として、糖尿病による足のトラブルでお困りの患者さんのための靴や装具をご紹介します。

糖尿病と足のトラブルは一見無関係なようですが、実は密接に関係しています。糖尿病で血糖値の高い状態が続くと、足の感覚が鈍くなり、感染症に対する抵抗力も低下するため小さな傷でもすぐに悪化してしまいます。最終的に組織が壊死すると、膝下や膝上で足を切断(大切断)することもあるのですが、切断した後に義

肢をつけても結局うまく歩けない、という患者さんが少なくないです。そこで当院の整形外科ではマゴットセラピー(ウ

ジ治療。化膿が悪化し潰瘍となった部分にウジ虫を置いて患部の清浄化、再生を促す治療)なども取り入れながら、なるべく大切断をしなくて済むような治療を目指しています。それでもやはり指の切断を免れないケースや、足の変形が残ってしまう、タコができてしまうといったケースで困っている患者さんは多くいます。

が多い、という方もいらっしゃいます。そういった患者さんには靴下を紹介しています。例えば足裏部分に凹凸のある靴

下は、タコが床に当たって悪化するのを凹凸のクッションで防ぐことができます。これは県内の靴下メーカーと共同開発しています。糖尿病の患者さんは、タコができて痛みがわからないので処置が遅れてしまうことがあります。ですから日常的に使用するフットウエアで予防することがとても大切なです。

一人ひとりに合わせた  
装具を提供

そうした課題をなんとかしたいと思い、学会で出会った義肢や装具に詳しい大学の先生と10年ほど前から勉強会を始めました。今では実際の患者さんの診察に大学の先生や義肢装具メーカーの方も同席し、患者さんへの装具の提供や使い方指導はもちろん、足に合わない部分をその場で調整して直すといった活動をしています。

患者さんの中には、あまり外出せず家の中で過ごすこと

足のことでお困りなら  
まずは受診を

足は人間の体の「土台」です。外反母趾などのトラブルがあると転びやすくなりますし、逆に、腰やひざに痛みを抱える患者さんが、足を治療したら腰やひざも良くなったというケースもあります。

日本では下駄やぞうりの文化が長年続いたこともあり、靴や足に無関心になりやすいとも言われます。豊栄病院の整形外科では足に関して困ったこと、糖尿病による足のト



ラブル以外にも、外反母趾や巻き爪なども診察します。外反母趾用のサポーターや靴、下もさまざまな種類があり、使っていたら痛みを多少軽減できると思います。爪のトラブルは皮膚科につなぐこともありますが、お困りの方は、まずはお気軽にご相談ください。

**足のチェックポイント**

□乾燥してひび割れていないか	□冷えていないか	□水虫はいないか	□傷や腫れはないか
□皮膚が赤黒くないか	□足の形に変化はないか	□ウオノメやタコができていないか	

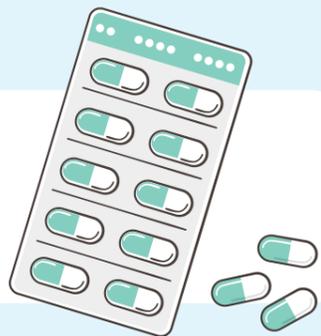
豊栄病院の整形外科外来の曜日や予約など、詳しくはお問い合わせください。

こんにちは！

薬剤部です

知っておきたいお薬の知識

# 子宮頸がん



## 子宮頸がんとは？

子宮の入り口にできるがんのことです。主に性的接触によるヒトパピローマウイルス(HPV)感染が原因で起こります。HPV感染しても症状はなく、ほとんどが1年～2年以内に自然に消退しますが、一部(の型)は持続的に感染してがんのリスクを上げる場合があります。子宮頸がんは自覚症状がないまま進行するという特徴があるため、20歳になったら定期検診での確認と接種対象年齢でのHPVワクチン接種が重要です。

## 20代でもかかる病気？

日本では毎年約11,000人の女性が新たに子宮頸がんと診断されています。また、年間約2,900人の女性が子宮頸がんを命を落としています。若い年齢層で子宮頸がんを発症する割合が高く、20代から増え始め40代まで増加した後、徐々に下がる傾向があります。(※国立がん研究センター「がん情報サービス」(全国がん登録・人口動態統計)より)

## 予防(HPVワクチンの接種)

HPVワクチン接種により子宮頸部の感染予防効果や子宮頸がんの前がん病変を予防する効果があります。2価HPVワクチン(サーバリックス)、4価HPVワクチン(ガーダシル)、9価HPVワクチン(シルガード9)の3種類があり、一定間隔をあけて、2回もしくは3回の接種をします。ワクチンの種類や接種時の年齢によりタイミングや回数は異なります。

- サーバリックス、ガーダシル:子宮頸がんを起しやすいう種類のHPV16型と18型の感染を防ぐことができ、子宮頸がんの原因の50～70%を防ぐ
- シルガード9:上記2つの型に加え、31型、33型、

45型、52型、58型の感染も防ぐため、子宮頸がんの原因の80～90%を防ぐ

◎主な副反応:接種部位の痛みや腫れ、赤みなど。まれですが重い症状(アレルギー症状や神経症状)が起こることがあります。

HPVワクチンは定期接種の対象となっているため、対象年齢の女性なら公費(原則自己負担なし)で接種することができます。対象年齢は、小学校6年生～高校1年生相当です。また、過去に定期接種の機会を逃した方(誕生日が1997年4月2日～2008年4月1日の女性)に対しても、同じように公費でワクチン接種することができる制度(キャッチアップ接種制度)があります。HPVワクチンの安全性については、専門家が継続して確認しています。HPVワクチン接種に不安や疑問がある場合、接種するかひとりでは判断しきれない場合は、かかりつけ医や薬剤師に相談してみましょう。

※厚生労働省のホームページに副反応に関する情報の他、HPVワクチンに関する相談先一覧も記載されています。  
※公費で接種可能なキャッチアップ接種の制度は、今年度(2025年3月31日まで)で終了となります。(公費助成を受けられる期間を過ぎても、自費での接種は可能です。)

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。



あがの市民病院  
セイタ ハナエ  
薬剤師 清田 英江

## 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。

## 今月のキラキラさん

ナースステーション



豊栄病院 看護師

井本 響太(イモト キョウタ)

2015年入職、豊栄病院配属。翌年、佐渡総合病院で半年間勤務。豊栄病院に戻り、患者さんにより良い看護を提供するために2021年に糖尿病療養指導士の資格を取得する。

「糖尿病療養指導士の資格は、なぜ取得しようと思ったのですか？」  
佐渡総合病院にいた頃、呼吸器・血液内科病棟で勤務していました。そこで重症患者さんの血糖コントロールの重要性を改めて感じたことがきっかけです。治療をするのは医師ですが、実際に薬を使用するのは看護師です。「なぜこれをするのか」という目的や理由をしっかりと理解したいと思いました。

「普段のお仕事で大切にしていることは？」  
患者さんのお話に共感することです。丁寧に聞いて共感することで「実は最初の聞き取りの時は言えなかったんだけど…」と本音を話してくれる患者さんもいらっしゃいます。聞き取った内容から、医師とも相談しながら落とし所を探り、その患者さんにとってベストな生活習慣を助言することを心がけています。特に糖尿病に関しては、患者さんと主治医をつなぐ役割をしっかりと果たしていきたいです。

「資格を生かしてどんな業務をしていますか？」  
豊栄病院は高齢の入院患者さんが多く、その中で糖尿病の方が2割ほどいます。退院後も自宅で血糖をコントロールしていただくために、食事や運動のアドバイスをしたり、薬の副作用や注意点を伝えたりしています。資格の勉強は学習範囲が広がって大変でしたが、知識の幅が広がるようになったので資格を取ってよかったと思います。

「今後の目標を教えてください。」  
糖尿病療養指導士よりも上の認定資格を取得することです。長岡中央総合病院に取得している看護師がいて、同じグループ病院に目標となる人がいると思うとやる気が出ますね。より多くの患者さんや地域の方に還元できるように、糖尿病のケアに関する知識を深めていきたいと思っています。

「根拠のある看護ケアの提供」を目指し、糖尿病療養指導士の資格を取得した井本看護師。その仕事内容や患者さんへの思いを聞きました。

# 国消国産 こくしょう こくさん

国産食材をおいしく食べよう!



メンバーが調理を楽しむ動画等を公開中! ぜひアクセスしてください!



乃木坂46



## 次号告知

次号の特集「人と地域とつながる病院」は、医療とスポーツの関わりをテーマにお送りします。10月に行われた第100回水球日本選手権で準優勝を果たしたブルボンウォーターポロクラブ柏崎の棚村克行選手、前野考紀選手をお迎えし、チームのトレーナーを務める柏崎総合医療センターの高橋利一理学療法士と座談会を開催。競技や体づくりのこと、そして「水球のまち・柏崎」への想いを語り合います。



※表紙はイメージです



## 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。

新潟医療センター  
リハビリテーション科  
理学療法士  
オオサカ トシキ  
大坂 俊貴



### 今回のテーマ 安心・安全! 身近なものを工夫して転倒予防

家の中でつまづいたり、転びそうになったりした経験はありませんか? 年を重ね、足腰が弱くなってくると、少しつまづいただけでも骨折や寝たきりの状態になってしまうことも少なくありません。今まで使っていたものを少しだけ見直して、転倒のリスクを軽減しましょう。



<p><b>×</b> スリッパ</p> <p>脱げそうになってバランスを崩したり足がもつれたり...</p> <p>↓</p> <p>かかたがあって脱げにくい</p> <p><b>○</b> ルームシューズ</p>	<p><b>×</b> 普通の靴下</p> <p>素材によってはとてもすべりやすくリスクも高め</p> <p>↓</p> <p>裸足も効果的</p> <p><b>○</b> すべり止め付き靴下</p>	<p><b>×</b> フロアマット</p> <p>玄関やお風呂にあるマットもつまづきの原因</p> <p>↓</p> <p>床に貼りつけても</p> <p><b>○</b> 使わない</p>	<p><b>×</b> 家電のコード</p> <p>扇風機や暖房機など家電のコードに引っかかることも</p> <p>↓</p> <p>よく通る場所は避けて</p> <p><b>○</b> 壁に固定</p>
--	--	--	--

便利グッズはもちろん、少しの工夫で転倒リスクは大幅に軽減できます! 早速、試してみましょう。



管理栄養士 食のプロがオススメするメニュー

## カレーのみぞれ煮

わたしたちがご紹介します!

料理上手の  
ワンポイント

けいなん総合病院 マスムラ モモカ  
管理栄養士 増村 百夏



大根おろしはおろした後にさっと水にくぐらせて絞っておくと、辛味が減ってさらにおいしく食べられます。

調理時間 30分 カロリー 588kcal 塩分 3.5g 脂質 31.1g

※ カロリー・塩分・脂質は1人分の値

### 材料(2人分)

- カレー ..... 2切れ
- 片栗粉 ..... 大さじ2
- 酒 ..... 大さじ1
- 生姜のしぼり汁 ..... 小さじ1
- 水 ..... 2カップ
- 酒 ..... 大さじ3
- 砂糖 ..... 大さじ2
- しょうゆ ..... 大さじ3
- みりん ..... 大さじ2
- 片栗粉 ..... 大さじ1
- 水 ..... 大さじ1
- サラダ油 ..... 大さじ4
- 大根おろし ..... 1カップ
- 万能ねぎ ..... 適宜

### 作り方

- ① カレーはAに漬けて10分くらいしたらキッチンペーパーで汁気をふき取り、片栗粉(大さじ2)をつける。
- ② サラダ油を熱したフライパンで①のカレーの両面を焼き上げて、キッチンペーパーなどにのせて油をきっておく。
- ③ 鍋にBを煮立て、②を入れて弱火で5~6分煮込み、Cの水溶性片栗粉を加えとろみをつける。さらに水気をきった大根おろしを加えて、ひと煮立ちさせたら器に盛り、小口切りにした万能ねぎをちらす。

- 冬が旬の大根は甘みが増して煮物料理に最適です!
- 大根の葉の部分は、カロテンやビタミン・ミネラルを豊富に含む、緑黄色野菜です。葉に含まれるβカロテンは、免疫力を高める効果があります。
- 根には消化を促進する複数の消化酵素が含まれおり、そのひとつであるジアスターゼは胃腸の動きを活発にし、胃もたれや二日酔いを防ぐ効果があります。



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

お手軽レシピで作る JAグループ

検索



# 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。



### 10月号の答え

- ①左側木葉の色
- ②お父さんの靴色
- ③煙がない
- ④男子帽子の色
- ⑤右側雲がない



● 11月号の答えは12月号で発表します! お楽しみに!!

## あがの市民病院

### 8/24㊥ 水原まつり民踊流し大会

5年ぶりに民踊流しに参加しました。地域の方々と触れ合うことができ楽しい時間を過ごせました。



### 9/22㊥ 創立70周年記念式典

1954年12月国保直営病院として発足し、創立70周年を迎えました。皆様の御支援御厚情に深く感謝いたします。



### 9/26㊥ 新潟大学医学部健康講座塾 循環器内科講座

新潟大学大学院 医歯学総合研究科 循環器内科 教授 猪又孝元 先生

「潜む心臓病 -いかに見つけ、手立てするか」



### 11/2㊥ 70周年記念病院祭

地域医療フォーラム” みんなで語り合おう!! 地域愛着病院”ほか



## 佐渡総合病院

### 10/14㊥・15㊥ 第73回 日本農村医学会学術総会開催

全国から多くの職種が集まりました!

【テーマ】多職種で紡ぐ地域医療の未来～超少子高齢社会への提言～  
【会場】朱鷺メッセ 新潟コンベンションセンター  
【学会長】佐渡総合病院 佐藤賢治 病院長



### 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 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

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



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

支えに

新潟県厚生農業協同組合連合会 広報誌 2024年11月号  
〒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/ ㈱メディレボ



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

