

JA三重厚生連は、医療・保健・福祉活動を通じて、組合員と地域住民の皆さまが、安心して健やかに暮らせる地域づくりに貢献していきます。

# 厚生連だより

Letter of JA Mie Koseiren

Vol. 94

2024.7

いなべ市大泉駅ネモフィラ



## もくじ

就任あいさつ .....	2
新しい腰痛予防の取り組み .....	3
内視鏡検査「年間1万件」達成！／包括連携に関する協定を締結しました .....	4
心臓病教室を開催しました .....	5
眼科外来診察室の改修工事を行いました .....	6
新人看護師の看護技術研修の紹介 .....	7
凧揚げ大会を開催しました／感染管理特定認定看護師 .....	8
「南伊勢町地域医療ネット (M i C o M n e t)」の設置について .....	9
当院での減塩食を紹介します .....	10

CHECK!



JA三重厚生連の  
取り組みを紹介!

# 就任あいさつ

代表理事理事長 **新貝 春紀**



令和6年6月28日の第148回通常総会終了後の経営管理委員会におきまして、代表理事理事長に就任いたしました。

庄山前理事長の後を継いで、この度、理事長という重責を担うことは本当に身の引き締まる思いであり、覚悟を持って事業運営にあたっていく所存です。

医療分野では、大きな柱として、65歳以上人口が全人口の35%となる2040年を見据え、国は高齢化と人口減少に対応した全世代型の持続可能な社会保障制度の構築に取り組むこととしています。

令和6年度においては、医療機能の分化・連携を進める地域医療構想、医療DX、医師の働き方改革への対応を進めていく必要があります。特に、DXのための有効な手段と言えるAIの医療分野での急速な広まりは、半信半疑でもあった自分の考えを改めるものであり、5年・10年後には今は想像もできないほどの医療のカタチに変貌する可能性さえ感じています。

経営面におきましては、新型コロナウイルスの流行によって深刻なダメージを負った経営悪化からの回復に傾注していかなければなりません。明らかに医療経営は厳しさを増しており、これからさらに様々な難題に直面することもあると思います。ただ、そうした時においても、厚生連の原点、本会の基本理念を決して忘れることなく、地域の声、職員の声に耳を傾けて判断することができれば、進むべき正しい道は必ず見えてくるものと確信しております。

新型コロナウイルス対応では、ポストコロナの今も継続中ではありますが、発生当初から4病院が重点医療機関に、6病院が診療・検査医療機関として、5類感染症に移行するまでの3年を超える月日、常に戦い続けました。最近では、能登半島地震に際して、発災翌日から災害医療支援を行うなど、日々の地域医療も死守し、難局に立ち向かい乗り越えていく力を持つ職員の方々に尊敬と感謝の気持ちしかありません。

「厚生連だより」は、JAグループ・行政・関係団体等多くの方々のもとに配布させていただいております。いつもご拝読いただきますことに心から御礼申し上げます。

これからも、本会各病院の地域医療の向上に向けた取組みと日夜奮闘する職員への暖かいご支援とご声援をいただけましたら、幸甚に存じます。

時々刻々と医療を取り巻く環境が変化する中ではありますが、どのような厳しい時代になろうとも三重県厚生連は、医療・保健・福祉を通じて、将来に亘って地域医療を支え、地域の方々が健やかに安心して暮らせるよう邁進してまいります。

皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。ご挨拶とさせていただきます。



## 新しい腰痛予防の取り組み

大台厚生病院 理学療法士主任 山田 高士郎

大台厚生病院の新しい腰痛予防の取り組みをご紹介します。皆様は「ノーリフト」という指針をご存じですか？「ノーリフト」とは人力のみの移乗を禁止し、患者さんの自立度を考慮して福祉用具を活用しようという考え方です。

介護・看護の現場では、人力による抱え上げ、中腰作業など、日々の業務は腰に大きな負担をかけます。腰痛は、休業や離職意向にも繋がるため、その予防は非常に重要な課題です。そこで、介護・看護職 120 名を対象に腰痛に関するアンケートでの実態調査を実施しました。腰痛の有訴率は 60%、そのうち 1 / 3 は痛みの 10 段階で 5 以上の「つらい痛み」を抱えていることが分かりました。また、1 ヶ月以内に新たな腰痛を発症した人は「5 人」で、日常的に腰痛のリスクが高く、要因の多くは、抱え上げ、体位変換、おむつ交換であることが分かりました。

また、「ノーリフト」について 95% の職員が「知らない」と回答し、医療現場では普及していませんでした。

そこで、今回、「ノーリフティングケア 福祉用具の活用」をテーマとし、研修会を開催しました。実際に腰痛を予防するには、物理的に腰の負担を軽くする必要があります。そのために、福祉用具を用いて、なるべく抱え上げないことが有用です。研修では、介護リフト、スライディングシート、スライディングボードを利用した実技実践を行いました。日頃、当たり前のように行っている介助がいかにかづくであるか、介助をする側・受ける側を体験し、実感することができました。基本的に「抱え上げをしない・させない」という新しい視点で取り組めることを少しずつ実践していくことが大切です。

腰痛予防は、個人だけの問題ではなく病院・施設全体の課題と捉える必要があります。腰痛予防研修を通じて、スタッフの腰痛を予防するとともに、患者さんへ「やさしい、介護・看護」の提供につながることを期待します。



スタッフへの研修会の様子

内視鏡検査『年間1万件』達成！

松阪中央総合病院 内視鏡センター長 直田 浩明

令和5年度に内視鏡センターの年間内視鏡検査件数が1万件を突破しました。

当院は、「地域の期待」に答え、安全で安心な医療を提供する」ことを基本理念としており、この地域の中核病院として救急医療と急性期医療に取り組んでいます。一方で、厚生労働省の認可を受けた「地域がん診療連携拠点病院」であり、がんの診療には特に力を入れています。さらには、早期発見・早期治療をモットーに健診事業にも注力しております。

令和4年に増築した北館は、1階に救急外来、2階に内視鏡センター、3階に救急病棟、5階に健康管理センター「エポック」を配置し、内視鏡診療と救急医療および健診事業との連携を想定したものとなっております。

年間の内視鏡検査件数は、これまで毎年増加傾向を維持しておりましたが、新棟増築の効果もあってか、さらに「1」ズの高まりを感じております。年間検査件数1万件という数値目標は、長年私たちが目指してきたものであり、この度達成することが出来たのも、院内外の皆様のご理解、ご協力の賜とと考えております。現在は、常勤の消化器内科医9名とよ

り専門的な技術を持った非常勤医5名で

日々の診療にあたっています。午前中に胃カメラを30件以上、午後は大腸カメラを10件以上、連日施行しており、患者さんご希望に応じて迅速に対応出来るよう心がけております。当日の朝食を抜いてご来院頂きましたら、胃カメラは基本的に当日施行しております。また、抗血栓薬などの使用のない方に関しては、初回の大腸カメラにおいて、低悪性度の腺腫性ポリープなどをその場で切除し、入院することなくご帰宅して頂けるよう取り組んでおります。

何かお気づきのことやご不明なことなど、どんな些細なことでも結構ですので、ご相談いただければ幸いです。

祝 内視鏡検査『年間10,000件』達成記念



包括連携に関する協定を締結しました

～ 菰野町における医療、健康、防災等の充実を推進します～

三重北医療センター 菰野厚生病院 事務部長 田川 勇人

令和6年3月28日、三重北医療センター 菰野厚生病院は菰野町（諸岡高幸町長）と医療、健康、防災等の課題解決に向けた取組みを推進するため、「健康増進及び疾病予防、福祉、介護の充実」『災害に対する連携・協力体制の充実』『地域医療、地域包括ケアシステムの充実及び菰野厚生病院の持続可能な運営』などについて、包括連携協定を締結しました。

菰野町では、2045年まで65歳以上の高齢者人口は増加すると予測されており、高まる医療・介護需要への対応や発生が予測される大規模災害への対策、地域医療を支える医療人材不足など課題が山積しています。これまでも菰野町と菰野厚生病院は様々な事業において連携・協力関係にありましたが、これらの課題解決には、今までの密接な連携が必要との相互の思いが一致し、協定を締結する運びとなりました。

今後の具体的な取組み内容の一部としては、

- 町民対象の医療・健康に関する健康相談会などの開催
- 災害時における連携協力体制の整備及び合同防災訓練等の実施
- 地域医療・救急医療を充実・維持させるための医師等の確保
- 学生を対象とした職業体験や模擬訓練等による将来の医療人材の育成などについて、現状のブラッシュアップや新規開催を予定しています。

菰野町との定期的な対話を通じ、これらの取組みを円滑に進め地域医療等の充実を図ることにより『町民が安心して暮らせる地域づくり』に今後も微力ながら貢献したいと考えています。

「協定」締結式



心臓病教室を開催しました

三重北医療センターいなべ総合病院 リハビリテーション科 理学療法士 森上 慶

みなさんは心臓リハビリテーション（心臓リハビリ）と聞くと、運動療法を想像される方が多いのではないのでしょうか？実際はもっと包括的な活動プログラムのことで運動療法のほかに、生活指導・食事指導・服薬指導・禁煙指導などを含みます。つまり心臓リハビリでは、専門知識を持った医師、理学療法士、看護師、薬剤師、検査技師、など多くの専門医療職が関わって、患者さん一人ひとりの状態に応じたりリハビリプログラムを行うものです。当院では、理学療法士がファシリテーターとなり、現在月1回の心臓リハビリテーションカンファレンスを開催し、心臓リハビリチームで症例検討などを含め、様々な議論を行っています。その心臓リハビリチーム活動の一環として、今年3月から心臓病教室を開始しています。これは心臓病への理解を深めるための啓蒙活動でごなたでも参

加できます。全3回シリーズとなっており、住民・医療関係者で30名を超える方々に参加をしていただきました。講義の後に設けた質問タイムは大盛り上がりで、皆さんからどんな素晴らしい質問が上がり、講師の先生は大忙しでした。熱心にメモ

を取られながらお話を聞かれる姿も散見され、心臓病に対する皆さんの関心の高さがうかがえました。今後心臓リハビリチームのレベルを向上させ、患者さんにとってより良い心臓リハビリを提供すべく活動していきたいと考えております。

高齢化に伴い、現在心不全患者様が爆発的に増えており、今後大きな社会問題になると予想されています。当院では、地域の中核病院として心臓病の発症を減らしていく試みの他に既に心臓病をお持ちの方に向け、病気の進行を抑え、快適な毎日を送って頂くための包括的心臓リハビリテーション（通称：心臓リハビリ）を実施しています。今回、心臓リハビリの一環として『心臓病教室』を開催いたします。各分野の専門家が運動、お薬、食事、生活習慣などさまざまな視点から3回にわたって解説します。心臓リハビリを受けていない方の参加も大歓迎です。ぜひ一緒に心臓病について勉強しましょう！

**心臓リハビリテーション**

**いなべ総合病院**

**心臓病教室**

事前登録 不要

参加費 無料

会場 **いなべ総合病院 第1会議室(2階)**

開催日時 **各回 14:00 受付開始**

<p>♥ 第1回</p> <p><b>3月8日(金)</b></p> <p>14:15~14:45</p>	<p>①「心臓病のお話 ①」 ～心不全と上手に付き合うために～</p> <p>②「心臓病の検査について」 ～検査についてわかりやすく解説！～</p>	<p>講師：青木聡一郎 (循環器内科医)</p> <p>講師：荻井みどり (臨床検査技師)</p>
<p>♥ 第2回</p> <p><b>4月19日(金)</b></p> <p>14:15~14:45</p>	<p>③「心臓病の薬物治療」 ～伝えたい、おくすりの大切さ～</p> <p>④「心臓病の栄養管理」 ～減塩食のコツ教えちゃいます！～</p>	<p>講師：羽田麻希 (薬剤師)</p> <p>講師：瀬古ちさと (管理栄養士)</p>
<p>♥ 第3回</p> <p><b>5月17日(金)</b></p> <p>14:15~14:45</p>	<p>⑤「心臓リハビリテーションについて」 ～心臓病再発を運動で予防しよう！～</p> <p>⑥「心臓病における日常生活の注意点」 ～徳病にならず、楽しい生活を送ろう！～</p>	<p>講師：森上 慶 (理学療法士)</p> <p>講師：後藤典記 (看護師)</p>

(お問い合わせ) いなべ総合病院 総務課または内科スタッフまで  
**☎0594-72-2000**



## 眼科外来診察室の改修工事を行いました

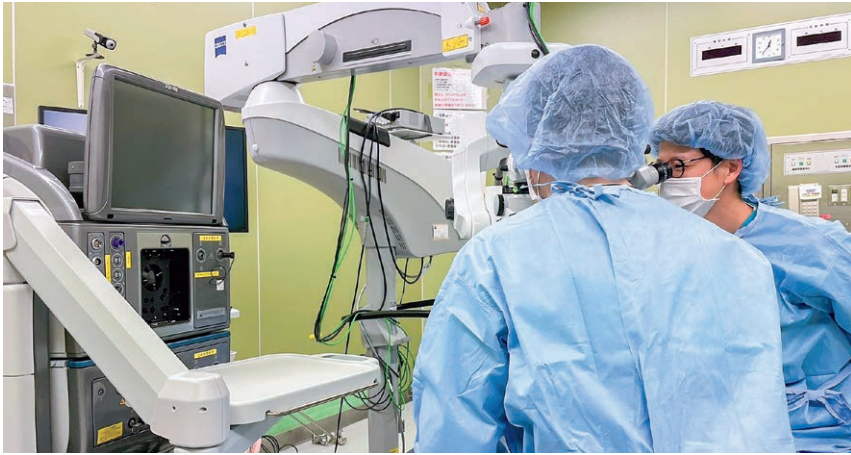
この度当院眼科外来診察室の改修工事を2回に分けて行いました。平成5年移転時は1診でスタートしたため、外来自体、かなり手狭になっていました。さらに、近年眼科検査機器の進歩はめざましく、網脈絡膜の断層や血流をとらえる、OCTと

OCT Angiography、無散瞳で網膜の画像を撮影できる超広角眼底撮影装置など導入したこともあり、検査機器の数も増え、スペースも足りなくなっていました。

まず、令和6年2月検査スペースの拡張、視力検査部分の拡張を行いました。その後、令和6年4月、医師4名へ増員となったため、4診立てで診療できるように改修しました。

また昨年度は、白内障手術装置 (Alcon 社 製 Centurion®)、硝子体手術装置 (Alcon 社 製 Constellation®) 及び非接触型広角眼底観察装置 (Carl Zeiss 社 製 Resight®) を搭載した手術用顕微鏡 (Carl Zeiss 社 製 Lumera T®) を更新しました。最新の機器を使用することにより、かなり鮮明に眼内を

観察できるようになり安全性が高まりました。  
スタッフ一同、皆様方のご期待に応えられるように、精一杯診療をしていきたいと思っております。



鈴鹿中央総合病院 眼科部長 湯浅 湖

## 新人看護師の看護技術研修の紹介

令和6年度、7名の新人看護師を迎え入れることができました。

私たちは「常に、患者さんにとっての最善は何かを考え、気づくことができる」看護師の育成を目指し、新人教育を担っています。

入職後1週間は、経験豊かな先輩看護師指導の下、看護における知識・技術の習得を目指し、基本的な看護技術である清拭やオムツ交換・食事介助など、またシミュレータを用いた採血・注射・吸引などの看護技術研修を行いました。その後、ローテーション研修として各病棟で実際に患者さんと関わりながら、看護技術の経験を重ねています。

新人看護師からは「患者さんの心に寄り添った看護師になりたい」「信頼される看護師になりたい」などと夢と希望に満ちあふれた言葉が聞かれ、キラキラと目を輝かせています。これからたくさん経験を積み、一人前の看護師として成長していくことを期待しています。私たち病院スタッフ全員で、新人看護師をサポートしていきます。



三重北医療センター 菟野厚生病院

S3病棟

看護師長

清水千穂

## 凧揚げ大会を開催しました

鈴鹿厚生病院 合同レク委員会

令和6年2月15日に合同レクリエーションの一環として凧揚げ大会を開催しました。今年は一週間前から雨予報のなか、待ちに待った当日……。なんとか天候にも味方され、開催中は雨も降ることなく、開催することができました。

開催当日に向け各病棟では日頃の作業療法の中で患者さん方は好きなキャラクターなどを凧に描き、当日午前中に各病棟で最後の仕上げを行いました。今年は希望された病棟に大凧の絵付けをしていただき、当日



揚げることができました。そして午後からグラウンドで患者さんと職員で凧を揚げ、会場は大賑わいでした。風は少し弱く、苦勞される方もいましたが、「たのしかった」との声をいただきました。今年も缶コーヒーや紅茶などを患者さんに配布し、喜んでいただけました。

職員等の協力のもと、事故等も無く無事大会が終わり、皆様の笑顔が見ることができました。

## 感染管理特定認定看護師

鈴鹿中央総合病院 看護部 阿部将也

感染管理特定認定看護師は、院内および地域の感染対策向上を目的とし、医療関連感染の予防・管理システムの構築・サーベイランスなどを行い、統計や科学的根拠に基づき臨床現場に適宜フィードバックしケアの改善を図る活動を行います。平成31年からは特定行為研修を組み込んだB課程認定看護師教育が開始され、

我々が実施できるのは「持続点滴中の高力ローリー輸液の投与量の調整」「脱水症状に対する輸液による補正」「感染兆候がある者に対する薬剤の臨時の投与」の3行為です。

近年では新型コロナウイルス感染症の流行により経路別予防策（接触・飛沫・エアロゾル感染予防策）が注目され、感染症患者と分かった上での感染対策の水準は大きく向上しました。しかし、世間にはクラスターが起きている病院や施設もあり、潜んでいる菌・ウイルスの伝播予防のための標準予防策にはまだまだ課題があるのではないかと考えます。当院では、前年度より標準予防策向上の一環として、手指衛

生を直接見て観察し評価する「直接観察法」を導入するなどの取り組みを行っています。このような私の活動を通し、患者さんや医療に関わるスタッフが感染症に不安を抱くことのない安心できる院内環境を整えていけたらと考えております。





「南伊勢町地域医療ネット (MiCoMnet)」の設置について

南島メディカルセンター 事務部長 西浦 真

令和6年5月1日、南島メディカルセンター（以下「当センター」と町立南伊勢病院（以下「町立病院」）は、南伊勢町全体の医療・ケアを一体的に提供する体制を整え、将来にわたって持続可能な地域医療・へき地医療体制を構築する連携拠点として「南伊勢町地域医療ネット」を設置しました。町立病院を基幹病院とし、代表は同院の山添尚久院長、副代表は当センターの宮崎光一院長が務めます。なお、呼称（略称）は、「MiCoMnet (Minamiise Community Medical Network)」です。

両医療機関は、令和3年9月に締結された南伊勢町と三重県厚生連との「南伊勢町の地域医療・ケアに関する包括連携協定」を契機として、医師・看護師等の相互派遣、地域連携業務の協働化、電子カルテシステムの共通化、合同研修会の開催など連携関係を深めてきました。しかしながら、急速な人口減少と高齢化に伴う患者減少、医師や看護師等の人

材確保に困難を極めるなど南伊勢町の医療・ケアを取り巻く環境は厳しさを増してきています。「南伊勢町地域医療ネット」設置により、両医療機関の連携・協力体制をさらに深化させ、訪問診療の拡大やオンラインによる遠隔診療（D to P with N等）、また相談窓口の一本化など町民に必要とされる医療・ケアの提供体制づくりを目指してまいります。



当院での減塩食を紹介します

大台厚生病院 管理栄養士 川合 美幸

米飯…180g

鮭のカレムニエル

【材料】(1人分)

- 鮭…1切
- こししょう…少々
- カレー粉…0.5g
- 小麦粉…5g
- バター(マーガリンでも可)…3g
- ミニソース(3g)…1個

作り方

- ① 鮭にこししょうを振り、なじませる。
- ② 小麦粉とカレー粉を混ぜ、①にまぶす。
- ③ 熱したフライパンにバターを溶かし、②の両面を焼き火を通す。
- ④ 食べる直前にソースをかけて完成

ちんげん菜卵とし

【材料】(1人分)

- ちんげん菜…80g
- 卵…20g
- かまぼこ…10g
- しょうゆ…3g
- 砂糖…1.5g
- ★ 酒…1g
- ★ みりん…1g
- だし汁…50ml

作り方

- ① ちんげん菜は1枚ずつはがして洗い、葉は3cm長さに、軸の太いところは食べやすいように縦に2〜3cmに切る。
- ② かまぼこは1cm幅に切る。
- ③ 鍋にだし汁を煮立て、①②を入れ、★を加えて2〜3分加熱する。



春雨酢の物

【材料】(1人分)

- 春雨(乾燥)…8g
- 卵…15g
- きゅうり…15g
- 乾燥わかめ…1g
- みかん缶…10g
- ★ 酢…8g
- ★ 砂糖…1.5g
- ★ しょうゆ…3g

作り方

- ① 春雨は熱湯で3分程茹でて水にとり、水気を切って食べやすい長さに切る。
- ② 乾燥わかめは水でもどし、洗って一口大に切る。
- ④ 卵は薄焼き卵にして、細切りにし錦糸卵にする。
- ④ ★の調味料を合わせ①②③と和え、みかん缶を飾る。

栄養量(1食1人分)

- エネルギー量…600 kcal
- たんぱく質…28g
- 脂質…13g
- 塩分…2.0g

塩分を減らすための工夫

- 塩分の多い食品(漬物類・練り製品・ハムやソーセージ類など)や塩分の多い料理(汁物・めん類など)を控えましょう。
- 柑橘類や香辛料(こししょう、カレー粉、唐辛子、辛子など)、香味野菜(しそ、生姜、みつばなど)の風味を利用しましょう。
- どの料理も薄味にしましょうと、主食のご飯などが進まずストレスに。無味の料理と、少ししっかり味付けした料理を組み合わせ、メリハリのある献立にすることがおすすめです。
- 「塩分量を一から計算するのは難しく、大変」というイメージがあり、減塩に取り組むのは腰が重たくなりがちです。まずは引き算感覚で減塩に取り組んでみましょう。塩分の高い食品・料理の頻度を減らすことから始め、少しずつ慣れていきましょう。

塩分の少ない調味料ランキング(小さじ1杯あたりの塩分量)

- |   |                |      |
|---|----------------|------|
| 1 | マヨネーズ・ごまドレッシング | 0.1g |
| 2 | トマトケチャップ       | 0.2g |
| 3 | 中濃ソース          | 0.3g |
| 4 | ポン酢            | 0.4g |
| 5 | ウスターソース        | 0.5g |
| 6 | 味噌             | 0.7g |
| 7 | しょうゆ           | 0.9g |
| 8 | 和風だしの素(顆粒)     | 1.3g |
- ※食塩(小さじ1杯) … 5.9g

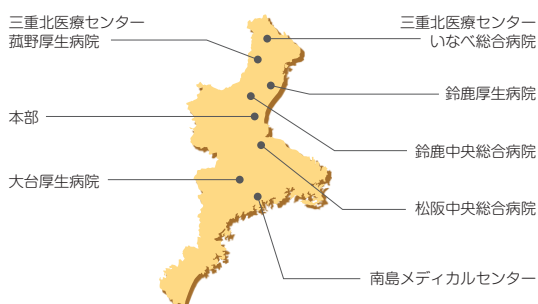
厚生連だより Vol.94

2024.7 発行

発行/三重県津市栄町1丁目960番地

三重県厚生農業協同組合連合会

TEL 059-229-9191 FAX 059-224-4354  
http://www.miekosei.or.jp/ E-mail:info@miekosei.or.jp



自然保護のため、石油系成分の少ない植物油性インキを使用しています。