

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。

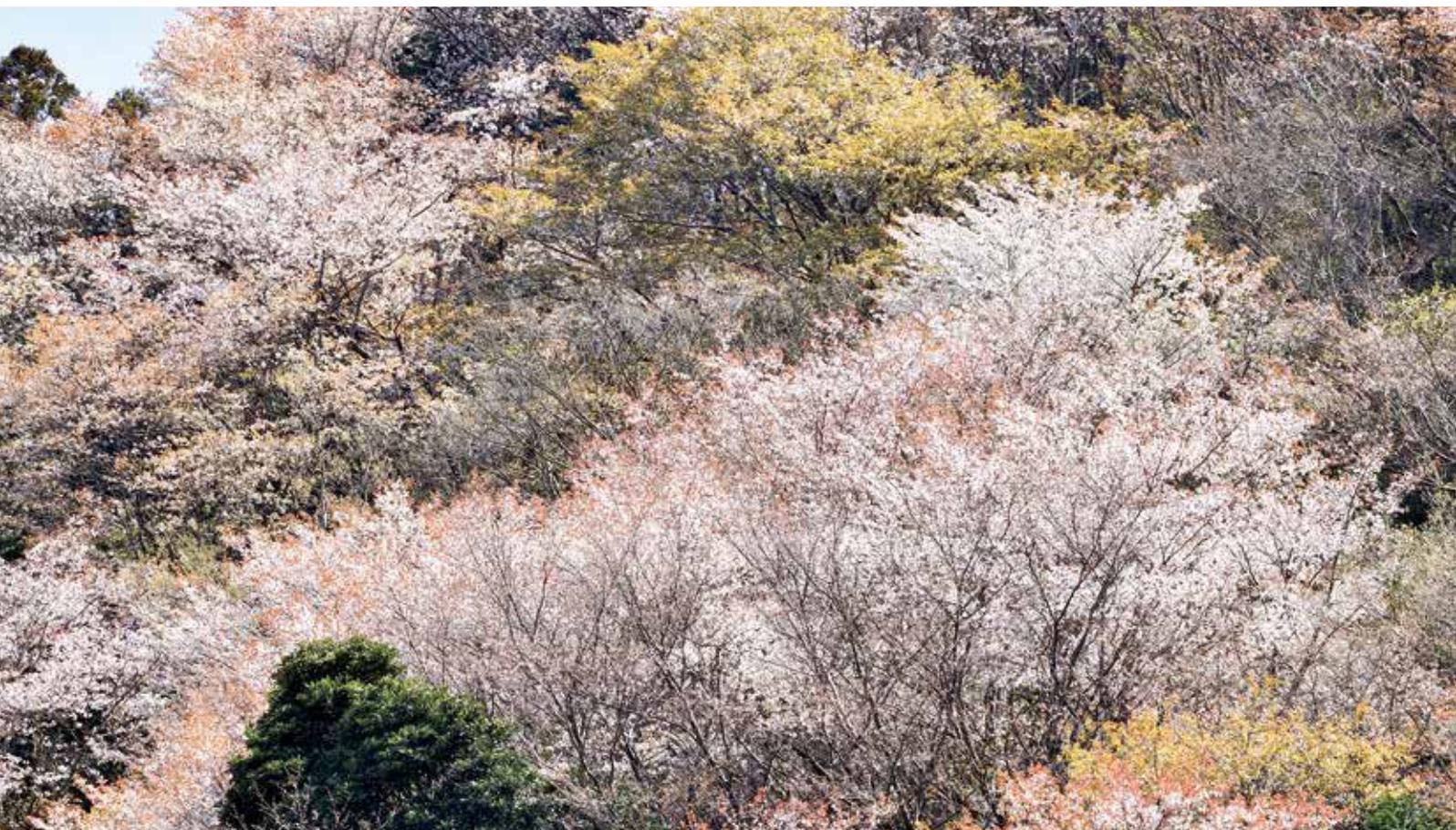
厚生連だより

Letter of JA Mie Koseiren

Vol. 96

2025.4

亀山市関町の桜



もくじ

令和6年度松阪中央総合病院 院内災害訓練を終えて	2
「出前講座」開講しました!	3
はじめての「まつり」を終えて	4
あなたに寄り添うオンライン診療を	5
合同レクリエーション 凧あげ大会開催報告	5
健診受検者に提供する商品補助券サービスの拡充	6
院内フリー Wi-Fi の整備について / 健康宣言	6
ハイブリッド治療	7
当院の糖尿病食	8

CHECK!



JA三重厚生連の
取り組みを紹介!

特集

令和6年度松阪中央総合病院

院内災害訓練を終えて



松阪中央総合病院小児科医長
日本 DMAT 隊員
三重県小児周産期リエゾン

杉浦 勝美

令和6年能登半島地震に当院から6回のDMAT隊派遣、5名の災害支援ナースの派遣を行いました。ここ30年で80%発生すると予想される南海トラフ巨大地震では当院が南北100kmを超える松阪・東紀州地域のハブ病院としての機能を果たすことになります。令和7年2月1日に中部ブロックDMAT実動訓練と同時開催で、院内災害訓練を行いました。80名を超えるスタッフが参加し、南海トラフ巨大地震発災3日目を想定し、DMAT隊と協働し訓練を行いました。手術不可、人工透析不可の状態、満床の状態から訓練がスタートしました。松阪・東紀州地域の重症患者を受けけるハブ病院として、重症、中等症、軽症患者の搬出をDMAT隊と協働し、調整しました。

訓練時間内に重症患者9名の県外への搬出、中等症患者6名の近隣協力病院、福祉避難所への搬出を調整することができました。近隣の協力病院、福祉避難所のスタッフの方と事前の打ち合わせを行い、模擬患者を搬送し、亜急性期の軽症～中等症の患者さんの搬出経路を確認することができました。重症患者は陸路で、滋賀県まで搬送する想定でしたが、今後は、松阪区域にヘリポートができることが望まれます。

南海トラフ巨大地震発生時、松阪・東紀州地域のハブ病院として機能できるよう日頃の準備を病院としてつづけていく予定です。今回の訓練にご協力いただいたすべてのスタッフの方に感謝申し上げます。



「出前講座」開講しました！

病院だより

三重北医療センター菟野厚生病院 副看護部長 辻 佳世

当院では、令和6年度より『出前講座』を開講しました。地域の皆様が「いつまでも住み慣れた場所で元気に過ごしたい」「新しいことにチャレンジしたい」など様々な願いを叶えられるよう『自分の健康を守る』お手伝いをさせていただきます。当院の専門医療スタッフが直接地域の皆様のもとへ出向き、無料にて講座をお届けしています。講座内容は、10項目をテーマとした「Menu表」より選ぶオーダー形式となっています。

今回、令和6年11月26日に菟野町内の企業様よりオーダーをいただき「肩こり腰痛の原因と防ぎ方」をテーマに作業療法士(Occupational Therapist: OT)と看護師が出向き開催しました。OTが講師となり、肩こり腰痛の原因を説明、正しい対処方法やストレッチの実際を体験・健康相談会を実施しました。自身についての体の悩みや不安はもとよりご家族の健康や介護についての悩みもお聞きしました。また、相談する場所がわからず困ってみえることも知りました。今後、もっと地域の方々が安心して過ごせるようお役に立ちたいと思います。病院で待っているのではなくもっと地域に出向いていきたいです。



三重北医療センター
菟野厚生病院
「出前講座」 Menu 一覧

「いつまでも住み慣れた場所で過ごしたい」「これからチャレンジしたいことがある」様々な願いが叶えられるように「自分の健康を守る」お手伝いをさせていただきます。専門医療スタッフがみなさんの所に出向き、無料で講座をお届けします。

Menu	内容	担当者
1 糖尿病のお話 「予防と今からできること」	正しく糖尿病を知ることで糖尿病は制することができます。皆さん健康維持のために今からできることを一緒に考えます。	医師 看護師
2 訪問看護のお話	訪問介護の実際やできることをお話します。車での看護や介護で不安なことはありませんか？	訪問看護いきいき ステーション長
3 健康は足元から 足のお手入れ	家でもできる足の観察とケア	皮膚科ケア 認定看護師 大石
4 骨を大切に ～骨粗鬆症のお話～	骨粗鬆症のお話、予防について	医師 看護師
5 介護者も休んでもいいですよ！ 看護師からの提案	介護者の休息のための入院について	看護師 位田
6 家族のための 介護のはじめ方	介護保険やサービスの利用の仕方	医師 ソーシャルワーカー 石橋
7 肩こり腰痛の原因と防ぎ方	肩こり・腰痛の原因を理解して予防できるように	作業療法士 櫻井
8 認知症の予防と対応	認知症の基礎的な話と予防方法 認知症の家族と暮らすためのポイント	認知症看護 認定看護師 水谷
9 成人病を予防しよう ～服メタボリックシンドローム～	栄養と運動	管理栄養士 看護師 理学療法士
10 食べたいものを食べ続けられるために ～誤嚥予防～	食事の時のむせは要注意 飲み込み(嚥下)の機能について	言語聴覚士 坂下

※団体・企業・グループでもオーダー可能です。
上記メニュー一覧からご注文下さい。

『出前講座』オーダー方法

- ① QRコードを読み取る
- ② 必要項目入力
- ③ Menuを選択
- ④ 送信

QRコードはこちら



【問い合わせ先】

電話：059-393-1212 (代)
看護部：村瀬

地域の皆様からのオーダーを
お待ちしております。

はじめての「まつり」を終えて

第1回南島メディカル祭 ～深めよう地域との絆～

前南島メディカルセンター 事務部長 西浦 真

「地域の方に喜んでいただきたい」「南島メディカルセンターのファンを増やしたい」「(施設や設備を)もっと知って欲しい」という宮崎院長以下全職員の思い。この思いをカタチにしたいと管理会議のメンバーで考え出した答えが『まつり開催』でした。まず実行委員会を立ち上げました。お祭りを盛り上げるのが上手い某PTを委員長に任命し、総勢9名のメンバーで企画立案から取り組み始めました。が、何分にも南島メディカルセンター(前身の南島病院含む)開設以来初めての試みです。「何から始めていいかわからない」「何を準備したらいいの」「いったいいくら経費がかかるんだ」など不安一杯でスタート。この不安を解消してくれたのが、南伊勢町長はじめ町議会・役場職員の皆さま、南伊勢町地域医療ネット(みーこむねつ)として連携関係にある町立病院、町内の調剤薬局・福祉施設、地域で活動するお店やサークルの方々でした。当日の各種ブース協力はもちろん、企画段階からの助言、広報、備品貸出など町を挙げて全面的にサポートしていただきました。本当に感謝してもしきれません。当センターの職員も業務の合間を見つけては、バチバチになりながら!?の熱い打ち合わせを重ね、手作りのチラシや飾り付けをコツコツ準備。職員全員でとても温かみのあるまつり会場を作ってくれました。その努力と熱意に感動・感謝です。

そして開催日である令和7年3月16日を迎えました。「はたして何人来てくれるのか…?」スタッフ一同の不安や前日から降り続く雨も全く関係なし。開場と同時に子どもからご年配の方までホールに入りきれないほどの来場者が!オープニングの南島豊漁太鼓の演奏に始まり、町立病院と当センターの両院長による健康講話、バンド演奏、子ども縁日など各イベント・ブースとも大盛況となりました。南伊勢町長からは「南伊勢町の医療を守っていく、両医療機関を頼りにしている」という力強い言葉をいただき、ホール全体が大きな拍手で包まれました。そして、フィナーレは、南伊勢町のイベントには欠かすことができない「餅まき」。想定以上の来場者で、餅やお菓子・パンが宙に舞った瞬間、あっという間に終了。楽しいひとときを締めくくりました。

紆余曲折を経ながらも『まつり』は無事に終わりました。協力していただいた皆さまに改めて深く御礼申し上げます。

わたしたちはこれで終わりではありません。思いを本業でカタチにしていきます。『まつり』同様に、町立病院や行政、また地域の介護サービス事業所等と連携・協力しながら、町民の皆さまに必要とされる医療・介護を提供していくことで、さらに「ファン」を増やしていきたいと思います。



▲ バンド演奏 手振りでも応援



▲ 南東豊漁太鼓



▲ バルーンアート記念撮影

あなたに寄り添うオンライン診療を ～ D to P with N ～

病院だより

南島メディカルセンター 総務兼医事係長 北前進也

南島メディカルセンターでは、町立南伊勢病院と協力しつつ、オンライン診療の導入に取り組んでいます。オンライン診療とは、通信情報機器を使って医療を受けられるサービスのことです。南島メディカルセンターのある南伊勢町のような「へき地」と呼ばれる医療提供の困難な地域では計り知れない大きなメリットがあります。通院にかかる負担が削減されることで治療の継続率が高まり、診療の質向上が期待できます。しかし、ITやネットの技術を使うオンライン診療には、高齢者が端末操作に困るというデメリットもあります。

そこで、「医師－患者」間のみではなく、看護師が患者の傍でオンライン診療をサポートする、いわゆるD to P with N (Doctor to Patient with Nurse) と呼ばれる形態を模索しています。看護師が患者のバイタル測定や観察を行い、適切に医師に伝えることで、より良い診断・指導につなげることが期待できます。また、医師の言葉を看護師がかみ砕き、分かりやすく患者に伝えることも出来るため、医師、患者双方にとって診療がスムーズになります。

原稿執筆時点では本格的な診療実施前ですが、看護師とオンライン診療を組み合わせ、より安心できる治療・看護を提供していきます。

クリアすべき課題は多くありますが、地域に貢献できるよう努めてまいります。

合同レクリエーション 凧あげ大会開催報告

病院だより

鈴鹿厚生病院 合同レク委員会



令和7年2月13日、合同レクリエーションの一環として凧あげ大会を開催しました。当日は朝から曇り空で風も強く、一時は開催が危ぶまれましたが、時間が経つにつれて天候が持ち直し、無事に実施することができました。

今回の大会に向けて、各病棟の作業療法プログラムの中で凧作りを行いました。患者さんは思い思いのデザインを考え、好きなキャラクターや干支をモチーフにした絵付けを施しました。病棟ごとに個性豊かな凧が完成し、「どんなふうにも飛ぶのか楽しみ」と期待を膨らませていました。出来上がった凧はどれもオリジナリティにあふれ、患者さん自身も満足そうな表情を浮かべていました。

大会では、強風が吹く中でも工夫しながら凧をあげる姿が見られました。最初はうまく飛ばせず苦戦する様子もありましたが、徐々にコツをつかみ、勢いよく大空へ舞い上がる凧を見上げ、感動する方もみられました。青空の下、高く舞い上がる凧を眺めながら喜ぶ患者さんの姿が印象的でした。普段なかなか屋外で体を動かす機会が少ない方も、自然の中で風を感じながら楽しんでいる様子が見られました。

また、この日は非常に寒かったため、温かい缶コーヒー等を用意し、患者さんに振る舞いました。冷えた体を温めながら、凧あげの余韻に浸る方も多く、和やかなひとときを過ごすことができました。スタッフの協力もあり、事故やトラブルもなく、安全に大会を終えることができました。

今回の凧あげ大会は、患者さんにとってのものづくりの楽しさを感じる機会であり、また屋外で身体を動かす喜びを味わう貴重な時間となりました。参加された皆様からも「楽しかった」「またやりたい」との声が聞かれ、大変好評をいただきました。今後も、患者さんに楽しんでいただけるようなイベントを企画し、充実した時間を提供できるよう努めてまいります。

健診受検者に提供する食事補助券サービスの拡充

病院だより

三重北医療センター いなべ総合病院

健診センター

当院の健診センターで健診をされた方には以前は受検後に当院栄養科で調理した食事を提供して好評を得ておりました。しかしコロナ禍となり感染予防の観点から食事提供は中止となり受検者さんに対して健診後に院内売店にて使用できるお買い物補助券を発行しておりました。コロナも終息となった頃から食事提供の再開を願う声が受検者さんから聞こえるようになりました。そこでもっと満足していただけることは無いかと考え病院敷地向かいに阿下喜温泉が「いなべ阿下喜ベース」としてリニューアルオープンしたこともあり(株)松風カンパニーが経営するいなべ阿下喜ベース内の「新上木食堂」もしくはカフェハウス「プンクト」でも食事補助券として利用できるようにと選択肢を増やしました。以前の補助券は受検日の当日のみの利用期限でしたが今回からは記載のある日付から1カ月以内と期限を延長して利便性を高めました。

受検者さんからは食堂を利用したが美味しかったよとの声も聞かれ満足していただいているようで良かったです。

今後も健診センターでは皆さんの健康づくりのお手伝いに努めてまいります。



▲新上木食堂室内・ランチ(イメージ)



▲カフェ プンクト(外観・室内)

information

院内フリーWi-Fiの整備について

松阪中央総合病院と鈴鹿中央総合病院にてフリーで利用できる院内Wi-Fi設備を整備します。患者さんや来院者様向けに院内フリーWi-Fi環境を提供する病院は増加傾向であり、患者さんからの要望も多く、近隣病院にも導入されています。通信料を気にせず済むフリーWi-Fiは、かかりつけ患者さんからの要望の最上位にあがっており、導入によって外来の待ち時間や入院期間のつらさを緩和し、患者満足度の向上を図ることが期待できます。



健康宣言を行いました

三重県厚生連は「健康宣言」を行い、健康保険組合連合会三重連合会より「健康推進事業所認定証」をいただきました。



ハイブリッド治療

医療の現場より ~情報をお届けします~

松阪中央総合病院 脳神経外科部長 佐藤 裕

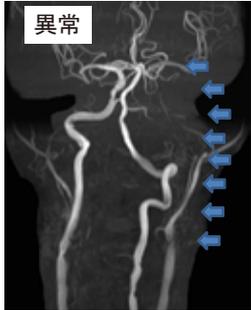
近年、糖尿病、腎臓病、冠動脈疾患などの各領域の治療成績の向上により、平均寿命が益々伸びています。今まで生存が難しいと思われていた患者さんも生存できるようになっていますが、より複雑な病態に対応することが必要となりました。例えば、脳の血管、頸動脈近傍の血管、大動脈周囲の血管（鎖骨下動脈など）同時に複数箇所の血管狭窄、閉塞に遭遇する機会も増えてきました。また、大動脈

ハイブリッド治療の1例

正常



異常

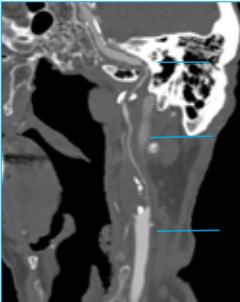


赤色で示した血管(内頸動脈)がほぼ閉塞しています

このような血管病変は難易度が高く、通常の治療では治せません。そこで我々は、ハイブリッド治療を計画しました

この範囲を**血管内治療**で行う

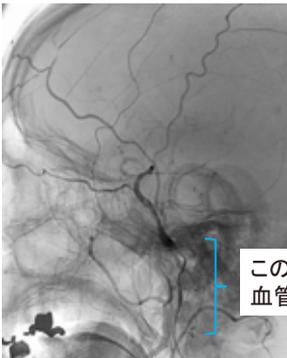
この範囲を**直達手術**(頸動脈内膜剥離術)で行う



弓部置換術後、心不全の患者さんなど治療のアプローチや全身麻酔導入などに難渋する症例もあります。

このような症例に対して、我々は幾つかの手術方法を組み合わせて治療計画を立てるようにしています。脳神経外科領域では、バイパス術、クリッピング術などの開頭術に加えて、カテーテルを用いた血管内手術、内視鏡を用いた神経内視鏡手術、脊髄脊椎手術などがあります。通常、ハイブリッド手術は特殊な手術室にて開頭術と血管内手術を同時に行うような手術が一般的です。我々は、さらに複数回の手術を組み合わせ

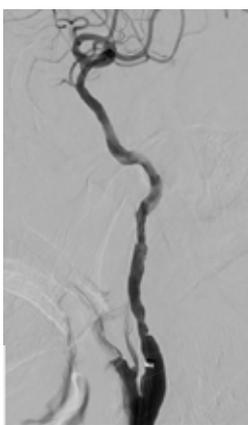
て困難な多発病変を治療する方法もハイブリッド治療と位置付け、良好な成績を達成しています。他院にて手術のリスクが高いと言われ、治療を断念するような場合でも、我々のハイブリッド治療で治せるかもしれません。重篤な脳卒中にならないように、また、長期の血流低下による認知機能障害（認知症）にならないように少しでも早めの治療介入が望まれます。治療が難しいと言われた場合でも、あきらめず是非我々にご相談ください。



この範囲は血管内治療

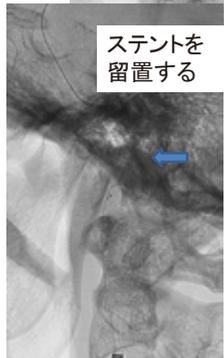
数カ所をバルーンで拡張





綺麗に拡がりました

ステントを留置する



ステント





Wingspan © Stryker, USA

特別食紹介

当院の糖尿病食

大台厚生病院 管理栄養士

丹治 歩美

糖尿病の治療の基本は、食事療法と運動療法です。食事療法では、適正なエネルギー量で、栄養バランスの良い食事が大切です。3大栄養素（炭水化物、たんぱく質、脂質）、ビタミン、ミネラル、食物繊維に注意して献立を立てるようにしています。当院の糖尿病食（1600kcal/日）を紹介します。

● 米飯 … 160g (1人分)

● 豆腐ハンバーグ

【材 料】(2人分)

木綿豆腐	… 1/4丁 (80g)
合挽ミンチ	… 80g
玉ねぎ	… 1/4個 (40g)
パン粉	… 6g
卵	… 4g
こしょう	… 少々
油	… 小さじ1 (4g)

付) ケチャップソース

★ ケチャップ	… 小さじ4 (24g)
★ ウスターソース	… 大さじ1 (18g)
★ 砂糖	… 1g

付) 生野菜

キャベツ	… 60g
レタス	… 20g
人参	… 4g
きゅうり	… 10g

作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、サラダ油で炒め、粗熱をとる。
- ② 豆腐はキッチンペーパーで水気を切り、細かくつぶす。

- ③ ボウルに、①、②、パン粉、卵、こしょうを入れて、粘りが出るまでよくこねる。
- ④ ③で出来たタネを、楕円形に成形して真ん中をくぼませる。
- ⑤ フライパンにサラダ油をひき、④のハンバーグを入れて火にかけ、ふたをして火が通るまで両面を焼く。
- ⑥ ケチャップソースを作る。★の調味料を火にかけ、⑤のハンバーグにかける。

★ 普通のハンバーグより豆腐入りのハンバーグの方がヘルシー！カロリー、脂質を抑えられる！
(豆腐ハンバーグ：150kcal、脂質：10.1g < 普通ハンバーグ：250kcal、脂質：15.5g)

● 大根の中華あんかけ

【材 料】(2人分)

大根	… 160g
かにかまぼこ	… 2本 (20g)
★ 水	… 100g
★ 中華スープ	… 1g
ごま油	… 小さじ1/2 (2g)
片栗粉	… 大さじ1/2 (4g)

作り方

- ① 大根は厚さ1cmのいちよう切りにし、下茹でする。
- ② 鍋に★の材料と①の大根を入れ、大根に味が染みるまで煮る。
- ③ かにかまぼこを入れ、ごま油を加えて火を通す。
- ④ 最後に、水溶き片栗粉でとろみを付ける。

● 青梗菜しめじ浸し

【材 料】(2人分)

青梗菜	… 1袋 (180g)
ささ身	… 1/2本 (20g)
しめじ	… 1/4パック (20g)
しょうゆ	… 小さじ1 (6g)
削り節	… 適量

作り方

- ① 青梗菜はよく洗って、3～4cm幅に切り茹でする。
- ② ぶなしめじは石づきを切り、手でほぐし茹でする。
- ③ ①②が茹で上がった後、水気をしっかり絞る。
- ④ ささ身は下茹し、ほぐす。
- ⑤ ボウルに③④を入れ、しょうゆで味付けし、器に盛る。
- ⑥ 最後に削り節をのせる。

栄養量 (1食1人分)

エネルギー量	… 534kcal
蛋白質	… 22.6g
脂質	… 12.3g
塩分	… 2.0g



JA三重厚生連

人に 地域に やさしい看護

募集!! 薬剤師 看護師 介護福祉士 看護補助員

三重北医療センター
孤野厚生病院

本部

大台厚生病院

三重北医療センター
いなべ総合病院

鈴鹿厚生病院

鈴鹿中央総合病院

松阪中央総合病院

南島メディカルセンター

厚生連だより vol.96

2025.4 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。