

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. 99

2026.1



もくじ

新年挨拶	2
病院だより	
「鈴鹿から世界へ広がる内視鏡治療の革新」	3
「脳卒中・心臓病フェア&市民公開講座」を開催	4
音楽療法のご紹介	4
「森の病院 出前講座」を始めました	5
市民医療講座を開催しました	6
病院祭を開催しました	6
介護老人保健施設「水脈の郷」に新日本フィルハーモニー交響楽団がやってきました	7
認定看護師紹介 感染管理認定看護師として、大切にしていること	7
特別食紹介 当センターの治療食紹介 ～ 地域食材を生かした減塩食 ～	8

CHECK!



JA三重厚生連
を紹介!

新年のごあいさつ



経営管理委員会 会長 谷口 俊二

あけましておめでとうございます。皆様におかれましては健やかな年をお迎えのことと存じ、心よりお慶び申し上げます。平素は厚生事業に深いご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

原材料費の高騰、人件費の上昇、円安等の影響により食料を始めとする物価が高騰し、社会経済や国民生活に大きな影響を与えています。また、気候変動等による自然災害の多発や栽培適地の変化、国内人口減少に伴う国内需要の減少や高齢者の引退による農業従事者の急減など、農業を取り巻く状況は厳しさを増しています

J Aグループ三重では、第45回J A三重大会におけるスローガン『次代につなぐ「総合事業」と「協同活動」の基盤づくり』の実践に取り組んでまいります。本会といたしましては、J A組合員および役職員の健康維持・増進を促す取り組みを支援してまいります。

厚生事業においては、各病院の強みを生かして、健全経営に取り組み、地域・患者ニーズに応える診療機能の充実および新たな地域医療構想を見据えた医療提供体制の構築、安心・安全で質の高い医療提供ならびにJ A組合員・地域住民への健康管理活動の推進を図るため、厚生連のグループメリットを活かした連携・協力体制を構築いたします。

本会は、J Aグループの一員として組合員及び地域住民の皆様が住み慣れた地域で安心して健やかに暮らせるよう、選ばれる病院づくりを目指し、役職員一丸となって邁進する所存でございます。今後ともなお一層のご支援とご協力をお願い申し上げますとともに、皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げ、年頭の挨拶といたします。

代表理事 理事長 新貝 春紀

新年明けましておめでとうございます。新しい年の幕開けに、皆さまの幸せと健康をお祈り申し上げます。日々、地域医療の発展にご尽力いただいていること、心から感謝申し上げます。本当に有難うございます。

昨年は、大阪・関西万博の開催、石破首相退陣・高市首相誕生、トランプ大統領2期目の就任、日米関税合意、ドジャース2連覇、そして出口の見えないロシアとウクライナの戦争など様々な出来事（ニュース）がありました。本当に戦争・紛争の報道が多く、今に始まったわけではありませんが、世界情勢は不安定化し、大きく変動している時代と思います。そうした中、戦後80年を迎えた2025年の日本の夏は、各地で未来の平和も含めて祈りが捧げられました。日本人全体に占める戦後生まれの割合は9割近くに達し、戦争は記憶から歴史に変わっていくことになるであろうと感じていますが、時代が景色を変えて移り変わろうとも、4つの日（6月23日・8月6日・8月9日・8月15日）は決して忘れてはいけないと改めて心に刻みました。いつも、8月になると、もう20年以上前に発売された森山直太郎さんの反戦歌である「夏の終わり」が、脳裏を掠めるのは私だけでしょうか？

病院経営におきましては、令和7年度も令和6年度の診療報酬（マイナス改定）を引きずり、経費面では、材料費・委託費・光熱水費・一般的な経費も前年度と比較し5%程度上昇するなど、事業本体の収支においては厳しい状況であることには変わりはありません。昨年もお伝えさせていただきましたが、凌ぐ時と位置付け、慌てることはなく、日々、公的医療機関として、厚生連として、使命・責任を着実に果たしていくことが重要であると考えております。県内に7つの事業所を展開し、どんな時代においても、地域医療を堅持できるよう突き詰めて行動する団体は厚生連しかありません。必ず、私たちに今以上の光明が差すと確信しております。

それでは、今年も、私の変わらない厚生連の目標をお伝えさせていただきます。

- ① 各病院が立地する地域で存在価値を高めること
- ② 地域から絶大なる信頼と尊敬を得て、そこに働く職員が誇りと有意味感を持てること
- ③ すべての手立てを講じ、一病院であっても生き残る力を持つこと

今年も、皆さんのお力をお貸しいただければ幸いです。本年も、よろしく願いいたします。

以上、新年のご挨拶とさせていただきます。

令和8年が、皆さまにとって、幸せ溢れる年になりますように

「鈴鹿から世界へ広がる内視鏡治療の革新」

病院だより

鈴鹿中央総合病院 消化器内科・内視鏡センター 医長 野村 達磨

内視鏡的粘膜下層剥離術（ESD）は、日本で生まれた「早期の消化管がんを内視鏡で確実に取り除くことができる治療法」です。1990年代に提唱されて以降、その技術は世界中に広まり、さらにESDを基盤として、がん治療後の創部閉鎖や止血など、さまざまな治療内視鏡技術が発展してきました。近年では、粘膜下層より深い筋層まで切除する“全層切除”や、外科医と協力して行う合同手術、さらには良性疾患への応用など、治療の幅が大きく広がっています。

当院では2023年度まで毎年100例前後のESDを行ってきましたが、2024年度から症例数が大きく増え、現在は年間200例近い治療を実施しています。

私たちはこれまで、ESDをはじめとする治療内視鏡技術の開発・改善に積極的に取り組み、学会発表や論文を通して国内外へ情報発信してまいりました。

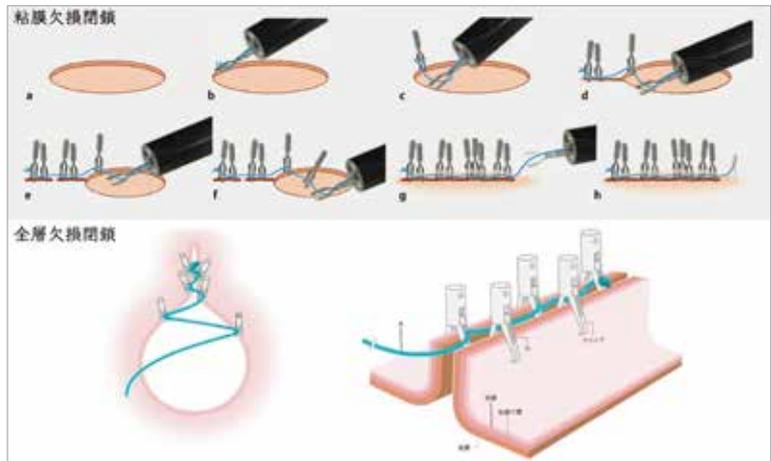
例えば、より安全かつ迅速に切除を行うための「Gas-free Immersion (GFI) システム」、内視鏡の先端を精細にコントロールできる新しい先端アタッチメントの応用などがあります。

また、ESD後には腫瘍部が潰瘍状になりますが、その「欠損部を確実に閉じる方法」が長年の課題でした。そこで私たちは、新しい閉鎖法として Reopenable-clip over-the-line method (ROLM: ロルム) を考案し、国内外に発信しています。この技術は現在、日本各地のハンズオンセミナー、ライブセミナーや海外講演で紹介し、多くの消化器内科医に使用されるようになりました。

さらに当院では、腹腔鏡と内視鏡を組み合わせた合同手術での全層切除や、ROLMを応用した閉鎖など、消化器内科と消化器外科が連携し、より低侵襲な治療にも取り組んでいます。

これまで鈴鹿中央総合病院には、こうした技術を学ぶため、日本各地の大学病院・がんセンターをはじめ、多くの医師が見学に訪れています。地域の中核病院である当院から生まれた技術が、県内外のがん治療に貢献していることは、私たちの大きな誇りです。

これからもスタッフ一同、地域のみなさまへ安心・安楽の治療内視鏡を提供できるよう努力してまいります。



▲ ROLM閉鎖法



▲ 鈴鹿中央総合病院 消化器内科 内視鏡センター 医師一同



▲ エジプト、アレクサンドリア国際学会に招待された筆者

「脳卒中・心臓病フェア&市民公開講座」を開催

病院だより

松阪中央総合病院 事務次長補佐

山本 隆二

10月25日(土)、地域の皆さまに脳卒中と心臓病について、身近に学んでいただくために、「脳卒中・心臓病フェア&市民公開講座」を開催しました。当日は、曇天にも関わらず、230名程の方々にご参加いただき、盛大に行うことが出来ました。

医師・看護師による講演のほか、体験ブースでは、脳神経外科医師による血管内治療のデモンストレーション、ドクターカー試乗コーナー、心肺蘇生体験学習など、健康ブースでは薬剤師や社会福祉士等によるさまざまな相談窓口を設置し、病気や病院についてより身近に感じていただけたと思います。また縁日コーナーでは、輪投げやゴルフゲームなど、たくさんの子供たちが楽しむ姿も見られました。

今後も、このようなイベントの開催を通して、病気を知り、病院を身近に感じてもらう機会を設け、地域に開かれ、地域医療の核となる病院づくりを目指してまいります。



音楽療法のご紹介

病院だより

三重北医療センター菟野厚生病院 作業療法士

伊藤 正敏 松井 美夕

当院は入院時より、精神的な安定や発語の活性化が期待される「回想療法」をリハビリテーション手段として積極的に取り入れています。「回想療法」は、過去の記憶を振り返り、他者と共有することで、認知症症状の緩和・精神的安定・コミュニケーションの活性化などの効果が期待できる心理療法です。

昨年より回復期リハビリテーション病棟では、毎月第2・第4水曜日に音楽療法を組み合わせ実施しています。作業療法士によるピアノの伴奏にあわせてラジオ体操から始まり、患者さんのリクエストによる昭和歌謡や童謡を歌います。歌声や演奏に耳を傾けたり、手拍子をしたりと、患者さん一人ひとりがそれぞれの形で参加されています。懐かしい音楽を聴きながら、同世代でその音楽にまつわる楽しい思い出を語り合うことで、記憶の活性化と感情の安定を同時に促すことができます。

歌唱や音楽に包まれる時間は、患者さんの笑顔を引き出し、また患者さん同士の交流の場となり心身の機能回復の一助となっています。



「森の病院 出前講座」を始めました

病院だより

—ちかくにいるから、できることがある。—

大台厚生病院 事務部長 見並 邦久

当院では、地域の皆さまの健康意識の向上、医療やケアについての知識を深めていただくことを目的に「森の病院 出前講座」を開院しました。

当講座では、病院の職員が、それぞれの専門性を活かし、健康にまつわるお話を地域のみなさんのもとへお届けします。職場などの「お仕事」の集まりから、地域のサロンなどの「ご年配」の方の集まりまで、「皆さまと一緒に健康について学ぶことで町の健康づくりのお手伝いができればいいな」そんな思いで、この講座を始めました。

講座の内容については「感染予防は手洗いから」「誤嚥性肺炎を防ぐ嚥下トレーニング」「使ってわかる！マイナ保険証のメリット」など地域の皆さまにとっても身近な事柄を12のメニューとしてご用意しています。

10月に始めたばかりですが、町の回覧などでも協力いただき、すでにいくつかのご依頼を頂戴しております。少子高齢化、人口減少など地域医療を取巻く課題は多くありますが、地域との繋がりを強くすることで、新しい病院の価値を生み出していきたいと思います。

お申し込み・ご質問などございましたらお気軽にお問い合わせください。

申込み・問合せ

担当 見並/林

TEL 0598-82-1313 Email info@okh.miekosei.or.jp

森の病院 出前講座

— ちかくにいるから、できることがある。 —

大台厚生病院の職員が、それぞれの専門性を活かして健康にまつわるお話を「無料」でお届けします。職場などの「お仕事」の集まりから、地域のサロンなどの「ご年配」の方の集まりまで、「皆さんと一緒に健康について学ぶことで町の健康づくりのお手伝いができればいいな」そんな思いで出前講座を開催いたします。興味のあるメニューがございましたら、お気軽にご連絡ください。

申込手順

準備 → 申込 → 決定 → 開催

1. 準備: 募集メニューからプログラムを選び、開催希望日や会場などを企画します。

2. 申込: 開催希望日の2か月前までに病院へ申込みます。

3. 決定: 病院から開催決定の連絡があります。

4. 開催: 担当職員や講師が会場に向い、出前講座をお届けします！

対象: 地域にお住まいの方、勤務されている方、在学中の方、地域で活動されるグループの方

※ 講座・学級活動の一環、営利目的での出前講座はお断りいたします。

申込み・問合せ
担当: 見並/林
TEL: 0598-82-1313
FAX: 0598-82-1788
Email: info@okh.miekosei.or.jp

令和7年度 大台厚生病院 出前講座メニュー表

No	プログラム名	職種・講師	所要時間
1	感染予防は手洗いから	看護師/検査技師	30分
この講座は、インフルエンザウイルスやノロウイルスの感染予防について知って頂くことを目的とします。ウイルスの特徴や正しい予防方法と家庭内・職場で発生した場合の対応についてもお話しします。			
2	ワクチンで予防できる病気があります	看護師	30分
インフルエンザや新型コロナウイルスをはじめ、肺炎球菌、带状疱疹など、ワクチンで予防できる病気があります。未来の自分のため、今できる予防対策をご案内します。			
3	糖尿病教室、本日開講!	看護師/検査技師/管理栄養士	30分
糖尿病教室では、会話を交しながら糖尿病の知識を深められるよう工夫しています。健康で楽しく、充実した人生を送れるよう、生活習慣を早速試してみよう。			
4	健康のミカタ 検査データ	検査技師	30分
健康診断や病院での検査結果、なんとなく数値を見て「高い?」「大丈夫?」と気になること、ありませんか?どの項目をどう見て判断すればいいのか、医師に聞きおぼてもらうことも多いのではないのでしょうか。検査データの思方を検査技師がやさしく解説します。			
5	減塩生活始めませんか?	管理栄養士	20分
減塩食にしたいけどまだ始められない方、減塩の工夫をお伝えします。減塩生活始めませんか?			
6	今から始めるフレイル対策の食事	管理栄養士	20分
食が落ちてきたらどんなことを心がければ良いのか、食事の取り方・工夫についてお伝えします。しっかり食べていきましょ。ごまかせません。			
7	「飲み込む力を守ろう!」誤嚥性肺炎を防ぐ嚥下トレーニング	理学・作業療法士	30分
加齢や病気で低下しやすい「飲み込む力」を守るためのポイントや、誤嚥性肺炎を防ぐ効果的な嚥下トレーニング方法を紹介します。			
8	「守ろう膝と腰! 簡単エクササイズ」	理学・作業療法士	30分
日常生活で負担のかかる膝と腰を守るために、誰でもできる簡単なストレッチや筋力トレーニングをご紹介します。			
9	知っていますか? 介護のこと	介護福祉士/介護スタッフ	30分
移動動作の介助、衣類の着脱、サムツ交換、腰に負担がかからない介護のコツなど現場スタッフが伝授します! また介護者の休息のための入院についてもご案内します。			
10	介護保険って何なん?	訪問看護師/MSW	30分
「介護保険って何が入るの?」と疑問に思われる方も多いのではないのでしょうか。これから介護を受ける方、初めて介護に関わるとなるとご家族の方にもわかりやすく、訪問看護チームの看護師とMSW(医療ソーシャルワーカー)が解説します。			
11	自分らしく生き抜くヒント 一人生活、はじめてみませんか	看護師/MSW	30分
「一人生活」は、もしもの時のために、自分たちが望む医療やケアについて考え、家族や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取組みのことです。			
12	使ってわかる! マイナ保険証のメリット	事務員	20分
病院での保険証が標準になる、高額療養費の手続きが軽減される、自身の健康情報を役立つなど、マイナ保険証の使い方やメリットについて、事務職員がわかりやすくご説明します。			

※ 内容が変更される場合がございますので、最新情報についてはホームページでご確認ください。

市民医療講座を開催しました

病院だより

三重北医療センターいなべ総合病院 事務次長兼総務課長 **近藤 克博**

11月8日(土)、「せぼねを守って元気に長生き～骨粗しょう症と脊椎の病気を防ぐ～」をテーマに、市民医療講座を開催いたしました。コロナ禍の影響で、6年ぶりの開催となり、いなべ市民の方を中心に総勢78名の方々に参加していただき会場が満席になる程の大盛況となりました。

講座は、当院の整形外科部長 近藤 章 医師及び骨粗鬆症マネージャー看護師の吉川 愁花が務め、骨粗鬆症に関する内容をイラストや写真を使った分かりやすい説明で、参加者から多くの質問やご感想をいただきました。参加者の方から大変有意義な時間になったと感想の言葉をいただきました。

当院ではいなべ市の中核病院として地域の皆さまの健康づくりに貢献できるよう取り組んでまいります。



病院祭を開催しました

病院だより

鈴鹿厚生病院 病院祭実行委員 臨床心理士 **奥村 太一**

当院では、10月25日(土)に第33回病院祭を開催しました。開会を告げるオープニングでは、当日の曇り空を吹き払うような元気なダンスを地域の保育園の皆さんが披露してくださいました。

会場内では、病棟で行っている作業療法の体験コーナーや、就労継続支援B型作業所(福祉就労)による手づくりのストラップや陶芸品の販売など、精神科病院ならではの催しを実施しました。またワークショップによる物作り体験、紙芝居、キッチンカーや職員おすすめの食品販売など、地域の皆さんのご協力による多彩な企画が病院祭をいっそう盛り上げてくださいました。毎年恒例で行われている亀レースや職員バンドの演奏、ポップコーンや焼きそば、みたらし団子、非常食の五目ご飯が振る舞われ、ご来場のみなさんに楽しんでいただきました。

当院の理念は「ささえあい、ともに生きる」であり、地域に根ざした病院であることを大切にしています。病院祭を通じて、精神科病院をより身近に感じていただけたなら幸いです。



みお さと 介護老人保健施設「水脈の郷」に 新日本フィルハーモニー交響楽団がやってきました

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

三重県文化会館が主催する「新日本フィル 29 市町巡回事業」をご存知でしょうか。地域の魅力や課題に焦点を当て、市町の要望に応じて様々な場所・シチュエーションで演奏会や楽器指導を実施するアートプロジェクトです。

プロジェクト5年目となる2025年度は度会町と南伊勢町が舞台に選ばれ、さらに幸運なことに、当診療所に併設する介護老人保健施設 水脈の郷での演奏会が実現しました。開催が決まった時はとても驚き、また皆が楽しみにしていました。会場となる食堂ホールの飾りを利用者さんと一緒に作りながら、その日を心待ちにしていました。

6月18日演奏会当日は多くの利用者さんがホールに集まり、普段ではあり得ないほどの至近距離で演奏される楽曲を楽しんで頂きました。また演奏だけでなく、楽器の特徴から音階までを解説される時間もあり、特にピチカート（弓を使わずに指で弦をはじいて音を出す奏法）の音が施設内に大きく響く様子には皆が驚いていました。

普段のコンサートホールでは味わえない魅力あふれる演奏会となり、思い出に残る特別な一日になりました。今後も、利用者さんに楽しんで頂けるイベントを企画し、充実した時間を提供できるよう努めて参ります。



▲ 弦楽四重奏



▲ 楽器解説の様子

感染管理認定看護師として、大切にしていること

認定看護師紹介

三重北医療センターいなべ総合病院 感染管理認定看護師 小森 雅紀子

今年のインフルエンザは変異株「サブクレードK」の影響で、例年になく猛威を振るっており厳重警戒が必要な状況です。また新型コロナウイルス感染症も収まったわけではありません。このような中、感染対策は社会を守る役割として重要性を増しています。

感染対策と聞くと、「また指導される…」 「なんだか難しそう…」などと、少し身構えてしまう空気を感じることがあります。でも本来の感染対策は、特別な技術ではなく、手指衛生や点滴の取り扱いなど“基本の積み重ね”です。

私は、認定看護師として院内ラウンドで手指衛生の直接観察を重要視しています。「見られているみたいで緊張する」と言われることもありますが、自分では気づきにくいクセを一緒にを見つけるためのサポートをしています。みんなで前向きに、少しでも楽しく取り組める空気づくりを大切にしたい。大切なのは、完璧な技術よりも、「なぜやるのか」という目的をみんなで共有できる環境だと思っています。患者さんを守るため、自分たちを守るため。その理由をみんなで共有できれば、自然と身につけていきます。

これからも、当たり前だけれど忘れがちな“基本”を、明るく続けられる文化として育てていけたらと思っています。



特別食紹介

当センターの治療食紹介 ～ 地域食材を生かした減塩食 ～

南島メディカルセンター 管理栄養士 久保 有佳里

当センターのある南伊勢町は、五ヶ所みかんや内瀬みかんといった柑橘類と、まぐろ、鯛、カキ等の魚介類がおいしいまちとして有名です。魚介類は食卓に欠かさない食材のひとつであり、今回は新鮮で簡単に食べられる刺身を使った当センターの減塩食献立を紹介します。

刺身を食べる際の減塩のコツは①醤油はかけるより「つける」ようにする②醤油は片面のみに付ける③わさびを利かせて風味を増す④食べすぎに注意することです。

栄養量(1食1人分)

● エネルギー	606kcal
● たんぱく質	30g
● 脂質	8.9g
● 塩分	1.9g

●ごはん 200g

●刺身

材料(1人分)

・カツオ	40g
・カンパチ	30g
・大根	20g
・青しそ	1g
・しょうゆ	3g
・わさび	少々

作り方

- ① 大根は千切りにして水にさらし、つまを作る。
- ② 器に①と青しそを敷き、魚を盛り付け、わさびを添える。

●茶碗蒸し

材料(1人分)

・卵	25g
・鶏小間	10g
・かまぼこ	5g
・干しいたけ	1g
・にんじん	5g
・みつば	3g
・うすくちしょうゆ	3g
・だし汁	75ml

作り方

- ① 干しいたけは水で戻し、薄切りにする。
かまぼこににんじんは食べやすい大きさのいちょう切りにする。
みつばは1～2cm幅に切る。
- ② ボウルに卵を割り、泡立たないよう溶きほぐす。
- ③ 冷ましただし汁とうすくちしょうゆを合わせ、②に注ぎ、ざるでこす。
- ④ 容器に具材をいれ、③の卵液をそっと流し入れる。
- ⑤ 蒸気の立った蒸し器に入れ蓋をし、強火で3分してから弱火で15分蒸す。

竹串をさし、澄んだ汁ができれば蒸し上がり。

●酢味噌和え

材料(1人分)

・いんげん	60g
・竹輪	10g
・酢	3g
・白味噌	6g
・砂糖	3g

作り方

- ① いんげんは3cmくらいの大きさに切る。
- ② ①を茹でて水気を切り、冷ます。
- ③ 酢、白味噌、砂糖を混ぜ合わせる。
- ④ 細切りにした竹輪と②を③で和え、盛り付ける。



厚生連だより Vol.99

2026.1 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。