

厚生連だより



■発行／新潟市中央区東中通一番町
86番地109
新潟県厚生農業協同組合連合会

■発行日／平成27年1月15日

■発行責任者／菊池 正緒

広報誌創刊の

ご挨拶



新年あけましておめでとう
ございます。今年一年が皆様
にとって良い年となることを
心よりお祈り申し上げます。

さて、J A 新潟厚生連は、
地域医療に貢献し、地域の皆
様の健康で心豊かな暮らしを
築くため、新潟県内に医療施
設18、老健施設8、看護専門
学校2、健診センター他の施
設を備えております。

そして、この度、J A 新潟
厚生連は地域の皆様と本会の

交流並びに本会事業へより一
層のご理解を賜ることを目的
に、新たな地域広報誌「J A
新潟 厚生連だより」を創刊
することになりました。

この広報誌では本会施設の
最新情報や活動、職員によ
る旬な健康トピックスなど、
様々な情報を提供させていた
だくと共に、楽しく肩の凝ら
ない内容を広く皆様にお伝え
していきたいと考えておりま
すので、どうぞお楽しみに。

今後はこの広報誌を通じ、
県内各地にある本会の施設や
その職員を身近に感じていた
だければ幸いです。我々も
信頼と期待に応えられるよう
努力して参りますので、ご支
援のほど宜しくお願い申し上
げます。

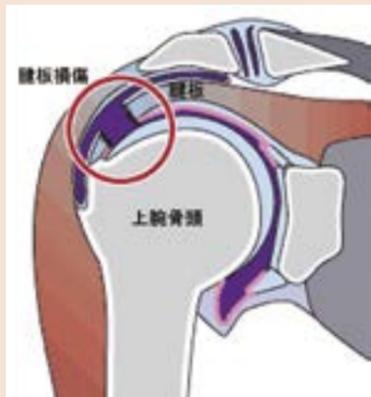
平成27年正月

J A 新潟厚生連 代表理事 理事長

末武 雅之

「肩の痛みの原因」について

長岡中央総合病院 整形外科医長 有海 明央



肩が痛い原因には様々ありますが、昔から色々
ひっくるめて「五十肩だから仕方がない」とよ
く言われてきました。実際そのように考えてい
る方も多いかと思えます。しかし近年、肩の痛
みの原因はより深く理解されてきており、画像
診断技術の進歩もあり、治療を的確に行えば痛
みがとれる場合が数多くあることがわかってき
ました。肩関節では、上腕骨頭という腕の骨の

一番上の
丸い部分
が、腱板
という筋
肉の膜の
ようなも
のに包ま
れていま
す。肩痛

の原因で多いのはこの腱板が壊れる腱板損傷と
いう状態です。腱板損傷の患者さんの治療は、
まず痛みどめの飲み薬や注射、リハビリなどが
から始まります。これらの保存療法でも痛みが続
き我慢できない場合には、手術が選択されます。
従来の腱板の手術は皮膚を大きく切って行われ
ていましたが、近年は関節鏡という内視鏡の手
術が多くなっており、5、6個の小さな傷で腱
板の修復ができるようになり、当院でもほとん
どの患者さんを関節鏡で治療しています。
・家族や友達に「五十肩でしょ。しょうがない
よ。」と言われたけど痛くて寝られない
・最近どんどん肩痛がひどくなってきた
・肩を動かすと「ゴリゴリ」って痛い
このような方は腱板損傷があるかもしれません。
整形外科を受診を検討されるのはいかがでしょうか。

医師が処方する薬と市販の薬は違うの？

長岡中央総合病院 薬剤部長 徳間 一夫

医師などが処方する薬を「医療用医薬品」、市
販の薬を「一般用医薬品」と言います。

医療用医薬品は、作用や用法などの点で医
師や薬剤師などの専門家による管理が必要であ
り、大部分保険が適応されています。あなたが
医療機関や保険薬局で調剤を経て受取る薬は、
診察した時点でのあなたの症状にあわせて種類
や量が決められた医薬品です。医師の指示通り
に使用しましょう。医師から指示を受けずに保
管して自分の判断で使用したり、他の人に譲つ
たりしてはいけません。

一般用医薬品は、一般の人が薬剤師などのア
ドバイスのもとに薬局やドラッグストアなどで
購入し、自分の判断で使用する薬です。市販
薬・大衆薬・OTCなども呼ばれます。成分
の種類や含有量などから、指示されている用量
の範囲では比較的安全とされ、誰でも使いやすい

いように工夫されたものがあります。又、
効能・効果は、熱・咳・鼻水・胃痛などの症状
から薬が選択できるように記載しているものが多
く、使用量・使用方法などを記載した説明書が
ついています。説明書は必ず読みましょう。

医療用医薬品と一般用医薬品で同じ効果を表
示している場合でも、成分が異なったり、含量
が異なったり、効き目が異なることがあります。
医療用医薬品を、自分の判断で一般用医薬品の
代わりに使うことは絶対にやめましょう。



胃のバリウム検査について

魚沼病院 主任診療放射線技師 若山 隆夫

「今回のドック、胃の検査はバリウムだ」そんな時、皆さんはどんなことが頭をよぎりますか？「あゝまたあれ飲むのか」とか「動くの大変なんだよな」こんな感じでしょうか？
 今回はそんな皆さんの質問や意見に、いくつかお答えしたいと思います。

1. 「バリウムってこんなに飲むんですかあ？」
 量は昔の半分以下になっているのですが、胃の中に、塗り付け、塗り付け撮影するので、どうしてもこのくらいは必要となってしまいます。ご気分が悪くなるようでしたらお申し出下さい。

2. 「あのお腹を張らす薬、ゲップを我慢しろと言われても出ちゃうんですよー」袋状の構造である胃は、ある程度広げてあげないと、うまく観察できないのです。大変とは思いますが、ゲップは極力我慢していただきたいと思えます。

3. 「あの台に上がると緊張して左右も分からなくなってしまうんです」「回ってえ、回ってえ」と言われても、そんなクルクル回れませんで…」「あっち、こっち体を向けるのが、結構大変です」ほんとに大変だと思います。バリウムの検査は忙しいので、それもあって皆さん混乱される時もあるようですが、この動きの中でバリウムがしっかりと胃の中に塗り付けられ、胃壁が描出されるのです。塗り付けが不十分だと診断に影響を及ぼすこともあり、動きについては技師も声を掛けながら行いますので、慌てず一緒にやっていきましょう。

4. 「いちいち息を止めたり、面倒なんですけど」「いちいち大変だと思います。しかし、お腹が動いていると写真もブレしてしまい、診断できない場合もありますので、息を止めた時はお腹の動きもしっかり止めましょう。

5. 「お腹をグリグリ、気持ち悪いです」「気持ちの良いものではないですね。これはお腹（胃）を押すことで、その部分の胃を透かして見たり、柔らかさを見えています。もちろん痛い場合など我慢できない時はすぐに教えて下さい。今回は検査の現場で出る質問や意見を取り上げてみました。皆さん検査に来た際には、疑問に思ったことや、不安に思ったことがありましたら、ぜひ私たちにお話し下さい。お待ちしております。

麻酔科医の役割

水原郷病院 麻酔科部長 岡本 学

「胃がんの手術を受けるのに、我慢強いので麻酔なしでも大丈夫です」とか「怖いので麻酔なしでお願いします」という人はいません（思っても言わないだけ）。手術をされる先生方も「麻酔なしでもできますよ」とは言いません。このように手術の際に麻酔が大事であることを皆さんはご存知ですよね。では、麻酔することというのはどういう事（医療）なのでしょう？

手術は治療行為と同時にそれ自体が体を傷つける行為です。従って、普段のままでは強い痛みや恐怖のため、とても手術に耐えられません。そこで、手術に起因する有害な反応（痛み、呼吸停止、ショック、心停止など）から体を守る技術が必要となります。それが麻酔という医療であると考えられています。では、なぜ麻酔を専門とする医師が必要なのでしょう？

術中にごく稀に生命を脅かす事態に発展することがあります。その際、最悪な状況を防ぐために適切な処置が求められます。時には一刻を争って対応しないといけない。そうになると、手術執刀医師や看護師だけでは対応困難なときもあります。また麻酔は基本的には単純な技術ですが、稀に些細なことがとたんに重大事に発展することがあります。ですから、麻酔することも緊張を強いられます。そこで、安全に麻酔を行いつつ適切な診断や治療を行う専門家が求められました。それが、麻酔の専門医師です。麻酔の専門医が立ち会うことで手術執刀医師は手術に専念でき手術中の負担が軽減され、その結果、手術の安全性や確実性がさらに高まってきたというわけです。

私たち麻酔科医は、皆さんのところに出向いて問診や診察をさせていただき、不安なく麻酔を受けられ、無事手術が終了するように努力しています。これからもよろしくお願ひします。



ベジフル歳時記

お雑煮

シニア野菜ソムリエ KAORU

お雑煮は全国各地に伝わる伝統的な行事食。年神様にお供えしたお餅を野菜や鶏肉、魚介類などさまざまな具材と煮込んで作ったことが由来で、お正月には欠かせない料理の一つです。もともとはお正月だけではなく、武士の宴（うたげ）や祝いの席で必ず最初に振る舞われる料理でしたが、その慣習からいつしか一年の始まりに「お雑煮」を食べるようになった。去る年に感謝をし、新年の豊作や家内安全を祈願しました。

室町時代から現在に至るまで、長い歴史の中で愛されてきたお雑煮は、地方や家庭によってその味付けや入れる具材、メーンとなるお餅の形も千差万別。一わんに郷土色豊かな食文化が反映されているのです。

冬に旬を迎える小松菜やネギ、ダイコンやカブなどの根菜類、彩りを添えるニンジンや



知恵がそこにはあります。一年の福を呼ぶ郷土食「お雑煮」で、健やかに良いお年をお迎えできますように。

ユズなどは登場することが多い具の代表。カブは「株を上げる」、青菜やハクサイは「名を上げる」、ダイコンやニンジン「紅白（めでたい）」、レンコンは「見通しが良い」、ワラビは「笑い」に通じていて、縁起を担いで使われる野菜が多いことも特徴です。さらに野菜を輪切りにすることで「全て丸く収まるように」という意味を表す地域もあるのだとか。新年への願いを具に込めることは、祝い膳としての大切な要素。その思いを一つひとつ感じながら味わうと、よりぜいたくなごちそうになりそうです。

カロリーが高いお餅は効率の良いエネルギー源として近年アスリートやスポーツ愛好家を中心に直直されている他、お肉や魚介類からは良質のタンパク質が、季節の野菜からは体の調子を整えるビタミンやミネラルなどが摂取でき、「お雑煮」はまさにバランスの良い健康食。寒い冬を元気に乗り切るための先人の知恵がそこにはあります。

パズル？ 頭の体操

出題 ● ニコリ

Q 二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



↓ タテのカギ

- 七福神の一人 タイを抱えています
- 117に電話すると分かります
- スライスして焼いた食パン
- 笑い話の最後に付けるもの
- 階段の途中の広がっている所
- たばこの一種 紙巻きより大きい物が多い
- ロシアの首都
- 漢字では羊の歯と書く植物
- 海や川で魚介を捕るのが仕事
- 肉や乳などを利用するために飼育します
- 寝室から聞こえる「グォー、グォー」

→ ヨコのカギ

- 平成27年は乙未（きのとひつじ）
- 鶏肉はチキン、牛肉は――
- 煙突の中にたまります
- 湖に張ったらスケートができるかも
- ツルの物は長くワシは鉤（かぎ）形
- 最短距離の道は通らずに……
- 縄文時代の物には縄で付けた模様があります
- すらりと伸びた――のような脚
- 金属をたたいて薄く延ばした物
- 徳島県名産のかんきつ類
- 1週間に7種類あります
- 夕空に輝く――の明星
- 晴れ着で成人――に出席する若者

◎答えは、誌面右下です



(事務局)

編集後記

ようやく創刊号の発行です。構想はかなり前からできていたのですが、毎月発行となるとそれなりの覚悟も必要で…と、いきなり言い訳から始まりました。

新しい年を迎え、エイヤツと作った本会の新しい地域広報誌です。皆様のお暇な時や待ち時間にさっと目を通していただければ位の肩肘張らない紙面作りを目指しています。

正直なところ、まだまだ内容に幅がないと思いますが、皆様方や各病院の協力を得て、今後はより充実させていきたいと思っております。早速、次号の準備に取り掛かりました。が、未年だけにメー走しないように頑張ります。