

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6月19日
 ■発行責任者 / 菊池 正緒

朱鷺の舞う佐渡で看護師を目指しています！

佐渡看護専門学校は、昭和10年に佐渡郡医療利用組合佐渡病院が開設し、診療開始と同時に見習看護婦制度が発足したのが前身であり、以来長きにわたり、地域医療の担い手として数多くの卒業生を世に送り出してきました。我が国は現在超高齢化社会となっており、その中で医療はますます高度化しており、変化する社会の中で看護に対する期待も高まっています。病める人への援助は勿論ですが、がん、生活習慣病の予防あるいは福祉への貢献等、看護の仕事は広く深くなっています。

当校は、平成23年9月に新校舎となり定員を1学年10名増員して40名になりました。学校内は学生の勉強、生活をサポートする様々な施設・設備が用意されており、実習室ではモデル人形や吸引器、AED、輸液ポンプなど医療、看護のための器材が揃っており、実践さながらの練習ができ、図書室では一般図書から専門書、看護学雑誌、学会誌など豊富な蔵書となっています。またラウンジには広々とした吹き抜けがあり、友達や先生とおしゃべりしたりできる開放感のあるゆとり空間となっています。学校のすぐ隣には学生寮があり、全室個室で各部屋にバス・トイレが完備されており、朝・夕の食事が用意されています。また体調が悪くなった場合や、困った時には寮母が対応してくれるので、安心して学べる環境を提供しています。

毎年5月には2年生を対象に、看護師を目指す者の感動的な儀式である戴帽式があります。初めての病院実習に臨む前に、教員が、学生一人ひとりにナースキャップを与え、看護師を目指すものとしての職業に対する意識を高め、またその責任の重さを自覚させるための儀式です。保護者や友人、学生、教員に祝福され、看護の道に進むという決意を新たにします。

7月にはオープンスクールを開催しています。看護師を志す中学生、高校生、一般の方、また看護に興味を持っている方を対象に模擬授業や看護技術の体験をしていただき、看護職への理解を深めるとともに当校の受験者数の増加に繋がることを目的に、教職員・学生が総出で取り組んでおり、毎年70名前後の参加者がいます。この催しは学生にとっても、日頃の学習を活かし、学内外との交流を図る良い機会となっています。オープニングでは「よさこい」で参加者を歓迎し、続いて佐渡総合病院の医師による模擬授業を受けてもらい、その後看護技術の体験として、応急処置・血圧測定・ハンドマッサージ・在宅室での援助体験を受けてもらっています。

佐渡看護専門学校の受験方法につきましては、指定校制推薦、一般推薦、社会人入試、一般入試の4種類があり、社会人入試については試験日を2回に分けて設けてあります。また、一般入試については試験会場を佐渡会場と新潟会場の2カ所で行っており、島外から受験される方においては受けやすくなっています。

ります。詳しくはホームページをご覧ください。(平成28年度分は今年(6月)中にホームページへ掲載予定です。)

現在在学している学生の島内出身者の割合は3学年全体で約42%となっており、過半数の人が島外から来ています。島外から来てはいるものの多くは県内出身者ですが、中には県外から来てはいる人もいて、山形県、宮城県等、遠くは北海道から来ている学生もいます。また最近では男子学生も増えており、現在14名(全体)の男子学生が看護の道を目指して勉強しています。卒業後の就職先については、今年3月の卒業生については37名の卒業生のうち32名が厚生連病院に就職しており、系統内就職率は約86%の割合となっています。そのうち19名の卒業生が佐渡総合病院に就職しています。ここ最近の系統内就職率は、昨年から約89%、その前年と前々年においては90%を超えています。島内の慢性的な看護師不足を解消するために、より多くの卒業生に佐渡総合病院をはじめとする島内厚生連病院に就職してもらおうように働きかけを行っています。



佐渡看護専門学校は島内において看護師を養成するために作られた学校であります。近年の少子化により島内において学生を確保することは年々厳しい状況になっており、島外においても学校訪問等学生募集に取り組んでいます。当校は、確実な知識と実践

的技術の習得はもちろん、医療安全、災害看護にも力を入れ、多様なニーズに対応できる看護師を育てたいと願っています。

島内を車で運転していると、偶然「朱鷺」が飛んでいる場面に出くわすことがあります。豊かな自然と独特の文化の中で、看護の勉強をしてみませんか。

本会では長岡市にも「中央看護専門学校」(1学年定員40名・3年制)があり、多くの学生さん達が明日の看護師を目指して勉強や実習に励んでいます。28年度の募集要項は当該校のホームページをご覧ください。



本人の気持ちを理解してあげよう

公益社団法人 認知症の人と家族の会

知的機能が低下し、進行していくのが多くの認知症です。これまでできていたことができなくなった家族を見ると、周囲は「できなくなったこと」だけに目が行きがちですが、「できること」もまだまだたくさん残っていることを理解してあげることが大切です。認知症になったとしても「心」は生きています。「自分にもまだ何かできることがあるのではないか、このままで終わりはたくない、何かしたい」。そう思っている本人に対して、私たちは手を出し過ぎてはいけません。認知症の人は何もできないだろうと頭から決め付けていたら、本当に何もできなくなります。大切なのは、本人の気持ちを理解して、必要としていることをサポートすることです。

ただし、あまり「こうしなさい、あしなさい」と言い過ぎると、本人は混乱を起す場合があります。「こんな方法があるよ」「こうしたらうまくいくよ」といった情報をさりげなく提供すれば、本人のやる気を促し、認知症の人の生活を明るくしてあげることが出来ます。

認知症になると、言葉が思うように出てこなくなり、いろいろなことを間違えたりします。伝えたいことや言葉がちぐはぐになることもあるでしょう。でも、そのサポートする側がいらしたら、無視をせず、認知症の人は自分自身を閉ざしてしまっています。言葉を忘れていても、何かを訴えたいという気持ちがあり、家族とのコミュニケーションを持ちたいと願う認知症の人を幸せにしたいと願うのは「笑顔」です。そばにいてくれるのは「笑顔」です。そばにいてくれるだけでいい、一緒にテレビを見ながら「ニコニコ」しているだけでいいのです。笑顔でいられる環境を共有し、心と心をつなぐことで、少しでも本人とサポート側が安心できる時間を長く持てるようにしたいものです。



新潟県厚生連 薬剤師さん 募集

求む、私たちと共に働いてくれる薬剤師さん!

医師や看護師の不足は皆様も耳にしたことがあると思います。当該職種に比べて絶対数は少ないながら「薬剤師の不足」はかなり深刻な状態となっています。

薬剤師不足は全国的な状況です。これには大学の薬学部が医学部・歯学部のように6年制になったこと、これによる国家試験の難易度が上がったことで合格者数が減ったこと(今年度の合格率63.17%、前年度は60.84%)、ここに少子化に伴う学生数の減少が絡んでの影響が理由として挙げられます。薬学教育協議会がまとめた2014年3月の6年制学科卒業生の就職状況を見ると、最も多いのが「調剤薬局」といわれる「薬局」でドラッグストア等の一般販売店を加えると半数近くにもなります。本会のような病院や診療所に勤務する薬剤師さんは全体の4分の1程度です。薬局数の増加に伴う薬剤師さんの需要が増大する一方で、薬剤師育成が人数的に追いついていない状況です。

医療の進歩の速さは目覚しく、病院における薬剤師の役割や期待は益々大きくなっています。医療の安全や安心の実現にも薬剤師を含む病院スタッフの増強はかせません。ご家族やご友人、お知り合いの薬剤師さんで本会の病院に興味をお持ちの方や就職を希望されている薬剤師さん(新卒・既卒問わず)がおられましたら、本部人事部又はお近くの病院の総務課にご紹介ください。

薬剤師就職支援金制度のご紹介

本会では薬剤師の皆さんのUターン・Iターンを含む転職や再就職を支援する目的で「就職支援金制度」を設けました。支給日・支給方法・諸条件等詳細な内容は本部人事部までお問合せください。

1. 対象者
 薬剤師の有資格者でH28年3月末までに当該支援金制度を希望し、かつ次の条件を全て満たす方。
 ①採用時の年齢が満35歳以下であって、実務経験を有する方
 ②本会の指定する病院へ2年を超えて継続勤務が可能な方
 ③正職員として交替勤務や時差出勤等の通常勤務が可能な方
2. 支援金額
 ①応募時に県外にお住まいの方 **50万円** (赴任時の旅費や引越し代も別途実費補償します)
 ②応募時に県内にお住まいの方 **30万円**

新潟県厚生農業協同組合連合会 人事部
 〒951-8116 新潟県新潟市中央区東中通一番町86番地109
お問合せ先 TEL.025-230-2664(直通) FAX.025-228-0990
 E-mail jinji@niigata-kouseiren.jp

特定保健指導について

上越総合病院 健診センター 管理栄養士 渡邊 由香

平成20年度から始まった特定保健指導は、糖尿病等の生活習慣病の有病者・予備群を減らすことを目的として実施されています。生活習慣病は、内臓に脂肪が蓄積する内臓脂肪型肥満によって引き起こされやすくなるとされており、特定保健指導では、その内臓脂肪型肥満の改善を目指していきます。

特定保健指導の対象となるかどうかは、ドックや健診の結果で、まず腹囲かBMIの数値が基準を超えているかどうかで判断されます。腹囲は、男性85cm以上、女性90cm以上、BMIは、男女ともに25以上になっていると該当となり、内臓脂肪の蓄積があるとされます。そしてさらに、血圧・血糖・脂質の数値の中で一つ以上該当項目があると対象となります。

特定保健指導では、半年間を通して肥満の改善を行っていきます。保健師や管理栄養士等の専門職が携わり、対象となった方をサポートしていきます。最初に、半年後の体重や腹囲の目

標値を決め、それに向けた行動計画を立てます。

例えば、「夕食後にお菓子を食べないようにする」「毎日ウォーキングを30分行う」といったものです。その方の内臓脂肪蓄積の要因となっている生活習慣を見つつけ出し、それを改善していくことで減量につなげていきます。立てる計画は、無理なく実行できるものを対象の方と一緒に考えていきます。

当院健診センターでも特定保健指導を実施しており、平成25年度は41名の方に受けていただきました。生活習慣を変えるのはなかなか難しいことですが、病気にならないためにはなるべく早いうちから行動を起こすことが重要になってきます。「やせなきゃいけないのはわかっていて、何もしていない」という方にはぜひ受けていただきたいと思えます。ご自身の健康を守るために、特定保健指導を活用して減量に挑戦してみませんか？

舌苔にならないために

新潟医療センター 歯科口腔外科部長 道見 登

舌の表側には舌乳頭という細かな突起が並んでいます。その上に細菌や真菌の塊り、食べカス、舌の表面から剥がれたものが堆積すると白い苔状に見えることがあります。これを「舌苔(ぜったい)」と呼び、黄褐色や黒っぽい場合もあります。舌苔は、口臭や味覚障害といった口の中の問題だけでなく、肺炎のリスクにもつながります。

原因としては、むし歯や歯周病といった口の中の疾患、唾液を出す機能の低下やストレス、内服薬の影響などで口が渇くこと、全身の疾患や薬による免疫力の低下、抗菌剤の長期投与による口の中の細菌の変化、口での呼吸、喫煙などがあげられます。特に寝ている間は口を開

けていたり唾液が少なくなるので、朝起きた時は目立ちやすいと思われま

す。対応としては、原因となる口の中の疾患の治療、唾液が出やすい舌や顎の運動、頻回に口の中を水分で潤したり保湿剤を使用すること、舌表面を適切に清掃することが基本となります。舌の清掃は専用の道具を使って優しく行なうことが重要で、力を入れて無理に行なうと、舌の表面を傷つけ逆効果になってしまいます。十分な休養と規則正しい生活習慣も大切です。

舌苔が疑われたら、まずは歯科でご相談されるのがよろしいかと思いますが、全身的状况や内服薬などを伝えていただき、場合によっては他科との連携が必要になります。

お天気カレンダー 夏を一つまみ

一般財団法人日本気象協会 檜山 靖洋

蒸し暑い季節、ビールがいつそうおいしくなります。ビールに合うおつまみといえば、エダマメを挙げる人も多いと思います。実はビールにエダマメは、健康面でもとてもいい組み合わせです。エダマメにはアルコールを分解する成分があり、二日酔い予防にもいいそうです。ビールがおいしい夏にはうつつけのおつまみですね。

大人だけではなく、エダマメが好きな子どもも多いと思いますが、栄養価が高く、子どもにもお薦めです。ビタミンCも豊富なので、美肌にも良く、日差しが強い夏にぴったりです。そんなエダマメは、気温20度から25度くらいで、日中は日当たりの良い所でよく育ちます。千葉県が生産日本一です。ガーデニングでも比較的手軽に育てられるので、チャレンジしてみたい方が多いでしょう。夕涼みにビール、エダマメを一つまみして、暑さを乗り切りましょう。



防災訓練の様子

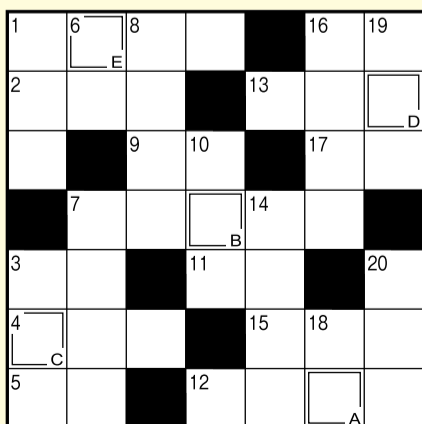


4月28日(火)に厚生連瀨波病院にて実施。

出題 ● ニコリ

パズル? 頭の体操

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

- 1 スポーツカーのエンジンが——を上げる
- 3 視力を矯正するために掛けます
- 6 瀬戸内海にはたくさんあります
- 7 米どころの県の一つ 県鳥はトキ
- 8 浴槽からくみ出して再利用
- 10 ——性の良いメッシュの帽子
- 14 髪を刈るときに使います
- 16 両手は床に突いて足を上げます
- 18 失敗は成功の——
- 19 ポテト、シーザー、海藻といえば
- 20 物がすり減ること

ヨコのカギ

- 1 ウナギを食べる人が多い土用の——
- 2 コノワタはこの生物のはらわたを使って作ります
- 3 兄弟姉妹の娘
- 4 笙(しょう)や箏(ひちりき)で演奏します
- 5 シャリと合わせてすしにします
- 7 固体の薬品をすりつぶす道具
- 9 3.14159……と続く円周——
- 11 穴を開けるときに使う工具
- 12 高くそびえる銭湯の目印
- 13 卵(う)の花ともいいます
- 15 港や海辺でよく見る鳥
- 16 七夕に短冊をつるします
- 17 「やだやだ」と——をこねる子

◎答えは、誌面左です

編集後記

新聞やテレビで報道されている農協改革の影響というわけではないですが、本誌の企画・編集を行っているJA新潟厚生連の本部でも、この度、機構改革が行われることになりました。現在の3室3部制から6部制(監査・管理・事業・企画・総務・人事)への変更です。人事異動が伴うこれ

らの変更により、7月から担当の一部が替わるようになりました。本誌自体は大した内容ではないと思われかもしれませんが、専門でやっているわけではありませんが、毎月発行のプレッシャーとくじけそうになる気持ちを、時々聞かしてくる「月号楽しみにしている等の声に支えられ、励まされながらの半年間でした。たとえ編集担当者が替わっても引き続きの応援やご愛顧をお願いいたします。