

支えに

特集: 座談会 人と暮らしを守る病院へ

[あがの市民病院 病院長×地域医療・連携チーム(看護師長・主任看護師(訪問看護)・ケアマネージャー・事務員)]



contents

特集: 地域とつながる医療のかたち〈あがの市民病院〉	2P
JA新潟厚生連の病院をご紹介〈あがの市民病院〉	5P
三条総合病院—【嚥下内視鏡検査】って何ですか	6P
季節の病気/イベントリポート	7P
食のプロ・管理栄養士がオススメするメニュー	8P
医療人・スタッフが実践するキレイ術/脳トレ・ファミリークイズ—だれが出てくる?	9P
インフォメーション/季節のお薬	10・11P



みなさまの健康と心の支えに

新潟厚生連

人と暮らしを守る病院へ。

地域とつながる医療のかたち。

退院後も安心して

自宅で過ごしてほしい

【藤森】 阿賀野市でも高齢化が進み、地域包括ケアシステム、つまり医療・介護・生活支援・介護予防・住まいが一体的に確保される体制が求められています。本日は、地域包括ケアシステムのより良い実現のために日々取り組んでいる皆さんに集まっていたきました。

【清野】 私は地域連携支援部の看護師長として、主に退院支援に携わっています。まず患者さんが入院してくると、早い段階で「退院後はどういうふうに家に帰りたいか」をお聞きします。それに応じて必要な制度を説明したり、担当ケアマネジャーさんがある場合はカンファレンスに参加してもらったりして、ご本人の希望に即した支援を行っています。

【堀】 私がいる居宅介護支援事業所では、3人のケアマネジャーで約100人の患者さんを担当しています。病院から退院した人、自宅で暮らす要介護状態の人が安心して生活できるよう、デイサービスや訪問看護などのサービスを調整するのが主な仕事です。

【藤森】 退院後も自宅で医療や看護が必要な患者さんは、やはり不安を抱えていますよね。でも住み慣れた我が家で暮らしたい。そういう時に活躍するのが、大野さんのいる訪問看護ステーションです。

【大野】 ステーションには看護師5名、理学療法士1名、作業療法士1名がいます。患者さんは80〜90代の方が半数近くを占め、1カ月に400〜500件訪問することもあります。大事だと思うのは、病棟職員、介護職員、ケアマネジャーが顔を合わせて「ご本人にとってどうするのが一番生活しやすいか」を具体的に話し合つこと。患者さんやご家族に安心していただけるよう、24時間対応できる体制を整えています。

【藤森】 24時間体制は、ご苦労も多いのではありませんか？

【大野】 緊急で訪問することもあります。電話で解決できることも結構ありますね。また、定期的な訪問時に予測することが重要だと思っています。ご家族にも「こういう状態になったら教えてくださいね」とお伝えし、普段からの備えをするようにしています。

対談

病院長

× 地域医療・連携チーム

看護師長

主任看護師（訪問看護）

ケアマネジャー

事務員





県内でもいち早く、24年前から訪問看護ステーションを設置している同病院。年間3,300件の訪問看護、2,300件の訪問リハビリにより地域住民の健康を支えています。「みんなで創り守ろう、地域の医療」を合言葉に業務に取り組み、今年3月に「地域包括医療・ケア認定」も取得しました。介護施設と病院職員が話し合う「あがの介護・病院連携の会」は、2カ月に1度開催しています。



病院と施設の職員が

「顔の見える関係」に

【藤森】 何かあった時すぐ病院に相談できるのは、介護施設にとっても大きな安心材料だと思います。当院では、介護施設からの患者さんの受け入れを断らないのが原則です。

【金子】 介護施設との連携については、2017年に病院長が立ち上げた「あがの介護・病院連携の会」の効果が大きいと思います。病院職員、特別養護老人ホームの施設職員、阿賀野市の職員などが集まり、連携のあり方について会議を重ねてきました。そこから生まれた取り組みの一つが「患者情報連絡票」という共通書式の利用です。これは病院が必要とする患者さんの情報を施設の人に書き込んでもらい、スムーズな受診につなげようというものです。

【藤森】 この連絡票は、施設で急に具合が悪くなった利用者さんが出た時も比較的簡単に記入でき、かつ、病院側も必要な情報が得られるようになっていきます。こうした取り組みによって変化はあったのでしょうか？



堀さん



大野さん

【金子】 あると思います。施設からの外来受け入れ患者数が、2017年度は月平均14人弱でしたが、昨年度は約18人に増えました。事務職である私たちが目指すのは、施設の方がいつでも何でも相談しやすい窓口であること。声を聞くだけで安心してもらえるような対応を常に心がけています。

【堀】 懇親会もあって、お互いに顔の見える関係が築けていますよね。ケアマネージャーという仕事柄いろんな施設の相談員さんに関わりますが、「あがの市民病院が受診しやすくなった」とよく聞きますよ。

【藤森】 ありがたい言葉ですね。地域と連携して医療や訪問ケアをする上で、皆さんのモチベーションになっているのはどんなことなのでしょう？

【大野】 訪問看護は一人で行くので、緊張やプレッシャーを感じる場面も少なくありません。でもステーションに帰ってくると、訪問先のことをみんなに話すと、情報共有のためでもあります。話すことで一人で抱え込まずにすみ心が軽くなります。それに地域柄なのか、患者さ

訪問看護ステーション
主任看護師

大野 博子さん

地域連携支援部マネージャー
(看護師長)

清野 真弓さん

病院長

藤森 勝也さん

居宅介護支援事業所
ケアマネージャー

堀 美由紀さん

地域連携室 事務員

金子 徳子さん

んもご家族も優しいですね。「こんげ遠いとこまでよう来てくれたね」と言ってくれたり。もちろん仕事ですが、仕事だけではない何か通じるもの、気持ちも大事なのかなと思います。

【藤森】 当院は阿賀野市で唯一の総合病院であり、その使命感や意識の高さもあるのかもしれませんが、これからも患者さんが受診しやすい、施設の職員さんとも相談しやすい病院づくりに力を合わせて取り組んでいきましょう。



金子さん





あがの市民病院

リハビリスタッフ(病院・訪問)

病気やケガからの日常生活への復帰はもちろん、
その後の健康寿命を延ばす上でも重要な役割を担うリハビリテーション。
今回は、あがの市民病院のリハビリ部門の活動を紹介します。

患者さんの状態に合わせて、 一步一步確実に。

あがの市民病院では患者さんの状態に合わせたきめ細かなリハビリを実施しています。例えば、長い療養生活で体力が大幅に低下していると、車椅子に座ってリハビリ室に行くだけでも疲れてしまいます。その場合は理学療法士などが病室にうかがい、ベッドから起き上がった後、病棟のトイレまで歩いたりする「ベッドサイドリハビリ」からスタートし、体力の回復を図ります。

退院後も訪問リハビリで支え続ける。

退院した患者さんの自宅にうかがう「訪問リハビリ」も、前身の水原郷病院時代から30年以上継続しています。退院後は家にこもりがちにならないよう、必要に応じてデイスサービスなどの通所サービスに丁寧につなげていきます。ケアマネージャーとも連携し、病院と地域で分断されない「地続きのケア」に力を入れています。



阿賀野地域の健康長寿のために。

「自分の家で過ごしたいという患者さんの気持ちを尊重することが大事」と藤田圭輔技師長は言います。患者さんの希望に応えるためにできることを考え、体はもちろん心もほぐすリハビリをすることで、阿賀野地域で長く暮らす安心を支えています。



嚥下リハビリでは、
訓練用のやわらかい
食品を使い、
飲み込みの
練習をします。



ベッドサイドリハビリでは、
ベッドからの
起き上がりやトイレまでの
歩行練習をします。



明るく広々とした、
あがの市民病院の
リハビリテーション室。



床は、疲れにくく
ケガをしにくい
やわらかめの素材です。



退院前には患者さんと
一緒に自宅へ。
手すりが必要な箇所や
段差を確認し、退院後の
生活に備えます。

入院中から退院後まで
サポートします！



あがの市民病院の
リハビリ部門の皆さん

おらりと 病院探訪



JA新潟厚生連の病院をご紹介します。今回は

あがの市民病院

【住所】阿賀野市岡山町13-23 【電話】0250-62-2780

良質で心温まる医療を地域の皆さんへ。

指定管理者制度導入による公設民営化に伴い、阿賀野市からの要請を受けて平成22年10月より、JA新潟厚生連が事業運営を行っています。

長年地域で親しまれてきた水原郷病院から、平成27年10月に「あがの市民病院」として生まれ変わりました。阿賀野市内で唯一の総合病院として、救急医療、災害時緊急医療、地域住民の健康管理、訪問ケア、小児・産科医療体制の確保など、地域に必要な医療を幅広く提供しています。

1F 糖尿病・生活習慣病予防治療センター



市の健診で精密検査が必要と判断された方を受け入れ、筋肉量や体脂肪量の測定、生活や運動のアドバイスをしています。糖尿病の基礎知識を伝える教室も開催して



看護師長
遠藤 明日香さん

1F 消化器病センター・内視鏡室



胃カメラや大腸カメラはもちろん、昨年10月に経鼻内視鏡も新たに導入。1日13人の内視鏡検査が可能です。



副院長
松澤 純さん

1F 骨関節疾患センター



今年4月に開設されました。常勤の整形外科医が着任したことで、これまで市外の整形外科に通院していた阿賀野市民の方も、自宅に近い病院で安心して診察を受けていただけます。



整形外科医
藤井 俊英さん

2F 手術室

手術室は4部屋あり、診療科によって使われています。



3F 人工透析室

個室も含めて39床あります。高齢化が進む阿賀野市で、介護サービスとの連携を大切にしながら治療に取り組んでいます。



2F ピアノ演奏

毎週水曜8:30～9:00に、2階のラウンジでボランティアの方によるピアノのミニコンサートを開催しています。



アート作品

心温まる手作り作品や絵画が院内に飾られています。



事務長 佐藤 一範さん

県内15の医療施設が地域の皆さまの健康と心を支えます

- 糸魚川総合病院（糸魚川市）
- 小千谷総合病院（小千谷市）
- 豊栄病院（新潟市北区）
- 佐渡総合病院（佐渡市）
- けいなん総合病院（妙高市）
- 長岡中央総合病院（長岡市）
- ★あがの市民病院（阿賀野市）
- 真野みずほ病院（佐渡市）
- 上越総合病院（上越市）
- 三条総合病院（三条市）
- 村上総合病院（村上市）
- 羽茂病院（佐渡市）
- 柏崎総合医療センター（柏崎市）
- 新潟医療センター（新潟市西区）
- 瀬波病院（村上市）

おしえて
先生!

えん げ ない し きょう

【嚥下内視鏡】って何ですか?

患者さんに合った栄養補給の方法を
考えるための大切な検査です。

最近、さまざまな病気や高齢化の影響で、食べられずに低栄養になる患者さんが増えています。また、日本人の死亡原因の第3位である肺炎の多くは、実は「誤嚥性肺炎」によるものです。誤嚥性肺炎は、脳血管の病気や認知症などによって食べ物や飲み物をうまく飲み込むことができず、食道ではなく気管に入ってしまうことで引き起こされる肺炎をいいます。

嚥下内視鏡検査では、患者さんがものを飲み込むときの喉の状態を、カメラで撮影しながら確認します。その患者さんが、口から食べることができるのか、どんなものなら食べられるのか、食べられない場合はどうやって栄養補給をするのが適切か。嚥下内視鏡検査は、それらを判断する材料の一つとなります。内視鏡以外にレントゲンで撮影する方法もありますが、内視鏡の方が画像が鮮明で、実際に食べていただくお食事で検査することができるのが特徴です。健康診断のように誰でも受けられる検査ではありませんが、最近多い「誤嚥」に関する検査として、覚えておくのも良いかもしれませんね。

三條総合病院

内科部長 吉田 研さん

Q どうやって検査するの?

内視鏡を鼻から喉まで挿入した状態で、食事などを食べていただきます。食事をする時の姿勢を再現するため、ベッドではなく、車椅子などに座った状態で行います。



Q どんな人が検査を受けるの?

三條総合病院には、栄養管理が必要な低栄養の患者さんを支える専門チーム(栄養サポートチーム)があります。その中で詳しい検査が必要な患者さんを洗い出し、嚥下内視鏡検査を実施しています。

三條総合病院で
見たココが
スゴイ!

資格を持つ医師が行います。



嚥下内視鏡検査を行うには、専門の研修を受け、資格を取得する必要があります。三條総合病院では吉田医師がその資格を持ち、昨年は25件の検査を実施しました。

できるだけ苦しくないよう配慮。



嚥下内視鏡検査では、今話題の経鼻内視鏡よりもさらに細いカメラを使用します。検査時間も10分ほどで、患者さんの負担を最小限に抑えるようにしています。

職員にも情報を発信。

胃カメラや大腸カメラほど一般的ではない嚥下内視鏡検査。だからこそ職員に向けて積極的に情報を発信し、病院全体での知識の底上げに取り組んでいます。



6月 睡眠障害



佐渡総合病院
健診センター 保健師
渡辺 彩子さん

睡眠は心身の疲労を回復させ、記憶を定着させます。その他にも免疫力をアップさせる効果もあり

ます。健康を保つためには食事や運動だけでなく、睡眠もまた大変重要な要素です。この睡眠に何かしらの障害があることを睡眠障害と言い、不眠症だけでなく様々な要因によって引き起こされています。寝つけない、早く目覚める、一度目が覚めると眠れないといった症状があれば睡眠障害の可能性があります。睡眠時間は短くても、眠りの質が良く疲労の蓄積がなければ、睡眠障害とはいいません。

寝つけない…

一度目が覚めると眠れない…

早く目覚める…

こんな方は
要注意!!



Q 睡眠が障害されるとどうなるのでしょうか?

A 日中の眠さやだるさ、集中力や意欲の低下がみられます。これらによって日常生活や社会生活に影響をおよぼします。長期化すると生活習慣病やうつ病の発生につながります。

Q 予防法はありますか?

A メリハリをつけた規則正しい生活を心がけましょう。また朝の太陽の光は身体のリズムを調整してくれるので、決まった時間に起きて毎朝太陽の光を浴びると良いと思います。休みの日の寝だめは生活のリズムを狂わせるため、お勧めできません。

Q その他生活面で注意することはありますか?

A 昼寝は午後3時までに、15分から30分を超えない範囲でするとよいでしょう。日中はよく身体を動かして、夜はぬるめのお風呂でリラックス。ふとんに入ったら考えごとはしないようにしましょう。アルコール・カフェインは避けましょう。

短めの昼寝は
アルツハイマー型認知症の
発症を5分の1に減らします。
逆に1時間以上の昼寝は
危険性を2倍にするので
注意しましょう。

睡眠障害は、その原因によって治療法も異なります。生活環境を整えても改善されないものもあります。「睡眠時無呼吸症候群」や「むずむず脚症候群」など原因に応じた治療が必要な病気もあります。一度専門医に相談されると良いでしょう。



新潟厚生連 Event Report

豊栄病院

開催日:5月16日

第84回北区臨床検討会

講演:アルツハイマー病の診断と治療 実地の外来診療から

物忘れ外来担当医師 佐々木 彰一 先生

講師の佐々木先生より、長年の研究者としての立場と、神経内科医、総合内科専門医として地域医療に携われたこれまでの経験から大変わかりやすい講演をしていただきました。

豊栄病院職員はじめ近隣開業医、介護施設の職員ふくめ合計56名の参加となり、活発な質疑応答が行われました。



※詳しくは各施設までお問い合わせください。

令和元年6月開催予定 講演会・各種行事

イベント名

Niigata Neurology Seminar

施設名

上越総合病院

開催予定日

6月15日(土)

イベント内容

「Niigata Neurology Seminar」と題し、新潟大学脳研究所 神経内科学教室からご尽力をいただき臨床研修医や若手医師を対象としセミナーを開催します。この企画は今年で3年目となります。上越地域の臨床研修医を中心に毎年多くの参加をいただき、大変好評な勉強会です。

お問い合わせ先

THE RESIDENT CIRCLE 不織庵 事務局

上越総合病院 教育研修センター 佐藤まで

TEL:025-524-3000(内線3702) E-mail:rinsho@joetsu-hp.jp



管理栄養士

食のプロがオススメするメニュー

きゅうりとタコのさわやかマリネ

わたしが紹介します!



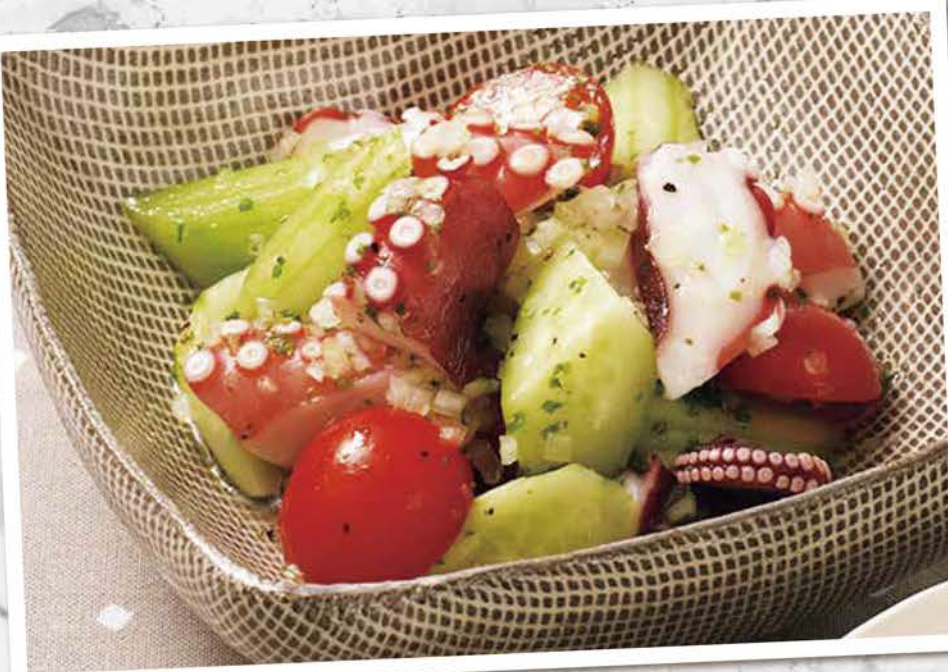
監修:長岡中央総合病院栄養科
管理栄養士

酒井 さやかさん

ひとくちメモ

★料理上手のワンポイント

きゅうりの緑をいっそう鮮やかにするには、塩をふり、まな板の上で押さえながら転がし、板ずりをします。その後沸騰したお湯をサッとかけるとポイントです。



調理時間 **10分**



カロリー
173kcal

塩分 **1.0g**
脂質 **6.5g**

※ カロリー・塩分・脂質は1人分の値

お手軽レシピで作る JAグループ



で検索

<https://life.ja-group.jp/recipe/>



簡単! 10分料理!

材料(2人分)

ゆでダコ 120g
きゅうり 1本
ミニトマト 6個
玉ねぎ 1/8個
パセリ 1枝
A エキストラバージンオリーブ油 大さじ1
A レモン汁 大さじ2
A 砂糖 大さじ2
A 塩 小さじ1/4
A 黒コショウ 少々

作り方

- 1 ゆでダコをぶつ切りにし、きゅうりは皮をむき乱切りに、ミニトマトはヘタを取り半分に切る。
- 2 玉ねぎとパセリはみじん切りにし、Aと合わせる。
- 3 ボウルで1と2をあえ、器に盛りつける。

タコは脂質が少なくたんぱく質が豊富な食材です。

きゅうりとトマトで見た目も鮮やかです。

梅雨のシーズンもレモンのさっぱり味でのりきりましょう!

タコをシーフードミックスに変えてもおいしいと思います。

医療人
file #07

スタッフが実践する

キレイ術



pick up

佐渡総合病院
臨床検査科

三好 孝史さん

患者さんの命を預かる医療現場では常に大きなプレッシャーを背負いながら働いています。

それでも笑顔でいられる理由には、
自分流の“**充実習慣**”を持っているから！
今月は臨床検査技師の**キラキラさん**から、
輝く秘密を聞いてみました。



トライアスロンを通じて活気ある 毎日と、人生に彩りを!!



背筋をピンと伸ばして颯爽と歩く姿は美しい! 太っていた過去が想像もつかないほどシュッとしたスタイルは、ダイエットと体調管理を考えた始めたマラソンがきっかけ。さらにこの土地ならではの環境もあって自宅前の海で泳いだり、子どもと一緒にサイクリングも。動くことが楽しくなると、その先を目指したくなって挑戦したトライアスロンは、今年でなんと15年目! 佐渡国際トライアスロン大会には、県内外から多くの参加者が集まり、同じ志の仲間とはSNSで情報交換をしたり、お互いを励まし合ったり、素敵な出会いも広がっています。



お仕事中は

Look!

複数の目で
しっかり確認を
行います。

Look!
チームワークと
コミュニケーション
が重要です。



トライアスロンの俗称
“鉄人レース”



スイム(水泳)、バイク(自転車)、ラン(ランニング)の3種目を連続して行い、そのタイムを競う競技。一般に、遠泳3.9キロ、自転車180.2キロ、マラソン42.195キロを1日に連続して行うもの。競技内容の苛酷さから“鉄人レース”ともいわれ、完遂すれば“鉄人”の称号が与えられるという。

脳
トレ

ファミリークイズ

だれが
出てくる?

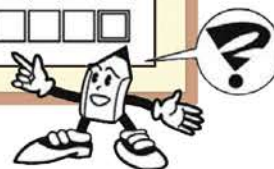
カタカナを並べかえると、日本の歴史上の有名な人物の名前になります。そのあと、二重枠の文字を並べかえてできる人物が答えです。

出題・佐久みつる(クイズ作家)

問題

- ① ヨイヒチチグウ →
- ② アノコサキヨ →
- ③ ヒゲナガライン →
- ④ ガブオナノダ →
- ⑤ ヒトデトミヨシヨ →
- ⑥ クチフユキワザ →

※答えは10ページの下段をご覧ください。



～こどもと私の未来のために！ 輝く助産師たち～

Q 助産師の仕事って？

A 女性の一大ライフイベントを力強く支えます。

助産師の仕事は、お産のお手伝いを中心に多岐にわたります。不安も多い妊娠初期の方の話を聞いたり、母親学級を開いたり、産後のおっぱいケアや赤ちゃんの沐浴をしたり。また、退院後の子育ての環境を整えるのも大切な役割です。ケアが途切れないよう地域の保健師さんと情報を共有し、しっかりとバトンタッチします。助産師は、**お母さんになるすべての人が安心してお産を迎えられるよう、プロとして支える存在**。女性にとっての一大ライフイベントを、お母さんになる方のいちばん近くでサポートします。



助産師さんに聞きました

長岡中央総合病院

右：久賀 美里さん（7年目）

左：山田 歩美さん（4年目）

助産師を目指したきっかけ、やりがい、職場の雰囲気などをうかがいました。

山田さん：私は助産師になる前は、産科の看護師をしていました。看護師もお産に立ち会いますが、実際の介助ができるのは助産師だけ。「生命が誕生する場に深く関わりたい」という思いが徐々に強くなり、助産師の資格を取りました。

久賀さん：私は祖母が助産師だったこともあります。女性が好きで（笑）。女性のためにできる、女性にしかできない仕事をしたいと思いました。特に病棟の助産師は、お産を手助けして、新しい家族を送り出せる素敵な仕事。ニコニコして「産んでよかった!」と言ってもらえると最高です。

山田さん：そうですね。もちろん切ない思いをすることもあ

りますが、それ以上に私の中ではやりがいが大きいですね。

久賀さん：この病棟には21人の助産師がいて、大先輩から若手まで意見交換も活発。カンファレンスでいろんな視点の助産師の意見が聞けるのは貴重だと思います。

山田さん：助産師は経験も大事です。多いと1日10人くらい赤ちゃんが生まれる日もあるので、経験を積むにはぴったりの職場ではないでしょうか。

久賀さん：月の満ち欠けが影響したり、神秘的で面白いよね。これからも安心して質の高いお産をしてもらえるよう、お母さんたちをサポートしていきたいです。



新潟厚生連 職員募集

薬剤師募集

【薬剤師就職支援金制度のご紹介】

本会では、薬剤師の皆さんの就職や転職などを支援する目的で「就職支援金制度」を設けています。おおむね次のとおりとなりますが、支給日・支給方法・諸条件などの詳細な内容は、本部人事部までお問合せください。

- 対象者 薬剤師の有資格者で2020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採用時の年齢が原則35歳以下の方
 - 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職員として交替勤務や時差出勤などの通常勤務が可能な方
- 支援金額 ①応募時に県外にお住まいの方100万円（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60万円
- その他 ○本会が指定する募集定員に到達次第、終了いたします。

【お問い合わせ応募書類送付先】新潟県厚生農業協同組合連合会 人事部 看護職員にご応募の方は 人事部看護師確保対策室
〒951-8116 新潟市中央区東中通一番町86番地109 TEL.025-230-2664(直通) FAX.025-228-0990 E-mail/jinji@niigata-kouseiren.jp

ご意見・ご感想をお寄せください

本会では、「患者さんの声」を病院の経営に反映させることが大切と考えております。皆様からお寄せ頂いた貴重なご意見・ご要望などを積極的に活用しながら、より充実した医療・保健・福祉を提供する体制を整え、患者さんの気持ちに寄り添った心温かいサービスを心がけてまいります。皆様からのご意見・ご感想は、下記まで電話、FAX、お手紙でお寄せください。

新潟県厚生農業協同組合連合会 総務部 〒951-8116 新潟市中央区東中通一番町86番地109 tel.025-230-2662 fax.025-228-0990

支えに

新潟県厚生農業協同組合連合会 広報誌 2019年6月号
〒951-8116 新潟市中央区東中通一番町86番地109 tel.025-230-2661(代表) fax.025-228-0992(代表)
企画/（株）新潟日報サービスネット 企画・編集・協力/小林 寿・高澤 綾子

個人情報の取り扱いについて

個人情報などお寄せいただいた内容は、本会において適切に管理いたします。また、本会からの各種ご連絡、出版物などのご案内などにも利用させていただきます場合があります。

季節のお薬

不眠が続くと疲れが取れない、気分がスッキリしないということがあります。他にも昼間眠くなる、イライラしやすくなる、身体面に不調を感じる方などがいます。これらの症状が発生しないように、我慢せず症状にあった睡眠薬を使うことも重要です。今回は皆さんが不眠を訴え、医療機関に受診したときに与えられる処方薬を紹介します。

※より詳細な情報を望まれる場合は、担当の医師または薬剤師におたずねください。

睡眠薬服用時の注意事項

○ 用法・用量を守る

睡眠薬は症状に合わせて処方されているため、自己判断で飲む量を増減せず適切な薬を決められた量で飲むようにしましょう。

○ お酒と一緒に飲まない

アルコールに睡眠を促す効果があるというのは誤解です。睡眠薬とアルコールを同時に摂取すると、不安や焦燥の症状が現れる、おびえのような反応を引き起こすなど、副作用が発生しやすくなることがあります。

ベンゾジアゼピン系

- 医師から処方される睡眠薬として一般的なタイプ。脳の神経活動を抑えることで眠りやすくする特徴を持ち、日本では約50年前から使われています。
- 作用の持続時間が短いものから長いものまで色々な種類があります。
- 眠気の持ち越しや筋弛緩作用により、ふらつきやだるさが出るのがあったり、他の睡眠薬より依存性があるというデメリットがあります。

メラトニン受容体 作動薬 (ロゼレム)

- 体内時計のリズムを整え睡眠を促す働きを持つメラトニンと同じような作用を示すことで、睡眠を促す薬です。
- 副作用の心配が少なく、総睡眠時間を増やす作用が期待できることが特徴です。

オレキシン受容体 拮抗薬 (ベルソムラ)

- 睡眠からの目覚めを促すオレキシンというホルモンの働きを抑えることで、眠りやすい体内環境を作り出す薬です。
- 入眠のスムーズさに加え、中途覚醒を防ぐ効果も含まれています。
- 日本では2014年から使われ始めた、比較的新しいタイプの睡眠薬として知られています。

寝付きが悪い方(短時間型)

- ・ゾルピデム(マイスリーなど) ・トリアゾラム(ハルシオンなど)
- ・ゾピクロン(アモバンなど) ・プロチゾラム(レンドルミンなど)

効果が短いので寝始めの時に効果があり、3～4時間ぐらいで効果が和らぐので目覚めが良いという特徴があります。

途中で目が覚めてなかなか寝付けられない方(中・長時間型)

- 【中時間型】・フルニトラゼパム(ロヒプノールなど) ・エスタゾラム(ユーロジンなど)
- 【長時間型】・クアゼパム(ドラル)

効果が長いので朝方に目が覚めてしまう方は、こちらに変更する場合があります。

処方される睡眠薬は自己判断で中止せず、医師と相談のうえ上手につき合ってください

飲み方や服用量は個人によって異なるので医師や薬剤師の指示を守って服用してください。複数の医療機関に受診している方は「お薬手帳」を活用して飲み合わせの確認をしてもらいましょう。



あなたの街の「かかりつけ薬局」にお気軽にご相談ください



株式会社 ダイイチ

【本部所在地】

〒950-1151 新潟市中央区湖南24-2

TEL 025-288-0228 URL www.ainj.co.jp



株式会社 共栄堂

【本部所在地】

〒950-0162 新潟市江南区亀田大月2丁目5-38

TEL 025-383-1200 URL <http://www.kyoeido.net>



おねえさん
アンパンマン
©やなせたかし/フレール館・TMS・NTV

お子さまの学資金づくりに。



JAのこども共済「学資応援隊」

ポイント1

高い貯蓄性と保障が
バランスよく備わっていて、
効率的に資金準備できます。

ポイント2

ご契約者(親族)が
もしものとき※1、その後の
共済掛金はいただきません。
※共済掛金払込免除不担保特則を付加する
場合を除きます。

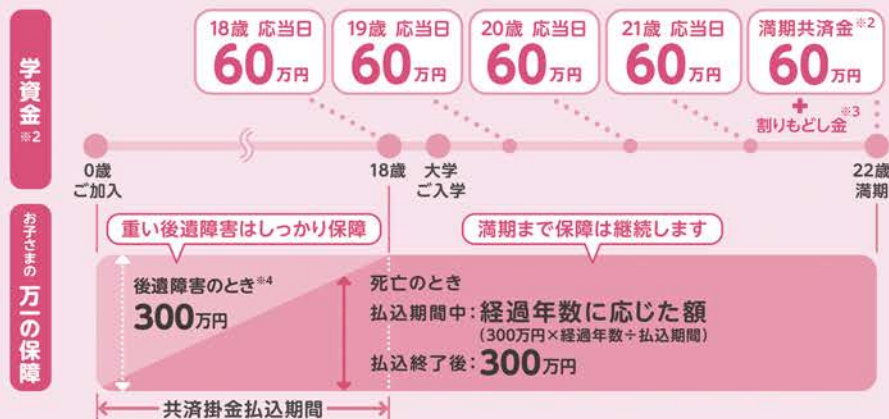
ポイント3

学資金のお受取りは、
進学時期に合わせた
中学・高校・大学プランから
お選びいただけます。

ポイント4

お子さま・お孫さまの
ために75歳までご契約
いただけます。

(ご契約例) こども共済 学資金型(大学プラン)/0歳加入/22歳満期/18歳学資金支払開始・共済掛金払込終了/タイプ:基本型/契約者:お父さま 30歳/主契約:共済金額 300万円/特約:指定代理請求特約



●出生前加入特則: お子さまの出生予定日の140日前からご加入になれます。

給付率 (給付総額÷払込共済掛金総額)

このご契約例の場合

約 **102.6%** ※5

- 共済掛金(年払い・口座振替扱い) 162,441円
- 払込共済掛金総額 2,923,938円
- 給付総額 3,000,000円

このご契約例の共済掛金払込終了年齢を12歳とした場合

約 **105.7%** ※5

- 共済掛金(年払い・口座振替扱い) 236,412円
- 払込共済掛金総額 2,836,944円
- 給付総額 3,000,000円

(2019年4月現在)

※1「もしものとき」とは、死亡、所定の第1級後遺障害の状態、所定の重度要介護状態、または災害による所定の第2級～第4級の後遺障害の状態になられたときをいいます。 ※2 学資金・満期共済金のお受取りの時期は、お子さまの誕生日ではありません。ご契約のお申込みの際は、お子さまの誕生日と契約日にご留意のうえ、学資金支払開始年齢「17歳」または「18歳」をお選びください。 ※3 割りもどし金の額は年度ごとに変動し、経済情勢などによっては0となる年度もあります。 ※4「後遺障害のとき」とは、所定の第1級後遺障害の状態、または所定の重度要介護状態になられたときをいいます。 ※5 給付率は、ご契約者・お子さまの契約日の年齢、学資金支払開始年齢など契約内容によって異なります。

Web限定
先着
60,000
名様

「こども共済」資料請求キャンペーン

キャンペーン期間中に「こども共済」の資料をご請求いただいた方に

JA共済オリジナル アンパンマンはらまきプレゼント!!

応募期間: 2019年4月1日～2020年3月27日

はじめて共済 検索

<http://shiryo.ja-kyosai.or.jp>

●ご加入にあたりましては、お近くのJA(農協)へお問い合わせください。●この広告は概要を説明したものです。ご契約の際には「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。
■JA共済ホームページアドレス <https://www.ja-kyosai.or.jp>

くらしの保障、相談するなら **JA共済**

耕そう、大地と地域の未来。JAグループ

19481050160