

厚生連伏より



2025
No. 135

富山県厚生農業協同組合連合会

新年のご挨拶

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、健やかに新年をお迎えのことと存じお慶び申し上げます。また、平素より本会の事業運営につきまして、格別のご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

富山県厚生農業協同組合連合会
経営管理委員会会長 佐野日出勇



昨年は、元日に能登半島地震が発生し、多くの方が被災されました。高岡病院では、地震の影響により診療や手術の一部制限、滑川病院では、海が近く大津波が来ることが想定されたため、患者さんの避難誘導など職員の協力により無事に乗り越えることが出来ました。

さて、高岡病院におきましては、大学病院に準じた診療機能を有する病院として厚生労働省よりDPC特定病院群に継続して指定されました。今後も地域における高度急性期・急性期病院として質の高い医療提供に努め、富山県西部の基幹病院として医療を担っていきたいと思っております。滑川病院におきましては、急性期から回復期、在宅医療を継続し、地域包括ケアシステムの一翼を更に担っていただける病院づくりに努めてまいります。加えて、両健康管理センターにおきましても組合員の「健康で心豊かな暮らし」を築くため、高岡健康管理センターでは、乳がん検査に使用するマンモグラフィ装置、滑川健康管理センターでは、CT装置をそれぞれ更新し、疾患の早期発見、早期治療および疾患予防のための健康管理活動を続けてまいります。

最後になりますが、本年も引き続き、関係各位のご指導、ご鞭撻を賜りますとともに、新しい年が皆様にとって実り多い年でありますようご祈念申し上げ、新年のご挨拶といたします。

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、お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は厚生連の事業運営に対しまして、ご理解とご協力を頂き深く感謝申し上げます。

富山県厚生農業協同組合連合会
代表理事理事長 高木 茂



昨年元日には、マグニチュード7.6の能登半島地震が発生し、富山県にも大きな被害をもたらしました。高岡病院におきましても上水のトラブルにより、水の使用に制限が設けられるなど、診療、手術等に大きな影響が出ました。そういった中、施設設備の早期復旧や災害派遣医療チームの長期間にわたる災害支援の活動を行いました。

JAグループでは、11月に第49回JA富山県大会が開催され「持続可能な農業と豊かでくらしやすい地域社会の実現をめざして」をベースとする目標が掲げられ、その実現に向けた取り組みが決議されました。

本会におきましては、地域医療を守るため、高岡・滑川病院は地域の中で果たす役割を明確にし、診療機能の一層の充実を図るとともに、医師・看護師等の充足を図り、安全で質の高い医療を提供し、信頼され選ばれる病院づくりを進めてまいります。

高岡病院は、地域における高度急性期・急性期病院としての役割を果たすために診療機能の充実を図り、病診連携をさらに推進し、地域がん診療拠点病院、富山県西部地区唯一の第3次救急医療機関として地域医療に貢献するとともに、DPC特定病院群を継続していくことに努めます。

滑川病院は、地域における唯一の公的医療機関として、急性期から回復期までの役割を果たし、地域包括ケア病棟を中心としたベッドコントロール体制を推進していきます。また、行政及び地域の関係機関との連携を深め、信頼され、評価される病院づくりに努めます。

保健事業では、組合員の健康と心豊かな暮らしを守るために、高岡・滑川健康管理センターを中心として積極的に健康管理活動を行ってまいります。

役職員一丸となって事業を推進してまいりますので本年も旧年中と変わらぬご支援、ご厚情を賜りますようお願い申し上げます。

皆様方にとりまして、希望に満ちた幸多い1年となりますことをご祈念申し上げご挨拶といたします。

関節鏡システムを更新しました

令和6年11月から10年ぶりに新しい関節鏡システム、Arthrex社製のSynergyIDという機種にバージョンアップしました。

画質については前機種ではハイビジョンでしたが、今回さらに精細な画像情報が得られる4K画質となったことが最も大きな違いです。この画質向上により、より繊細な観察と手術手技に役立つと考えています。またオートクレーブ対応となったので緊急時にも対応できるようになりました。

さらにカメラ・光源・記録装置が1つの筐体に内蔵されているオールインワンコンソールとなっているのも特徴で非常にコンパクトになりました。そのため他に必要な還流装置、焼却装置、シェーバーなどの必要機材の置き場所も困ることがありません。機械周囲の配線も少なくなり手術室スタッフの負担も減りそうです。

当院では膝関節疾患を中心に関節鏡を用いています。時に足関節や肩関節疾患にも使用することがあります。高精細な画像が得られるこの機種で多くの患者さんが恩恵を受けられるものと考えています。



認知症予防につながる食事と栄養

厚生連高岡病院 栄養管理部課長 林 幸代

認知症とは、記憶障害や判断力低下などの認知機能障害を起こして日常生活に支障をきたす病気です。種類もいくつかありますが、高齢になればなるほど、また男性より女性の方が認知症になりやすいというデータもあります。

認知症発見のきっかけになることが多いのはもの忘れです。しかし、50歳も超えれば誰しもの忘れの経験は…ありますよね?! 老化現象と認知症の線引きは難しい問題ですが、老化現象は加齢に伴う生理的な変化で、認知症は病気です。

世界保健機関（WHO）が発表した認知症に関するガイドラインでは、予防につながる具体的な12項目を提言しています。年齢を重ねて認知症を発症するのを単に受け入れるのではなく、今からでも生活習慣や行動を変え、認知症のリスクを低減させ、発症を遅延させようと呼びかけています。

認知症のポイントの中でも、食事面の改善は注目すべきです。体重や栄養状態が認知症と関わりがあるということがわかってきました。中年期（45～64歳）では「肥満」が、高齢者（65歳以上）では「やせ」が認知症のリスクとなります。年代によって認識を変えることが必要です。特に高齢者に体重減少のきざしがあれば注意しましょう。

認知症のリスクを下げる食生活は、「**体重を管理していろいろな食品を食べること**」です。

- いつもの和食に……牛乳・乳製品をプラス。茶碗蒸しをだしではなく牛乳で。
- いつもの刺身に……玉葱・キュウリ・ナッツ・生姜やミョウガの香味野菜を加えてたたきに。
- いつものおひたしを…ちりめんじゃこ・こしょうを加え油で炒める。



WHOの認知症予防のための12項目には他にも

集まりに参加

運 動

病気の管理

禁 煙



などがあります。

「こころの健康と運動について」

厚生連滑川病院 リハビリテーション部技師課長 銭谷 嘉純

現在、社会問題の一つとして対策が急がれている精神疾患。厚生労働省の報告によれば、精神疾患を有する総患者数は約420万人、近年は認知症と気分障害の伸びが大きくなっているようです。特にうつ病をはじめとする気分障害は、一生涯のうち15人に1人が罹患するといわれており、とても身近なものといえます。このようなうつ病やうつ状態の予防、改善に運動が効果的なのはご存じでしょうか。生のエネルギーが下がった状態で運動なんてと思われるかもしれませんが、数多くの研究でその有効性が報告されています。運動が抗うつ薬と同様に脳内伝達物質のセロトニンやノルアドレナリンのレベルを調整し、エンドルフィンの産生が気分を改善させることも知られています。また運動しながら自然と触れ合ったり、仲間づくりなどの社会的交流が促されたりすることも運動の効果を高める要因といわれています。運動の方法としては、①まず身体を動かす感覚を取り戻す②好きな種目、できる種目から始める③慣れてきたら有酸素運動やスポーツ的要素を取り入れる等がありますが、あまり難しく考える必要はありません。散歩や軽い体操でも十分です。一方、注意点としては、①重度のうつ病の方は運動を控える②無理な時は焦らず休養する③通院されている方は担当医師に必ず相談する等が挙げられます。うつ病には生真面目な方が多く、運動をやり過ぎてしまい、かえって症状を悪化させることもあります。十分ご注意ください。ストレスフルな現代、こころの健康にも目を向け、無理のない範囲で楽しく体を動かしてみてもどうでしょうか。



フレイルについて ～のばそう健康寿命！～

「フレイル」という言葉を耳にされたことがありますか？日本語にすると「虚弱な」と訳されます。健康な状態と介護が必要な状態の間にあたり、加齢とともに心身の活力が低下してきているが、適切な介入・支援（治療や予防）により、生活機能の維持・向上が可能な状態で、介護の必要な期間が短く、生き生きと生活できるように健康寿命をのばしましょう。

「フレイル」の3つの要素

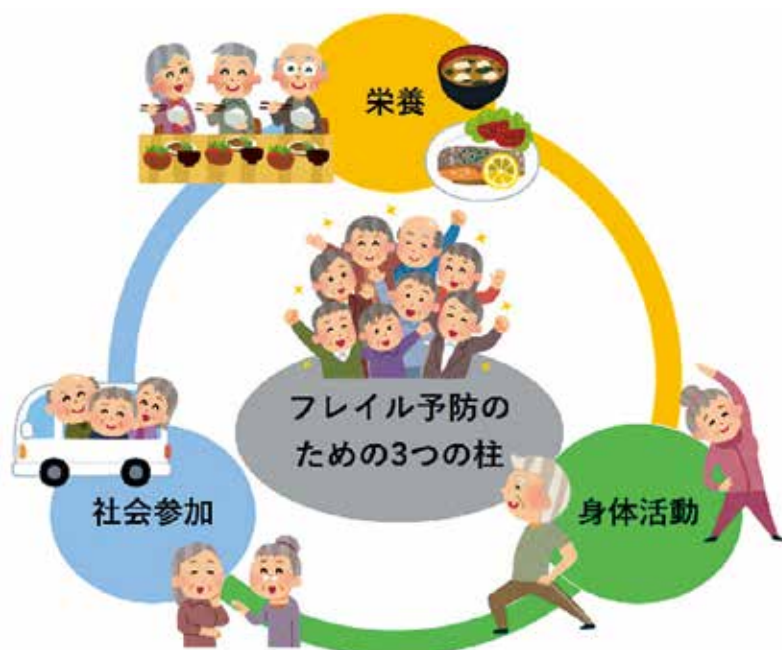
「身体フレイル」 …………… 足腰の筋力が衰えて、立ったり歩いたりするのがつらい状態
握力も弱くなり、ペットボトルのふたがあげられない状態

「精神・心理フレイル」 …… 認知機能の低下や軽度うつ症状になる状態

「社会性フレイル」 …………… 人との関わりがなくなって孤独感が深まるような状態

健康寿命をのばすには…

- 身体活動** 毎日歩く、体操する、できれば階段を使う、座っている時間を減らす。
- 栄養** 肉・魚・卵・大豆製品など、たんぱく質をバランスよくとる。また、歯と口腔内の健康も大切なため、定期的に歯科を受診する。
- 社会参加** 趣味・文化・芸能などのサークル活動、ボランティア活動、友達と楽しくおしゃべりなどに参加する。



農林水産大臣より感謝状



農林水産大臣より、令和6年能登半島地震における富山県厚生農業協同組合連合会の災害救助に対して、感謝状が交付されました。

病院職員募集中

高岡病院

助産師 看護師 など

応募条件等詳細は
高岡病院HPを
ご確認ください



高岡病院採用ページ

滑川病院

薬剤師 看護師 など

応募条件等詳細は
滑川病院HPを
ご確認ください



滑川病院採用ページ

福利厚生

職員の働きやすさを考え、さまざまな福利厚生制度を設けています



福利厚生について

● 問い合わせ先

富山県厚生農業協同組合連合会 人事課

〒933-8555 富山県高岡市永楽町5番10号

TEL 0766-20-7774

木枯らし吹く庭、ユズリハの枝に何かが付いている。歩み寄り目を凝らす。葉陰に見え隠れするそれは、カマキリと雪にまつわる俗説が脳裏に浮かんだ。そうか、今季はこんなにも積もるのか。眠れる無数の命に問いかける。さて、この冊子が仕上がるころには、きっと答え合わせができることだろう。雪の具合はどうですか？新しい年はいかがお過ごしでしょうか？ひとひらの不安を便箋に、期待が筆を走らせる。吹き抜ける風、春を待つ葉が鳴いている。(Y・Z)

編集後記

表紙写真



(写真 赤羽 仁諭氏)

冬の常願寺川河口

冬の晴れ間の立山連峰を背に穏やかな水面に群れるハクチョウたち。10月中旬、常願寺川河口にシベリア方面からコハクチョウやオオハクチョウが飛来し、ひと冬を過ごす。日中は周辺の田んぼで落ち穂などを食べ、次の長旅に備える。3月上旬、羽を広げるなど動きが活発になり、北へ戻るための飛行訓練が始まる。その時までの休息の風景。

厚生連だより No.135

発行 令和7年1月10日

発行所 富山県厚生農業協同組合連合会
厚生連だより編集委員会

〒933-8555 高岡市永楽町5-10
http://www.toyama-kouseiren.jp/

TEL (0766) 20-7789

Webサイトは
こちら

厚生連高岡病院



厚生連滑川病院



富山県厚生連



厚生連だよりバックナンバー



厚生連高岡病院

高岡市永楽町5-10 TEL(0766)21-3930
http://www.kouseiren-ta.or.jp

厚生連高岡病院
外来診療受付時間



理念

患者さんと職員が信頼・安心・満足でき、
幸せになれる病院を目指します

* 午後の診療受付は、変更になる場合がありますので事前に各科へご確認ください。

診療科		午 前	午 後
内科	総合診療科・感染症内科	月・水・金 11時30分まで	月 13時30分～15時30分 感染症外来（予約制） 火 13時30分～15時30分 高齢者・認知症外来（予約制）
	糖尿病・内分泌内科	月～金 11時30分まで	完全予約制
	腎・膠原病内科	月～金 11時30分まで	
	呼吸器内科	月～金 11時30分まで	
	血液内科	月～金 11時30分まで	完全予約制
	循環器内科	月～金 11時30分まで	完全予約制
	腫瘍内科	月～金 11時30分まで	完全予約制
	緩和ケア外科	月・水・金 11時30分まで	
	消化器内科	月～金 11時30分まで	
	脳神経内科	月～金 11時30分まで	
小児科	精神科	月～金 11時30分まで	月、木、金 新患（13時～15時） 再診（13時～16時） 火 再診のみ（13時～14時、15時～16時） 水 新患（13時～15時） 再診（13時～15時30分）
	小児科	月～金 11時30分まで 子どもの心外来（予約制） 初診：火・木 再診：月・水・金 （金曜日は、第1・3・5週のみ）	月 14時～16時 循環器外来（第2・4週 予約制）、こどもの心外来（予約制）、アレルギー外来（第4週のみ 予約制） 火 12時30分～13時30分 健診受付、15時～16時 予防接種（予約制） 水 14時～16時 こどもの心外来（予約制）、アレルギー外来（第4週 予約制） 木 14時～16時 成育フォローアップ外来（予約制）、神経外来（第1・2・4週 予約制）、慢性疾患（予約制） 金 14時～16時 循環器外来（予約制）、こどもの心外来（第1・3・5週 予約制）
外科	外科・消化器外科・乳腺外科	月～金 11時30分まで	
	整形外科	月～金 11時30分まで	
	形成外科	月～金 11時30分まで	
	脳神経外科	月・水・金 11時30分まで	午後なし
	皮膚科	月～金 11時30分まで	月、水、木 14時～16時 再診のみ
	泌尿器科	月～金 11時30分まで	火、木 腹腔鏡手術、ロボット手術、レーザー手術外来 14時～16時（予約・再診・処置患者のみ 初診不可）
	産婦人科	月～金 11時30分まで	月、金 14時～ 助産師外来（予約制） 火 12時30分～ 1ヵ月健診（予約制） 火、水 14時～ 2週間検診・すくすく外来（予約制） 月～金 母乳外来（予約制） 金 13時～ 女性漢方外来（第1・3・5週 予約制）
	眼科	月～金 11時30分まで 予約制	水、金 14時～16時 予約制（再診のみ）
	耳鼻咽喉科	月～金 11時30分まで	火、木 14時～16時 予約制
	放射線科	月～金 11時30分まで	予約制
胸部外科	放射線治療科	月～金 11時30分まで	予約制
	麻酔科	月～金 11時30分まで	
	呼吸器外科	完全予約制 初再診：月・木	午後なし
	心臓血管外科	完全予約制 初診：月 再診：水・金	午後なし
	歯科口腔外科	月～水、金 11時30分まで、木 11時まで	月、火、水、金 予約制（再診のみ）
リハビリテーション科		月～金 11時30分まで	

厚生連滑川病院

滑川市常盤町119 TEL(076)475-1000
http://www.kouseiren-namerikawa.jp

厚生連滑川病院
外来診療受付時間



理念

安全で安心な医療を提供し、地域住民から
信頼されるアットホームな病院を目指します

* 午後の診療受付は、変更になる場合がありますので事前に各科へご確認ください。

診療科		午 前	午 後
内科	科	月～金 11時30分まで 水 禁煙外来（予約制）	電話にて診療の可否を確認 呼吸器外来 水、木 13時30分～16時（予約制） 予約診療 第2水曜日のみ 16時～18時
	精神科	月～金 11時30分まで	月（13時30分～15時30分） 火、木 もの忘れ外来（13時30分～15時30分）※精神科の診察時間でも可能
小児科	科	月、水、木 8時30分～11時まで 火、金 8時30分～11時30分まで 予防接種（予約制）、乳児健診（予約制）	月、木 一般外来 成長・体格・発達・心身の気かり外来（予約制） 13時30分～16時 火、金 一般外来 13時～14時30分 予防接種（予約制）、乳児健診（予約制）
	外科／消化器外科	月～金 11時30分まで	救急患者のみ（電話にて診療の可否を確認）
整形外科	科	月～金 11時30分まで	救急患者のみ（電話にて診療の可否を確認） 第1・3火曜日 リウマチ外来 13時30分～15時（予約制）
	脳神経外科	月～金 11時30分まで	電話にて診療の可否を確認
皮膚科	科	月～金 11時30分まで	火 13時30分～14時 木、金 13時30分～15時 水 午後手術
	泌尿器科	月～金 11時30分まで	月、火、木 予約制（再診のみ） 水、金 午後手術
産婦人科	科	月～金 11時30分まで（予約可）	救急患者・予約検査のみ（電話にて診療の可否を確認） 月～金 骨盤ケア外来（予約制） 水 母乳外来（予約制）
	眼科	月、水、金 8時30分～11時まで（予約制） 火 9時30分～10時まで（予約制） 木 9時～11時まで（予約制）	火（不定期） 角膜・感染症専門外来 13時30分～15時30分（予約制） 第4水曜日 緑内障専門外来 13時30分～15時30分（予約制）
耳鼻咽喉科	科	午前診療なし	火、木、金 13時30分～16時30分 第1・3火曜日 補聴器相談外来
	放射線科	月～金 11時30分まで	13時～17時
リハビリテーション科		月～金 11時30分まで	