

地域医療支援病院・地域がん診療連携拠点病院・臨床研修指定病院（基幹型）



労働者健康福祉機構 **新潟労災病院**

〒942-8502 上越市東雲町1-7-12 電話：025(543)3123

FAX：025(544)5210

## 「かしこい患者さん」

病院長 松原 要一

最近、ドキッとする題名の「“患者思いの”の病院がなぜつぶれるのか？」という本を読んだ（幻冬舎、2009.12.21.）。著者は看護師として臨床に関った後、大学で経済学を学び、現在医療コンサルタントの会社を設立して活躍している著名な女性である。この題名から、まだつぶれていない病院は“患者思い”でないようだが、本が売れるようにと出版社が決めたとのこと。その内容は省くが、医療制度（保険・診療報酬など）と医療経済の面からバツサリとした切り口で述べられ、病院勤務医としてまた運営（経営）責任者の院長として、ある程度納得でき、清々しさも感じられ、そして大いに考えさせられた。

最近まで、25年以上にわたる効率化と称した医療費抑制政策と医師不足（看護師など医療従事者も不足）、そして平成16年度に始まった新医師研修制度（医学部卒業後2年間の臨床研必修化）により、いわゆる「医療崩壊」が地方で、特に急性期医療（救急や肺炎・がんなど）の病院で急速に進んでいる。国や県などの対応・対策は当分期待できないと思う。仮に有効な対策が行われてもその効果が現れるまで5～10年以上かかる。さし当たっては地方で、つまり地域医療で対応するしか方法は無い。これほど切羽詰っても、まだ医療崩壊が明らかでない地方の住民や医療従事者にその危機感があまりないように思われる。

当地ではまだ持ち堪えているが、これからはどうであろう。地域内の医療機関と行政や医師会に期待せざるを得ないが、加えて住民や患者さんの意識改革（覚醒）も重要だと思っている。病気でない時に病気を、医療を受ける前に医療の仕組みや対応能力を考え、いざと言う時に“かしこい患者さん”になって欲しい。ちなみに、患者さんは医療機関や医師を選べるが、逆は容易でない。特に公的な地域基幹病院（中～大規模）や中核病院（地域の核となる）では。



本来、医療は受ける側と提供する側の相互の信頼関係で成り立つ。しかし、最近はその地域によっては崩れつつあるか崩れてしまった。特に、提供する側の信頼が無くなると、決定的な医療崩壊が起きて再生は極めて困難である。

医療は文化と同様それぞれの地域のモノで、「井の中の蛙大海を知らず、されどその空の深さを知る」が良く似合う。そして、その医療を受けることは「棚からぼた餅」と言って良いだろう。蛇足ながら解説すれば、ぼた餅の載っていない棚の下ではいつまで待っても落ちてこない、そのある棚を幾つか探しておく必要がある。ただし、それが落ちてくるとは限らない（諦めなければならないこともある）。もし運よく？（条件がたまたま合って）落ちてきたら、しっかりキャッチしなければならない（地面に落ちたら食べられない）。時には踏み台に乗って手を伸ばしてゲットするかもしれないが、例外と考えたい。

今後も地域力で地域医療とかしこい患者さんを守りたいと思うこの頃である。



## ☆☆☆ 医師交代のお知らせ ☆☆☆

転入(1/1)

転出(12/31)

内科医師

いしかわ だいすけ  
石川 大輔

内科医師

大塚 忠司

プロフィールについては、次号でお知らせします。

=== 病院で診察を受けられる患者様にお願いします ===

### 受診の時は必ず「お薬手帳」を持参してください



お薬手帳には、血圧の薬、血糖を下げる薬や血を固まりにくくする薬などの情報が書かれています。それらは手術や検査をする時に必要になりますので医師に見せてください。治療をするときに患者様のお薬はとても大切な情報です。

病院においでになるときは、**お薬手帳**と**お薬の一覧**をお持ちいただけるようご協力をお願いいたします。

お薬手帳は、調剤薬局でお渡ししています。

# Learn to ignore ignorance.

## If I am not for myself, who is for me?

病理診断科部長 川口 誠



Eating habit (食習慣)、そして Diet (ダイエット、食餌療法) という言葉がある。Diet と言えば、「痩せる、美しくなる、病気治療」という一時的な響きがあり、「この Diet が良い」と言われれば、耳は傾けるが一時的である。しかし Eating habit、これは重要だ。ここにはヒトの主義主張が反映される。Eating habit はその国の農・林・水産・畜産業、さらに工業の影響を受ける。文明化が重要な要素だ。ヒトが食物で成長する以上、Eating habit は生きる事であり、家族であり、郷土であり、ヒトを作った哲学であり、その国の民族そのものですらある。「あなたの Eating habit は間違っている」と言われれば、本能的に反発を感じる。なぜなら、そのヒト自身が否定されることになるからだ。

Eating habit が、癌、老化、痴呆、種々の慢性疾患に影響する事は誰もが認める。Eating habit は重い。Eating habit を変えれば医療費節約に通ずる。「しかし！」だ。正しい Eating habit とは何か？ 誰がそれを示す？ WHO か、学会か？ 我々が正しいと信じる事、正しいと信じたいと願う事は、本当は正しいのか？

人間(ヒト)は炭水化物好きである。いつからか。100年前か、弥生時代か、2000万年前か。飢餓時に炭水化物を摂取し、脂質・グリコーゲンとして蓄えるため、“炭水化物好き”が本能としてヒトに植え付けられたとすれば、この本能は現代社会で邪魔になる可能性がある。

文明人は、精製された砂糖、小麦、米などを摂取する機会が多い。炭水化物の摂り過ぎが慢性疾患の原因、という考え方があっても不思議はない。

女子栄養大学出版「エネルギー早わかり」によれば、ご飯普通盛り 53.8g, 食パン 8 枚切り一枚 21.0g, うどん・ゆで 51.8g, そば・ゆでに 78.0g の炭水化物が含まれる。

現在、私が信じる正しい Eating habit は、●「健康な成人は炭水化物摂取を 1 日 72g 以内に抑えるべきだ。」●「糖尿病・糖尿病予備軍・肥満の問題を抱える成人は、1 日、脂質 60~70g, 蛋白 40~65g とし、炭水化物摂取は 10g 以下に抑えるべきだ。」というもの。

「いい加減な事言うな。専門医でもないのに」、「ちゃんちゃらおかしい」、「間違いさ。健康に悪いよ」。こういう反論はある(それが感情的でなく、honesty and sincerity に基づくものでも)。そんな反論で良いのか？ 大阪で、内科医 柏井氏とこの話をした後、彼は、「アホか。そんな食餌で慢性疾患が防げるなら、医者是要らない」と言った。

炭水化物(糖質)制限。私の勝手な思いつきではなく Life without Bread および Diabetes Recovery: Reversing Diabetes with the New Hippocratic Diet の 2 冊に従ったものだ。

すべての医療関係者、患者の皆さん。医術も薬も大事。しかし、もっと「食」を勉強しようではありませんか。知りもしないで声高に主張すると、自己矛盾に陥るし、化けの皮がはがれて苦しい。世に参考書・文献は多いが、それぞれ内容が異なる。どれが正しい？ 第6感を含め全本能総動員で捜すしかない。いずれの書物も著者は本気だ。他人を欺こうとしてないし、本人はその Eating habit を実行されているはず。しかし、誰かが言うことは残念なことに嘘だ。著者近影で本当に健康な姿かどうか必ず確かめたい(元気か、physically fit か)。真実を見抜く、これこそ生きることそのものだ。

Learn to ignore ignorance. (相手がたとえ医師であっても、ろくに知らない奴の事は無視する姿勢を学びましょう)。If I am not for myself, who is for me? (自分を守れるのは自分だけです) [いずれも The New Hippocratic Diet からの引用、日本語訳は川口誠]。

(以下、参考書など。同じ著者の書物は一冊のみ紹介しました。)

1. キング・コーン 世界を作る魔法の一粒 [DVD]
2. いのちの食べかた [DVD] ニコラウス・ゲイハルタ
3. 雑食動物のジレンマ 上下一ある4つの食事の自然史 マイケル・ポーラン
4. 我ら糖尿人、元気なものには理由(ワケ)がある。—現代病を治す糖質制限食 宮本 輝, 江部 康二
5. エネルギー早わかり (Food & cooking data) 牧野 直子 女子栄養大学出版部
6. 糖尿病は治せる! 「低糖質食」の威力—薬なしで血糖値は良くなる 田中 瑞雄
7. 低炭水化物ダイエット—ごはん、パン、パスタ…やめられない、やせられない人へ リチャード ヘラー, レイチェル ヘラー
8. 米と糖尿病 日本人は炭水化物(糖質)を制限してはならない 佐藤 章夫
9. Diabetes Recovery: Reversing Diabetes With the New Hippocratic Diet. Irving, M.D. Cohen
10. Life Without Bread: How a Low-Carbohydrate Diet Can Save Your Life. Christian Allen
11. わたしはこうして糖尿病患者を救っている 館 一男
12. 肉もお酒も楽しんで糖尿病が良くなる 牧田 善二
13. Dr. Atkins' New Diet Revolution Low Price CD. Robert C. Atkins
14. The Dukan Diet. Pierre Dukan
15. 医者に頼らない! 糖尿病の新常識・糖質ゼロの食事術 かまいけ式でスローエイジング! 釜池豊秋
16. 糖尿病は食事で防げます! お米を食べようよ! 日本糖尿病対策推進会議作成パンフレット (監修: 浜野久美子先生)
17. 心療内科に行く前に食事を変えなさい 姫野 友美
18. 医師がすすめる減インスリンダイエット 橋本 三四郎
19. なぜあなたは食べすぎてしまうのか—低血糖症という病 矢崎 智子
20. <http://life-support.cocolog-nifty.com/>
21. コレステロール嘘とプロパガンダ. ミッシェル・ド・ロルジュリル
22. 糖尿病は果たして不治の病だったのか—ここまで効くとは! 最新糖尿病治療薬 鈴木 吉彦
23. 糖尿病・最初の1年 グレッチェン ベッカー
24. 心臓病は食生活で治す C・B・エセルスティン
25. ご飯は半分にして肉でやせる 肉食健康ダイエット 荒木裕
26. Good Calories, Bad Calories: Fats, Carbs, and the Controversial Science of Diet and Health. Gary Taubes
27. 糖尿病治療ガイド (2010) 日本糖尿病学会 (編集)
28. Lancet 2004: 364:897-99 Atkins and other low-carbohydrate diets: hoax or an effective tool for weight loss?



## 勤労者脊椎腰痛センターからのお知らせ

勤労者脊椎腰痛センターでは、1999年1月から腰痛教室を開催し、2010年までの11年間に延べ1100人以上の方に参加して頂き、腰痛予防啓発活動を行ってきました。当初の予防啓蒙活動は十分にその役目を果たしたと考え、2010年11月をもって、腰痛教室は終了とさせていただきます。

今後は腰痛でお困りの方に対して、従来どおり整形外科あるいは脊椎専門外来を受診していただきます。また、必要に応じてリハビリ診療を行い、腰痛予防について個別にご指導してまいります。

なお企業における腰痛予防指導の依頼については、これまでと同様に対応させていただきますので今後ともよろしく願いいたします。

2010.11.22.

勤労者脊椎腰痛予防センター  
センター長 保坂 登

## 勤労者に対する「腰痛予防活動」を行いました

平成22年10月2日に当院の保坂登整形外科部長が、産業医50名に「職場における腰痛予防」の講義を行いました。

平成22年7月29日に新潟養護学校において、教職員対象に熊木裕理学療法士が80名に腰痛予防の講義体操指導を行いました。また平成22年11月10日上越養護学校において、澤田小夜子理学療法士、稲垣利重子作業療法士が80名に対し指導を行いました。

これからも勤労者の健康保持増進および予防活動を行っていききたいと思います。



# 新潟労災病院の理念

“働く人の健康を守り、地域の急性期医療に貢献します”



## 新潟労災病院の基本姿勢

1. 良質で安全な医療を行います。
2. 患者の権利を尊重し、患者中心の医療を行います。
3. 地域の急性期医療を担当する高機能病院として、救急医療を行います。
4. 働く人の健康を守ります。



## 患者さんの権利

新潟労災病院は、患者さんが次の権利を有することを確認し、これを尊重いたします。

1. 人間としての尊厳をもって医療を受ける権利
2. 当院の提供する良質で安全な医療を受ける権利
3. 自らの健康状況を理解するために必要な情報を、当院から得る権利
4. 当院の提供する医療の内容および予測される結果について説明を受ける権利
5. 他施設の医療者の意見（セカンドオピニオン）を求める権利
6. 当院から必要な説明を受けたうえで、自分の自由な意思に基づいて選択し、あるいは拒否する権利
7. 診療に関する記録の開示を求める権利
8. プライバシーが保たれる権利
9. 医療費の報告および医療費の公的援助に関する情報を受ける権利



# 1月 一日ドック等の予約状況

平成22年12月20日現在

項目	日にち																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
特定健診				×	△	△	△				○	○	○	△			—	○	○	○
一日ドック				×	△	△	△				△	△	△	×			—	△	○	○
女性専用外来				—	—	—	—				—	—	—	—			—	○	—	—
睡眠時無呼吸外来				—	—	—	—				—	—	—	—			×	—	—	—
禁煙外来				×	—	—	—				×	—	—	—			—	×	—	—

項目	日にち										
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
特定健診	○			—	○	○	○	○			—
一日ドック	△			—	○	○	○	○			—
女性専用外来	—			—	—	—	—	—			—
睡眠時無呼吸外来	—			○	—	—	—	—			○
禁煙外来	—			—	○	—	—	—			—

○空きあり △空き少し  
×空きなし  
※子宮がん検査実施日

\* お申込み・お問い合わせ 空き状況等をご確認の上お申し込みください。

医事課医事係 小松 TEL025-543-3123 内線 1233

## 一日ドック検査項目

●基本検査 42,500円(税込)



項目	内容	項目	内容
身体計測	身長 体重 BMI(体格指数) 腹囲	生化学	総蛋白 アルブミン 総ビリルビン クレアチニン 尿酸
	生理		総コレステロール 中性脂肪 HDLコレステロール LDLコレステロール
聴力検査			GOT GPT γ-GTP ALP
呼吸機能検査			空腹時血糖値 HbA1c
尿	尿蛋白 尿糖 尿潜血 PH 比重	血球	赤血球数 血色素量 ヘマトクリット値 MCV MCH MCHC
胸部 腹部	胸部X線		白血球数
	胃内視鏡(経鼻内視鏡) 腹部超音波		血小板数
便	便潜血(2回分)	血清	CRP
診察	内科診察 質問 情報提供		血液型(ABO) 血液型(Rh)

## ●オプション検査

項目	内容	金額(税込)
睡眠時無呼吸検査 (要予約)	強いいびき、昼間の眠気、睡眠中に呼吸が止まるなどの不安をお持ちの方にぜひおすすめします。	5,250円
内臓脂肪測定検査	CT検査にてへそのまわりの皮下脂肪と内臓脂肪を直接測定するものです。	3,150円
肺がんCT検査	肺がん、アスベスト(石綿)健康被害の有無等を調べるのに最も有効です。喫煙をやめられない方、肉親にがんの人がいる方はとくにおすすめします。	9,000円
乳がん検査	乳腺の触診とX線撮影のセットです。40歳を過ぎたら2年に1回は検査を受けましょう。	6,000円
前立腺がん検査	血液検査でPSAを測定します。50歳以上で頻尿や排尿困難な方におすすめです。	1,800円
子宮がん検査 (要予約)	診察と子宮の入口である子宮頸部の細胞を採取して検査します。	3,500円
腫瘍マーカー検査	胃がん、大腸がん、膵がん、肝がんなどを調べる血液検査です。	3,050円
骨密度検査	ダイエットの経験のある方、骨が折れやすくなる骨粗鬆症が気になる方におすすめします。	3,600円
肝炎検査	B型肝炎、C型肝炎ウイルスによる感染の有無を調べます。	2,260円
HIV検査	エイズの感染の有無を調べるものです。	1,370円
頸部超音波検査	頸動脈の動脈硬化の有無を調べるもので、めまいやふらつきなどの症状のある方、高血圧、血糖値の異常が続いている方におすすめします。	3,675円
甲状腺機能検査	頸部前面の甲状腺の腫れが疑われる方、手のふるえ、動悸などの症状のある方におすすめします。3種類の甲状腺ホルモンを測定します。	3,675円





## 散歩道



来年はどんな1年になるのかなあ・・・などと思っていたら、新しい年が始まりました。

ふと雑誌に目を向けると“続けること”というテーマが目飛び込んできました。真っ先に頭に浮かんだのは、＜継続は力なり＞ということわざです。英語で訳すと Practice makes perfect がよく使われています。

私もこの地に来て2年目を過ぎ、いろいろな人達の支えがあり継続できています。

その中で、近年ワーク・ライフバランス（仕事と生活の調和）どちらか一方だけでなく、ともに充実感をもてるように双方の調和を図ることが必要といわれています。

そこで、ライフのバランスをとるために今行っていることは、生まれて始めてのスキー、早朝座禅、地区のバレーボール、英語のスピードランニングです。どうにかまだリタイアせず続けられています。

＜継続は力なり＞となれるよう、この1年楽しみながら続けていきたいと思う元旦でした。

(M. H)

