

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

ホームページ：http://www.niigatah.rofuku.go.jp

ヒトの寿命は？

病院長 松原 要一

ヒトが生まれてから生きている時間を寿命という。その長さは病気や事故やけがなどの有無・大小で様々である。現状では医学・生理学的にその最長寿命は約120年と考えられている。実際、生没年月日が判明している者では、フランス人女性122歳と日本人男性118歳が記録されている。現在の地球環境では、高度に進化した生物はすべてにほぼ一定の寿命があるとされている。医学や科学の進歩でその寿命が今後伸びることは十分考えられる。それがヒトにとって幸せなことなのかどうかは別にして、いつ・どのくらい伸びるのかなどが明らかになるのはまだまだ先のことであろう。

さて、地球上の生物で最も進化したのは哺乳類（動物）で、その中でも特にヒトと考えてよい。ヒトは出生後20歳頃まで発育（成長）し、成熟し、そして40歳代後半から老化する。その多くは老化（加齢現象）とともに病気や障害が生じやすくなり、そうすると寿命が制限されることになる。文明や医学の発達により個人差がとても大きい、他の哺乳類に比べ明らかに寿命が長い。老化のメカニズムはまだ十分解明されていないため、今のところその進行は止められないが、その速度を遅らせることは可能であり、また発生する病気や障害の予防や治療がある程度可能である。特に早期発見・早期治療ができればより効果的である。したがって、老化の始まる年齢になったら、定期的な健康診断や特定疾患（例えばがんなど）の検診および生活習慣の見直しが重要である。

これらの効果は集団として比較すると判断しやすい。その一つの指標が平均余命である。それぞれの国・地方により、また男性と女性、年代で大きく異なる。仮に生理的条件が同様であれば、医療・衛生水準による影響が強い。例えば、厚生労働省「平成22年度簡易生命表」によれば、0歳、10歳、20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳の平均余命（期待値：年）はそれぞれ、男：79.6, 69.9, 60.1, 50.4, 40.8, 31.5, 22.8, 18.9, 15.1, 11.6, 8.6, 6.2, 4.4で、女：86.4, 76.7, 66.8, 56.9, 47.2, 37.6, 28.4, 23.9, 19.5, 15.4, 11.6, 8.3, 5.8である。



なお、0歳の平均余命をその国の平均寿命として諸外国と比較される。世界保健機構（WHO）2008年の国別平均寿命ランキング（人口10万人以上の196の国および地域：男・女の平均；65.4歳・69.8歳）の1位から3位を見ると、男性はアイスランド、香港、日本で、女性は日本、香港、フランスである。男女合わせて日本は82.6歳で1位である。

余命が短くなる原因の最も大きなものは老化であり、その老化の促進に強く影響するのが活性酸素である。これは、体表面積当たりのエネルギー消費量（酸素消費量）に応じて発生し組織障害・発がん・動脈硬化などを引き起こしやすくする。ヒトはほかの哺乳類に比べ生理的にその消去（無害化）システム機能が優れていて、体の大きさからみれば長寿である理由であろう（クジラ、象、馬、犬、猫、ネズミと比較して）。ただし、この機能は40歳代後半から次第に低下するため、少なくとも50歳代を過ぎたら酸素消費量が多いのは（激しい運動や暴飲暴食など）老化を促進するリスクが高くなる。ヒトの厄年や更年期障害などの生理機能の低下時期に一致する。また人生の折り返し点とされる数え年で60歳の還暦や、60～65歳からの老人や高齢者入りなど、なるほどと先人の知恵に感心させられる。生活習慣は20歳を超えたら意識し、遅くとも50歳代からはその改善が重要である。長寿が必ずしも人生の目的ではないであろうが、病気や障害があっても健康で生活できていると実感すること、すなわち寝たきりでない健康寿命を延ばすことは大切である。



余談だが、今回この原稿のため資料をネットで調べ、たまたま目にした寿命診断チェックをシャレのつもりで二つ試みた。私はリタイア一年代の医師であるため対象としては問題がありそうだが、できるだけ正直に生活習慣などを答えた。結果を紹介する。一つは「あなたの寿命（予想）は192歳です。あなたは昭和生まれの最後のひととなるでしょう」。もう一つは「あなたの寿命（平均余命）はあと25年です。」であった。ほとんど信じてはいないものの、「現在67歳、65歳の平均余命が18.9年、このままではどうも85歳以上、95歳前後まで生きているかもしれない。健診を受け、生活習慣を悪化させず、健康にもっと注意しなければ。」と思った次第。

（H23.9.27.院長室にて、元外科医、現人間ドック認定医・医師会認定産業医）

よろしくお祈いします！（新任医師自己紹介）

呼吸器外科医師 栗田 泰治



初めまして。産業医科大学からやってきました栗田泰治と言います。

今まで西日本しか住んだ事がないのでこちらでの生活を楽しみにしています。

わからない事ばかりで皆さんにご迷惑をかけると思いますが、ご指導・ご鞭撻のほどよろしくお祈いします。

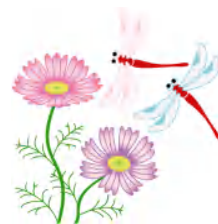
化学療法室の今

がん化学療法認定看護師 佐藤 温美



がんは死亡原因の1位となりました。現在がん治療は手術・放射線治療・抗がん剤治療の3本柱が基本となりますが、1840年代のがん治療は手術だけでした。その後レントゲンが発見され1896年に放射線治療が開始となりました。抗がん剤の治療はもっとも遅く1946年からです。偶然が重なり発見された抗がん剤ですが、その後も抗がん剤の種類は増えていきました。しかし、副作用に対する対策が遅れてしまいました。このため抗がん剤治療のイメージは「気持ちが悪くなる」「寝たきりになる」など辛い場面を想像する人が多くなってしまいました。TVや雑誌、映画などからの情報でも辛そうなものばかりのせいか、海外の方が抗がん剤に対するイメージに比べて、日本人はより強くマイナスイメージをもっているそうです。辛いイメージのまま治療を受けられた方が「あっけないほど、何もない」と言われるほど、医療は進歩したのです。現在でも入院で行う抗がん剤治療もありますが、副作用対策の進歩により仕事や家事、田んぼや畑仕事などを行いながら、外来治療が可能になったのです。「虫に刺されちゃいけないから。風邪をひいたら困るから」と心配するあまりに治療中は自室にこもってしまう方もいらっしゃいます。治療中は、普段どおりの生活で大丈夫です。普段どおりの生活で大丈夫だからこそ、外来治療なのです。当院の治療室では音楽が流れ、治療室に置かれている雑誌を読みながら治療をしている方も多くいらっしゃいます。まるで美容院にいるかのような空間で、リラックスしながら点滴ができるように心がけています。

抗がん剤治療は未知との遭遇であり「何が分からないのかさえも、分からない」と不安でいっぱいだと思います。そんな時に、がん化学療法看護認定看護師がお手伝いさせていただけたらと思っています。医師でも薬剤師でもなく、看護師だからこそできるお手伝いをさせていただきたいと思っています。



☆☆☆ 医師交代のお知らせ ☆☆☆

転入(10/1)

第3整形外科部長

でん だ ひろし
傳田 博司

転出(9/30)

第3整形外科部長

保坂 登

歯科臨床研修医

松澤 貴宏

プロフィールについては、次号でお知らせします。



マンモグラフィ検診施設画像認定を取得しました！

放射線科技師長 佐藤 寿人

当院では、勤労者医療と地域医療の中核病院として地域住民の皆様に「より安全で安心な質の高い医療」の提供に努めるとともに安心してご利用いただける病院を目指しスタッフ一同一丸となって努力しております。

その一環として我々は昨年度よりマンモグラフィの品質管理を計画的に行い、撮影においてはマンモグラフィ検診精度管理中央委員会の認定を受けた認定技師が撮影並びにスタッフの指導を行って来ました。

その成果として、この度平成23年10月1日付けでマンモグラフィ検診施設として認定を取得することが出来ました。

がん検診については、健康増進法（平成14年法律第103号）に基づく健康増進事業として「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」が定められ平成20年4月1日から適用されています。

乳がん検診の検診項目としては問診、視診、触診及び乳房エックス線検査を実施することになっており、また乳がん検診および子宮がん検診については原則2年に1回行うものとされています。

マンモグラフィ（乳房エックス線検査）を用いた乳がん検診および乳房検査を行う施設は受診者に対して安全性、信頼性ならびに精度の高い検査を保障しなければなりません。

すなわち、少ない被ばく線量で品質の高い画像を常に得ることが要求されるため、マンモグラフィに要求

される性能を備えた装置を用いると共に、機器の性能を維持するための品質管理を計画的に実行しなければなりません。

このように高い画質が求められるマンモグラフィにおいては一定の画質を確保していくことは必須で、そのためには画質基準を明確にし、それを施設で検証すると同時に公に認証されることが重要と考えられます。このことは、検診ならびにマンモグラフィを受診する患者様が精度の高い検査を安心して受診することができ、また「より良い画像でより良い診断」を保障することにもなります。



マンモグラフィによる 乳がん検診について Q&A

健康診断部

乳がんの治療は進歩し続けています。今日では、がんの多くは早期であれば治すことができます。

触ってもわからない小さなしこりをみつけるために、まずはマンモグラフィを受けましょう。



Q 1. マンモグラフィってなに？

A 1. 乳房のエックス線撮影のことです。専用の装置で、乳房をはさんで写真を撮ります。乳房をできるだけ薄く平らにして撮るため、圧迫します。少し痛いかもしれませんが、わずかな時間ですので怖がらないで下さい。

Q 2. 放射線被ばくによる危険はないの？

A 2. 乳房だけの部分的なものなので、影響はほとんどありません。乳がん検診で、がんになる心配はありません。

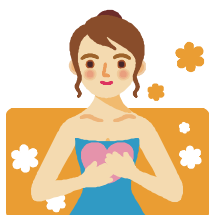
Q 3. 乳がん検診は、何年ごとに受けたらいいでしょう？

A 3. 40歳以上は2年に1回が望ましいです。とくに閉経の遅い方、家族でがんにかかった人がいる方は、忘れずに受けましょう。



Q 4. 精密検査が必要といわれたら？

A 4. 異常といっても、乳がんと似た他の病気のこともあります。たとえ乳がんが見つかったとしても、早期の可能性が高いです。



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日ドック／がん検診／生活習慣病予防検診

検査項目と料金のご案内

1日ドックに各がん検診をオプションとして追加することができます。または、がん検診だけをご希望に合わせて選ぶこともできますので、いつでも御相談ください。

1日ドック 42,500円(税込) (お食事券付)

項目	内容	検査でわかること
身体計測	身長 体重 体脂肪 骨格筋量 腹囲 BMI (体格指数) 問診 医師診察	総合的な健康状態
	眼底 (両眼) 眼圧 視力	網膜・緑内障等の疾患の有無
	聴力	聴力障害や難聴の有無
呼吸器	胸部X線	肺疾患の有無 肺の老化の有無
	呼吸機能 肺年齢	
循環器	血圧 (2回) 心電図 心拍数	高血圧、心臓疾患の有無
腎機能	尿蛋白 尿潜血 ウロビリノーゲン PH 比重 クレアチニン	腎機能の状態
消化器	胃内視鏡	食道、胃、十二指腸の疾患の有無
	便潜血 (2回分)	消化器からの出血の有無
超音波	腹部超音波	胆のう、肝臓、膵臓、腎臓、脾臓の状態
肝・膵機能	総蛋白 アルブミン GOT GPT γ -GTP ALP 総ビリルビン	肝・膵機能の状態
痛風	尿酸	痛風の危険度
糖代謝	尿糖 空腹時血糖値 HbA1c	糖尿病の危険度
血液	赤血球数 血色素量 ヘマトクリット値 MCV MCH MCHC 白血球数 白血球分画 血小板数	血液疾患の有無
脂質	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	脂質異常症の危険度
炎症	CRP	感染症等の有無
血液型	血液型 (ABO) 血液型 (Rh)	検査は初回のみ実施

- ※ 胃がん検査は胃内視鏡検査(胃カメラ)にて実施します。
- ※ 特定健康診査の項目は、すべて含まれています。
- ※ **太字**は、平成23年9月からの新規検査項目です。

①～⑯の検査は、1日ドックにオプション検査として追加することができます。もちろん、がん検診だけでも、いくつかを組み合わせるの実施も可能です。

がん検診コース

円(税込)

	内 容	1日ドックで オプション料金	単独実施料金 (1日ドックなし)
①甲状腺がん	ホルモン測定 甲状腺エコー	7,850	9,950
②肺がん	胸部CT	9,000	11,100
③胃がん	胃内視鏡		17,100
④大腸がん	便潜血(2回)		3,720
⑤前立腺がん	PSA	1,800	3,900
⑥乳がん	視触診 マンモグラフィ撮影 ※単独実施の場合はマンモグラフィ撮 影のみ実施	6,000	8,100
⑦子宮がん	内診 子宮頸部細胞診 子宮卵巣エコー(子宮体がんの検査を含む)	3,500	5,600
⑧腫瘍マーカー	CEA CA19-9 AFP	3,050	5,150

生活習慣病予防コース

円(税込)

	内 容	1日ドックで オプション料金	単独実施料金 (1日ドックなし)
⑨頸動脈の動脈硬化	頸動脈エコー	5,775	7,875
⑩肺年齢	呼吸機能		5,250
⑪骨密度検査	X線	3,600	5,700
⑫内臓脂肪測定検査	腹部CT	3,150	5,250
⑬骨格筋肉量	体成分分析装置(インボディ) ※骨密度または内臓脂肪測定検査と同 時実施のみお申し込みできます。		525
⑭睡眠時無呼吸検査	自宅で睡眠時に測定(機器貸出し)	5,250	7,350

その他

円(税込)

	内 容	1日ドックで オプション料金	単独実施料金 (1日ドックなし)
⑮肝炎検査	HBs抗原 HCV抗体	2,260	4,360
⑯HIV検査	HIV抗体	1,370	3,470

1日ドック・がん検診コース・生活習慣病予防コースは予約制です。

下記①②の方法でご予約下さい。

- ① お電話(ドック健診担当)または医事課0番窓口にてお申し込み下さい。

電話 025-543-3123 内線(1233) 平日 8:30~16:00

- ② 1日ドック・健診各コース申込書(新潟労災病院ホームページ(<http://www.niigatah.rofuku.go.jp/>)よりダウンロード)に必要事項を記入し、新潟労災病院医事課へ郵送または FAX して下さい。

〒942-8502 新潟県上越市東雲町 1-7-12

新潟労災病院医事課ドック検診担当

FAX 025-543-7110



散歩道



先日、新米をいただき、おいしくいただきました。

焼きたてのサンマに炊きたての新米をほおぼるのは、実りの秋の楽しみです。

あいつぐ大きな災害のあった今年は、いつもの秋とは違いうしろめたさの様な複雑な気持ちを感じてしまいます。食の安全は大切ですが、花火や建材まで風評被害にあったことがニュースになると、心がいたみます。たくさんの困っている方々がいる時こそ、謙虚な気持ちが大切と思いました。



(S. O)

