

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

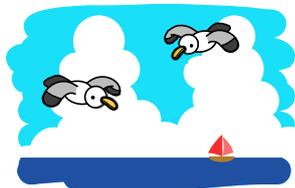
忙中閑話 2

副院長 小池 宏

年に2回も私のところに回ってくる、この「ろうさいニュース」巻頭言の提出締め切り期限が迫り、何か題材はないかと考えました。しかし、あまりいい題材も浮かばず、ロンドンで開かれるオリンピックに出場する選手達の出発風景などのニュースを耳にすることも多くなり、このような雑文を書いている次第です。日本オリンピック委員会関係者や多くの日本国民は、日本人選手達にたくさんのメダルを取って欲しいと願っているようですが、日本を代表して出場するとしても、各々が持てる力のベストを出してくれれば、それでいいのではないかと思います。私は考えていません。選手たち一人ひとりが持っている能力を生かして想像できないほどの努力の末に、あくまでも個人として、もしくはチームとして、厳しい予選を勝ち抜いて出場資格を得たと考えるからです。あとは選手一人ひとりが、楽しんでくれればいいのではないのでしょうか。



スポーツに関していえば、アメリカほどではないにしても、日本でもさまざまな競技が盛んに行われています。とりわけ人気を集めているのは、昨年のFIFA女子世界選手権での「なでしこ JAPAN」の活躍を挙げるまでもありませんが、サッカーだと思います。大震災の後で沈んでいた人達に、勇気と希望を与えてくれるものでした。勿論、私もその活躍に胸を躍らせて大喜びした一人ですが、どうして優勝することができたのか考えました。その理由は、彼女たちがハングリーだったことに尽きると思いました。選手の多くが昼間は普通に働き、仕事の後で練習するという厳しい境遇に置かれたことが、強さや逞しさを培ったのだと思いました。人はある程度満たされてしまうと、負けられない



と思って頑張れなくなるのが普通です。華々しくスポットライトを浴びて、以前に比べれば、その境遇も少しずつ良くなっているというニュースを耳にして、今度も勝ち抜いていけるか、まだまだハングリーさを失ってはいないとは思いますが少し危惧を抱いています。

多くの選手たちはオリンピックに向けての抱負をインタビューで聞かれ、自己のベストを尽くして頑張りたいという言葉に続いて、オリンピックへの出場を果たすまでの過程で関わりを持って支えてくれたたくさんの人達に感謝する言葉を述べています。さすがにオリンピックに出場するような選手たちは、人間的にも優れている人達だなと感心しています。オリンピックのような華々しいところではありませんが、病院という組織に置き換えてみますと、どんなに優れた外科医でも自分一人では何もできません。医師に限らず、どんな職種であれ、周りの人たちが支えてくれていることを忘れず、感謝する気持ちを常に忘れずにいたいものです。



よろしくお願ひします！（新任医師自己紹介）

内科医師 古塩奈央



7月から呼吸器内科に赴任してまいりました、古塩奈央です。平成17年に新潟大学を卒業し、卒後8年目になります。

がんセンターで2年間の臨床研修後、5年前にも半年間労災病院で勤務させていただきました。その後、新発田病院、新潟大学病院などで勤務し、再びこちらでお世話になることになりました。

現在3歳の娘の育児中であり、また、9月からは2人目の出産のため産休をいただくこととなっており、ご迷惑をおかけいたしますが、どうぞよろしくお願ひ致します。



急募 看護師さんを募集しています

連絡先	新潟労災病院 総務課 担当 <small>わたぬき</small> 綿菰
電話	025-543-3123
FAX	025-544-5210
E-mail	info@niirou.jp

“口腔ケア”をご存知ですか？

第2 歯科口腔外科部長 松井 宏



急速に進む高齢化社会。介護が必要な方が増加していることは、周知の事実です。その状態は人によって様々ですが、生きる源としての栄養は、できるだけお口から摂ってもらいたいものです。そのためには、お口のお手入れがかかせません。

お手入れの基本といえば、“歯磨き”を連想されると思いますが、それだけではありません。お口の中の粘膜の清掃、口の乾きを抑える口腔保湿剤の使用なども重要です。また、歯科医院へ受診して、歯石の除去や虫歯の治療をしてもらったり、義歯の調整・修理なども受ければ、口腔の病気が予防できます。さらには、摂食・咀嚼・嚥下訓練に考えを広げると、より充実した口腔の機能の向上が期待できます。これが“口腔ケア”の定義です。つまり“口腔ケア”とは、「口腔の疾病予防、健康保持・増進、リハビリテーションにより QOL(quality of life)の向上を目指した科学であり技術である」のです。（“日本口腔ケア学会”より）

といっても、介護が必要な状態の方が、歯科医院へ受診することは大変です。その場合は、訪問診療・訪問口腔ケアをしてもらえる先生を探してみたいでしょうか。かかりつけの歯科医院や、上越歯科医師会・訪問口腔ケアセンターにご相談なさってください。

一方、口腔ケアの重要性は、癌の治療においても重要視されています。一般的に癌の治療には、手術・化学療法（抗癌剤による治療）、放射線治療があります。手術は大きな侵襲を受けることがあるので、手術前後はお口のお手入れどころではない、と思われるかもしれませんが、しかし、この時期にしっかりと口腔ケアを行うことで、手術後の様々な感染を予防でき、引いては入院期間の短縮につながるという報告が多くあります。また、化学療法・放射線治療は、それによって口内炎が発生する場合があります、とてもつらい思いをされる方がいます。これも治療前から口腔ケアを行うことで、その発生や拡大を最小限に抑えられると言われています。

お口の中は、人によって違いがあります。歯が沢山残っていらっしゃる方もいれば、総入れ歯の方もいらっしゃいます。ですから口腔ケアのやり方も、人によって多少違いがあります。お困りの際は、歯科医師にご相談下さい。



大腸内視鏡検査による大腸がん検診

～大腸がんは定期的な検査による早期発見が重要です～

日本では、男女ともに大腸がんの患者さんが増加しています。特に女性では2005年以降、大腸がんはがんによる死因のトップとなりました。

このような現状を踏まえ、最近では大腸がん検診として便潜血検査が全国的に導入されるようになっていきます。がんが大きくなると、便ががんのところを通過するときにくすれて、便に血が混ざります。それを検出するのが便潜血検査です。したがって、便潜血検査で発見されたがんは、かなり進行している可能性があります。

大腸がんのほとんどは、はじめは良性のポリープで、それが成長して大腸がんになると言われています。

当院では、がんのもとになるポリープの発見に最も有効な検査として、「大腸内視鏡検査」をがん検診コースに導入しました。早期がんの発見に大腸がん検診（大腸内視鏡検査）をご利用下さい。

●大腸がん検診（大腸内視鏡検査）

大腸がん検査コース	料 金（税込）
大腸内視鏡検査	23,100 円

一日ドックと同時にお申込みの場合は、21,000円(税込)となります。
また、一日ドックと別日の実施となります。

※ 大腸がん検査は予約制です。
医事課の番窓口またはお電話で
お申し込み下さい。

TEL 025-543-3123

受付時間 平日 8:30～16:00
担当 ドック健診係



1日ドックのご案内

1年または2年に1回、人間ドックを受けましょう。
誕生日や家族の記念日などに合わせて、1日ドックを予定されてはいかがでしょうか。

健康診断部からのお知らせ

乳がん検診に乳腺エコー検査を新設しました

乳がん検診はマンモグラフィ検査が基本ではありますが、なかにはマンモグラフィで見つけることのできない乳がんがあります。日本人は40歳代など若年者の乳がん発症が多いという特徴がありますが、若い世代ではとくにマンモグラフィで乳がんを見つけるのがむずかしいことが多いのです。そこでお奨めするのが乳腺エコー検査との併用です。

1日ドック(税込み) お食事券付

① 基本コース	男女共通のがんと生活習慣病の一般コース		42,500円
② 男性コース	① + 前立腺がん検査(PSA検査)		44,300円
③ 女性コース	乳がんコース	乳腺エコーあり	52,000円
	(①+視触診+マンモグラフィ)	乳腺エコーなし	48,500円
	子宮がんコース (①+内診・細胞診・子宮卵巣エコー)		46,000円
	乳がん・子宮がんコース	乳腺エコーあり	55,500円
		乳腺エコーなし	52,000円

基本コース検査項目 (特定健康診査の項目はすべて含まれています。)

身体計測	身長 体重 体脂肪 骨格筋量 腹囲 BMI 問診 医師診察 眼底 眼圧 視力 聴力
呼吸器	胸部X線 呼吸機能 肺年齢
循環器	血圧(2回) 心電図 心拍数
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 eGFR
消化器	胃内視鏡 便潜血(2回) ※胃がん検査は胃内視鏡検査(胃カメラ)にて実施します。
超音波	腹部超音波検査
肝・膵機能	総蛋白 アルブミン GOT GPT γ -GTP ALP 総ビリルビン
痛風	尿酸
糖代謝	尿糖 空腹時血糖値 HbA1c
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
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
炎症	CRP
血液型	血液型(ABO Rh)

検診コースの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での実施も可能です。★は1日ドックの各コースに含まれます。

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
	大腸内視鏡	21,000	23,100
⑤前立腺がん ★	PSA		3,900
⑥乳がん ★	視触診(1日ドック実施時のみ) マンモグラフィ撮影	乳腺エコーあり	11,600
		乳腺エコーなし	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)		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とセット実施)		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



今や空前のブームになっているランニング！

「これから始めよう！」という人にお届けします。まずは準備運動！！

準備運動の目的は、これから動く筋肉を暖め関節を適度に刺激し、自分の体に「今から始めるよ」と語りかけること。軽いウォーキングから徐々にペースをあげていき軽いジョグがよい感じのパターンです。

私も20年ほど前からジョギングをやり始め、色々な大会に参加してきました。その頃の大会は募集してもなかなか人が集まらず、追加の募集もあった事を思い出すが最近のほとんどの大会は募集するとすぐに定員に達し、東京マラソンや大阪マラソンのように抽選の大会も増えてきている。かくいう私も第1回～3回の東京マラソンに応募したが抽選もれの経験があります。

これから秋にかけては絶好のマラソンのシーズンです。皆さん一緒に走りませんか？！

(M. W)