

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.roufuku.go.jp

## お酒の飲み方－高齢者における考察－

病院長 松原 要一

電力不足が心配された猛暑の夏が過ぎたが、9月半ばになっても厳しい残暑が例年になく続いた。その間でも上越では朝・晩は過ごしやすかったが、ここ数日で日中もやっと秋らしくなった。秋晴れの青い空と濃紺の穏やかな海の色、そして紅葉前の生い茂る草木の緑とススキの白さが映える当地の風景は快い。

さて、少子高齢社会は当地域のような地方で医療上も大きな問題となっている。例えば上越市の高齢者介護保険認定状況は憂慮すべき事態であろう。平成24年7月のデータでは、人口約20.4万人中、65歳～74歳の前期高齢者は2.4万人、75歳以上の後期高齢者は3万人（計高齢化率26.7%）で、そのうち介護保険認定者は前者が1.3千人（5.2%）に対して後者は10.9千人（36.1%）である。75歳以上の認定者は数が多く比率も高い。おそらく、多くが老化の始まる40歳台後半からの不摂生と、65歳から74歳までの健康意識不足であろう。それぞれが食事・生活習慣を見直し、元気な期間を伸ばし、障害や病気は治癒・軽快、あるいは進行を遅らせるなどの努力が望まれる。

人間ドック医師として住民健診をしていると、高血圧や高脂血症など他覚的に不健康な高齢者でお酒の飲み方に問題のある人が多いように感ずる。よく知られている「酒は百薬の長」とは、約2千年前の中国で漢を滅ぼし「新」を建国した自称“皇帝”が「塩、酒、鉄」を国の専売とするために命を出した「其れ、塩は食肴の将。酒は百薬の長、嘉会の好。鉄は田農の本。」とされている。結局15年ほどの短期間でこの国は自滅したが「漢書」に記載されて今日に伝えられている。最近の社団法人アルコール健康医学協会の資料によれば、全死亡率と一日の飲酒量を全く飲まない人を1として各飲酒量ごとの相対的死亡率をグラフにすると「Jカーブ」を示し、「適量なお酒を適正に飲んでいる人は飲まない人や大量に飲む人に比べて死亡率が低い」としている。その解釈の一部は利益団体の我田引水と感ずるが、地域差、人種差、性差、



個人差（年齢、体格、仕事、健康状態、食生活、生活習慣）などが大きく、適度な飲酒量を決めることは非常に難しい。一般論として、一日の適量は日本酒（15.9%）ならば1合、ビール（4.5%）は大瓶1本、ワイン（12%）はワイングラス1～2杯、ウイスキー（43%）はダブル2杯とのこと。ただし、飲酒が習慣的ならば、数日空けた週2日の休肝日が必要であり、高血圧症、糖尿病、高脂血症、高尿酸血症、肥満症、腎機能低下、肝機能障害などがないか、あるいは治療でコントロールされていることが重要な条件となる。

お酒が薬ならば、その適応（治療目的）、用量・用法（飲み方）、効果、副作用、を十分に考慮しなければ極めて危険（リスク）と認識すべきである。実際、アルコール自体に毒性があり、肝臓での代謝（解毒）が追いつかないと、急性アルコール中毒などで生命予後にかかわる。例えば、



平均的日本人男子で1合の日本酒を肝臓が代謝するには約3時間かかる（アルコール代謝速度：約0.1g / 体重1kg / 1時間）。3合ならば9時間で、晩酌だと一晩中肝臓は働かなければならないことになる。その都度、程度の差こそあれ、肝細胞障害を来し、その修復（再生）には48時間を必要とする。したがって飲酒したら休肝日が必要で、そうでないと脂肪肝、肝炎、肝線維症、肝硬変など肝臓障害のリスクが大きい。さらに、お酒は中性脂肪を増やし、動脈硬化や糖尿病など老化を著しく促進する。また、アルコール代謝産物のアセトアルデヒドも毒性（組織障害）が強く、さらに長期で発がん性がある（食道がんなど）。それ故に、蛇足ながら、朝起きた時一番のうがい（水で結構）は是非お試しを。また、タバコとの併用は毒物の相乗効果によりハイリスクなので酒を飲むならタバコは止めることをお勧めする。

お酒を万病の元とするか百薬の長とするか、秋の夜長に考えては如何？ ちなみに、私は68歳で生活習慣病はなく、晩酌・喫煙の習慣もないが、機会飲酒で結構飲みます。

（H24.9.28. 元外科医、院長室の窓から秋晴れの空を見ながら）

## ☆☆☆ 医師交代のお知らせ ☆☆☆

転入(10/1)

第5整形外科部長

おぐま ゆうじろう  
小熊 雄二郎

転出(9/30)

第2整形外科部長

歯科臨床研修医

善財 慶治

永井 孝宏

プロフィールについては、次号でお知らせします。

# 内視鏡的胃内バルーン留置術について

消化器内科部長 前川 智



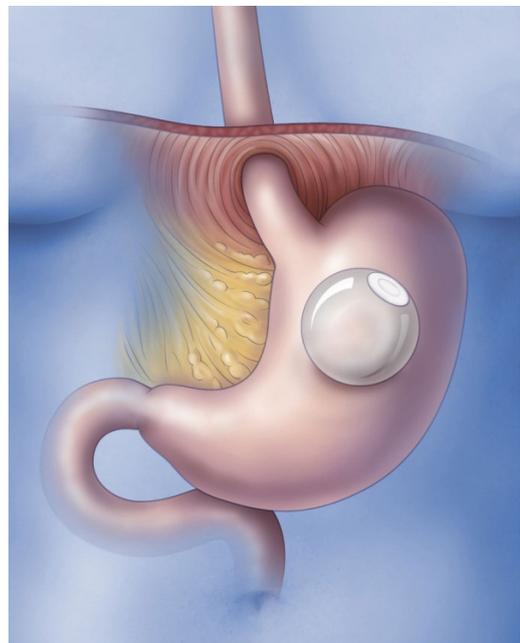
肥満は糖尿病、高血圧、高脂血症、膝関節症などの原因となり、最近ではがんの発生頻度も増すといわれています。肥満治療の基本は食事療法であり、当科では2010年7月より「ダイエット入院」という低炭水化物食を中心とした内科的治療を行い、6か月間で11～12%程度の体重減少効果を認めています。ただ、高度肥満の方は、食事療法のみでは、ある程度で頭打ちとなり、理想体重に達しないケースもあります。

そこで当科では、1980年代後半から欧米を中心に施行され、内科的治療と外科的治療（手術）の中間に位置する「内視鏡的胃内バルーン留置術」を開始しました。「内視鏡的胃内バルーン留置術」は、経鼻内視鏡で観察しながら、胃内にシリコンでできたバルーンを入れ、その内部を生理食塩水で満たし、そのまま胃内に6か月間留置する治療です。この治療の目的は、胃の容積を小さくするのみならず、胃内容の排泄を遅らせることで、食事摂取量を減らし、体重を減少させることです。「内視鏡的胃内バルーン留置術」では、6か月間に約20%の体重減少が得られるといわれています。簡単な麻酔のみで行われ、身体に傷も残らず、通常の胃カメラの感覚で実施される20分程度の治療です。

当科では、半年以上の内科的治療である程度減量を維持できている20～79歳の患者さんで、BMI（体重kg ÷（身長m）<sup>2</sup>）が27以上の方を「内視鏡的胃内バルーン留置術」の対象としています。バルーン留置後4～5時間後から約2日間、吐き気や嘔吐などの腹部症状が持続することが多く、流動食による食事療法および点滴治療のため、2泊3日の入院加療を行っています。

「内視鏡的胃内バルーン留置術」は自費診療であり、出来るだけ経費を少なくし、材料費、薬剤費、食費、部屋代など全て含めて29.8万円としました。

食事療法のみでは十分に肥満が改善しない方は、是非当科で「内視鏡的胃内バルーン留置術」をうけてみませんか？



ご質問のある方は、[naishikyo@niirou.jp](mailto:naishikyo@niirou.jp) までメールしてください。

## よろしくお願ひします！（新任医師自己紹介）

第3内科部長 関川 宗



この度、内科に赴任して参りました関川です。出身は新潟市で平成12年に獨協医科大学を卒業し医師として12年目になります。専門は呼吸器内科ですが今後は他分野を含めて広く学んで行こうと思ひます。少しでも地域の医療に貢献出来るように頑張りますのでよろしくお願ひ致します。

### 介護講座のご案内

日 時：平成24年10月17日（水）

午後1時30分～2時30分

場 所：新潟労災病院3階会議室

テ ー マ：「転倒予防はまず足から！！」



内 容：①なぜ足のお手入れが大事なのか？

②あなたの足の状態は…？

③足のお手入れ方法（爪の切り方・角質ケアなど）

④正しい靴の選び方・履き方

講 師：糖尿病療養指導士・フットケア指導士 東條 久美子

糖尿病看護認定看護師・糖尿病療養指導士 金井 ちづる

参加費：無料



対 象：30名

\*参加ご希望の方は申し込みが必要ですので、下記までご連絡ください。  
先着30名までといたしますので、定員になり次第締切とさせていただきます。

申し込み・お問い合わせ  
新潟労災病院看護部5階西病棟（石田）  
電話 025-543-3123 内線 2550  
FAX 025-544-5210

## 第4回 胃がんサロン つくしの会

胃の切除手術後の患者さんと、ご家族の会です。  
第4回目となる院内患者会を開催したいと思います。

同じような治療を受けている患者さん・ご家族の皆様が定期的に集まり、同じ目線でいろいろな体験を語り合い、励ましあい、情報交換や交流を図り、精神的な支えとなり前向きに自分らしく生き方を見出せればよいと思います。

日 時 : 平成24年10月27日(土)  
午後1時30分～3時30分

場 所 : 新潟労災病院 3階 会議室



内 容 : ・外科部長 伊達和俊先生からの講演  
「病気とこころの辛さ」  
・茶話会で情報交換をしましょう  
・音楽(ギター演奏)を聴いて癒されましょう

参加費 : 無料

参加申し込みは 10月15日(月曜日)までに  
外科外来(543-3123)へご連絡ください。

### **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 わたぬき 綿菰  
電 話 025-543-3123  
FAX 025-544-5210  
E-mail info@niirou.jp

# 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 $\gamma$ -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①～⑬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



### 「被災地にて」

今年の夏、私は東北で災害ボランティアを体験した。場所は東日本大震災のなかでも被害の大きかった気仙沼市沿岸。内陸部を移動する車中から震災の傷跡を感じることはなかったが、沿岸部に近づくにつれて津波による瓦礫の山を所々に見つけることができた。

私が瓦礫の撤去作業をおこなったお伊勢浜海岸は震災前には環境省の“快水浴場百選”にも選ばれた白砂青松の美しい砂浜であったが、今は津波によって瓦礫に覆われている。

「地震当初と比べると大分良くなった。最初はこの場所にいるのも嫌と感じた。」とボランティアスタッフがつぶやいていた。

事実、その浜辺の丘にあった杉の下地区では75世帯、93人の方々が津波によって亡くなっている。ボランティア終了後、スタッフに案内されて慰霊碑の前で手を合わせた。亡くなった方々の多くがお年寄りや子供であり、指定避難所である高台（高さ15メートル）に集まったがそれでも津波に飲み込まれている。「想定外」という言葉は今では政治的になってしまっただけで好きではないが、私たちが当たり前と思っていることが自然には通用しないのだと強く感じた。

(Y. O)