

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（管理型）

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

## 5月は看護週間

看護部長 古川優子

5月、看護週間が始まります。12日を含む週の日曜日から土曜日までが「看護週間」です。新潟労災病院は、15日に講演会及びミニコンサートのイベントを企画しています。この時期、各病院の看護部はいろいろイベントを企画するため大忙しです。

そもそも「看護の日」制定は、市民・有識者による「看護の日の制定を願う会」の運動がきっかけでした。21世紀の高齢社会を支えていくためには、看護の心、ケアの心、助け合いの心を、私たち一人一人が分かち合うことが必要です。こうした心を、老若男女を問わずだれもが育むきっかけとなるよう、旧厚生省により、5月12日を「看護の日」と1990年に制定されました。なぜ、5月12日かといいますと近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日を1965年から、国際看護師協会(本部:ジュネーブ)は、この日を「国際看護師の日」に定めていたからです。制定から23年が過ぎ、看護週間も定着しイベントを楽しみにしている人たちも多いと思います。

私が楽しみにしているのは「忘れられない看護エピソード」を読むことです。日本看護協会が、2011年から看護の場面で出会った、忘れられない思い出やエピソードを募集したものです。一般の方と看護職の方の体験が多く寄せられ、最優秀賞が表彰されます。ここで表彰されたものを看護学校の祝辞、育児休業した看護師の復職時のオリエンテーションなどに利用したりしています。今年も、新規採用看護師、育児休業看護師の復職者への看護部紹介で「最後まであきらめない」を朗読しました。第1回看護職部門最優秀賞を受賞したものです。「忘れられない看護エピソード」を朗読することで、琴線に触れる体験をして欲しいという思いでいます。私自身も読むことで、看護への思いを新たにしています。

最後になりましたが、新潟労災病院に4月に看護部長として赴任しました。雪の残る高い山々に満開の桜の花、風が強く白波が立つ関川（白波が立つのは海だけかと思っていました）、雄大な自然に囲まれた土地に早く慣れ、皆様のお力を借りながら地域のなかで看護していきたいと思っております。よろしくお祈りいたします。



# NEATを増やしましょう！！

糖尿病看護認定看護師 金井ちづる



日本における糖尿病人口は、近年増加し続けています。厚生労働省「2011年国民健康・栄養調査報告」の国民生活基礎調査から無作為に抽出した全国8,247人を対象に行われた調査では、糖尿病が強く疑われる人や可能性を否定できない「予備群」が合わせて27.1%と推定されました。日本の成人の4人に1人以上が糖尿病かその予備群であることが明らかになり、これはとても脅威的な事実です。

よく言われているのは、1950年頃から自動車の普及とともに糖尿病の患者さんが増えてきたことです。現在は、昔と比べると大変便利な世の中になりました。移動には自動車、エスカレーター、エレベーター、動く歩道が普及しています。家事では、洗濯機や食器洗浄機、掃除機が使用されています。昔は洗濯をするのに手でゴシゴシと洗って干していたのを、今はボタン1つで機械が洗ってくれます。部屋中の床を走り回る掃除機も登場しました。買い物もインターネットを使って、家に居ながらできるようになりました。暮らしが便利になった分、運動不足になりがちな生活環境になり、これらの要因が糖尿病や肥満の発症に関係していると言えます。

「NEAT（ニート）」という言葉を知っていますか？NEAT（Nonexercise Activity Thermogenesis：非運動性活動熱産生）とは姿勢の維持や、歩く、話すなど日常生活におけるエネルギー消費のことで、体重の増減に重要な役割を担っています。NEATを増やすことでエネルギー消費量や基礎代謝量が増え、減量につながります。肥満、特に内臓脂肪型肥満は糖尿病の発症に関係しているため、NEATが増えることで糖尿病の発症を予防することができると言えます。

太っている人とやせた人について、日常生活の中での時間配分の違いを調べた研究があります。その結果を見ると、横になっている時間（睡眠や昼寝など）は両者ともほぼ同じくらいですが、やせた人に比べると太っている人は、160分間座っている時間が長いことがわかりました。その間、やせた人は立ったり動き回ったりしています。太っている人がやせた人と同じ時間だけ動いていれば、1日平均約350kcalのエネルギー消費量が増え、1年間に15kgの減量につながる可能性があるそうです。

実際にNEATを増やすには、①姿勢を伸ばす、②（電化製品の）リモコンを使用せずこまめに動く、③エレベーターは使用せず階段を使う、④遠くの駐車場を利用する、など小さなことを積み重ねることが重要です。また、NEATを増やすことで減量が期待できるだけでなく、インスリン感受性（インスリンの効きやすさ）も改善します。

皆さんも身近なところから「NEAT」を増やし、糖尿病の発症や進行を予防しましょう。

## ☆☆☆ 「看護の日」記念イベントのご案内 ☆☆☆

ナイチンゲール生誕の5月12日を「看護の日」とし、5月12日（日）から5月18日（土）までを看護週間としています。「看護が私を強くする」をメインテーマに、看護を広く知っていただけるようイベントを企画しました。ぜひお出かけください。

講演会終了後、そのまま1階ロビーにてミニコンサートをお楽しみください。



### イベント開催日時

# 5月15日

### 講演会 テーマ「腎臓にやさしい生活を始めませんか？」

講師 透析看護認定看護師 飯田明美  
日時 5月15日（水） 14：00～15：00  
場所 3階会議室

### ミニコンサート

日時 5月15日（水） 15：00～16：00  
場所 正面玄関ホール  
幼稚園児合唱（可愛い歌声をお届けします）  
笑み筋体操（笑顔の筋肉を一緒に動かしましょう）  
合唱



### ポスター展示

日時 5月7日（火）～5月17日（金）  
場所 2階ふれあいギャラリー

申し込みは不要です。多数の参加をお待ちしています。

お問い合わせ

独立行政法人労働者健康福祉機構 新潟労災病院 看護部

電話 025-543-3123

## よろしくお願ひします！（新任医師自己紹介）

### 第3脳神経外科部長 源 甲斐 信 行



この度、4月から脳神経外科に赴任して参りました。源甲斐（げんかい）と申します。出身は、千葉県です。平成11年に新潟大学を卒業し、現在、15年目になります。

脳神経外科疾患一般を診療致しますが、特に血管内治療を担当しております。新潟労災病院の名に恥じない、高度な医療を提供して参りたいと考えております。

どうぞ宜しくお願い申し上げます。

### 呼吸器外科部長 中 川 誠



この4月より新潟労災病院呼吸器外科に赴任して参りました中川誠です。前任地の産業医科大学では、治療（手術や抗がん剤治療）・研究・教育を3本柱として心血を注いできましたが、当院では治療1本に集中し、地域に根差した医療を提供していきたいと思ひます。特に、肺癌分野に関しましては、胸腔鏡を駆使した手術や最新の知見に基づいた抗がん剤治療などを提供できればと思ひます。どうぞよろしくお願ひ致します。

### 整形外科医師 村 田 洋 一



整形外科7年目の村田洋一です。生まれは北九州市で、産業医科大学を卒業しました。これまで整形外科一般の勉強をしてきましたが、新潟労災病院で関節外科を学びたいと思ひ、赴任させていただきました。ほとんど九州を出た事がなかったため、不安もありますが、日々修行のつもりで頑張りたいと思ひます。ご迷惑をおかけする事もあるかと思ひますが、どうぞよろしくお願ひいたします。

### 泌尿器科医師 黒 木 大 生



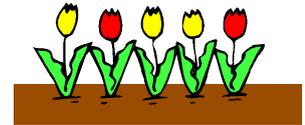
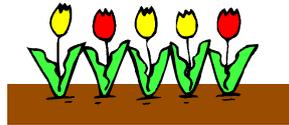
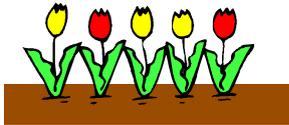
4月より泌尿器科でお世話になることとなりました黒木大生と申します。上越市の出身で、平成22年に弘前大学を卒業し、神奈川県横須賀共済病院で2年間の初期研修を終えた後に、新潟大学での勤務を経てこちらに赴任して参りました。上越市での生活は高校卒業後、約10年ぶりになります。まだまだ未熟で、ご迷惑をおかけすることが多々あるかと存じますが、ご指導のほどよろしくお願ひいたします。

歯科臨床研修医 末山有希子



この度、新潟労災病院に研修に参りました、歯科研修医の末山有希子と言います。この春に大学を卒業し、新潟大学で1年間臨床研修をすることになりました。前半の半年は新潟労災病院でお世話になり、後半の半年は新潟大学にて研修します。出身は中学までは新潟市内で、高校から上越市に越してきました。まだ大学を卒業したばかりで、分からないことばかりですが、この半年で少しでも成長したいと思っています。どうぞよろしく

お願いします。



◆◇◆ 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」を  
忘れないようにね

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。

**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 星  
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



# 人間ドック／がん検診のご案内

1年または2年に1回は、検診を受けましょう。  
誕生日や家族の記念日などに合わせて、予定されてはいかがですか。

## 健康診断部からのお知らせ

**アミノインデックスを新設しました。**

これは、血液検査です。がんにかかりやすいかどうか、そのリスクを判定します。

## 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 (①+視触診+マンモグラフィ)	乳腺エコーあり 52,000円
		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 (①+乳がん+子宮がん)	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 尿沈渣
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①～⑰の検査は、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	ドックで オプション料金	単独実施料金 (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(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
⑨アミノインデックス がんリスクスクリー ニング検査	男性(胃・肺・大腸・前立腺がん)	21,000	23,100
	女性(胃・肺・大腸・乳・子宮がん)		
	女性(乳・子宮がん)	10,500	12,600

### 生活習慣病予防コース

円(税込)

	内 容	ドックで オプション料金	単独実施料金 (ドックなし)
⑩頸動脈の動脈硬化	頸動脈エコー	5,775	7,875
⑪肺年齢 ★	呼吸機能		5,250
⑫骨密度検査	X線	3,600	5,700
⑬内臓脂肪測定検査	腹部CT	3,150	5,250
⑭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
⑮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	ドックで オプション料金	単独実施料金 (ドックなし)
⑯肝炎検査	HBs抗原 HCV抗体	2,260	4,360
⑰HIV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



朝、玄関の扉を開け深呼吸をしながら空を仰いでみる。風や土、花や木々の匂いとともにその日の空模様が目に飛び込んでくる。まだ青色が淡いけれど、太陽が顔を出し、辺りを照らしている。今日は快晴に違いない！そう思った瞬間、なんだかウキウキしてくる。

空を見上げると、自分の中にあるいろいろな感情があふれてくる。五感を通じて感じとれる季節の変化と忘れられない思い出……“あの日もこんな空模様だったなあ”と感傷的になったりする。とりわけ夕日が空を茜色に染める日は、ぼーっと空を見つめたまま動けなくなる。ん十年前、スポーツ関係の大会帰りに電車の窓から見た空と同じだ。同じ電車に友達に囲まれて笑っている初恋の人がいた。一緒に輪に入りたいと思う反面、自分の友達とたわいない会話を楽しみながら、夕日が照らすその人を目で追っていた……そんな青春時代が自分にもあった。

あらっ！もうこんな時間！早く仕事へ行かなきゃ！

(H. 1)