

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

## 向日的であること、あり続けること

副院長・脳神経外科部長 柿 沼 健 一

「音楽は、人を救い、人生を変え得る。だから僕は、自由、向日的な考え方、明るい未来を歌う。それが喜びであり誇りである。何歳まで続けられるかわからない。でも求められる限りステージに立って、自分の音楽で人々を勇気づける積もりだ。」ポール・マッカートニーが、新聞社のインタビューに答えた言葉である。

初めて ビートルズを聞いたのは、小学5年生の時だった。その音楽のすべてが楽しさを表現していた。澁刺として晴朗の気に溢れ、明度が高く、それは、世界との情熱的なかかわり合いから生まれ出たものだと感じた。そして4人のビートルズのなかで、ポール・マッカートニーこそが、それらの最高の具現者であった。彼の創造する音楽、演奏、歌唱は、憂愁はあっても、悲痛はなく、孤独を歌ってさえ、懐疑も頑迷も混沌もなく、叙情的な憧れに溢れて空の青さで輝いているようだった。彼の音楽が示すこと、つまり向日的であること、これが我が人生の指針となった。

この4月、約束通り再来日を果たしてくれた。公演は、3時間近くに及ぶ熱唱熱演であった。スーパースター、ポール・マッカートニーも、栄光を手にするたびになぜか悲劇に見舞われ、その音楽人生が順風満帆ではなかったことはよく知られている。



現実には向日とばかりはいかない。役職がら、組織の運営に慨嘆することも多い。それでも、常に協働を重んじ、他者から学び、周旋に心を砕き、中庸たる見解を見いださなくてはならない。日々思い起こすのは、公演での彼の姿である。

齢73となりても、数々の困難に屈することなく、向日的であるべきを忘れることなく、自らの音楽の持つ恩寵を信じ、立ち続け、歌い続ける我が心の英雄にあやかって、向日的であろうと、あり続けたいと気持ちを新たにしている。

# 腰痛でお困りではありませんか？

健康増進・参加 認定理学療法士 澤田 小夜子



人類が二足動物となって以来、腰痛は宿命の病と称され、生涯で実にその8割に発生するといわれています。

また、平成25年厚生労働省の国民生活基礎調査では、「腰痛」でお困りの方は男性では第1位、女性では第2位となっています。以上のことから、多くの方が腰痛で悩まれていることがうかがわれます。

腰痛の症状で①転倒、転落などの外傷後の痛みで日常生活に支障が出る。②臥位でじっとしていても痛い、楽な姿勢がない。③強い痛みが臀部から膝より下まで放散する。④会陰部周囲のしびれや灼熱感あるいは尿が出づらいことがある。⑤足の脱力がある。などがありましたら、骨折などの重大なけがや病気の場合があるので、すぐ医師にかかりましょう。

では、医師から、いわゆる腰痛症（非特異的腰痛：ぎっくり腰、筋・筋膜性腰痛など原因がよくわからない腰痛症）と診断された場合にどのように腰痛とお付き合いしたらよいのでしょうか？

痛みがある時の過ごし方は、痛みに応じて活動することが望ましいとされています。ぎっくり腰で安静にしていた人（安静群）と痛みの範囲内での活動していた人（活動群）を比較すると安静群の方が翌年にぎっくり腰を再発するリスクが3倍以上高い結果がでたそうです。また、ストレスのない単純な持ち上げ動作のパターンと計算課題を与えてストレスをかけるパターンで椎間板にかかる圧縮力を測定した結果、心理的なストレスのかかる課題を与えた時の方が、椎間板への負担がさらに高まることが明らかになりました。

筋疲労・精神的疲労に対するの応策としては、ストレッチングとウォーキングがお勧めです。ストレッチングの注意点は、①息を止めずに痛くなる手前でやめる。②伸ばす時間は15～20秒、回数は1～3回程度。笑顔を忘れずに行います。ウォーキングの効果は、①血流が増加して筋肉が活性化する。②汗をかけば体内エンドルフィン（鎮静作用がある）が増加し痛みを軽減させる。③リラックスして気分がよくなる。などがあげられます。

痛みがあるから「できない」ではなく、痛みがあっても「できる」という自信が大事です。私も腰痛とうまくつきあいながら仕事を続けています。

また、労働災害の中で圧倒的多数を占めるのも腰痛です。当院では企業に出向き、腰痛予防教室を行っています。職場で腰痛にお困りでしたら、当院医事課へご連絡ください。



## 高校生一日看護師体験行われる

8月5日（水）、当院で19名の高校生を対象に一日看護師体験が行われました。この催しは、県看護協会の主催により、高校生が看護に対する認識と理解を深め、進路の選択に当たって看護を志す動機付けの一助とすることを目的に毎年行われるもので、今年も病院見学に続き、患者さんの足浴や洗髪などの実習が行われました。この中から、明日の日本の医療を担う人たちが出てくることを期待しています。



## 上越「ゆめ」チャレンジ 『中学生職場体験』

8月17日から2週間にわたり、4名の中学生が職場体験を行いました。



**急募** 平成28年度採用 正規薬剤師を募集しています

# 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

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

## 患者さんの責務

1. 自らの健康に関する情報を正確に医療者に伝える責務
  - ・最適な検査や治療を受けるために、自身の健康に関する情報を詳しく正確に提供してください。
2. 診療等に関して自らの意思を明らかにする責務
  - ・医師から十分な説明を受けた上で、診断・治療方針について、自らの意思を明らかにしてください。
3. 診療等に関する指示や助言を守る責務
  - ・診療を円滑に受けるため、医療従事者の指示や助言を守ってください。
4. 病院の規則に従い職員や他者へ迷惑を掛けない責務
  - ・すべての患者さんが、安全で良質な医療を受けられるように配慮するとともに、当院職員が適切な医療を行うのを妨げないよう協力してください。



# 人間ドック／がん検診のご案内

## **New!** ☞ 「お手軽ドック」新設しました。

いままでの1日ドックに加え「お手軽ドック」を新設しました。基本的な検査のみで、所要時間は1時間程度のミニコースです(医師の診察はありません)。予約時間もご相談に応じることができますので、お忙しくてお時間のない方、がん検診を一緒にご希望される方におすすめします。

## **New!** ☞ 乳がん検診は2年に1回受けましょう。(次頁コース⑦)

日本人女性の12人に1人が乳がんにかかると言われています。乳がんは早期に発見すれば、高い確率で完治できます。自己検診に加えて、マンモグラフィーと乳腺エコーを定期的に受けることで、乳がんの発見率は高まります。



ぜひ、積極的に検診を受けて下さい。

検査は**女性技師**が対応します。女性スタッフだから安心です。

## ☞ アミノインデックスによるがんリスク判定のおすすめ (次頁コース⑩)

1回の採血で、多数のがんの疑いを同時に判定します。(肺・胃・大腸・前立腺・乳・子宮・卵巣がん) 疑いがあれば、次にそのがんに応じて精密検査を受けていただくことになります。これまでがん検診を受けたことのない方、肉親にがん患者のいる方に、とくにおすすめします。

## ☞ 便潜血検査は、大腸がん検診です。大腸カメラなら、さらに確実です。(次頁コース④)

## ☞ 腹部の超音波検査で前立腺・子宮と大動脈瘤の有無をみることができます。(次頁コース⑤)

肝臓・胆のう・膵臓・腎臓・脾臓だけでなく、前立腺や子宮・卵巣にも病変が隠れていないか、積極的に確認しています。

## 1日ドック (がんと生活習慣病の一般コース (男女共通)) 43,740円

### 1日ドック検査項目 (お食事券がつきます)

身体計測	身長 体重 体脂肪 インボディ(骨格筋量) 腹囲 BMI
眼と耳の機能	眼底 眼圧 視力 聴力 問診 診察 情報提供と説明、指導
生理機能	胸部X線 呼吸機能+肺年齢 血圧 心電図 心拍数
血液 (肝腎機能・血糖・脂質・血球・炎症反応)	総蛋白 アルブミン AST(GOT) ALT(GPT) $\gamma$ -GT( $\gamma$ -GTP) ALP 総ビリルビン 尿酸 クレアチニン eGFR 血糖 HbA1c 総コレステロール 中性脂肪 HDL・LDLコレステロール 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 CRP 血液型(初回)
尿	尿蛋白 尿糖 尿潜血 ウロビリノーゲン PH 比重 沈渣
消化器	胃内視鏡と便潜血(2回) 超音波 肝胆膵腎+前立腺・子宮+大動脈

## お手軽ドック (生活習慣の簡易コース (男女共通)) 13,500円

### お手軽ドック検査項目 (検査のみのコースです。医師診察はありません)

身体計測	身長 体重 体脂肪 インボディ(骨格筋量) 腹囲 BMI 問診
眼の機能	眼底 生理機能 胸部X線 血圧 心電図
血液 (肝・血糖・脂質)	AST(GOT) ALT(GPT) $\gamma$ -GT( $\gamma$ -GTP) 血糖 HbA1c 中性脂肪 HDL・LDLコレステロール 赤血球数 血色素量 ヘマトクリット値
尿	尿蛋白 尿糖 尿潜血

検診コースの①～⑩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るの実施も可能です。★は1日ドックに含まれます。

## がん検診コース

(税込み)

	内 容	ドック 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	8,100円	
②肺がん	低線量肺がんCT	9,720円	
③胃がん	胃内視鏡 ★		16,200円
④大腸がん	便潜血(2回) ★		1,620円
	大腸内視鏡(69歳まで) ドックと別日で実施	21,600円	
⑤肝胆膵臓+前立腺 ・子宮+大動脈	超音波 ★		5,724円
⑥前立腺がん	PSA	1,836円	
⑦乳がん <small>医師視触診は1日ドックのうち希望者のみ</small>	マンモグラフィ撮影 乳腺エコー	9,936円	
	マンモグラフィ撮影	6,264円	
⑧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)	4,320円	
⑨腫瘍マーカー	CEA CA19-9 AFP	3,240円	
⑩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)	20,520円	
	女性(胃・肺・大腸・乳・子宮がん)		
	女性(乳・子宮がん)	10,260円	

## 生活習慣病予防コース

(税込み)

	内 容	ドック オプション料金	単独実施料金 (ドックなし)
⑪頸動脈の動脈硬化	頸動脈エコー	5,940円	
⑫肺年齢	呼吸機能 ★		3,240円
⑬骨密度検査	X線	3,780円	
⑭内臓脂肪測定検査	腹部CT	3,240円	
⑮インボディ(骨格筋肉量)	体成分分析装置 ★		540円
⑯睡眠時無呼吸検査	自宅で睡眠時に測定(機器貸出し)	5,400円	

## その他

(税込み)

	内 容	ドック オプション料金	単独実施料金 (ドックなし)
⑰肝炎検査	HBs抗原 HCV抗体	2,322円	
⑱HIV検査	HIV抗体	1,404円	

人間ドック・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 人間ドック・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



暑い夏のある日、車で高田の雁木通りを走っていると「チリンチリン」と小さな音色が聞こえてきた。横を見ると数々の風鈴が飾られ、窓を開けてみると、その音はより綺麗な音色で涼しさと、ひとときの癒しを与えてくれた。そこは風鈴通りとして、多くの風鈴が飾られ、様々な音色が次々に聞こえてきた。普段なら、スーッと通る道を、ややゆっくりと走り、その音色に耳を澄まし、暑さを忘れて癒された。この綺麗な音色を奏でる風鈴は、灼熱の工場で職人さんが暑さに耐え、繊細な技術によって作って下さるからこそ聞ける。

風鈴だけでなく、花火やイルミネーション、コンサートや美味しい食べ物など私達に与えてくれる数々の感動や癒しは、誰かが苦勞をして作り上げてくれるからこそ感じる事が出来る。

私には何が出来るかなあ？風鈴には敵わないし、苦勞でもないけど、笑顔!!それが周りの人達への癒しになれば。そんな思いで、今日も笑顔で頑張ろう。

(T・K)