

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）



労働者健康安全機構 **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.johas.go.jp

秋・三詠

副院長 柿沼健一

『秋山の木の葉を見ては 黄葉をば取りてぞ偲ふ 青きをば置きて嘆く そこし恨めし 秋山を我は (額田王)』

春山万花の艶、秋山千葉の彩。万葉集は、春と秋の美を天智天皇と額田王が競い合った奉答歌を伝える。色づいた秋葉を手にとって愛でる。まだ青い葉はそのままとし、紅葉するのを心待ちにして溜め息をつく、その興味が深い、だから春より秋の山が佳い、額田王は詠っている。ここでの秋景は黄葉であって、日本人が赤色（紅葉）を愛でるようになったのは平安期以降である。葉色が変化する機序とは、秋期の気温の低下が、葉と枝の間に離層と呼ばれる細胞層の形成を誘導、緑の色素が分解減少、黄色と褐色が顕在化し、赤色が形成されることであるが、実際は、葉の老化、光害からの回避など複雑な過程であるらしい。いずれにしても、黄色であれ、赤色であれ、褐色であれ、現在これらの総称となった紅葉は、万葉錦繡の山々にあっても、庭のほんの一隅に置かれた一枝にあっても、日本人の美意識を育んだことに違いはない。しかし地球上で紅葉が見られるのは落葉広葉樹林帯のみの地域であって、それは、我が国以外としては、東アジアの沿岸部、ヨーロッパ、北アメリカなど、陸地の一割にも満たないのだと言う（講談社週間花百科、第1巻33号）。

『しょうゆめし 今日わたしは 料理人（手代木慶、小4）』

豊かな実りに食指が動くだけではない。秋の食欲の亢進は、夏の疲労を緩和させ、動物の本能としての冬への備えを促す。そして、秋の日照量の低下によって減少するセロトニンを増加させる。神経伝達物質の一つであるセロトニンが減少すると、うつ状態が導びかれてしまう。さて、表記の句、まことに小学生らしい



視点が微笑ましい。醤油の沁みた米飯こそ日本人の味覚の原点ではないだろうか。醤油の歴史や製法を知るのは容易ではないが、筆者の浅識では以下である。人口増加著しい江戸中期、人々の残飯や栄養分が流れ込む江戸湾は、これを求めて集まった魚群によって豊沃な漁場となった。一方で野田など関東一円で濃口醤油の製造が始まり、それまで上方からの下りもの（下らない、の語源であると言う）であった薄口醤油に取って変わった。豊かな漁場と濃口醤油の組み合わせこそが、寿司、天ぷら、蒲焼きを生み出した次第である。

『いわし雲 個々一切事 地上にあり（中村草田男）』

本稿の秋の三詠目は秋空である。秋空には雲が美しい。代表格である卷雲は、刷毛で純白を伸ばしたような優美で軽やかな姿ゆえ、同音である「絹雲」を当てようとされたことがあった。昭和 23 年改訂の当用漢字音訓法により、「卷」の音読み「ケン」が失われたのである。これに異を唱えたのが、当時の気象庁測量課長藤原寛人、新田次郎その人である。しかしご本人の出張中、誰かに印鑑を捺され了承されるに至ったらしいが、この顛末を書いたとされる同氏の「雲の随想」を筆者は入手できず委細は不明である。卷雲に次いで高層に生まれるのが巻層雲であるが、小石を並べたようなその形状から、いわし雲とも呼ばれる。これら秋空を象徴する、塵界遥か 10,000m の澄み渡った高空に漂う雲々は、人の世の逼塞や混沌に疲れてふと身を寄せたくなるような存在なのであろう。表記の名句の他に「いわし雲 ひとに告ぐべき ことならず（加藤楸邨）」「人より空、語より黙。（漱石）」なども同様に、秋雲に寄せての人々の省察、諦観、そして憧憬を詠じたものと思われる。



☆☆☆ 医師の異動について ☆☆☆

採用(10/1)

脳神経外科部長

あおき さとし
青木 悟

第2脳神経外科部長

のむら としはる
野村 俊春

歯科臨床研修医

なかむら あきひこ
中村 彬彦

退職(9/30)

歯科臨床研修医 都丸 怜奈子

プロフィールについては、次号でお知らせします。

どんな腸内細菌を育てるのか？ 2週間の楽しい食の冒険！

検査科部長 川口 誠



健康と普段の食事が切っても切れない関係にあるのは誰にも理解できる。しかし、「どんな食生活が本当に私に（自分の家族ではなく私に！）適しているのか？」この質問の答は難しく、「個人によって異なる」としか言いようが無い。

ひとつ明確な事がある。「食後高血糖を来す食生活は健康に悪い（これを事実としなくては、これ以降話は続かない）」。2型糖尿病、心臓血管疾患、肝硬変、肥満、癌、さらに認知症のリスクとされる。問題はここからだ。食後高血糖の危険性は今や常識なのに、自分にとってどの食べ物、どんな食べ方が食後高血糖を来すか不明確なのだ。食後高血糖（危険か安全範囲か？）、これは仮に同じ食事をして個人差がある。個人の遺伝的背景、ライフスタイル、インスリン抵抗性（インスリンが膵臓から出ているのに血糖値が高いまま）、内分泌機能などホルモン環境、そして、忘れていけないのが腸内細菌、腸内細菌叢が各自で異なるのだ。自分が飼っている腸内細菌が食後高血糖に大きな影響を与える事を知らないヒトは多いはず。

2015年、科学雑誌 Cell (インパクトファクター28点の化け物雑誌) に掲載された驚きの結果がある。この際、それと全く同じ順序で、私達も健康になろうでは無いか。そこに示されたやり方の順序 (1) - (4) に示す。

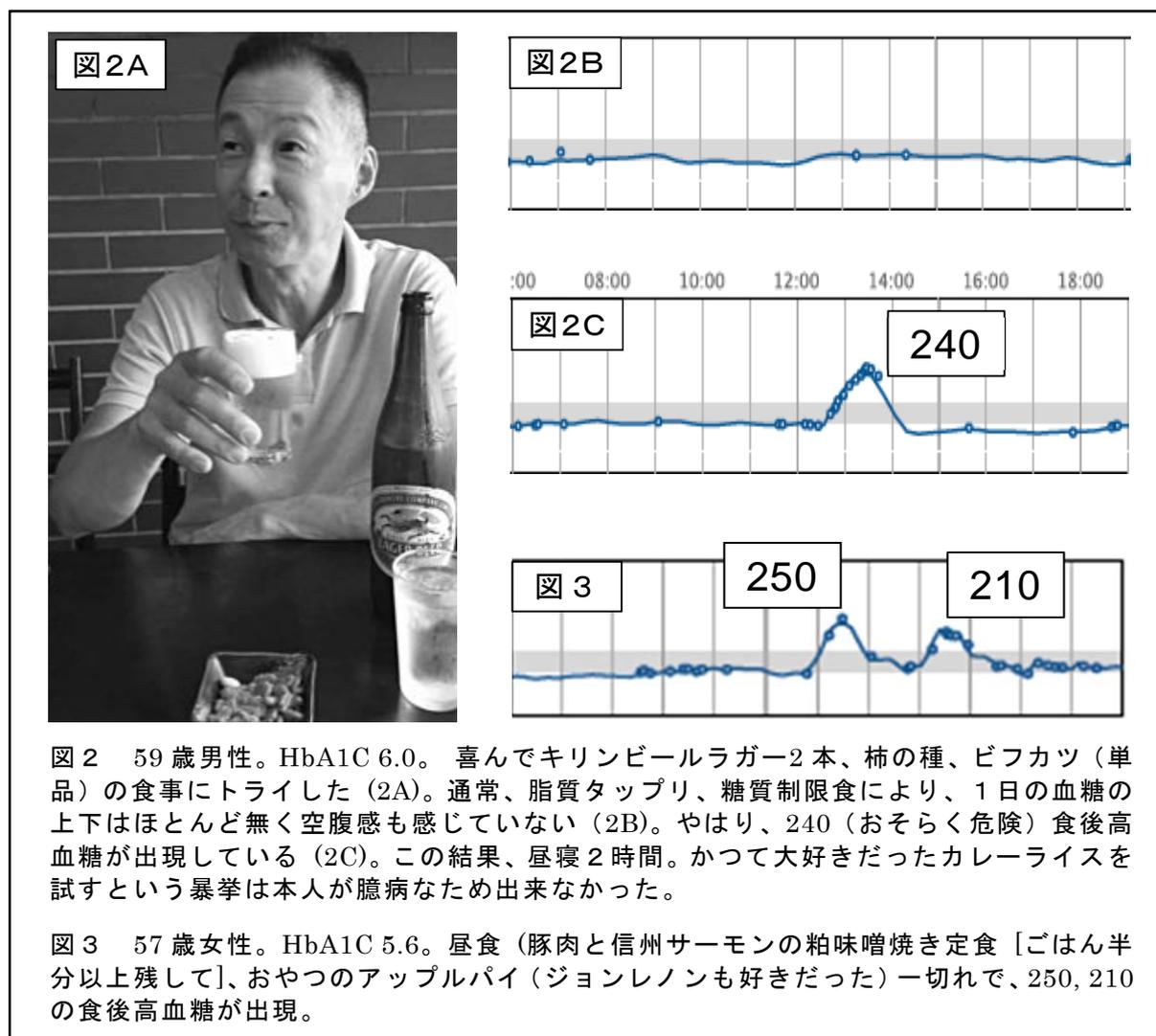
(1) フリースタイルリブレ を内科で装着してもらい (図1)、自分の血糖値をモニターしよう。最初の1週間はいつもの食事だ。その間、食べた食事、間食、飲み物含め、すべて写メしておくべし。「こんな食べ物、飲み物でまさか?」「ええ! おお?」、という驚きの連続であり、血糖値150を越えたら食後高血糖の範疇と考えれば良い。「ここの玄米と無農薬野菜好きなのに」とか、「ここの自家製パン、健康的だと思っていたのに」、「ええ! 手打ち蕎麦でこんなに」などの驚きの連続となる。大好きなレストランへも行き、いつもの食事注文し確認すべし。大好きなカレーライスも。



図1 フリースタイルリブレを装着したところ。装着感はなく、装着、脱着時の痛みも無い。血管内ではなく、間質液の血糖値を2週間連続測定する。

(2) さて2週目は試行錯誤だ。好きなモノで、どうしても血糖値が上がってしまう場合、2分の1、4分の1と量を減らしチェックすべし。ビール、日本酒、ワイン、ウイスキー、野菜ジュース、微糖コーヒー、体に良いと信じている大好きな野菜、青汁、カロリーオフ食品、サプリなどもチェック。マヨネーズ、和風ドレッシングもチェックだ。嫌いだけど「体に良い」と食べさせられ

ていた食品、そう、フルーツグラノーラとタップリ果物の入ったヨーグルトやサラダだ。好きだけど絶対に「体に悪い」と思い込んでいた食品も試そう。ハンバーグ・サーロインステーキ、トンカツ、鶏皮、チーズ、卵（5個は食べてみよう）、トロ、いくら、ウニ、など、さらにバターや各種油脂だ。食後高血糖が確認できたとしても、どうしても食べたい食品は食べる順序を変えよう。食べる順を変え高血糖を予防出来る事が理解できるだろう。これは楽しい冒険である。2週間の食事体験なんてあっという間に終わってしまう。さて Cell 論文ではここで検便し、腸内細菌をチェックする（これは省略）。意味が解らない皆さんのために図2、3に自らの体験を解説する。



（3）次に医師の代わりに自分の食事内容に介入しよう（ここが最も大切な部分で自分の人生を変えるチャンス到来である）。つまり、食後高血糖が起きない食品を自分の食事・間食の中心に置き（おそらく肉・魚、つまり脂質・蛋白質主体の食べ物となるが、個人個人異なる可能性は高い）、その上で、経済的で、しかもお腹いっぱい食べる工夫をするのだ（毎食満足出来ないと継続出来ない）。食生活の変化で自分の体調、体重、睡眠の質がどう変化するのか観察しよう。肌がキレイになったかどうか大切なポイントだ。さて、ここで検便、再度腸内細菌をチェックする（これも省略）。そして、この食事を継続しよう。

(4) 最後に、自分の育てている腸内細菌が、良い方向に変化し（この確認は省略）、体調（肩こり、高血圧、便秘、睡眠障害など）の改善、慢性疾患自体の改善、そして心配していた病気のリスクが消失したことを実感しよう（こうなるヒトが多いと私は信じています）。

皆さん。大好きなご飯・パンを諦めろと言っているわけでは無い。ケーキ、デザートも果物だって大丈夫。要するに食べた後に高血糖状態にならないければ良いのだ。自分で自分の体の中で起こっている事を徹底的に知るのが大切だ。管理栄養士さん、糖尿病を扱う看護師さん、多くの医師の方々ですら、自分自身に食後の危険な高血糖があるのかどうかなんて本当はご存じないはず、これは現実なのだ（不思議な話ですが、私は運動すると血糖値が上がります。何でもやってみなければ分からないものです）。

さて、上記の仕事（自分の人生を変える）を、決断してからどのぐらいの時間がかかるのかのシミュレーションしてみましょう。

(A) 労災ニュースを持ち帰り、家族に「私も試してみたい」と話す。1日かかりです。Cell. 2015 Nov 19;163(5):1079-94. Personalized Nutrition by Prediction of Glycemic Responses. VIDEO ABSTRACT 付き. を読む。川口 誠の読み方、解釈の仕方が正しいかどうかチェックが必要となります。これはやらないかも知れませんね。でも解釈の間違いは是非指摘していただきたいです。

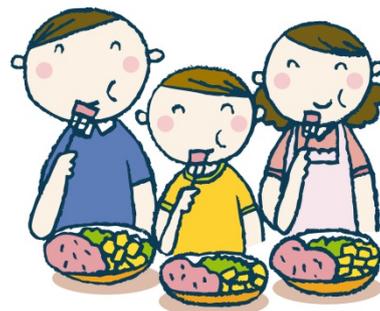
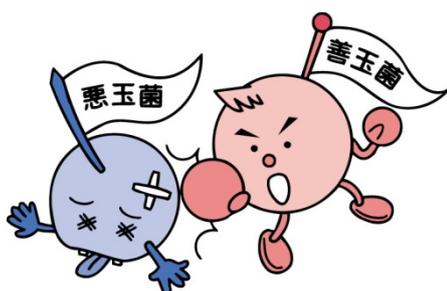
(B) 糖尿病でインスリン注射をされている方は、保険適応となりますのでかかりつけ内科医にお尋ねください。その他の方は、自費での薬局購入となりますので、薬局にお問い合わせください。ここは2週間ぐらいでしょうか。

(C) リブレ装着で楽しい食の冒険を2週間。写メとあわせた資料作りもとても楽しい。コンピュータでのデータ作りはとても簡単。でも若いヒトに頼むと良いです。

(D) 自分の食事への介入、やはり半年ぐらいは必要でしょうか？

(E) そして、最後、約7ヶ月後に新しい腸内細菌叢を育てている新しい自分と出会うことになるはずです。

Happy ending が待ってます。



糖尿病教室のご案内

日時：10月18日（水）14:00～15:00

場所：新潟労災病院 3階 会議室1, 2

- 合併症から足を守ろう！！
糖尿病看護認定看護師 金井ちづる
- 改めて見直そう 食事のきほん
管理栄養士 平田 雅子
- 意見交換会 担当 藤井喜久子
～私が糖尿病生活で工夫してきたこと～

当日はどなたでもご参加いただけます。（参加費 無料）

この機会に生活や食事習慣を見直してみましよう

★たくさんのご参加をお待ちしています★



お問い合わせ

新潟労災病院 医事課 篠沢

電話 025-543-3123

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

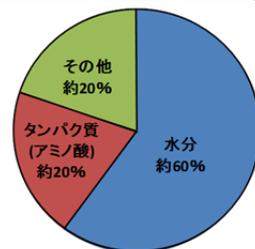


1. 自らの健康に関する情報を正確に医療者に伝える責務
 - ・最適な検査や治療を受けるために、自身の健康に関する情報を詳しく正確に提供してください。
2. 診療等に関して自らの意思を明らかにする責務
 - ・医師から十分な説明を受けた上で、診断・治療方針について、自らの意思を明らかにしてください。
3. 診療等に関する指示や助言を守る責務
 - ・診療を円滑に受けるため、医療従事者の指示や助言を守ってください。
4. 病院の規則に従い職員や他者へ迷惑を掛けない責務
 - ・すべての患者さんが、安全で良質な医療を受けられるように配慮するとともに、当院職員が適切な医療を行うのを妨げないよう協力し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

人間ドック／がん検診のご案内

アミノインデックス検査とは

アミノ酸は筋肉や毛髪、皮膚の原料となるもので血液中に20種類あり、そこに遺伝子が働いてタンパク質が合成されます。その中で、がんになると増えたり減ったりするアミノ酸があることが知られています。その濃度のバランスからがんになっている確率を調べるのがアミノインデックスです。



〔人の体の成分〕

検査内容	採血(1回 5mL)
評価項目	男性(胃がん、肺がん、大腸がん、膵臓がん、前立腺がん) 女性(胃がん、肺がん、大腸がん、膵臓がん、乳がん、子宮がん)

1日ドック

がんと生活習慣病の一般コース (胃内視鏡検査なし)

27,540 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 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	便潜血(2回) 超音波 上腹部+下腹部

お手軽ドック (生活習慣の簡易コース)

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) γ -GT(γ -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

歯科ドック (基本コース)

5,000 円

歯科ドック (パノラマ撮影コース)

10,800 円

歯科ドック検査項目

基本コース	問診・歯周病検査・プラークや歯石の付着・口腔乾燥度・冠、ブリッジ、義歯の状態・結果説明
パノラマ撮影コース	問診・歯周病検査・プラークや歯石の付着・口腔乾燥度・冠、ブリッジ、義歯の状態・X線撮影での骨病変の有無の確認・結果説明

～新規・シニアコースのご案内～

“積極的に健康づくりを”

シニアコースは、60歳以上の方が積極的に健康づくりをするための健診です。

医療の進歩と予防の発展により、日本は類まれなる長寿国となりました。

この少子高齢、人口減少社会において安心して暮らしたいと思いますが、生活習慣病の重症化予防だけでは今までと何も変わらないでしょう。これからもできるだけ長く健康であり続けることで、生活の質を高め、長寿の幸せにつなげることは可能と思われれます。

シニアコース（男女共通）

26,730円

コースの内容は、身体の負担をできるだけ減らして面接を重視し、内科診察の後に栄養指導を受けられます。移動はワンフロアで、待ち時間を短縮しました。お気軽にご検討下さい。

シニアコース検査項目

基本項目	身体計測	身長体重 腹囲 BMI
	問診・診察・指導	情報提供と結果説明(医師) 栄養指導(管理栄養士)
	血液検査	肝腎機能 血糖 脂質 血球 炎症反応
	尿検査	尿蛋白 尿糖 尿潜血 ウロビリノーゲン PH 比重 沈渣
	腹部超音波検査	上腹部+下腹部
	頸動脈エコー検査	頸動脈の動脈硬化
	心電図検査	不整脈と虚血性病変の有無

・頸動脈エコー検査

→頸動脈は体の表面に近いので、動脈硬化を見ることができます。早期診断に有効なほか、以前から進行していないか、過去に脳血流障害が疑われて心配な場合にもお奨めです。

・内科診察と栄養相談

→低栄養や脱水の防止、身体活動を増やす工夫など、ご相談に応じます。

がん検診・生活習慣予防コース

検診コースの①～⑱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、☆はお手軽ドック、●はシニアコースに含まれます。)

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大腸がん	便潜血(2回)	1,620円	5,724円
★●④腹部超音波検査	上腹部+下腹部		
⑤前立腺がん	PSA	1,836円	
⑥乳がん	マンモグラフィー撮影 乳腺エコー	9,936円	
	マンモグラフィー撮影	6,264円	
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)	4,320円	
⑧腫瘍マーカー	CEA CA19-9 AFP	3,240円	
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・すい臓・前立腺がん)	24,840円	
	女性(胃・肺・大腸・すい臓・乳・子宮がん)		

生活習慣病予防コース

骨密度測定検査が変わりました！今までは腰椎のみを測定しておりましたが、この度大腿骨頸部を追加し、測定部位が腰椎+大腿骨頸部へととなりました。2か所を測定することでより正確で詳細な結果が得られます。

(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)
●⑩頸動脈の動脈硬化	頸動脈エコー	5,940円	
★⑪肺年齢	呼吸機能	3,240円	4,860円
⑫骨密度検査	X線(腰椎+大腿骨頸部)		
⑬内臓脂肪測定検査	腹部CT	3,240円	
★☆⑭インボディ測定	体成分分析装置(骨格筋量測定)	540円	5,400円
⑮睡眠時無呼吸検査	自宅で睡眠時に測定(機器貸出し)		

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)
⑯肝炎検査	HBs抗原 HCV抗体	2,322円	
⑰HIV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・歯科ドックは予約制です。

下記①②のいずれかの方法でご予約下さい。

- ① お電話または医事課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 人間ドック申込書(新潟労災病院ホームページ(<http://www.niigatah.johas.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



スポーツをするにはとても良い季節がやってきました。

2年位前からかな？甘いものを食べる機会が増えたせいか、体重が徐々に増え、体形もいつの間にかぽっちゃり中年体形。そして今年になって体重が過去最高。非常事態である。何とかせねば。そうだジョギングをしよう。そんな思いから9月からジョギングを始めました。しかし残念なことに開始から1週間、日々の忙しさもあり一時中断している有様。再開の時期を模索しつつも重い腰が上がらず、再開のメドがたたない。このままでは体重・体形以前に健康が心配だ。何とかしてジョギングを再開したいところである。

幸いなことに近くを流れる関川の土手コースは、ジョギングするには最高の環境でもあるので、再開できるのも遅くない気がします。

最後に、せっかくの秋なので体重・体型を気にしつつ、秋の味覚もほどほどに味わってみようかなって思っているこの頃です。



(H. Y)