

ろうさいニュース

第205号 2019年8月1日



地域医療支援病院・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

地域医療連携室 電話：025(543)7190 FAX：025(543)7110

ホームページ：http://www.niigatah.johas.go.jp

ナイチンゲールに思いを馳せて

看護部長 佐藤美喜子

先日、看護学生の実習施設として新潟県立看護大学の継燈式に参列する機会をいただきました。厳粛でピンと張りつめた空気の中、ろうそくの灯を受け継ぎ、看護の道を志した学生たちが決意を表明し、専門職としての第一歩を踏み出すその区切りの式です。思い起こせば、私も戴帽式で、今では懐かしいナースキャップをいただいた在りし日と重なり、気持ちを新たにさせてもらう機会となりました。

近代看護教育の基礎を築いたフローレンス・ナイチンゲール(1820～1910)は、クリミア戦争で従軍看護師として負傷兵たちへの献身や統計に基づく医療衛生改革、ナイチンゲール看護学校の設立などの功績で知られています。ろうそくの灯をたよりに献身的な看護をしたことから、継燈式はその名のとおり、灯を引き継ぎ、看護の心を受け継いでいくことを表しています。

21世紀は超高齢者社会を迎え、この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ひとりが分かち合い、老若男女問わずだれでもが育むきっかけとなるよう、ナイチンゲール生誕の日である毎年5月12日を「看護の日」として旧厚生省より1990年に制定され、全国各地、そして当院に於いてもイベントが開催され、大勢の方々にご参加いただきました。

おりしも、2020年はナイチンゲール生誕200年という年にあたり、世界保健機構(WHO)と国際看護師協会(ICN)が連携し、世界各国で2020年末までNursing Nowキャンペーンを実施していることをお伝えしたいと思います。これは看護職が持つ可能性を最大限に発揮し、看護職が健康課題への取り組みの中心に立ち、人々の健康向上に貢献するた

看護の力で健康な社会を!

めの行動です。日本に於いても「看護の力で健康な社会を」をメインテーマに掲げ、日本看護協会、都道府県看護協会をはじめとし、労働者健康安全機構も参加団体として賛同しています。

ナイチンゲールは「看護覚え書」(1860)において「看護とは何か」を記しています。150年経た今日でも「自然」「生活」「生命力」などのことばは、看護の根底に脈々と流れるものに相違なく、あらためて彼女の偉大さを感じ、また次世代にも引き継がれていくものと信じています。皆さまも機会ありましたらぜひご一読してみてくださいはいかがでしょうか。

第71回市民公開講座及び無料健康相談が開催されました

2019年(令和元年) 7月10日(水曜日)

上越市東雲町1の新潟労災病院(入江誠治院長)は6日、同市下門前のリージョンプラザ上越コンサートホールで「第71回市民公開講座」と「各種無料健康相談」を開き、約250人が参加した。同病院では健康と福祉を増進するための取り組みとして、

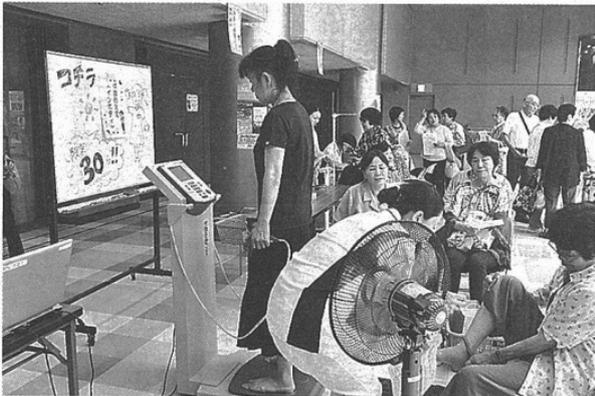
心不全予防を解説

健康チェックと相談も

労災病院が市民講座

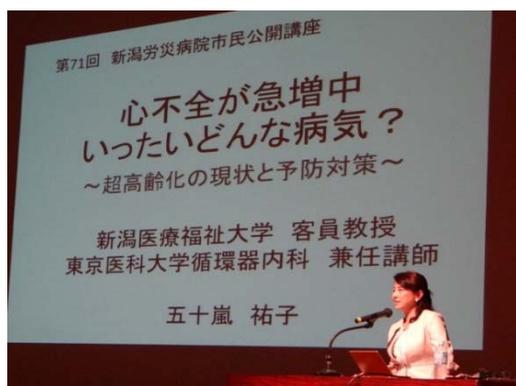
専門家が医療の各問題について詳しく解説する「市民公開講座」を実施している。本年度初回(全3回)となる同日の講演では、東京医科大学病院循環器内科兼任講師の五十嵐祐子さん(上越市出身)が講師を務め、心不全が急増している現状や、生活習慣の改善による予防対策について分かりやすく解説した。講演の後は健康相談が行われた。参加者は身長や体重、血圧や血糖の測定、骨粗しょう症のチェックなどを受け、気になった点を同病院スタッフに相談していた。同市昭和町から参

加した74歳の女性は「年を取っても元気でいたいので、よくこの講座に参加している。今回は健康相談もあったので、より健康管理を見直せた」と感想を話していた。



体脂肪測定をする参加者

上越タイムスより転載



心房細動と心原性脳塞栓症

脳神経外科部長 青木 悟

脳神経外科外来を訪れる患者さんの中には、脳梗塞を心配してMRIなど脳検査を希望される方が少なくありません。脳梗塞には、動脈硬化で脳の血管が細くなって起こるアテローム血栓性脳梗塞と、心房細動という不整脈が原因で起こる心原性脳塞栓症とがあります。心原性脳塞栓症はMRIなど脳検査では予測できませんが、最も重症化しやすい、怖い病気です。今回はこの心原性脳塞栓症について紹介します。

心臓は、心房が収縮し、それに反応して心室が収縮、これを繰り返して、心房→心室→動脈へと血液が流れます。心房がちゃんと動かずモゾモゾと不十分な動きを繰り返す、これが心房細動です。心室は心房からの電気信号が来ないので動きのタイミングを失い、全く不規則に動きます。これは脈に触れることにより確認できます。心房細動では動きの悪い心房内で血流が澱んで、血液が固まってしまうリスクがあります。心房内の血栓が流れてどこかに詰まる、脳へ詰まると、心原性脳塞栓症になります。心臓の大きさは脳血管の太さと比べ十分に大きいので、突然に広範囲の脳梗塞が起こります。

広範囲の脳梗塞では片麻痺（左右どちらか片方の手足が動かなくなる状態）と意識障害が出現します。心原性脳塞栓症は治療開始が遅れると命取りになる場合も少なくありません。しかし早期に治療開始できれば、血栓を溶かすことにより神経細胞を救える可能性があります。発症から4時間半以内に治療開始できれば血栓溶解療法を行うことがあります。4時間半以内でもすでに脳梗塞が完成してしまっていると、血栓溶解療法を行うことで大出血を起こす可能性が高く、治療を行うことができません。目の前で患者さんが倒れたら一刻も早く、脳梗塞が完成する前に、病院へ搬送することが重要です。

重症化しやすい心原性脳塞栓症ですが、予防方法があります。まずは自分の脈に触れましょう。一度の触診で脈が整っていても安心できません。一過性心房細動で心原性脳塞栓症になることもあります。時々自分の脈に触れる癖をつけてください。脈の不整に気づいたら脳神経外科か循環器内科を受診してください。24時間心電図など脈の検査を行い、心房細動が見つければ抗凝固薬使用を検討します。脳梗塞予防薬=血液を固まらなくする薬には出血のリスクがありますが、以前よりは安全性の高い薬が使用できるようになりました。病状に合わせて薬を選択し、心原性脳塞栓症を予防しましょう。



新潟労災病院の理念

“働く人の健康を守り、地域医療に貢献します”



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. 急性期医療、回復期医療を通じ、地域医療における中核的な役割を担います。
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。

健診部からのお知らせ

乳がんの個別化検診

自分の乳腺がマンモグラフィに向いているのかどうかを知りましょう。

いまや乳がんは社会問題です。発症のピークは40歳代ですが、日本人にはデンスブレスト（高濃度乳腺）が多く、マンモグラフィだけではがんが見つからないことがあります。

そこで、当院の乳がん検診では、次のようにご提案させていただきます。

- ①一般的にはマンモグラフィをお奨めします。
- ②デンスブレストの女性には「マンモグラフィ+乳腺エコー」をお奨めします。エコーを併用することで、総合判定で結果の信頼性が高くなるメリットがあります。もちろん一般の方にもエコー併用はお奨めです。
- ③肉親に乳がんの患者の方がおられるなどの場合は、最低でも年に1回のマンモグラフィをお奨めします。

迷ったらご予約の際にご相談下さい。

※料金等は、8ページ「がん検診・生活習慣予防コース」⑦乳がんをご覧ください。

午後コースについて

午後からの人間ドックでは、検査内容及び料金は基本コースと同様で、胃の検査は内視鏡検査を実施します。（医師の診察はありません。）

実施日 木曜日（不定期） 13:00～

8月1、15、29日 9月5、19日 10月17、31日 11月7、21日

※上記は8月～11月までの実施日です。12月以降も実施します。

※朝食、昼食は原則食べられませんが、朝食は朝8時までに、いつもの半分程度なら可能です。水分は十分に摂って下さい。（ただし、牛乳、ジュースは不可）朝食を食べた場合は、空腹時血糖及び中性脂肪の結果は、参考値となりますので、正確な数値をご希望の場合は、朝食は食べないでお越し下さい。

人間ドック基本コースについて

胃の検査について「内視鏡」か「X線」のいずれかを選択できます。



◆内視鏡検査を選択される方

・料金 43,740円(税込)

・実施日 水曜日 8:15～

木曜日(不定期)13:00～ ※実施日は5ページ午後コースについてをご参照下さい。

・検査項目

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
消化器	内視鏡検査(経鼻又は経口) 便潜血検査(2回法)
腹部超音波検査	肝臓・胆嚢・膵臓・脾臓・腎臓・腹部大動脈
レントゲン	胸部X線
生理機能	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) 血液凝固検査
尿検査	尿蛋白 尿糖 尿潜血 ウロビリノーゲン PH 比重 沈渣

◆X線(バリウム)検査を選択される方

・料金 38,740円(税込)

・実施日 第1・3・5金曜日 8:15～

・検査項目 (下記項目の検査以外は、内視鏡検査を選択された場合と同様です)

消化器	X線(バリウム)検査 便潜血検査(2回法)
血液	肝腎機能 血糖 脂質 血球 炎症反応 血液型(初回)

※胃の検査なしでの申込みも受け付けておりますので、お申し込みの際お問い合わせ下さい。

※人間ドック基本コースには、院内食堂「エデン」又は売店で使用できる利用券がつきます。

シニアコース

26,730 円 (税込)

※月・火・木曜日

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。

検査項目	内容
腹部超音波検査	肝臓・胆嚢・膵臓・脾臓・腎臓・腹部大動脈の疾患を調べます。
血液検査	肝腎機能 血糖 脂質 血球計算 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
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)
身体計測	身長体重 腹囲 BMI
頸動脈エコー検査	頸動脈の動脈硬化の有無
心電図検査	不整脈と虚血性病変の有無

お手軽ドック (生活習慣の簡易コース)

13,500 円 (税込)

※開始時間をご希望に応じます

身体計測	身長体重 体脂肪 インボディ(骨格筋量) 腹囲 BMI 問診		
生理機能	胸部X線 血圧 心電図	眼の検査	眼底
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 (税込)

歯科ドック (パノラマ撮影コース)

10,800 円 (税込)

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

がん検診・生活習慣予防コース

胃内視鏡検査は、午後でも実施しております。

(★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

	内 容	料 金(税込)
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胃内視鏡検査(午前・午後)	血液凝固検査を含む	16,200円
★④大腸がん	便潜血(2回)	1,620円
⑤肝胆膵がん	★●腹部超音波 肝炎ウイルス(B型、C型)	8,046円
⑥前立腺がん	PSA	1,836円
⑦乳がん	マンモグラフィ 乳腺エコー	9,936円
	マンモグラフィ	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・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。

	内 容	料 金(税込)
●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(腰椎＋大腿骨頸部)	4,860円
⑭内臓脂肪測定検査	腹部CT	3,240円
★☆⑮インボディ測定	体成分分析装置(骨格筋量測定)	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

感染症検査

	内 容	料 金(税込)
⑰肝炎ウイルス検査	B型(HBs)、C型(HCV)	2,322円
⑱HIV検査	HIV	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

新潟労災病院 糖尿病内科のご案内

- 令和元年 8 月から金曜日に糖尿病内科外来の診療を行います。
- 8 月は 2 日と 9 日、9 月は 6 日と 27 日の金曜日が診療日です。
- 10 月からは毎週金曜日に診療を行います。
- 診療は原則予約制です。ご予約は地域医療連携室にて承ります。

地域医療連携室（直通）：電話 025-543-7190

【医師紹介】

山岸 昌一教授（昭和大学 糖尿病・代謝・内分泌内科教授）・上越市出身

NHK「ためしてガッテン」「あさイチ」他テレビ・ラジオ出演、著書多数

山岸教授の他、10 月以降は昭和大学医師が交代制で診療を行います。



散 歩 道



無雑作に口にしている「ありがとう」

この言葉がどれだけ重く、大切にありがたい言葉なのか…

介護生活の中で、彼らの思い道理に進まない苛立ち、戸惑い、怒り、身近にいる人のせいにする。そんなときは後を向いて深呼吸をしてからこんな言葉を掛けてみる。「こうしたらどうだろうか？」「そうだね、それがいいね」。そして最後に「ありがとう、助かったわ」これで少し相手の気持ちも落ち着き話しやすくなる。

以前は「駄目だよ」「違うでしょ」そんな否定的な言葉しか口にせず。身体的にダメージを受けてやっとこさ SOS を発信する事ができ、色々な人の言葉を聞き反省した。彼らにも積み重ねた経験や知識があり、間違った方向で出てきてしまうこともあるが、そんな中で見つけた「ありがとう」。言っても言われても気持ちのいい言葉。この先つまづくことも多いだろうが、敬意と感謝の気持ちを忘れない様に互いに元気に生活をしていきたい。



(M・T)