

今月のトピックス

- ・ 第73回市民公開講座を開催いたします。(詳細は3ページに掲載)
- ・ 訪問看護車が納車になりました。(詳細は3ページに掲載)

ろうさいニュース

第211号 2020年2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

～新時代『令和』を健康に生き抜くために～

副院長 傳田博司

『令和』も2年目となり、新元号に慣れ始めた今日この頃です。昨年は台風19号により全国的に甚大な被害をもたらし、この冬はこれまでのところ記録的な暖冬、小雪が続き、これらの異常気象を地球温暖化の影響と結びつけてしまうのは早計かもしれませんが、今後も異常気象や自然災害には十分に注意する必要があります。さて、令和という時代は人口減少と超高齢社会が大きな社会的問題となることは間違いないでしょう。生産年齢人口が減少する一方で65歳以上の高齢者は2040年まで増加するという推計があります。

超高齢社会を健康に暮らしていくために知っておきたい3つの概念、ロコモティブシンドローム(通称ロコモ)、フレイル、サルコペニアはご存知でしょうか。ロコモは運動器の障害によって「立つ、歩く」といった移動機能が低下した状態のことで、日本整形外科学会が提唱した概念です。運動機能の低下の原因には、たとえば骨粗鬆症や変形性膝関節症、腰部脊柱管狭窄症などの疾患があります。フレイルは要介護予備軍と言い換えるとわかりやすいかもしれません。生理的予備能力が低下することでストレスに対する脆弱性が亢進し、寝たきり状態、死亡などの転機に陥りやすい状態を言い、日本老年学会により提唱されました。また、フレイルには運動機能が低下した身体的フレイルのほかに認知症、抑うつ状態を含む精神・心理的フレイル、引きこもりなど社会的孤立状態となる社会的フレイルを含みます。大事なことはフレイルは可逆的であり何らかの介入により健全な状態に戻ることが可能であるということです。サルコペニアは加齢に伴い筋肉の量と筋力もしくは身体機能が低下した状態をいいます。これら3つの概念は各々が独立した概念ではなく、相当の部分でオーバーラップしています。近年の調査では



フレイルの患者とサルコペニアの患者の大部分はロコモに含まれることがわかっています。つまり、人間にとって歩行能力を維持することは健康状態を維持するために極めて重要であり、ご自身がロコモかどうかをまず確かめてみてください。次に、ロコモであればロコモ体操のように下肢筋力の改善と維持に努める必要があります（ロコモとロコモ体操の詳細についてはインターネット等をご参照ください）。また、高齢者でも適切な筋トレにより筋力、筋量とも増加が見込めます。長続きしないと不安に思われる方は、天気の良い日にまずは散歩程度からはじめてみたらいかがでしょうか。



スギ花粉症の新しいアプローチ

耳鼻咽喉科医師 朝日香織

現在日本では、スギ花粉症が増加の一途をたどっており、重大な社会現象の一つと言われています。若年者の割合が増えている一方で、自然に治ることが少なく累積していること、また花粉の多い年には40から70歳代でも新たに発症する人が少なくないからです。現在は4人のうち1人、地域によっては2人のうち1人がスギ花粉症といわれています。

花粉症の治療は

- ①抗原（アレルギーの原因）であるスギの花粉を避ける。→マスク、ゴーグルの装着など。
- ②症状の緩和。→抗アレルギー薬の内服、ステロイド点眼、点鼻など。
- ③免疫療法。の3つが大きな柱となります。この中で免疫療法が、唯一治癒を目指す治療法であり、徐々に浸透しつつありますので、今回簡単にご紹介したいと思います。

アレルギーに対する免疫療法は100年以上の長い歴史があります。アレルギーの原因となる抗原物質を少しずつ身体に投与することで、免疫を変化させ、身体を慣らしていく治療法です。当初は注射で抗原を投与していましたが、頻回に通院する必要があること、注射による痛みがあること、何より、重篤なアレルギー症状（アナフィラキシーショック）をおこすことがあることから、あまり広く行われていませんでした。

1986年頃から、抗原の新しい投与方法として舌下免疫療法が開発されました。本邦では2014年にスギ花粉の舌下液が保険適応となり、また2018年には小児適応のある新しい舌下錠が発売されました。昨年までにこの治療は5年目を迎え、アナフィラキシーショックなどの大きな副作用なく安全に行われていること、治療効果も他の薬物治療より優れ、一年一年効果が高まることがわかってきました。

治療開始は、スギ花粉の飛散期には副作用が強く出る可能性があるため、通常は5月中旬以降から12月までが推奨されて



います。最初の1回目は、病院や診療所で薄い濃度の薬を舌下に1分間保持してから飲み込みます。30分安静にして重大な副作用がないことを確認したら、あとは自宅で毎日1日1回、少しずつ濃度の濃い薬に変更しながら続けます。最大濃度の薬に到達したら、3年から4年間継続します。まだ大規模な長期的効果はわかりませんが、海外の報告や発売前の治験の報告では、薬を中止した後も10年以上効果が継続することがわかっています。

残念ながら、免疫療法で効果が出ない方も一定割合います。治療する前に、自分に効果があるのかわからないのかわかれば良いのですが、今のところこれを予想することができません。治療に数年かかることを考えますと、今後の大きな課題の一つといえるでしょう。

まだ始まって間のない新しい免疫療法ですので、いくつかの課題もあります。花粉症が自然に治ることの少ない一生の疾患であることを考えますと、有用な治療法といえるのではないのでしょうか。

新潟労災病院 糖尿病内科のご案内

- **毎週金曜日**に昭和大学医師が交代制で診療を行っています。
2/7 山岸 昌一 2/14 高畑 洋 2/21 藤川 大輝 2/28 大坂 直也
- 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

第73回市民公開講座の開催について

日 時：令和2年3月7日（土）10：00～11：30
場 所：リージョンプラザ上越 2階コンサートホール
講演題名：「老いを防ぐ生活の知恵」－今日からできる10歳若返り術－
講 師：昭和大学 糖尿病・代謝・内分泌内科学 山岸 昌一 教授
参加費：無 料

★訪問看護車が納車になりました★



私達がこの車を使って
訪問看護を行います。

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

人間ドック基本コース

○胃の検査について「内視鏡」「X線」のいずれかを選択できます。

○「がん検診・生活習慣予防コース」「感染症検査」をオプションとして追加できます。

◆内視鏡検査を選択される方

・料金 44,550円(税込)

・実施日 水曜日 8:15～

木曜日(不定期)13:00～ ※実施日 2月6日、20日、3月5日、19日



※午後ドックでは、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ください。

(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ください。

・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 39,550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し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ください。

※人間ドック基本コースには、院内食堂「エデン」又は売店でご利用いただける利用券をお付けしています。

お手軽ドック（生活習慣の簡易コース） 13,750 円（税込）

※開始時間はご希望に応じます

お手軽ドックでは、特定健診をさらに進めて体脂肪率、骨格筋量、胸部X線、尿検査を行います。予約が必要ですが、来院時間をご都合に合わせて決めていただけます。

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		

シニアコース

27,225 円（税込）

※月・火・木曜日

がん検診と生活習慣病予防の検診を合わせて、ワンフロアで行います。

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

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）

11,000 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	8,250円
②肺がん	低線量肺がんCT	9,900円
★③胃内視鏡検査(午前・午後)	血液凝固検査を含む	16,500円
★④大腸がん	便潜血(2回)	1,650円
⑤肝胆膵がん	★●腹部超音波 肝炎ウイルス(B型、C型)	8,195円
⑥前立腺がん	PSA	1,870円
⑦乳がん	マンモグラフィ 乳腺エコー	10,120円
	マンモグラフィ	6,380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)	4,400円
⑨腫瘍マーカー	CEA CA19-9 AFP	3,300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)	25,300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

⑬骨密度測定検査は、従来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	6,050円
★⑫肺年齢	呼吸機能	3,300円
⑬骨密度検査	X線(腰椎＋大腿骨頸部)	4,950円
⑭内臓脂肪測定検査	腹部CT	3,300円
★☆⑮インボディ測定	体成分分析装置(骨格筋量測定)	550円
⑯睡眠時無呼吸検査	自宅で睡眠時に測定(機器貸出し)	5,500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)	2,365円
⑱HIV検査	HIV	1,430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ください。

① お電話または医事課0番窓口にてお申し込みください。

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してください。

〒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

今知ってほしい、治療と職業生活の両立支援サービス

日本の労働人口の約3人に1人が、何らかの病気を抱えながら働いています。

(H25年の厚労省国民生活基礎調査)

一方で、労働者の中には仕事が忙しくて続ける自信がなくなったり、周りの人に迷惑をかけると思ったり、治療に必要な休みをとることが難しかったりという理由で離職した、あるいは辞めるよう促された、辞めざるを得ないような配置転換をされたという例もみられます。

労働者である患者さん本人が安心して治療を受けながら働き続けるために、労災病院では両立支援の窓口を設け、相談員がそれぞれの医療機関と連携し、治療の経過に応じた助言を行っています。

具体的には、復職後にはどんな働き方が適切なのか、事業者とコミュニケーションを図りながら検討していきます。デスクワークを希望する、通院のため時短勤務にしてほしい、副作用のため休憩時間がほしいなど本人が配慮してほしいこと、仕事への思い、ストレス・不安などを共有し整理していきます。職場の中で足場作りを行うことで、意志決定などその方にとって最良の選択につなげることができるように対応していきます。

両立支援に関するご相談、支援内容について、お気軽にお問い合わせください。

肝炎ウイルス検査を受けたことのない方へ

C型肝炎は、ウイルスにより血液を介して感染します。1990年代以前には、輸血や血液を原材料とした製剤によって感染した方が多くいらっしゃいます。(現在は十分な対策がとられているので、輸血等による感染はありません。)また、入れ墨やピアスの穴あけに、適切に消毒されていない針を使用したことで感染する例もあります。

血液検査でウイルスが陽性だと、慢性肝炎から肝硬変になり、肝がんになりやすいのですが、薬でウイルスが排除できれば、発がんは抑制されます。

検診で肝機能の異常を指摘され、ウイルス検査が未実施の方は、是非受けてください。

睡眠時無呼吸検査のオススメ

睡眠時無呼吸障害の自覚症状は、睡眠時間を十分にとっているにもかかわらず朝の目覚めが悪い、昼間強い眠気を感じるなどです。「いびきが大きい」、「就寝中に何回も呼吸が止まる」など、家人が気がつくこともあります。

放置すると高血圧や脳血管障害につながりやすいため、思い当たる方はご相談ください。



散歩道



毎年、春秋の時期に友人と『焚火の会』と称する一泊キャンプを行うことが恒例となっている。各々が好きな時間に現地に集合し、自分達が飲みたい物を飲む、そんなゆるい感じの集まりだ。またシェフ役の友人に食事はお任せなのでそれは非常に有り難い。(本当に美味しい料理が毎回出てきます)

先着した者が焚火の火を起こし始め、設営準備と共にだんだん陽が暮れていく。(ようやく焚火の炎が本領発揮する時間です！)

周囲は街の灯りや車の往来も無いので辺りは漆黒の闇に包まれる。(直ぐにでも熊が出そうな雰囲気ですよ) 聴こえてくるのは川のせせらぎと薪が「パチパチ」と音を立てるくらいだ。更に天気の良い夜には星々が輝く様子も観ることができる。そんな夜に焚火を囲み、友人と夜中まで話を交わす。私にとってこの時間がなんとも言えず心地よい。そして焚火する度に想うことがある。「焚火自体は毎回同じなのに何度やっても全然飽きる事ないなあ！」と。(むしろ回数を重ねるごとに楽しくなっていく)

冬空を眺めながら「今年はどんな焚火の会になるのかな？」と今から待ち遠しく思っている。

(H・O)