

今月のトピックス

内科外来診療のお知らせ、インフルエンザ予防接種のご案内(詳細は3ページ)

病院からのお願い

院内では必ずマスクの着用をお願いいたします。マスク着用のない方は、診察室への立ち入りをご遠慮いただきます。

ろうさいニュース

第219号 2020年10月1日

地域医療支援病院

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>

変化の中で

看護部長 佐藤美喜子

あんなに暑かった日々が嘘のように、朝夕のひんやりとした空気を感じる季節になりました。昨年は台風の被害が多く、今年もどうなることかと危惧しますが、短い秋の次には今度は冬将軍の到来です。季節の移ろいも感じる暇もないくらい、今年には新型コロナウイルスという未曾有の出来事で私たちの日常の過ごし方も変わらざるを得なくなりました。半年前の緊急事態宣言以来、ステイホーム、3密を避ける、マスクの着用などはすでに周知のこととして国民の生活の基本となっていますが、いままでの常識が常識でなくなったコロナ禍、医療の現場も刻々と変わる事態に対応していかなければならない状況です。早期の収束を願わずにはいられませんが、今後さらにどのように変化していくのでしょうか。

さて、最近「人生100年時代、生涯アップデート」というコラムを目にしました。アップデートとはソフトウェアを更新して最新の状態にすることです。もし、アップデートをしないまましていると、①セキュリティが弱くなる、②不具合が修正されない、③最新の機能が使えない、といったことが発生します。これを人間に置き換えると、環境が変わっているのにアップデートできていないと、①個人情報、組織情報のセキュリティに対応できない、②古い知識のまま仕事をしている、③最新の情報やツールを使いこなせない、といったことになるということではないか。人生100年時代と言われ、70歳までは働こうという時代になり、変わり続ける世の中で働き続けることは生涯アップデートしていくことが必要ではないか、自分を変えるのは自分しかない、と記されていました。



医療を取り巻く社会情勢や、コロナの刻々と変わる事態に対応するため、アップデートを重ねていく必要がありますし、個人レベルでもそれは同様だと思います。当院に於いても変化を受け入れ、大切にすることは守りつつも柔軟な対応が求められています。

新しい日常の中で、私たちにはそれぞれの生活を、工夫を凝らし過ごしていかねばならないのだなあと、ウィズコロナの時代、自身がアップデートできているかと問いつつ、この記事を読み感じたのでした。



放射線と健康影響を考える際に

放射線診断科部長 島 矢 早 苗

CT 検査を中心に放射線被ばくが増大した今日、健康影響が懸念されます。私たちはいつも自然界から放射線を浴びているわけですが、自然なら安全で人工だと危険というわけではありません。健康リスクにはさまざまなものがあります。例えば喫煙、飲酒、肥満、運動不足、偏食などです。

放射線のリスクを考える上で大切なのは線量、どれだけ浴びるかということです。わずかな線量ならリスクもわずか、それ以上に利益があれば有益な検査といえるのです。

ここで利益とは、検査結果によって病気が診断され治療の予定がたてられる、健康上の利益を指します。また治療効果を知ることで、さらにその先の治療を選択することができます。情報が増えるだけでは利益とはいえません。

不利益とは、発がんリスクのことです。放射線を使用する検査は、不利益を考慮したうえで利益がそれを上まわる場合にだけ実施を許されるので、その適応は慎重に検討されなければなりません。患者様には不利益を理解していただいた上で誤解のないように、必要な検査が忌避されることのないように説明をさせていただきます。

CT の被ばく線量は約 10～20 ミリシーベルト、当院では常に必要最低減の被ばくとなるよう取り組んでいます。患者様に安心して検査を受けていただけるよう、これからも継続的に改善していきたいと考えます。



☆☆☆ 医師の異動について ☆☆☆

退職(9/30)

耳鼻咽喉科医師

朝日 香織

歯科口腔外科医師

岡崎 恵美子

歯科初期臨床研修医

園辺 悠



診療科のお知らせ

■ 内科

- ・ 毎週木曜日に上越地域医療センター病院総合診療科 倉辻医師が診療を行っています。

■ 糖尿病内科

- ・ 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。

10/2 山岸 昌一 10/9 大坂 直也 10/16 藤川 大輝

10/23 山岸 昌一 10/30 八島 広典

- ・ 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

インフルエンザ予防接種のご案内



今年度も外来患者さんを対象にしたインフルエンザ予防接種を実施します。予約制になりますので、接種ご希望の方は1階医事課0番受付にお申し出ください。



フレイル予防健診を始めました！

フレイルとは、要介護になる手前のバイタリティ（エネルギーに満ち溢れている状態）が低い状態を指します。

ですが、適切な栄養や運動によって健康を取り戻すことは可能です。ご自身のためにできそうなことを見つけましょう。



検査項目	内容
腹部超音波検査	肝、胆、膵、脾、腎臓、腹部大動脈
血液検査	肝臓、腎臓、血糖、脂質、血球計算、炎症反応
尿検査	尿蛋白、尿糖、ウロビリノーゲン、PH、比重、沈査
問診・診察・指導	健診の事後指導、総合的な判断と助言（ 医師 ） 助言が必要な項目の確認（社会参加の状況、心の健康、認知機能など）、相談窓口の紹介（ 看護師 ）
身体計測	身長、体重、腹囲、BMI、インボディ検査
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
個人指導： 一人ひとりの状態に合わせて 専門のスタッフ がアドバイスをを行います！	
① 運動指導	① インボディのデータを基に各種運動の紹介（ 理学療法士 ）
② オーラルフレイル	② 嚥下・咀嚼機能の評価、指導（ 歯科医師、歯科衛生士 ）
③ 栄養指導	③ 食事習慣の把握、低栄養状態予防の指導（ 管理栄養士 ）

料金 40,000円（税込）

実施曜日 毎週水・木曜日 8時15分～

お電話または医事課 0 番窓口にてお申込みください。

TEL 025-543-3123（内線 1233）

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 10月15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。

フレイル予防健診

40,000 円（税込）

※水・木曜日 8:15～

4月からフレイル予防健診を始めました！

フレイルとは、要介護になる手前のバイタリティ(エネルギーに満ち溢れている状態)が低い状態を指します。

ですが、適切な栄養や運動によって健康を取り戻すことは可能です。ご自身のためにできそうなことを見つけましょう。

詳細については、4ページをご覧ください。

お手軽ドック（生活習慣の簡易コース） 13,750 円（税込）

※開始時間をご希望に応じます

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

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、●はフレイル予防健診に含まれます。)

◆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

すべて予約制です。

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



散歩道



健康づくりのため（ダイエットのため 笑）にスポーツジムに通い始め、この10月で1年になる。思えば昔から飽きっぽく何を始めても続けることが出来なかった私。日記も家計簿もブログも常に三日坊主……。続けているのは看護師というこの仕事と結婚生活くらいである。そんな私が周囲の「どうせ続かないよ」という励まし（？）の言葉に後押しされ、ほぼ毎日せっせと通っている。

その結果、2つも良い効果が表れたように感じている。1つは疲れにくくなったことである。だんだん年齢を重ね、体力も気力も低下し、多忙な日には話もしたくないほど疲れていたが、仕事や家事の後にジムでトレーニングが出来るようになった。もう1つはお酒のおいしさを感じることができたこと（笑）である。ジムでダンス（気分はフラッシュダンス 古っ）をし、（周囲にはタコ踊りといわれている）ランニングマシーンで走り、汗をたっぷりかいたあとのキンキンに冷えたビールは最高に幸せ、まさに至福の時である。（あ、運動直後はプロテイン）日々筋肉痛との戦いであるが、体重が（少し）減ったり、気分転換、ストレス発散になっており、忙しくそして楽しく過ごすことが出来て幸せである。

私のジム活動を支援（なかば強制）してくれる家族に感謝である。今後も明るい老後生活のため、寝たきりにならないようにせっせとジムに通い、せっかく身に付いた運動習慣を持続するべく努力して行きたい。

（R・I）