

## 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226号 2021年5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>

## 『コロナワクチン』接種が始まりました

副院長 傳 田 博 司

関川沿いの桜の花は例年よりも一足早く開花し、記録的な豪雪も忘れかけてしまうほどの温かい日々が続いています。この1年は世界中が新型コロナウイルス（以下、コロナ）に翻弄されました。世界全体で1億4千万人以上、国内でも54万人以上が感染し、生命に対する脅威はもちろん、オリンピックは延期され、あらゆる会合や国内外旅行も自粛となり、社会経済に対する影響も甚大でした。一時は感染患者数が減少しコロナの収束を期待した時期もありましたが、最近また増加して、第4波が本格的に広がりつつあります。漸く、コロナワクチンの接種が開始され、当院でも医療従事者への先行接種が行われました。

まず、ワクチンを接種するというには二つの意味があります。一つは接種した本人がコロナに感染しないこと、感染しても重症化しないようにすること、もう一つは集団免疫を獲得することです。多くの人々がコロナに対しての免疫を獲得することにより、感染の拡大を抑え込むことが可能となります。この集団免疫を獲得するためには全人口の60%以上の人々が免疫を獲得する必要があります。したがって、できるだけ大勢の人がワクチンを接種しなければ、このコロナ禍を収束させることは難しいのです。しかしながら、副反応への不安もあり、接種すべきかどうか迷っている方もいるかもしれません。以下に、私自身がワクチンを接種した時の感想を述べます。

まず、1回目の接種では、注射時の痛みはありませんでした。しかし、翌日には接種部位の左肩を中心に筋肉痛様の痛みが2日間ほど続きました。3週間後の2回目の接種においても接種時の痛みはなく、翌日に接種部位の軽い筋肉痛以外に副反応と思われる症状はみられませんでした。ただ、2回目接種の翌日に38から39度台の発熱や倦怠感を生じた人も少なくない



印象でした。どうやら若い人ほど副反応が強くなる傾向があるようで、もはや自分は若くはないと実感させられ複雑な心境でしたが、これでコロナに対する免疫を獲得できたと考えればコロナワクチンの接種に対しては十分に満足しています。高齢者への接種が始まり、これからワクチンを接種される方々への参考になれば幸いです。

先が見通せない状況ですが、3密の回避、手洗い、マスクの着用、そして多くの方がワクチンを接種することにより、いずれはこのコロナ禍を乗り越えれると信じています。



## 食事摂取基準と病院の食事について

栄養管理室長 富永実希

日本人が健康を維持するために必要なエネルギーや栄養素の量がどのくらいか、年齢や性別、活動量も考慮して定めた指標が厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」です。5年ごとに改定が行われ、現在は2020年版が使われています。栄養士・管理栄養士向けのガイドラインですが、食品表示の基準に使われたり、保育園や小中学校・施設などの集団給食にも使われたりと、実は私たちの食生活に深く関わっています。

病院においても食事指導や入院時の献立作成の場面で活用しています。今回の改定では高齢化社会を踏まえて、高齢者の低栄養やフレイル予防の対策が盛り込まれました。また、若いうちから生活習慣病予防に対応することがポイントになっています。当院では、フレイル予防の観点からたんぱく質由来のエネルギー量の割合を15%以上に引き上げるようにしました。また、1日のナトリウム（食塩相当量）について、成人男性は8gから7.5g、女性は7gから6.5gと目標が下がったため、少しずつ献立の改良を重ねています。実際には減塩食などは6g未満なので、あまり差が無くなりつつあります。ただし高齢者や普段の塩分摂取量が多い方は、入院によって食欲減退や低ナトリウム血症を起こす可能性があるため、きめ細かな対応を心がけています。

「食事をする」という行為には、エネルギーと35種類の栄養素の補給ということだけでなく、嗜好を満足させたり、食材や料理に季節や文化を感じたりするなどいろいろな役割もあります。現代の食を取り巻く状況は多様化し、大変便利な世の中になってきました。しかしその反面、つい食べ過ぎてしまったり、偏った食事内容になったりと、食生活は乱れがちです。栄養は不足しても過剰になっても体に負担がかかり、そのような食生活を続けると、生活習慣病にもつながります。そこで食事摂取基準を利用して作られている病院の食事は、個々に合わせた食事量やバランス、エネルギーにおいて参考になる点があると思います。病院で食べる食事が、より多くの方の食生活を見直すきっかけになることを望んでいます。



## よろしくお願ひします！（新任医師自己紹介）

整形外科医師 犬飼友哉



4月より赴任しました犬飼友哉と申します。出身は千葉県です。新潟大学卒業後、初期研修を福島県の郡山市で2年間行いましたが、新潟の米と日本酒が恋しくなり戻ってまいりました。現在は新潟大学整形外科に所属しております。

4年前に上越で勤務していたことがあり、春の耕運機・山菜採り滑落外傷シーズン、冬のスキー・除雪機外傷シーズンを経験しました。4年を経て整形外科医として少しパワーアップした私の力を再度この上越の地でフルに生かして頑張りたいと思います。よろしくお願ひ致します。

歯科初期臨床研修医 齋藤瑠郁



4月から歯科口腔外科研修医としてお世話になっております、齋藤瑠郁です。新潟市出身で新潟大学歯学部を卒業しました。上越での研修生活も早いものでもう1ヶ月になります。

先生方をはじめ、スタッフの皆さんからの熱意ある指導を受け、労災病院を研修先に選んでよかったと思うと同時に、自分の至らなさを痛感する日々です。半年間の短い期間ですが、より多くの知識や技術を吸収できるよう努力したいと思っております。どうぞよろしくお願ひいたします。

### 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。  
5/7 山岸 昌一    5/14 八島 広典    5/21 川上 来知  
5/28 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

# 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~
- ・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	眼圧 視力 聴力 レントゲン 胸部X線
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
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」又は売店を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)

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、来院時間は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 尿 尿蛋白 尿糖 尿潜血
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

## がん検診・生活習慣予防コース

★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。

		内 容	料 金(税込)
がん検診	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	血液凝固検査含む ※水曜日・木曜日(不定期)	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	男性(CEA CA19-9 PSA)	3,300円
女性(CEA CA19-9 CA125)			
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)		
生活習慣予防	●⑪頸動脈の動脈硬化	頸動脈エコー	6,050円
	⑫骨密度検査	X線(腰椎+大腿骨頸部)	4,950円
	⑬内臓脂肪測定検査	腹部CT	3,300円
	★☆⑭インボディ測定	体成分分析装置(骨格筋量測定)	550円
感染症	⑮肝炎ウイルス検査	B型(HBs)、C型(HCV)	2,365円
	⑯HIV検査	HIV	1,430円

※腫瘍マーカーは人間ドック健診で用いられることが多いですが、いずれの項目も早期がんで上昇するわけではなく、がん以外にも炎症や良性腫瘍、喫煙、妊娠、加齢等の生理的変化でも陽性となることがあります。したがって、腫瘍マーカーだけではがんのスクリーニングとしては適しませんので、画像検査や他の検査と併用して利用されることをお奨めします。

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

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健診担当 FAX 025-543-7110



## 散歩道



自粛ムードで始まった今年も気付けばもう少しで半分が過ぎようとしている。

昨年は分からないまま「自粛」と言う言葉通り あまり動くこともせず月日が流れたが、その中で些細なことに感動し喜びを覚えた。それは普段の通勤時、何気なく遠くに視線を動かしたときに青空の中にクッキリと妙高山、火打山、端っこに小さく焼山が見えた（映えていた！）、普段の景色なのにすごくうれしくなりいつの間にかにやついていた。その景色を再度見ようとしても車が動くと違う景色になっていった

又11月下旬頃だと思うが、市役所前の交差点を春日山に向けて運転中 輝く物が真正面に見えた。春日山の一本の銀杏が光を浴びて黄色の葉っぱが黄金色に輝いていた、それだけでウキウキした気持ちになり思わず写メをしていた。

いつもの道でも晴天の日などは視線を少し動かすと、違った景色が視界に入りそれだけで感動したりしてうれしい発見にもつながることを覚えた。

(M・T)