

今月のトピックス

- ・循環器内科の外来診療日変更について(詳細は2ページに掲載)
- ・医療安全推進週間について(詳細は4ページに掲載)

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232号 2021年11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>

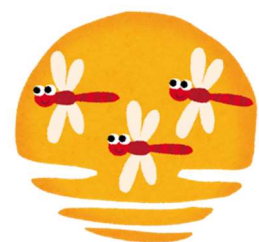
『最善手』再考

副院長 傳 田 博 司

最近、暇なときに you tube で将棋関連のサイトを見ることがあります。そこでは、藤井聡太さんの華々しい活躍に目を奪われます。藤井さんは19歳と若くしてすでに3冠(現在、竜王戦に挑戦中)、異次元の強さと称されます。何故、それほどまでに強いのか、分析された一つの理由に、AI(人工知能)が示す最善手を指し続けることにあるとされています。最善手とは、ある局面において最も有効とされる一手で、時にはトップ棋士でも思いつかない驚くべき手を指すこともあります。その結果、驚異的な勝率を維持することができるのだそうです。

では、私自身にとっての最善手とは何か、それは患者さんにとって最良となる治療法を選択して、最良の結果を得ることでしょうか。医学や医療は将棋ほど論理的に状況はすすみませんが、それでもいくつかの選択肢の中から最善と思われる行動を選択しなければなりません。

今日、コロナウイルスが世界中に拡散し、これまでの生活様式を一変させました。第5波は、このところ、新規感染者数を減らしてコロナ感染は収束へと向かうのではないかと期待もありますが、この冬には第6波が到来すると予測する声も少なくありません。まだまだwith コロナの状況は続くことでしょう。この状況で我々がとるべき最善手とは何か。コロナワクチンの接種でしょうか。確かに、コロナワクチンにより重症化率と死亡率は減少し、一定の効果が得られました。しかし、ワクチンを接種したにもかかわらず感染する場合もあり、新型株への感染予防効果は確実なものではありません。コロナにかからない、他人に移さないためには、従来通り



の基本的な感染対策であるマスクの着用、手洗いの励行、3密（密閉、密集、密接）の回避、これこそが我々がとるべき最善手であると考えます。この冬にはコロナ第6波の到来予想時期がインフルエンザの流行季節に重なります。緊急事態宣言が解除された今日、人々の心にゆるみが生じがちですが、今後も感染対策を続けていくことが大切です。当院でも引き続き徹底した感染対策を続けて参ります。皆さまには、来院時の体温測定とソーシャルディスタンスの確保を何卒よろしくお願い申し上げます。

よろしくお願ひします！（新任医師自己紹介）

歯科初期臨床研修医 金井 爽海



10月より歯科口腔外科研修医としてお世話になっております、金井爽海と申します。

新潟市出身で福岡県の大学を卒業し、4月より新潟に戻ってきました。幼少期に上越市に住んでいたこともあり馴染みのある土地で研修できて嬉しく思います。

先生方、スタッフの方々から多くのことをご教示いただき、口腔内から地域の患者さんの健康維持のお役に立てるように励んで参ります。半年間の短い間ですが、どうぞよろしくお願い致します。

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。
11/5 山岸 昌一 11/12 竹鼻 伸晃 11/19 川上 来知
11/26 山岸 昌一

■ 循環器内科

- ・ 毎週火曜日と木曜日に診療を行っていましたが、令和3年11月1日から毎週火曜日のみの診療になります。

※ 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

骨粗鬆症とおくすり

薬剤師 大 湊 愛

「私は骨折したことないから大丈夫!」「まだまだ若いから関係ない」と思っている皆さん、9月のろうさいニュースで骨粗鬆症の予防について掲載しましたがお読みいただけましたか?骨粗鬆症は自覚症状がなく、骨折して初めて気づく人が多い病気です。いつの間にか骨折して腰が曲がった、寝たきりにな



ったなんてことにならないよう、日頃からバランスのとれた食事と適度な運動を心がけましょう。気になる方はぜひ骨粗鬆症予防外来をご検討ください。

さて、今回は骨粗鬆症の治療薬をいくつかご紹介します。医師は一人一人に合う薬を選択して処方しています。

① 活性型ビタミンD₃製剤 (エルデカルシトール、アルファカルシドール等)

骨に良いといえはやはりカルシウムですね。活性型ビタミンD₃は、食事からのカルシウムを体内に吸収しやすくする薬です。骨代謝を調節する効果もあります。

処方されている方は定期的に血清カルシウム値を確認します。もし倦怠感やイライラ感、食事をとれない日が続いたときはご相談ください。

② ビスホスホネート製剤 (ベネット[®]、ボンビバ[®]、リクラスト[®])

骨が壊れるのを防ぐ、骨粗鬆症の第一選択薬です。

このお薬を飲むときは、起床時にコップ1杯の水で飲み、30分または60分間は水以外飲食しない、横にならないことが必要です。飲み方を間違えると消化器症状等の副作用が出現したり、薬の効果がなくなったりします。

週1回または月1回飲む薬の他、月1回または年1回の注射剤もあります。飲むのが難しい方はご相談ください。

③ 副甲状腺ホルモン剤 (テリパラチド、フォルテオ[®]、テリボン[®])

骨の形成を促すお薬です。骨折の危険性の高い方に処方されます。

注射剤のみであり、当院では自己注射をお願いしています。「自分で注射するなんて怖い」「痛そう」と不安に思われるかもしれませんが、実際に投与してみると「簡単だった」「痛くなかった」という声が多いです。

とても効果的なお薬なのですが、一生のうち2年間しか使用できないと決まっています。いざという時、医師が必要だと判断した時に処方されますので、その際にはご協力お願いいたします。

他にもいろいろなお薬がありますが、すべてに共通して言えることは「継続は力なり」ということです。骨粗鬆症の治療薬は効果が目に見えません。しかしお薬は正しく継続してこそ効果を発揮します。骨粗鬆症を治療して健康な未来を目指しましょう!



☆ 医療安全推進週間 ☆

令和3年11月21日(日)～11月27日(土)

厚生労働省では、平成13年から「患者の安全を守るための医療関係者の共同行動(PSA)」と命名し、総合的な医療安全対策を推進しています。

その取組の一環として、11月25日(いい医療に向かってGO)を含む1週間を「医療安全推進週間」と定め、国民の理解を深めていただくための様々な事業を実施しています。

当院でも平成13年から様々な取組を行ってきました。今年度は部署ごとの「医療安全に関する活動・取組報告」をテーマにしたポスターを展示して、患者さんや来院の方に投票をお願いしています。

◆ ポスター展示

展示・投票期間 11月15日(月)～11月26日(金)

展示場所 新潟労災病院 1階

◆ ご意見箱設置

「教えてください。“病院の〇〇〇にくい”ところ」



見にくい、使いにくい、わかりにくいなど、当院へのご意見・ご要望等がありましたら、こちらからお寄せください。

設置期間 11月15日(月)～11月26日(金)

設置場所 A・B・Cブロック受付カウンター、リハビリ受付、透析室、6階・7階デイルーム



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。



フレイル予防健診を受けてみませんか！

コロナ禍で「自宅に籠りきり」という生活が長期化すると活動量が低下し筋肉も衰えて疲れやすくなりベッドで横になる時間が増えます。これがフレイルのサインです。

新しい生活様式の中、自ら要介護に向かわないためにフレイル予防健診を受検し、予防・改善のためのヒントを見つけませんか。



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（肥満度）、筋力測定
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 ② オーラルフレイル ③ 栄養指導	① 筋力測定データを基に各種運動の紹介（ 理学療法士 ） ② 嚥下・咀嚼機能の評価、指導（ 歯科医師、歯科衛生士 ） 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 〇番窓口にてお申込みください。

TEL 025-543-3123（内線1233）

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~



身体計測	身長 体重 腹囲 BMI(肥満度)
眼と耳の機能	眼圧 視力 聴力
問診 診察	情報提供と説明 指導
胸部X線	
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~

※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。

※オプションとして+3,300円(税込)で腫瘍マーカー検査を追加できます。

男性:CEA、CA19-9、PSA 女性:CEA、CA19-9、CA125

※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胸部X線、心電図、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 腹囲 BMI(肥満度) 問診		
血圧	心電図	胸部X線	尿(糖 蛋白 潜血)
血液 (肝・血糖・脂質)	AST(GOT) ALT(GPT) γ -GT(γ -GTP) 血糖 HbA1c Cre 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	ホルモン測定 甲状腺エコー	8,250円
	②肺	低線量肺CT	9,900円
		低線量肺CT 腫瘍マーカー ※腫瘍マーカーは男女で一部異なります	13,200円
	★③胃	内視鏡 血液凝固検査	16,500円
	★④大腸	便潜血(2回)	1,650円
	⑤肝胆膵	★●腹部超音波 肝炎ウイルス(B型、C型)	8,195円
	⑥前立腺	PSA	1,870円
	⑦乳腺	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	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アミノインデックス	男性(胃、肺、大腸、すい臓、前立腺)	25,300円	
	女性(胃、肺、大腸、すい臓、乳、子宮・卵巣)		
生活習慣予防	●⑩頸動脈の動脈硬化	頸動脈エコー	6,050円
	⑪内臓脂肪測定	腹部CT	3,300円
	⑫骨密度	X線(腰椎+大腿骨頸部)	4,950円
	●⑬筋力測定	骨格筋量(筋肉量)、体脂肪率測定	550円
感染症	⑭肝炎ウイルス	B型(HBs)、C型(HCV)	2,365円
	⑮HIV	HIV	1,430円

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 ドック・検診申込書(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健診担当 FAX 025-543-7110



散歩道



日々の通勤、週末にはツーリング、年に 1~2 回だがサイクルイベントと数年前から天候が良ければ自転車に乗っている。

自転車、特にロードバイクに興味を持ったのは、学生の時にツール・ド・フランスのTV番組を見てからだ。3週間でフランスを一周、走行距離は3000Km以上、標高2000m超えのアルプスやピレネー山脈を越え、シャンゼリゼを目指し疾走する雄姿、特徴的な各賞のジャージ、エースを勝利へと導く献身的なチームプレー。感動を増幅させる美声のナレーション、疾走感溢れるオープニング曲、勇壮なエンディング曲らと相まって、私はロードバイクの虜になった。



当時は高価なロードバイクを手にするには叶わず、次第に情熱は冷めていったが20数年越しで手に入れ跨った時の喜びは今でも忘れられない。

今は体力と時間の許す限り乗り続けたい気持ちを抑えつつ、仕事や家庭に支障がない範囲でこの素晴らしい乗り物を楽しみたいと思う。

“Cycling open a new door in life” By Greg LeMond

(サイクリングは人生に新しい扉を開く)

(K・Y)