

今月のトピックス

高校生一日看護師体験が行われました。（詳細は4ページに掲載）

病院からのお願い

感染対策の観点から、入院患者さんへのご面会は「家族カード」をお持ちの方に限らせていただいております。

ろうさいニュース

第254号 2023年9月1日

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： <https://www.niigatah.johas.go.jp>

多職種間協働

事務局長 星 孝 男

まずは、この度の当院に係る機能再編案が示されたことにより、地域の皆様方に御不安及び御心配な思いをお掛けいたしましたことにつきまして御詫び申し上げます。これまで御説明申し上げましたとおり、これにより直ちに機能再編が実施されるものではなく、現段階ではその具体的な再編時期や再編内容等について決定されていないことから、今後も上越地域医療構想調整会議で円滑な機能再編に向け議論されて参ります。

当院はこの機能再編案が実施されるまでは、引き続き地域の医療機関として、地域の皆様方に必要とされる医療の提供に職員一同努めて参りますので、何卒、御理解・御支援を賜りますようお願い申し上げます。

さて、8月上旬にこの原稿を執筆していることから、まだ災害級の暑さが続いており、日々暑さ対策に翻弄しております。しかし、この「ろうさいニュース」が発行される9月には、稲の穂も少しは黄色く色づき朝晩は秋の気配が感じられることを、ただ祈るばかりです。

私の好きな言葉の一つに「協働」があります。「協働」とはその字のとおり、一つの目的を達成するために、その目標に向かって複数の人が力を合わせて働くことを意味します。ここ最近では、地方自治体がこの概念を取り入れ、住民と「協働」して街づくりを進めていると言われております。

多くの職種が勤務している病院などは、「協働」ではなく「多職種協働」と言っても良いかもしれません。

患者さんひとり一人に、多くの職種が関り、その専門的な役割を発揮し、患者さんそれぞれに合った医療を提供し



ております。そのためには、それぞれの職種が研修会等に参加してスキルの向上を図ると共に、常日頃より職種間のコミュニケーションを円滑に取っていかねなければなりません。

当院での具体的な「多職種協働」を挙げると、入院中の患者さんの栄養状態を管理する「栄養サポートチーム」、褥瘡の予防・改善・治療を行う「褥瘡管理チーム」、院内における感染予防対策を行っている「感染症対策チーム」など様々なチームが、日々、積極的な活動を行っております。どのチームとも一つの職種だけでは活動できなく、複数の職種が関わって初めてその機能が稼働するわけです。



最後になりますが、これからも当院は「多職種協働」を積極的に取り組み、「安全・安心」な医療の提供を行って参ります。

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。

9/1 山岸 昌一 9/8 竹鼻 伸晃 9/15 山岸 昌一 9/22 山岸 昌一
9/29 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



腸内細菌と食事

栄養管理室長 富 永 実 希

私たちの腸の中には、約 100 兆個ともいわれる腸内細菌がいます。腸内細菌はその働きによって「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」に分類され、次のような役割を担っていることが分かってきました。

- ・消化器を守る（消化吸収を助け、便秘や下痢を防ぐ）
- ・生活習慣病を予防する（高血圧、糖尿病、脂質異常症を防ぐ）
- ・感染症と闘う（免疫の働きを高め、かぜ、インフルエンザ、感染症を予防する）
- ・アレルギーを抑える（免疫の攻撃と抑制のバランスを調整する）
- ・骨粗鬆症を予防する（骨を作る骨芽細胞を活性化し、骨形成を促す）
- ・更年期障害を軽減する（女性ホルモンの代役エクオールを作る）
- ・がんを予防する（免疫の働きを保ち、消化器を中心としたがんを予防する）
- ・心の健康を守る（セロトニン、ドーパミンの材料を作る）
- ・アンチエイジング（炎症や細胞の酸化を抑える）

まだ研究段階のものもありますが、とても多くの働きをしていることが分かります。腸内細菌にしっかり働いてもらうためには、腸内の環境を整えてあげることが重要です。そこで、紹介したいのが「まごわやさしい」です。

ま＝豆
ご＝ごま
わ＝わかめ（海藻類）
や＝野菜
さ＝魚
し＝しいたけ（きのこ類）
い＝いも類



これは、理想的な食生活をおくるための食品の語呂合わせで、食品研究家で医学博士の吉村祐之先生が提唱したのですが、腸内環境を整える食事にも当てはまります。最近では、これにヨーグルトと食物繊維を追加することが勧められています。多彩な食品は、多彩な腸内細菌を育てます。さまざまな種類の腸内細菌が助け合いながら働くのがよい腸の状態です。食生活を大きく変えることは難しいですが、不足している食品を摂ることは比較的簡単かと思えます。食生活を改善すると、腸内環境は2週間ほどで変わり始めるそうです。「今日は何を食べようかな？」そう思った時は、「まごわやさしい」を取り入れてみてください。

高校生一日看護師体験行われる

8月2日（水）に当院で4名の高校生を対象に一日看護師体験が行われました。この催しは、県看護協会の主催により、高校生が看護体験をとおして看護に対する認識や理解を深めるとともに、「看護の心」に触れて看護の道を志すきっかけづくりになることを目的として毎年行われるものです。

昨年は新型コロナの影響で中止となりましたが今年は実施され、病院見学に続き病棟で患者さんとふれあい、血圧測定、足浴、洗髪など看護業務の体験が行われました。この中から、明日の日本の医療を担う人たちが出てくることを期待しています。



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

○胃の検査は内視鏡で行います。

○「がん検診・生活習慣予防コース」「腫瘍マーカー」「アミノインデックス」をオプションとして追加できます。

・料金 44,550円(税込)

・実施日 木曜日 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	※オプション項目である肺がん CTを追加される場合は省略できます
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

◇ 胃の検査を希望しない方は、ご相談ください。

◇ 腫瘍マーカー検査を 3,300 円で追加可能です。 男性:CEA,CA19-9,PSA 女性:CEA,CA19-9,CA125

◇ アミノインデックスを 25,300 円で追加可能です。

男性:肺、胃、大腸、すい臓、前立腺 女性:肺、胃、大腸、すい臓、乳、子宮

◇ 前日の夜より、食事や飲んでいるお薬についての注意事項があります。詳しくは、人間ドックの案内をご覧ください。

◇ 1日ドックには、院内食堂「エデン」又は、売店で使用ができる利用券が付きます。

◇ お申込みは、受付日より、約 2 週間後からとなります。予約日の変更、オプション検査の追加や変更についてはお早目にご連絡ください。混み具合により希望日にご予約出来ない場合があります。

◇ 会社等ドック補助金の書類がある場合は、事前にお申し出ください。

お手軽ドック（生活習慣の簡易コース） 13,750 円（税込）

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	肝腎機能 血糖 脂質		

膵がんコース

○膵に特化したエコー、MRI で膵がんの早期発見を目指します。

○コースは、MRI コースがおすすめです！

	内 容	料金(税込)
MRI コース	腹部 MRI 膵臓エコー 腫瘍マーカー(CA19-9)	28,600円
エコーコース	膵臓エコー 腫瘍マーカー(CA19-9)	6,930円

がん検診・生活習慣病予防・感染症コース

★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
		低線量肺CT アミノインデックス ※アミノインデックスは男女で一部異なります 35,200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肝胆膵腎	★●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
生活習慣病予防	●⑧頸動脈の動脈硬化	頸動脈エコー 6,050円
	⑨内臓脂肪測定	腹部CT 3,300円
	⑩骨密度	X線(腰椎+大腿骨頸部) 4,950円
	●⑪骨格筋量測定	体成分分析装置(筋肉量) 550円
感染症	⑫肝炎ウイルス	B型(HBs)、C型(HCV) 2,365円
	⑬HIV	HIV 1,430円

フレイル予防健診

○フレイルとは、要介護になる手前のバイタリティが低い状態を指します。

○専門スタッフが、一人ひとりに合わせた適切なアドバイスを行います！

	内 容	料金(税込)
総合コース	基本項目＋嚥下・咀嚼の評価、指導＋運動指導・栄養指導	38,000円
歯科コース	基本項目＋嚥下・咀嚼の評価、指導	33,000円
運動・栄養コース	基本項目＋運動指導＋栄養指導	33,000円

〔基本項目〕

	内 容
身体計測	身長 体重 腹囲 BMI(肥満度) 骨格筋量測定(歯科コース除く)
腹部超音波検査	肝 胆 膵 脾 腎臓 腹部大動脈
血液	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
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)
個人指導	歯科指導:嚥下・咀嚼機能の評価、指導(歯科医師、歯科衛生士) 運動指導:骨格筋量測定の結果を基に各種運動の紹介(理学療法士) 栄養指導:食事習慣の把握、低栄養状態予防の指導(管理栄養士)

歯科ドック

○口腔機能低下予防のためのコースをご用意しました！

	内 容	料金(税込)
オーラルフレイル検診	嚥下、咀嚼、舌運動、口腔乾燥、咬合力、医師による診察	8,000円
歯科ドック	う蝕、歯周病の有無、顎関節、X線を用いて顎骨内外と副鼻腔の状態、医師による診察	11,000円

すべて予約制です。下記の方法でご予約ください。

- ① お電話または FAX、医事課0番窓口にてお申し込みください。
- ② ドック・検診申込書をホームページ(<http://www.niigatah.johas.go.jp/>)よりダウンロードできます。

担当:医事課 健診係

電話 025-543-3123 内線(1233) 平日 8:30~16:00

FAX 025-543-7110



散歩道



何気なくいつものように YouTube を見ていたら、ある動画のタイトル画面に目が留まった。そこでは「週に1冊本を読んだら人生変わりますよ!」と断言していた。自分自身、今まで読書なんてほとんどしてこなかった。なぜなら小学校の読書感想文の宿題から「読書＝勉強」というイメージが強く、自ら進んで読書をする気にはならなかった。また、現在の情報社会では様々な情報が入手できるため、尚更、読書の必要性を感じなかった。しかし、騙されたと思って興味のある本を何冊か買って読んでみた。すると、新しい価値観や知識を手に入れると同時に、成功者の考え方も勉強でき、自分の考え方がだいぶ変わった気がした。

インターネットで知りたい情報だけを調べるのは簡単だが、本一冊の中から、自分の知りたかった情報以上の知識を習得できるのも読書の素晴らしさではないかと思う。少し大げさかもしれないが、なんだか人生が変わり始めた気がする。



(S・O)