

今月のトピックス

- ・年末年始の外来診療について (詳細は3ページに掲載)
- ・クリスマスツリーを飾りました

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257号 2023年12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>

「患者の気持ち・家族の気持ち・看護師の気持ち」

看護部長 佐藤 恵里子

87歳になった私の母が10年ほど前に骨折で当院に入院した時の話です。ある日、仕事終わりに母のもとへ行くと、「もう退院したい。」「こんな病院には二度と入院しない。」と大変に憤慨しているのです。家族が病気になり、様々な病院に受診や入院をするたびに、私は、自分が働いてきたこの病院の良さを感じていました。ほかの家族はみな「この病院の職員さんはみんな優しい。ここに入院して良かった。」と評判は上々でした。

なので、母の言葉を聞き「全くわがままだわ!」と怒りを感じつつ、母の言い分も聞いてみました。すると、「こんなもんを敷かれて、歩こうとするとすぐに看護師が飛んできて、どうした?と聞かれる。一人で自由に動くこともできない!」と言います。ベッドの足元には、患者さんが床に足をつけると反応し、ナースコールが鳴るマット(離床センサーマット)が置いてあります。母が床に足をつけ、動き出そうとすると、看護師が飛んできて「どうしました?」と聞くわけです。当時は車を運転して畑や買い物に行き、自由に生活していた母にとっては、煩わしかったのでしょう。

このマットは入院患者の動きを素早く察知し、安全に入院生活を過ごしていただくため、どの病院でも使用している機器です。高齢患者さん、認知症の患者さんが増えたため、使用頻度は多く種類も増えています。看護師には、患者さんの安全を守り、危険を察知する義務があります。母の入院の原因が、転倒による骨折だったことや、言うことを聞かない性格なので、転倒する危険性を考慮し使用したのでしょう。いわば、看護師の「愛」とも言えます。その「愛」を逆に「侮辱」「束縛」と捉えてしまった高齢患者の気持ち、その患



者をハラハラしながら、「安楽」に「穏やか」に入院生活を送ってほしいと見守る家族の気持ち。3者の気持ちがわかり、複雑な気持ちになりました。そんな母の姿を見て私は、自分が高齢になり患者になってもわがままを言うまい、また、わがままを受入れ、回復を見守る優しい家族でいようと思ったのを覚えています。

「折り合いをつける」とは、立場や意見の異なる者同士が譲り合って一致点を見つけるという意味があります。看護師は、表題の3者の気持ちにうまく折り合いをつける役割があります。折り合いをつけ、心地よい入院生活が送れるように心掛けていきたいと思っています。



筋・筋膜性歯痛

歯科口腔外科部長 松井 宏

口の中の痛みは切ないものです。痛みの原因は、ほとんどが細菌感染による歯や歯肉の異常なので、適切な治療を受ければ良くなることが多いです。しかし、いくら調べても歯や歯肉に原因があると思えない痛みもあります。歯科だけでなく耳鼻科や内科、脳神経外科などを受診しても異常がないと言われ、精神的な問題ではないか、と突き放されてしまうような、そんなつらい痛みです。それは歯や歯肉とは無関係の痛みと考えられ、“非歯原性歯痛”と呼ばれています。

非歯原性歯痛の中にもいろいろな分類がありますが、最も頻度が高いのが“筋・筋膜性歯痛”と呼ばれる痛みです。

この痛みの原因は、主に咬筋や側頭筋といった咀嚼するのに重要な顔の筋肉が疲労したときに、“トリガーポイント”と呼ばれる筋肉のこりができ、そこから発生する痛み信号が脳に伝わる途中で複雑な神経の絡みにより信号が誤って伝達され、歯が痛みを感じているような混乱をきたしてしまう“関連痛”であるという説が一般的です。



持続的な鈍い痛みが多く、トリガーポイントを圧迫すると歯の痛みが増すことや、トリガーポイントに局所麻酔薬を注射して痛みが取れるかどうかで診断します。筋肉によって、圧迫したときに関連痛を生じる歯の部位が決まっているため、診断に役立ちます。繰り返しますが、歯や歯肉に異常がないことが大前提です。

治療は生活指導、理学療法、薬物療法、トリガーポイント注射があります。生活指導では、咀嚼筋に過度な負担をかけないように歯ぎしりなどの癖を止めるようにお話します。理学療法には、筋肉のこりをほぐすマッサージやストレッチがあります。薬物療法は痛み止めをしばらく続けて服用する方法がありますが、慢性化している場合には、痛み敏感になってしまった脳に作用する効果がある抗うつ薬などを処方することもあります。トリガーポイント注射は、こりのある部位に局所麻酔薬の注射を行う方法で、診断にも治療にも使えます。また顎関節症の治療でよく用いられるマウスピース（スプリント）を使用することもありま

す。その有効性は証明されていませんが、歯ぎしりに起因する筋肉の痛みからくる筋・筋膜性歯痛には有効と考えられています。

歯や歯肉が原因ではない痛みは、診断が難しいことが多いです。自己判断せず、かかりつけの歯科医院へご相談下さい。

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。

12/1 竹鼻 伸晃 12/8 山岸 昌一 12/15 八島 広典

12/22 山岸 昌一

※ 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

年末年始の外来診療について



外来診療は下記の期間、休診となります。

記

12月29日（金）～1月3日（水）



但し、急患の方はお電話にてお問い合わせください。



クリスマスツリーを飾りました

当院1階正面玄関ロビーに恒例のクリスマスツリーを飾りました。

全長4mを超える大型ツリーに色とりどりの飾りが輝き、ロビーを華やかに演出しています。綺麗なツリーを眺めて少しでも暖かい気持ちになっていただければ幸いです。

お近くに来られた際は、ぜひお立ち寄りください。



健康豆知識

中央リハビリテーション部運動紹介

◎ お尻の筋力を鍛えるトレーニング

単体の筋肉の大きさで一番大きいお尻の筋肉を鍛えるトレーニングを紹介します。
ヒップアップのみならず骨盤の安定化や姿勢の改善にもつながります。

①



床やベッドの上で仰向けになります。
膝は90度に曲げ、足の裏が着いた状態になりましょう。



②



上半身には力を入れず、お尻を締めるように骨盤・臀部を持ち上げます。
注意点としては太ももから体幹にかけて一直線になるようにしましょう。
お腹が上がったりお尻が落ちていたり、腰に負担がかかったりトレーニングの効率が落ちてしまいます。

③



上げたら1~2秒保持しゆっくり下ろします。
上記を繰り返し15~20回×2~3セット行いましょう。

④



余裕がある方は片足を上げた状態で行うとさらに臀部に負荷がかかり、より効率良く鍛えることができます。

運動をすることは筋肉を鍛えるのみではなく、血流を改善したり心身ともに整える作用があります。

疲れたから運動をしないのではなく、リラックスも兼ねて運動を行いましょう。

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



「自分をご機嫌にする方法」

最近、ユーチューブ動画で「毎日が楽しくなるには、ご機嫌な時間を増やして、不機嫌な時間を減らすこと！」と話しているのを観ました。自分をご機嫌にする方法は人それぞれで、その人の場合、キャンドル風呂に入る・平日のプチ旅行（違う道で帰宅する）・コンビニのアイス全制覇などでした。

これを見て、私が私をご機嫌にすることはどんなことだろうと考えました。①美味しいコーヒーを飲む ②ディズニーの何かを見る ③フラを踊る ④季節問わずクリスマスソングを聞く ⑤青い海・空を見る ⑥冬の晴れた日に妙高山を見ながら出勤する等…6つ浮かびました。ユーチューバー曰く自分の気分の上げ方は20個くらいあると良いそうです。なかなか20個は難しいです。



皆さんは何個くらい思いつきますか？自分をご機嫌にする方法を探してみたいと思います。

(K・K)