

今月のトピックス

- ・第80回市民公開講座を開催いたします。（詳細は3ページに掲載）
- ・健康豆知識（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、病院から依頼された方、または「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259号 2024年2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>

BCP（事業継続計画）について

事務局長 星 孝 男

まずは、この度の令和6年1月1日に発生しました能登半島地震により、犠牲となられた方々におくやみを申し上げるとともに、被害に遭われたすべての方々に心よりお見舞い申し上げます。

上越市においても最大震度5強の揺れを観測したことから、当日勤務していた職員及び安全を確保したうえで自主的に登院してきた職員（約50名の職員の方々に登院いただきました。）により、入院患者さんの安全確保及び院内外の建物・設備等の確認作業が行われ、複数台の書棚等が倒れ、一時的にエレベータも運行停止となりましたが、入院患者さんや職員及びその家族の無事も確認されるなど当院は不幸中の幸いにも大きな被害はありませんでした。

また、当日は津波警報も発令され、自主的に約150名程度の近隣住民の方々が当院に避難されて来られたことから、当院は速やかに2階外来フロアを避難所として開放いたしました。その際は、上越市より非常食や毛布、避難されて来られた方々の対応に当たる職員派遣等の支援をいただき感謝を申し上げます。

当院では、今回の地震のような災害が発生した場合に備え、災害対策マニュアル及びBCP（事業継続計画）を策定しております。

災害対策マニュアルとBCPとも災害に係る対応について策定している物ではありますが、災害対策マニュアルは『災害が発生した場合の対応』、BCPは『災害が発生した場合でも、事業の損害を最小限にとどめつつ、中核となる事業を途絶・中断させない、中断したとしても可能な限り短期間で復旧させるための方法や体制』について計画しており、近年の異常気象により多発している大規模自然災害や今般の新型コロナウイルス感染症など感染症発生時のクラスターに備え、BCPの重要性が増してきていることから多くの企業が導入を進めております。



特に医療機関においては、大地震、津波、洪水などの災害が発生した際には、入院及び外来患者さんはもとより、被災者への医療提供について中心的な役割を担っていかなければなりません。しかしながら、災害が発生した場合、職員が出勤できない等による医療スタッフ不足、ライフラインの途絶、建物・設備等の被害などが想定されますが、そのような状況下の中でも医療を継続していくためにも BCP の策定が急がれています。

当院におきましても、①職員・患者・来院者の身体及び生命の安全確保、②医療の継続性、③施設・設備の保全と環境の早期復旧の3点を最優先事項として昨年9月に策定し、今回の能登半島地震時も診療継続に向けこのBCPにより職員が行動しております。

最後に、被災地域の日でも早い復旧・復興を心よりお祈り申し上げます。



運動器超音波診療（エコー）

整形外科副部長 酒井 瑛 平

みなさんエコーって聞いてなにをイメージしますか？赤ちゃんをみるのに使いますね。心臓もエコーで動きを評価できます。

「え、運動器？どこをみるの？なにを診るの？」

なかなか実感が湧かないかもしれません。近年、超音波装置やプローブの改良が進み、組織の細かいところまで描出できるようになりました。痛みを引き起こす腱や神経の動きまで可視化できるようになりました。ここ10年での進歩は目覚ましく、ブラウン管から4K以上に高画質になっています。

ところで、みなさんは整形外科にかかったことがありますか？「腰が痛い」「膝が痛い」という痛みに対し、手術適応があればウキウキ、手術適応のない患者さんには「はい、痛み止めと湿布」という対応をされたことがあるかもしれません。ここにエコーが登場し、痛みの原因を可視化、注射によりピンポイントで介入し対応できるようになってきています。



約10年でエコーの画質は格段に進化を遂げ、筋肉、腱、神経など今まで見えなかったものが見えるようになりました。これにより「なぜ痛いのか、なにが痛いのか、どこを治療すればよいか」という痛みの本質により深く迫れるようになりました。

しかしエコーには一定の技術、知識が必要であり、まだまだ整形外科領域では普及していない現実があります。レントゲンだけでは分からない、しかしエコーを使うことで救える患者さんが多くいる。もっと多くの医師にエコーを使ってもらうことで、痛みを困っている患者さんを幸せにできるかもしれない。そう考えて、日々エコー片手に格闘している毎日です。

「エコーがあればなんでもできる！」そんな事はまったくありませんが、エコーを使うことで見えてきた、新しい事実日々驚いています。エコーは一つのツ

ールですので、ほかの検査との使い分けが非常に重要です。レントゲン、CT、MRI などそれぞれの強い部分と弱い部分を十分に理解して診療しています。エコーの強みとして、リアルタイムで動きがみられること、そして手軽さが挙げられます。診察室でパッと使って診断がついて、治療までできたら素晴らしいですね。

今まで良くならなかった肩の痛みや首の痛み、膝の痛みなどに、エコーを駆使して介入できるかもしれません。すべてのツールを駆使して、特にエコーの強みを生かした診療で、一人でも多くの患者さんを幸せにできればと思います。

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。

2/2 山岸 昌一 2/9 竹鼻 伸晃 2/16 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

第80回 市民公開講座

日 時：令和6年 3月 9日（土）
午前10時00分～11時30分
（開場 午前9時30分）

場 所：リージョンプラザ上越 2階コンサートホール
会場の収容人員には限りがあり、席に座れない場合があります
のでご理解賜りますようお願いいたします。

講演題名：「脳梗塞の治療」

講 師：新潟労災病院
青木 悟 副院長（脳神経外科部長）



参加費：無 料

健康豆知識

中央リハビリテーション部運動紹介

◎ 腹筋群のトレーニング

ポイント：

- ①息を止めず深呼吸をしながら
- ②顎が上がらない様にする
- ③骨盤が動かない様にする

お正月太りから春先に向けてお腹を引き締めるために体幹のトレーニングを紹介します。
レベルを3つに分けましたので、出来るレベルで行ってみてください。



床やベッド上で仰向けになります。

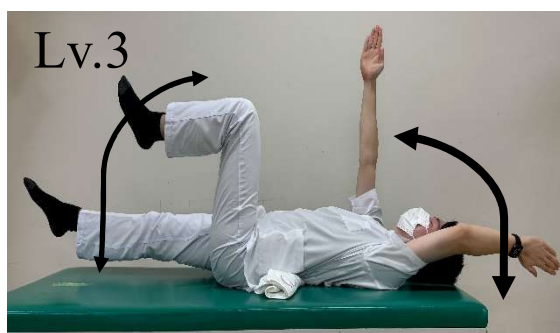
タオルを丸めた物を腰の下へ入れましょう。(腰への負担を軽減させるためです)

両足を挙げ股・膝関節 90° を曲げた状態で保持します。膝はくっ付けず握り拳 1 個分が膝の間に入る状態で保持しましょう。30 秒～40 秒挙げられるようにしましょう。



Lv.1 が楽な方は上記に加えて手を挙げましょう。

肩幅に合わせ、まっすぐ手を伸ばしましょう。



Lv.2 が楽な方は左手を上方へ右足を下方へ伸ばします。

動かした手を戻し、再度各々動かすのを 10 回繰り返します。

終了したら、右手と左足も行います。動かさない手や足が振れないようにも意識しましょう。

体幹トレーニングが大切な理由は太っているからや腰痛持ちだからではありません。“体の幹”と書くように頭・上肢・下肢を繋ぎ止める大切な柱なのです。どんなに上肢や下肢に筋力があっても体幹の筋力が無いのはこんなにやくに丈夫な棒が刺さっているのと変わらないに等しいです。体幹筋力を高め土台のしっかりした身体を手に入れましょう。

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



わたしには息子と共通の推しがいる。

2人でお揃いのライブTシャツを着込み、ジャンプして絶叫して、推しの歌声に陶醉する。ライブ終わりには、宿で夜食を食べながらライブについて語り余韻に浸る。もちろんBGMは推しの曲だ。翌日は観光しながら、ご当地グルメを味わう。



推しはもちろん大好きなのだが、息子と過ごす時間が何より楽しみだ。息子には内緒だが、わたしは推しに会えなくても平気だ。だが、息子との二人旅は息子に嫁さんができても死守したい。

だから。ライブで「飛んで跳ねて」が出来るように、老体にムチを打ち、今日も体力作りに精を出す。

さて。新曲をチェックして、一緒に歌う準備は万端だ。今年はどこのライブ会場に応募しよう？

(K・K)