

今月のトピックス

- ・眼科外来診療の終了について（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260号 2024年3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>

薬は芸術品

薬剤部長 中 田 吉 則

厳しい冬もようやく終わりを迎え、少しずつですが春の兆しを感じる今日この頃です。今年は暖冬といわれていますが、やはり雪の降る寒さ厳しい日もたくさんあった気がします。そんな雪の降る中、手のひらに舞い落ちた雪の結晶には神秘さを感じることがあります。美しい六角形の雪の結晶はまさに芸術品です。



そんな見た目の美しさからは想像できませんが、実はお薬も芸術品です。なぜ？と思われるかもしれませんが、昔のお薬を思い出してください。例えば、血圧のお薬は1日3回、お水で飲む、そして苦みがあるのも当たり前でしたが、いまはどうでしょうか。ほとんどのお薬が1日1回、しかも水なしで飲めるお薬もあります。また苦みなどはなく飲みやすいようにミントなどの味がついているお薬もあります。さらには飲まなくても貼ることで効果のある心臓や喘息のお薬もあります。



お薬は、見た目はただの白い粒、透明なテープですが、実は、粒やテープの中にはたくさんの技術が詰め込まれています。例えば1日3回の薬を1回にするために体の中でゆっくり働き、効果を長く持続させる仕組み、また水なしでも効果が出るようにお薬が口の中ですみやかに溶けて唾液とともに流れていく仕組み、苦みがでないよう表面をコーティングしたり味をつける仕組みを取り入れたりしています。また普通では皮膚を通り抜けることができないお薬も形を変えて吸収されていく仕組みを作り、貼り薬として使われています。これらの仕組みは簡単そうにみえますが実は高度な技術が必要になります。また最近では、がんやリウマチの治療において、分子標的薬という悪い部分の細胞にピンポイントで作用す

ることで効果の高いまた副作用の少ないお薬も作られています。

こうした技術のおかげで今はとても飲みやすい、効果の高いまた副作用の少ないお薬がたくさん使われています。そんな技術が詰まった芸術品ともいえるお薬を、大切に使って治療に活かしてください。



看護師が行う特定行為について

皮膚・排泄ケア特定認定看護師 太田美奈

特定行為看護師制度は、医師法などの一部を改正する法律などによって創設されました。高齢社会の進展と医療・介護資源の逼迫、医療・介護ニーズの多様化、専門性の向上、チーム医療の推進などの課題解決に向け、医療・介護サービスの質向上と高齢者の尊厳と自立支援に貢献することを目的としています。

特定行為修了看護師とは、厚生労働省が指定した研修機関で特定行為研修を修了し、特定行為を行うことができる看護師です。2015年に施行され、2025年までに10万人の特定行為研修修了者を養成目標数とし、2023年3月現在、約3万8千人の特定看護師が研修を修了しています。

看護師が行う特定行為には、医師の指示の下、手順書に基づいて行う、21区分38行為があります。当院には、私を含め3名の研修修了看護師がおり、以下の5区分10行為の研修を修了しています。

特定区分	特定行為
創傷管理関連	・褥瘡または慢性創傷における血流のない壊死組織の除去 ・創傷に対する陰圧閉鎖療法
呼吸器 (気道確保に係るもの) 関連	・経口用気管チューブ又は経鼻用気管チューブの位置の調整
呼吸器 (人工呼吸療法に係るもの) 関連	・侵襲的陽圧換気の設定の変更 ・非侵襲的陽圧換気の設定の変更 ・人工呼吸器管理がなされているものに対する鎮静剤の投与量の調整 ・人工呼吸器からの離脱
栄養及び水分管理に係る輸液による補正	・持続点滴中の高カロリー輸液の投与量の調整 ・脱水症状に対する輸液による補正
感染に関わる薬剤投与関連	・感染兆候がある患者に対する薬剤への臨時投与

その中で私は、創傷管理関連の特定行為研修を修了しました。入院中の患者さんには病棟で、在宅療養中の患者さんには外来や訪問看護で、褥瘡の管理、観察、洗浄、処置、評価、褥瘡悪化予防のための生活指導を通し、必要時に特定行為を実践しています。今後も特定行為の実践が、創傷治癒の促進や早期治癒、患者さんの待ち時間の短縮、医師のタスクシフトに繋がるよう活動していきたいと思います。



特定看護師は、病院、診療所、訪問看護ステーション、介護施設など、様々な医療機関で活動し高齢社会の進展や医療ニーズの多様化により、その役割は大きくなっていくことと思います。引き続き、安全で良質な医療の提供を基盤に患者さん・家族の満足度の向上、医療の質向上を目指し特定行為を実践していきます。

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。

3/1 山岸 昌一 3/8 竹鼻 伸晃 3/15 八島 広典

3/22 山岸 昌一 3/29 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

■ 眼科

外来診療は、令和6年3月31日で終了いたします。

現在当院に通院されている外来患者さんを、順次連携医療機関及び近隣の医療機関にご紹介をさせていただきますので、ご理解とご協力の程よろしく願いいたします。

※ 大塚医師の最終診療日は、3月19日（火）

高峯医師の最終診療日は、3月29日（金）



健康豆知識

中央リハビリテーション部運動紹介

◎ 外転筋群のトレーニング

外転筋は歩行の際に大きな役割を担っており、骨盤の安定化に重要なものとなっています。使えるようになる事によって歩行が綺麗になり、関節の負担軽減や無駄な力を必要としなくなります。



①



ベッドや床に横向きになります。下になっている足は膝を軽く曲げバランスが取れるようにしましょう。

人工股関節が入っている方は間に枕を挟んでも構いません。

②



上の足を挙げます。体幹や骨盤が後ろへ倒れないようにしましょう。体幹を保持するとトレーニングの効果が上がります。

20回×3セット行いましょう。

③



ポイントは前上方ではなく後上方に挙げるのを意識しましょう。

これは中臀筋の筋肉の走行に合わせて肢位を取る事によって中臀筋の筋出力の効率を上げるためです。

④



上記の運動が難しい方大変な方はうつ伏せになりましょう。そして下肢を外へ開きます。片足ずつ行うようにしましょう。うつ伏せで行う事によって代償動作を極力避けることができます。

30回×3セット行いましょう。

歩行時の姿勢は長寿の秘訣の一つだと私は考えます。80～90代の高齢な方でも姿勢が良い方は活力が豊富な印象が強いです。当然ですが、身体（膝や腰が痛い等）の事を考えずに動くことができますからです。普段から胸を張り、膝を伸ばし、腰を曲げない様にトレーニングをしながら歩行の姿勢に気を遣ってみましょう。そうすると、動く事や自分の姿勢に対して自信がつくと思います。

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



「春の楽しみ」

3月はあわただしい季節。

春を待ちながらいろいろなことを考える。今年は何をしようか、どこに行こうか。

何年か前から庭いじりを始めた。(ガーデニングには程遠いが)
これから暖かくなると庭に植えた球根が芽をだす。去年の秋いつも
よりもたくさんの球根を植えた。花が咲くのがとても楽しみ。花は
私に元気をくれる。花だけではなく、草も元気に伸びていくがその



草取りも無心になれる時間で好きな時間である。ただ草は生命力が強く、取っ
ても取ってもまた生えてくる。(いつも草と戦っているようだが・・・) 日焼け
とシミ予防をしながら庭いじりを楽しみたい。

暗いニュースは多いけれど、いいことだってたくさんある。小さな楽しみを重ねなが
ら前を向いて進みたいと思う。

(N・T)