

今月のトピックス

骨密度測定検査を気軽に受診していただけます。(詳細は4ページに掲載)

病院からのお願い

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266号 2024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>

「災害時の役割」

中央放射線部長 若 林 一 成

今年4月に東京労災病院より赴任いたしました。豊かな自然に囲まれ、おいしいお米や新鮮な海の幸、お酒などに恵まれた新潟を存分に満喫したいと思っております。また、これまでの経験を生かし、地域や組織の発展に貢献できるよう全力を尽くしてまいりますので、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

先日、宮崎県日向灘沖及び神奈川県西部にて立て続けに大きな地震が発生したことを受け、国が発表した日本海の海域活断層に関する情報に注目しております。上越沖にある5つの断層については、マグニチュード7以上の地震を引き起こす可能性があり、特に「能登半島北岸断層帯」や「上越沖断層帯」は、大きな地震が予想されています。



今年元日に発生した能登半島地震も「能登半島北岸断層帯」が原因のひとつとされています。この地震により、多くの地域住民が新潟労災病院に避難されたと伺いました。私もテレビを通じて新潟労災病院近くの直江津港の津波の映像を見たことを記憶しています。

赴任後、実際に直江津の海岸に立ち、今後の地震発生時の行動について考えてみました。上越市の津波ハザードマップでは、直江津区に津波が到達するのは約

10分とされていますが、徒歩での避難には限界があり、車での避難は渋滞を引き起こす可能性もあります。最善の行動を模索し、緊急時には指定緊急避難場所の一つである新潟労災病院での対応が求められます。私も緊急に新潟労災病院へ駆けつけなければなりません。



当院では、災害対策マニュアルに基づき、緊急時の医療提供やライフラインの確保、緊急物資の配置など、多岐にわたる対策がなされています。地域住民への質の高い医療提供に加え、災害拠点としての重要な役割を果たしていると改めて感じています。

しかしながら、残念なことに新潟労災病院は令和7年度中の閉院が決まっているため、地域の災害対策や津波避難計画の再構築が急務です。引き続き、地域の安全と福祉のために尽力し、適切な支援と対策が早期に実現されることを願っております。



今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

診療科のお知らせ

■ 内科

毎週木曜日に非常勤 倉辻医師が診療を行っています。

■ 消化器内科

毎週木曜日に非常勤 市島医師が診療を行っています。

■ 循環器内科

毎週火曜日に非常勤 肥田医師が診療を行っています。

■ 糖尿病内科

毎週金曜日に非常勤医師が交代制で診療を行っています。

9/6 山岸 昌一 9/13 竹鼻 伸晃 9/20 袴田 悠暉 9/27 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

ストレッチングの効果

中央リハビリテーション部長代理 ニノ倉 寿 弘

ストレッチングとは筋肉や関節を伸ばす運動です。ストレッチングの歴史は意外と浅く、1970年代にボブ・アンダーソン（アメリカ）により、柔軟性を高める運動として開発されました。年配の方は柔軟体操の名称のほうが馴染み深いかもしれませんが、スポーツをする人の準備運動と思われる方も多いかもかもしれませんが、色々な効果があることが知られています。

1 柔軟性の向上、傷害の予防

筋肉や関節の柔軟性を高めることにより関節の可動域が拡大し、怪我のリスクを低下させます。運動後のストレッチングは筋肉の緊張をリラックスさせる効果があります。



2 関節痛・肩こり・腰痛の軽減

筋肉が硬くなり短縮することで動かしにくくなったり、神経が圧迫されて痛みが生じることがあります。ストレッチングにより血行を促進し、筋肉をほぐすことで痛みを和らげる効果が期待できます。

3 疲労回復

血行が良くなり、筋肉に溜まった疲労物質（乳酸）の排出を促します。

4 リラクゼーション効果、睡眠の質を向上

自律神経のなかでも体や気持ちをリラックスさせる作用がある副交感神経を優位にします。



生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防に有効かはエビデンスが十分とは言えませんが、習慣的にストレッチングを実施している人は血圧が低く、柔軟性が高い人は動脈硬化度が低いことが分っています。

ストレッチングを実施する時の注意点としては、息を止めないこと、反動をつけずゆっくりと体を動かすことが大切です。入浴後など体が温まっている時に行うと効果的で、毎日継続する習慣をつけましょう。立位が不安定な方は椅子に腰かけたり、寝て行うことをお勧めします。痛みが強い場合は無理に行わず、主治医に相談してから開始してください。

骨密度測定検査を、気軽に受診していただけます。

● 身体にやさしい検査

一般の胸部レントゲンの約 1/5 程度の被ばく量で検査が行えます。女性の方でも安心して測定できます。

被ばく量の比較

一般の
胸部レントゲン

骨密度測定検査

約 $\frac{1}{5}$

● リラックスして検査

寝台の上に仰向けに横たわり、足乗せ台に足を乗せ、リラックスして検査を受けていただけます。ムリな姿勢は必要なく、痛みもありません。



● スピーディに測定

検査室に入室して、約5分で検査が終了します。最新の装置により、腰椎、大腿骨を各々最速 10 秒で測定できます。

腰椎



大腿骨



※測定する部位、機種によって多少時間は異なります。

● 定期的な検査がおすすめです

検査結果はコンピュータに保存されます。定期的に検査を受けていただくことで、より精度の高い診断が行えます。



継続して検査することで、骨密度の変化を把握することができます。

！ 日本人の10人に1人が骨粗鬆症

日本では、約1,300万人が骨粗鬆症にかかっていると推定されています。大腿骨・頸椎骨折は年間12万件を超え、約10%の方は1年以内に亡くなっています。骨折の影響で寝たきりになったり、慢性腰痛に悩まされたり、背中が曲がったりして生活に支障をきたすなどの問題も発生しています。

※「骨粗鬆症の予防と治療のガイドライン」2011年版を参考

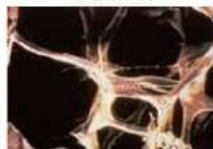
！ 腰椎で、骨の健康がわかります

腰椎は、閉経後の女性にとって最も変化が現れやすい箇所です。骨代謝が盛んな海綿骨の情報を多く含んでいるので、骨量の変化をはっきりとらえることができます。また脊椎は、骨粗鬆症によって骨折が起こりやすい箇所です。

健康な骨



骨粗鬆症の骨



※出典：浜松医科大学名誉教授 井上 哲郎先生

Horizon
QDR SERIES

当院で導入の、骨密度測定装置



米国ホロジック社製 Horizon

世界中で高いシェアを誇る、信頼性の高い装置です。骨密度測定分野では世界標準となっており、高精度な骨密度測定が行えます。

～お問合わせ～
新潟労災病院 放射線科受付

025-543-3123

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



今年の4月に2人目の子が生まれました。1人目と同じ女の子です。

長女は今年で3歳になり、日々忙しくしている内に、気づけばおしゃべりで活発な子に成長しました。

次女が生まれるまでは「妹はいらない！」なんて言っていましたが、いざ生まれると保育園の先生やお友達に「〇〇ちゃんが生まれたんだよ〜」、

「今度〇〇ちゃんのオムツ替えてあげるの!」「〇〇ちゃんにミルクあげるんだ〜」と話をしているそうです。



次女ばかり構わない様に、長女を休みの日に公園や水族館などに連れて行くのですが、その際にも「〇〇ちゃんに行かないの?」「〇〇ちゃんと今度一緒に行こう!」「〇〇ちゃんにも食べさせてあげたい!」とお姉ちゃんムーブを発揮しており、日々成長を感じています。



「11月頃には長女のとなりで次女が離乳食を食べているんだな〜」など、これからのことを想像しながら毎日過ごしています。

姉妹共に元気に育ち、家族みんなで遊びや食事に出かける日をとても楽しみにしています。

(H・T)