

地域医療支援病院・地域がん診療連携拠点病院・臨床研修指定病院（基幹型）



労働者健康福祉機構 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

皐月に想う ～郷に入っては郷に従え～

看護部長 平井三重子

上越の地で、2回目の爽やかな皐月を迎えることになりました。

振り返ればちょうど1年前の「巻頭言」では、＜寒さが苦手＞と記していました。しかし、今ではこの上越の冬が、上越の地がさらに好きになりました。何という変わりようでしょう！

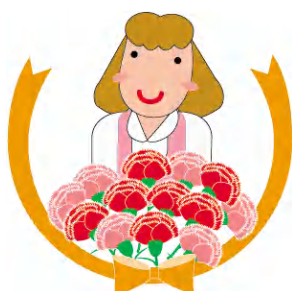
私は、転勤族なので、いろいろな組織・社会を経験させてもらっています。その都度思うことは、“郷に入っては郷に従え”ということわざは、あたっているということでした。

これは日本だけなのか、調べてみると海外でも使われていました。例えば、アメリカでは、“When you are in Rome, do as Romans do.”（ローマにいる時は、ローマ人のようにふるまえ）、イギリスのニュートンは、“新しい集団に入ったら、その集団の気風をよく見極めて、自分をそれに合わせる”、ドイツのジンメルは、“至上の処世術は、妥協することなく適応することである”、アメリカのジェリー・ミンチントンは、“他人が私の正当な権利を侵害しないかぎり、たとえ他人の行動が不満でも、他人ではなく私が変わるべきだ”等でした。

新しい集団で、いきなり自分を出すことは困難で、よく知らない環境に自分を合わせ、溶け込むことが必要なのでしょう。お互いに文化を理解し、コミュニケーションをとるのが大事ということでした。

そのような中、昨年度は、多くの方々に支えられ仕事ができたことに感謝した1年でした。ありがとうございました。

今年度は、診療報酬改定があり、改定率は厳しい保険財政や経済状況下ではありますが、昨今の「医療危機」を解消し、安心感を与える医療を実現するため全体で+0.19%の改定でした。また厚生労働省の「チーム医療推



進に関する検討会」では、「特定看護師（仮称）」の創設が示されました。このように変化していく医療社会に対して、大局観を持って柔軟に対応できる組織人でありたいと思います。

今後、松原病院長のもと新潟労災病院が、さらに地域の急性期医療に貢献できるように頑張っていきたいと思います。



よろしくお願ひします！（新任医師自己紹介）

第2脳神経外科部長 渡邊 秀明



4月1日より新潟労災病院に勤務しております渡邊です。出身地は長岡で、上越市は全く初めてです。これから地域の皆様の少しでもお役に立てるように頑張りたいと思います。よろしくお願ひいたします。

内科医師 安山 浩信



この度、内科に赴任致しました安山と申します。出身は山口県下関市で、福岡県北九州市の産業医科大学を卒業後、岡山の市中病院で初期臨床研修を行いました。その後は2年間、産業医科大学病院 化学療法センター・血液科で、血液内科と一部固形腫瘍の化学療法をしておりました。まだまだ未熟な私ですが、少しでも診療に貢献できればと考えております。趣味は、食べること、寝ること、ドライブです。どこか食べ物のおいしいお店など御存知であれば、気軽に教えていただければ幸いです。何卒よろしくお願ひ申し上げます。

整形外科医師 玉川 省吾



平成16年産業医科大学卒、7年目です。2年ぶりに新潟労災病院復帰となりました。外傷をはじめとする整形外科一般から股関節・膝関節を中心に勉強させていただきたいと思っております。趣味はジョギング、サッカーです。久しぶりの上越は海産物・お酒がおいしく、感動しております。よろしくお願ひいたします。

整形外科医師 大隈 暁



北九州市の産業医科大学を平成16年に卒業しました。大隈 暁（さとる）と申します。学生時代は、ラグビー部でした。気合でタックルを行っていました。そのため、頭を打ちすぎました。しかし、根性と体力には自信があります。新潟県は初めてですが、気合と根性で頑張ります。

以上、宜しく御願い申し上げます。

呼吸器外科医師 岡 壮一



この度、呼吸器外科医師として赴任してまいりました岡です。昨年度まで産業医科大学第二外科で勤務していました。主に呼吸器外科を中心にこれまで診療してきました。肺癌・気胸・膿胸・縦隔腫瘍・悪性胸膜中皮腫等 呼吸器外科疾患がございましたら気軽にご連絡ください。どうぞよろしくお願ひします。

泌尿器科医師 安藤 嵩



この度、泌尿器科に赴任しました安藤です。主に入院された方々を中心に診ており、外来で皆さんにお会いする機会はあまり多くないかもしれません。新潟市出身で去年は柏崎市、今年は上越市と少しずつ南下してきました。まだまだ街にも病院にも不慣れですが、どうぞよろしくお願ひします。

=== 病院で診察を受けられる患者様にお願いします ===

受診の時は必ず「お薬手帳」を持参してください



お薬手帳には、血圧の薬、血糖を下げる薬や血を固まりにくくする薬などの情報が書かれています。それらは手術や検査をする時に必要になりますので医師に見せてください。治療をするときに患者様のお薬はとても大切な情報です。

病院においでになるときは、**お薬手帳**と**お薬の一覧**をお持ちいただけるようご協力をお願いいたします。

あごの関節の病気 — 顎関節症 —

歯科口腔外科医師 高山裕司



「あごに音がする、あごが痛い、口が開きにくい」このような症状をお持ちの方はいませんか？これは、顎関節症と呼ばれるあごの関節の病気です。今回のテーマは、顎関節症についてです。

膝や肘にも関節があるのと同じであごにも関節があります。その関節や周囲の筋肉などに異常が起こるのが、この“顎関節症”です。顎関節症は、20～50歳代に多いですが、子供やお年寄りにも発症し、性別ではやや女性に多いといわれています。原因は、かみ合わせ、習癖（はぎしりなど）、外傷、ストレスなど特定したものはなく、日常生活では口を開けると耳の前に“カクカク、パキパキ、カクンカクン、ジャリジャリ”といった音がする、耳の前やほほあたりが痛くて口が開きにくい、もしくは痛くないけど口が開かないといった症状が主なものです。治療法は、症状にもよりますが、スプリントと呼ばれるマウスピースの使用や顎関節周囲に電気を流したり、口を開ける練習といった理学療法（リハビリみたいなもの）が主体になり、日常生活では、片側だけで物を咬まない、頬杖をつかない、うつぶせで寝ないといった注意が必要です。

この病気の大きな問題点は、口が開きにくくなることと痛みです。一般的に日本人は、男性で40～45mm、女性で35～40mmくらい口が開くといわれています。これは、ご自分の手の指の3～4本が縦に口の中に入るくらいです。実際に自分で指を入れてみてください、何本はいるのでしょうか？もし、指が2本しか入らなかったら、“お寿司”のような厚みのあるものが食べにくいと思います。また、痛みに関しては、治療を行えば消えることがほとんどですが、稀に鈍い痛みが残ることもあります。

もし、顎関節症かな？と思ったら一度ご相談ください。症状が頭痛や神経痛に似ていることもあり、まず本当に顎関節症であるかどうか診断する必要があります。症状にもよりますが、ほとんどの方は、マウスピースなどの保存的な治療で良くなっており、時間もかかりません。自覚症状が出てから時間が経ちますと、治療に時間がかかる場合もありますので、お早めに受診されることをお勧めします。



☆☆☆ 看護の日のご案内 ☆☆☆

今年も『看護の日』がやってきます。新潟労災病院では、ナイチンゲール生誕の5月12日の「看護の日」を機に、『看護の心をみんなの心に』をメインテーマに、地域の皆様にもっと健康について関心を持ち、看護に興味を持っていただけるようにイベントを企画しています。



5/13 (木) 10:00~12:00 正面玄関ホール

健康チェック・健康相談『食を通して健康を考えよう』

血圧測定、栄養士・看護師による健康相談で自分の健康を見直そう。
ケースワーカーによる介護相談も行います。

白衣の試着もできます。

オアシスによる介護用品の展示販売



5/13 (木) 15:00~16:00 ミニコンサート
正面玄関ホール

幼稚園児合唱 職員によるハンドベル演奏 トランポビクスの実演
(手作りのミニコンサートで笑顔を届けます)



5/13 (木) 16:00~17:00 ※講演会 2階栄養指導室

『覚えておきたい救命処置』

・AEDの使い方と心臓マッサージのポイント

講師：ICLSインストラクター 田中亚岐看護師



5/10 (月)~5/21 (金) ※パネルの展示 2階ふれあいギャラリー

日頃の看護場面を中心に看護師の仕事を写真で紹介するポスターを
展示します。



5/10 (月)~5/14 (金)

オアシス売店では、看護の日記念売り出しを行います

~ 申し込みは不要です。多数の参加をお待ちしています。~



お問い合わせ先： TEL 025-543-3123
労働者健康福祉機構 新潟労災病院 広報委員会まで

私たちの職場 外来

正面玄関を入るとすぐに「インフォメーション」があります。そこから、病院の1階と2階にかけての広い空間が私たちの職場「外来」です。1階にAブロック、内視鏡診療センターと放射線科があります。2階にBブロックとCブロックがあり、各診療科の窓口になっています。ブロック受付では、事務員が受付と予約の変更を、また、患者さんが、スムーズに診察が受けられるよう看護師と連携をとりながら案内をしております。

広い空間とたくさんの診療科に、38名の看護師（看護補助者を含む）が勤務しています。約半数の看護師は嘱託ですが、子育てや介護をしながら生活に合わせた働き方をしています。

私たちが、患者さんとお話できるのは、わずかな時間ですがその中にも心をこめて対応したいと考えています。困っている事や、わからない事がありましたらどうぞ声をかけてください。また、患者さん間違いを防ぐために、お名前を名乗っていただいたり、診察券の提示をお願いしています。ご協力をお願いします。



5月 一日ドック等の予約状況

平成22年4月22日現在

項目	日にち																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
特定健診						△	△			-	○	○	○	○			-	○	○	○
一日ドック						△	△			-	○	○	○	△			-	○	※	○
女性専用外来						-	-			-	-	-	-	-			-	○	-	-
睡眠時無呼吸外来						-	-			×	-	-	-	-			×	-	-	-
禁煙外来						-	-			-	○	-	-	-			-	○	-	-

項目	日にち										
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
特定健診	○			-	○	○	○	○			-
一日ドック	○			-	○	○	○	○			-
女性専用外来	-			-	-	-	-	-			-
睡眠時無呼吸外来	-			○	-	-	-	-			○
禁煙外来	-			-	○	-	-	-			-

○空きあり △空き少し
×空きなし
※子宮がん検査実施日

* お申込み・お問い合わせ 空き状況等をご確認の上お申し込みください。

医事課医事係 小松 TEL025-543-3123 内線 1233

一日ドック検査項目

●基本検査 42,500円(税込)



項目	内容	項目	内容
身体計測	身長 体重 BMI(体格指数) 腹囲	生化学	総蛋白 アルブミン 総ビリルビン クレアチニン 尿酸
生理	血圧(2回) 心電図 心拍数		総コレステロール 中性脂肪 HDLコレステロール LDLコレステロール
	眼底検査(両眼) 眼圧検査 視力検査		GOT GPT γ-GTP ALP
	聴力検査		空腹時血糖値 HbA1c
呼吸機能検査		血球	赤血球数 血色素量 ヘマトクリット値 MCV MCH MCHC
尿	尿蛋白 尿糖 尿潜血 PH 比重		白血球数
胸部 腹部	胸部X線 胃内視鏡(経鼻内視鏡) 腹部超音波		血小板数
便	便潜血(2回分)	血清	CRP
診察	内科診察 質問 情報提供		血液型(ABO) 血液型(Rh)

●オプション検査

項目	内容	金額(税込)
睡眠時無呼吸検査 (要予約)	強いいびき、昼間の眠気、睡眠中に呼吸が止まるなどの不安をお持ちの方にぜひおすすめします。	5,250円
内臓脂肪測定検査	CT検査にてへそのまわりの皮下脂肪と内臓脂肪を直接測定するものです。	3,150円
肺がんCT検査	肺がん、アスベスト(石綿)健康被害の有無等を調べるのに最も有効です。喫煙をやめられない方、肉親にがんの人がいる方はとくにおすすめします。	9,000円
乳がん検査	乳腺の触診とX線撮影のセットです。40歳を過ぎたら2年に1回は検査を受けましょう。	6,000円
前立腺がん検査	血液検査でPSAを測定します。50歳以上で頻尿や排尿困難な方におすすめです。	1,800円
子宮がん検査 (要予約)	診察と子宮の入口である子宮頸部の細胞を採取して検査します。	3,500円
腫瘍マーカー検査	胃がん、大腸がん、膵がん、肝がんなどを調べる血液検査です。	3,050円
骨密度検査	ダイエットの経験のある方、骨が折れやすくなる骨粗鬆症が気になる方におすすめします。	3,600円
肝炎検査	B型肝炎、C型肝炎ウイルスによる感染の有無を調べます。	2,260円
HIV検査	エイズの感染の有無を調べるものです。	1,370円
頸部超音波検査	頸動脈の動脈硬化の有無を調べるもので、めまいやふらつきなどの症状のある方、高血圧、血糖値の異常が続いている方におすすめします。	3,675円
甲状腺機能検査	頸部前面の甲状腺の腫れが疑われる方、手のふるえ、動悸などの症状のある方におすすめします。3種類の甲状腺ホルモンを測定します。	3,675円



散歩道



529がこんにゃくの語韻に似ている数字であることと、種芋を植え付けるのが5月頃なことから、5月29日は「こんにゃくの日」と定められているそうです。

こんにゃくのはん産地はインドやセイロンで、中国の奥地にはまだ原生のものもあります。それなのに、現在の中国の辞書には「こんにゃく」という字は無いと言われていて、食用として栽培しているのは日本だけのようで、少し意外な気がします。

こんにゃくには、太りすぎを防いだり、マンナンがコレステロールを除いたり、整腸作用や糖尿病に好影響があるなど、7つの効用があります。食物繊維なので、昔から「おなかの砂おろし」とも云われているそうです。

過ごしやすい季節ですが、時々健康状態と食生活を見直して、本格的な暑い季節に備えたいと思います。

(M. S)

