

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

ヒトの健康とは？

病院長 松原 要一

ヒトは年を取って（高齢者：65歳以上）老化を感じるか、あるいは病気になったり（病人）傷害を受けたり（傷がい者）障害が残ったり（障がい者）して医療を受けると（患者さんになると）、どうしても健康を意識するようになる。でも、「健康とは何ぞや」と考えるとこれが意外と難しい。

世界保健機構（WHO：World Health Organization）は1948年に健康を定義している（おせっかいだと思うが）。すなわち、“**Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.**”「健康とは、身体的、精神的、そして社会的にあまねく安寧（あんねい）な状態にあることであって、単に病気がなく虚弱ではないということではない」とした。精神的・社会的な健康はある程度評価できる。しかし、実はこんな人は居ない（多分）。少なくとも私は会ったことが無い。



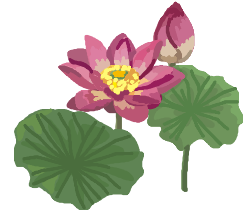
現在は絶対的な健康でなく、健康を病気と対立した概念でとらえないで人間として自己実現達成度合いや、生活ないし人生の満足度を大切にしたい個々人の生き方や主観的・相対的な要素を重視する生活の質を考慮した健康観と考えられている。具体的には、良く食べられ、良く眠れ、排泄に支障がなく、疼痛がなく、たとえあっても苦痛にならず、心理的に安定し、職場や家庭・学校といった社会環境において十分その役割を果たし、生き甲斐を持って充実した日々を送れることであろう。たとえ病気でも、老化しても、健康であると思うこと、加齢による老化を受入れ、日常生活の基本的なことができれば良いと思う。



実際に WHO は 1999 年に健康の定義を一部改定した。“**Health is a dynamic state of complete physical, mental, spiritual and social well-being and . . .**”と、約 50 年かけて、たった 2 文字だが付け加えた。以前よりはだいぶ良くなったと考えられる。すなわち、健康とは **ダイナミック (dynamic)** な状態であり、考え方や時代や環境および年齢や

そのほかの状況で変わるものであること。そして身体的・精神的・社会的な健康だけでなく霊的 (spiritual) な、すなわち人間らしい (その人らしい) 健康が必要とされた。健康とは自分で考え、自分で決めるもので、他人 (例えば医師) に言われたり決められたりするものでなく、またほかの人や自分の若い頃と比較してはいけないのである。

蛇足になるが、健康とは体 (からだ) すこやか (健やか) ・心安らか (康らか)、つまり健体康心である。さらに追加すれば健という字は人が建つと書く。また、体は以前「體」と書いていた。地球上で人類が二足歩行を開始して特異な進化を遂げたこと、海から陸上に生活を変えることで体とは骨が豊かであることが必要であったことに由来すると言える。具体的には人類には下肢の下腿に発達した「ふくらはぎ」があり、解剖学的には腓腹筋 (ひふくきん: **gastrocnemius muscle**) と筋肉としては臓器 (gastro) の名前がついている。なんと心臓のように血液を循環させる機能があり、それ故に歩行が非常に健康にかかわり深いことを示している。



皆さん、健康のために歩いていますか。

(元一般外科・消化器外科医、現人間ドック認定医・医師会認定産業医)

眼科よりお知らせ

毎週、火曜日・水曜日・金曜日の午後に診療を行っていますが、都合により金曜日のみ当分の間、休診 となりますのでお知らせいたします。

☆☆☆ 医師交代のお知らせ ☆☆☆

転入 (7/1)

内科医師

佐藤 昂こう

転出 (6/30)

内科医師

石川 大輔

プロフィールについては、次号でお知らせします。

消化器内科開設のお知らせ

消化器内科部長 前川 智



内視鏡治療などの治療内容の特殊性が考慮され、本年4月より消化器内科の院内標榜がはじまりました。消化器内科のスタッフは5名で、胃癌、食道癌、胃・十二指腸潰瘍、大腸癌、大腸ポリープ、炎症性腸疾患などの消化管疾患、膵癌、胆道癌、総胆管結石、胆嚢炎などの膵胆道系疾患、肝癌、肝硬変、肝炎などの肝疾患など多岐にわたる疾患を対象としています。

毎朝8時15分からスタッフ5名全員で全入院患者様を回診し、病状把握に努めており、総合的に診断・治療を行っています。比較的若いスタッフですが、最新の医療知識・技術を駆使し、日々臨床業務に励んでいます。また、毎週火曜日には、「内視鏡カンファレンス」を行い、内視鏡診断についての議論のみならず、消化器内科としての患者様へのアウトカムの向上、内視鏡診療の問題点および改善方法などを3人の内視鏡技師とともに話合っています。さらに、毎週水曜日には、外科医師、放射線科医師とともに「合同カンファレンス」を行い、外科治療、放射線治療を要する患者様についてのカンファレンスを行っています。

上部内視鏡検査は、患者様の希望に応じて細径サイズの経鼻内視鏡を採用し、鼻腔からの内視鏡を行っています。それにより患者様への苦痛緩和を図ることができ、好評価を頂いています。治療では、早期胃癌・早期食道癌に対する粘膜下層剥離術（ESD）を施行し、癌の一括切除を行っています。

大腸内視鏡検査は、熟練したスタッフの技術および最新の内視鏡器具を駆使し、挿入時の苦痛軽減に努めています。腸管癒着等により疼痛が強い患者様には、随時鎮静剤を使用し苦痛緩和を図っています。70歳以上の患者様には、希望に応じ2泊3日の検査入院を行っており、好評価を得ています。

胆道系疾患は、急性期疾患が多いので、迅速な診断・治療を心がけています。近隣病院・医院からも患者様を御紹介して頂いており、総胆管結石や膵・胆管癌による閉塞性黄疸等、多数の症例をこなしています。

肝疾患は急性肝炎、慢性肝炎（B型、C型など）、肝硬変、肝癌等の診断・治療を行っています。肝癌においては、症例に応じて、ラジオ波焼灼術・肝動注療法等を行っています。

また、生活習慣病の改善を目的としたダイエット入院を2010年7月より開始しました。近隣の肥満症患者様を中心に、遠くは新潟市、佐渡市からも患者様が来院され好評価を頂いています。

私自身は、ESD等の内視鏡治療を中心に担当させて頂いており、早期胃癌・早期食道癌の一括切除を行っています。

消化器内科の詳細の活動内容につきましては、「新潟労災病院」のホームページ（<http://www.niigatah.rofuku.go.jp/>）の中の「内視鏡診療センター」、「消化器内科」および「ダイエット入院」をご覧頂ければと思います。

消化器疾患、生活習慣病等でお困りの方はいつでも御相談ください。

☆ 平成24年度新規採用看護師を募集いたします ☆

- 1 職 種 看 護 師
- 2 待 遇 ☆給 与：労働者健康福祉機構職員給与規程による
(住居手当、通勤手当他各種手当あり)
☆福利厚生：健康保険組合、厚生年金、厚生年金基金、
労災保険、院内保育所
☆宿 舎：敷地内に独身寮あり
- 3 採用予定日 平成24年4月1日
- 4 採用者数 20名程度
- 5 勤 務 地 新潟労災病院（上越市—JR直江津駅から徒歩4分—）
- 6 応募資格 看護師免許取得者又は平成24年3月卒業見込みの者
- 7 提出書類 ①履歴書（写真貼付）（希望試験日を記載してください。）
②看護師免許証の写（免許取得者）
③成績証明書（平成24年3月卒業見込みの者）
④卒業見込証明書（平成24年3月卒業見込みの者）



8 試 験

試 験 日	第1回目	第2回目	第3回目
		平成23年7月29日(金)	平成23年8月 5日(金)
合格発表日	平成23年8月 5日(金)	平成23年8月12日(金)	平成23年8月26日(金)
書類提出期限	平成23年7月22日(金)	平成23年7月29日(金)	平成23年8月12日(金)
試 験 日	第4回目以降		
	随時		
合格発表日	試験日より1週間後		
書類提出期限	随時		
試験会場	新潟労災病院3階会議室		
試験科目	作文試験(11:00~12:00)及び面接試験(13:00~)		

- 9 提 出 先 〒942-8502 新潟県上越市東雲町1-7-12
新潟労災病院 総務課
TEL 025-543-3123

がんを避けたいのはなぜ？

胃がんや大腸がんのように“早期発見で助かるがん”で後悔したくないものです。早期発見こそが決め手です。

平成 23 年 9 月より

1日ドック+がん検診コース、 生活習慣病予防コースを新設します

お申込みは7月1日より受け付けます。

受けて良かったと思えるがん検診にするために

1人1人のご希望に合わせて、検査項目を選択し、予定を立てることができるようになりました。いつでもご相談下さい。

がん検診は1年または2年に1回、定期的に受けましょう

誕生日とか、家族の記念日などに合わせて、検診を予定されてはいかがでしょう。偏った食生活や喫煙などのがんを導く原因がないか、生活習慣を見直しましょう。がんの芽を早く摘んでおくことが大切です。

肉親にがんの人がいる、同居で食事や生活習慣が同じである、そんな方は発がんの危険性はずっと高くなります。

がんを防ぐための12カ条	
1 バランスのとれた栄養をとる	彩り豊かに タごはんを食べ過ぎないように
2 毎日変化のある食生活を	ワンパターンではありませんか？
3 食べ過ぎを避け、脂肪は控えめに	魚肉は1週間500g以下に
4 お酒はほどほどに	健康的に楽しみましょう
5 たばこは吸わない	人につられて吸わない！
6 食べ物は適量のビタミンと繊維質のものを多く摂る	赤緑黄色など濃い色の野菜をたっぷり
7 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから	胃や食道をいたわって
8 焦げた部分は避ける	細胞が突然変異を起こします
9 かびの生えたものに注意	食べる前によく見て
10 日光に当たり過ぎない	太陽はいたずらもの
11 適度にスポーツをする	速歩で十分 数回に分けてよい
12 からだを清潔に	気分も爽やか

検査項目と料金のご案内

当院のドックは、1日ドックに各検診コースをオプション検査として追加することができます。また、各検診コースの単独での実施または組み合わせての実施も可能です。

がんに対する不安、血圧が気になる、糖尿病が心配、生活習慣を見直したいなど、1人1人のご希望に合った検診項目の選択が可能です。

1日ドック 42,500円(税込) (お食事券付)

項目	内容	検査でわかること
身体計測	身長 体重 体脂肪 骨格筋量 腹囲 BMI (体格指数) 問診 医師診察	総合的な健康状態
	眼底 (両眼) 眼圧 視力	網膜・緑内障等の疾患の有無
	聴力	聴力障害や難聴の有無
呼吸器	胸部X線	肺疾患の有無 肺の老化の有無
	呼吸機能 肺年齢	
循環器	血圧 (2回) 心電図 心拍数	高血圧、心臓疾患の有無
腎機能	尿蛋白 尿潜血 ウロビリノーゲン PH 比重 クレアチニン	腎機能の状態
消化器	胃内視鏡	食道、胃、十二指腸の疾患の有無
	便潜血 (2回分)	消化器からの出血の有無
超音波	腹部超音波	胆のう、肝臓、膵臓、腎臓、脾臓の状態
肝・膵機能	総蛋白 アルブミン GOT GPT γ -GTP ALP 総ビリルビン	肝・膵機能の状態
痛風	尿酸	痛風の危険度
糖代謝	尿糖 空腹時血糖値 HbA1c	糖尿病の危険度
血液	赤血球数 血色素量 ヘマトクリット値 MCV MCH MCHC 白血球数 白血球分画 血小板数	血液疾患の有無
脂質	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	脂質異常症の危険度
炎症	CRP	感染症等の有無
血液型	血液型 (ABO) 血液型 (Rh)	検査は初回のみ実施

※ 胃がん検査は胃内視鏡検査(胃カメラ)にて実施します。

※ 特定健康診査の項目は、すべて含まれています。

※ **太字**は、平成23年9月からの追加検査項目です。

①～⑯の検査は、1日ドックにオプション検査として追加することができます。また、がん検診コース、生活習慣病予防コースの単独での実施や組み合わせての実施も可能です。

(★項目の検査は、1日ドックの検査項目に含まれています。)

がん検診コース

円(税込)

	内 容	1日ドック オプション料金	単独実施料金 (1日ドックなし)
①甲状腺がん	ホルモン測定 甲状腺エコー	7,850	9,950
②肺がん	胸部CT	9,000	11,100
③胃がん★	胃内視鏡		17,100
④大腸がん★	便潜血(2回)		3,720
⑤前立腺がん	PSA	1,800	3,900
⑥乳がん	視触診 マンモグラフィ撮影 ※単独実施の場合はマンモグラフィ撮 影のみ実施	6,000	8,100
⑦子宮がん	内診 子宮頸部細胞診 子宮卵巣エコー(子宮体がんの検査を含む)	3,500	5,600
⑧腫瘍マーカー	CEA CA19-9 AFP	3,050	5,150

生活習慣病予防コース

円(税込)

	内 容	1日ドック オプション料金	単独実施料金 (1日ドックなし)
⑨頸動脈の動脈硬化	頸動脈エコー	5,775	7,875
⑩肺年齢★	呼吸機能		5,250
⑪骨密度検査	X線	3,600	5,700
⑫内臓脂肪測定検査	腹部CT	3,150	5,250
⑬骨格筋肉量★	体成分分析装置(インボディ) ※骨密度または内臓脂肪測定検査と 同時実施のみお申し込みできます。		525
⑭睡眠時無呼吸検査	自宅で睡眠時に測定(機器貸出し)	5,250	7,350

その他

円(税込)

	内 容	1日ドック オプション料金	単独実施料金 (1日ドックなし)
⑮肝炎検査	HBs抗原 HCV抗体	2,260	4,360
⑯HIV検査	HIV抗体	1,370	3,470

1日ドック・がん検診コース・生活習慣病予防コースは予約制です。

下記①②の方法でご予約下さい。

- ① お電話(ドック健診担当)または医事課0番窓口にてお申し込み下さい。

電話 025-543-3123 内線(1233) 平日 8:30~16:00

- ② 1日ドック・健診各コース申込書(新潟労災病院ホームページ(<http://www.niigatah.rofuku.go.jp/>)よりダウンロード)に必要事項を記入し、新潟労災病院医事課へ郵送またはFAXして下さい。

〒942-8502 新潟県上越市東雲町 1-7-12

新潟労災病院医事課ドック検診担当 FAX 025-543-7110

1日ドック検査項目(平成23年8月31日まで)

●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	尿蛋白 尿糖 尿潜血 PH 比重	血球	赤血球数 血色素量 ヘマトクリット値 MCV MCH MCHC
尿	胸部X線 胃内視鏡(経鼻内視鏡) 腹部超音波		白血球数
胸部 腹部			血小板数
便	便潜血(2回分)	血清	CRP 血液型(ABO) 血液型(Rh)
診察	内科診察 質問 情報提供		

●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



裁判員制度が始まってもう丸2年が過ぎました。新聞やテレビでは、毎日のように裁判員裁判のニュースを取り上げています。けれど日常生活の中で話題にのぼることはほとんどありません。また裁判員には守秘義務があるので、その体験談を具体的に聞くこともできません。

そんな中で、もし自分が裁判員に選ばれたら。殺人事件などの重大事件や死刑判決に関わることもないとはいえません。もしかしたらその後でも時々、悩んだり悔やんだりするかもしれません。「判決の時を思い出すと、涙がこぼれてしまうんです。」— いつか聞いた一人の裁判員の言葉が頭から離れません。



いろいろ考えると不安になりますが、実はずっと前、裁判に関心のない私でも納得いかないと思った判決がありました。素人っぽい考えだったのかもしれませんが、それは私だけではなかったのです。そういう一般の人の感情や感覚を大切にしてくれるのがこの制度だと思えば、少しは前向きになれるかもしれません。皆さんはどう思いますか。

(E. M)