

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

ホームページ：http://www.niigatah.rofuku.go.jp

感激の秋

看護部長 溝上慶子

4月には、見渡すとすぐに『新人さんだ』とわかった1年目看護師の姿も、この時期になると先輩看護師の中にまぎれて探さないとわからなくなりました。それだけ溶け込んできたのでしょう。新人と呼ばれる人達も、当院に就職してはや半年（やっと半年と感じている人もいるでしょうか）です。

先日、新人看護師達が『本音を出し合って元気になるように』と企画された研修会が行われました。やはり1年目同士、病棟での緊張した面持ちと違ってリラックスして意見交換をしていました。「支えられて頑張っている。覚えることが多くて大変。心身ともに疲れている。」などつらさも吐き出すことができたようです。

その翌週には、中堅看護師実践報告会が開催されました。関東・中部ブロックの中堅看護師が集まって実施された研修会に参加後、改めて自分の役割・立場について自覚した上で課題を明確にし、取り組んだ内容の発表会です。現状を十分に分析し、具体的な計画を立て実践している状況の報告でした。視点も素晴らしく、また経過をわかりやすく可視化したプレゼンもとても上手く、発表を聞いていた私たちの方が感激したほどです。この頼もしい中堅看護師に支えられている新人看護師ならきっと“大丈夫”と確信しました。

病院の中で働く職員の中で、最も職員数が多いのが看護師です。私たち看護師の気持ち、心がけ如何で病院の運営に与える影響は大きいということを自覚しつつ、これからも各自が日々の看護現場で自分の役割を果たしていくことが大きな力となることでしょう。新人も中堅もベテランも、それぞれが時に立ち止まって自己の立場、役割について考える時間を持つことが前進するきっかけとなります。

当院の看護師は、よく院外の研修会にも出かけています。自分を刺激していく姿には本当に敬服します。潜んでいる力を引き出し、発揮できる場を演出していくことが看護管理者の役割と改めて感じた秋です。



・ NASH(ナッシュ)=非アルコール性脂肪肝炎

消化器内科副部長 麻植ホルム 正之



生活習慣病の一つで、非常に注目されている肝臓の病気です。

皆さんも身をもって実感されているかもしれませんが、最近では肥満(BMI 25 以上*1)が増加して健康診断で軽度の肝障害(GPT(ALT)・GOT(AST)軽度高値)、超音波検査で脂肪肝を指摘される人が増えています。以前は、脂肪肝は可逆性(容易に元の状態に戻る)で良性疾患と考えられていたのであまり指導がなされず放置されることが多く、患者さんにも医者にも重大な病気だという認識がありませんでした。

ところが、飲酒が原因でない脂肪肝で、肝実質に壊死・炎症・線維化が起こり、中には肝硬変、肝細胞癌に進展する例があるということがわかってきました。

飲酒歴がないのに、肝組織所見がアルコール性肝障害に似た所見を呈する疾患のことを非アルコール性脂肪肝炎(Non alcoholic steatohepatitis=NASH)といいます。1980年に Ludwig という人が提唱しましたが、しばらくは注目されませんでした。

アメリカでは C 型慢性肝炎、アルコール性肝障害について頻度の高い疾患であることが明らかにされ 1998 年になり、ようやく NASH の疾患概念が確立しました。アメリカでは人口の 3%が NASH にかかっているといわれ、日本でも数年前から盛んに報告されるようになりました。

その発症メカニズムは複雑で、すべてが解明されているとは言えません。肥満が原因で高インスリン血症が起こり、肝臓に中性脂肪が蓄積、肝細胞の 30%以上が脂肪細胞で占められたものを脂肪肝と呼びますが、脂肪肝を基盤にその他様々な原因でフリーラジカルや活性酸素など酸化ストレスの産生が増加し肝細胞に炎症や繊維化が引き起こされ NASH が発症すると考えられています。

どのような人が NASH になるのでしょうか？アルコール摂取量が 20 g 以下(瓶ビール 1 本または日本酒 1 合)で、肥満のある人が対象です。肥満が原因で脂肪肝になるといわれ、その約 10%が NASH になるといわれています。日本人口の 2%にすぎない BMI 30 以上の高度肥満者で NASH 症例の 35%を占めるといわれていますから BMI 30 以上の肥満者は特に注意が必要です。

繰り返しますが、

- ① 肥満のある人でアルコール摂取量が 1 日 20 g 以下
- ② GPT(ALT)が GOT(AST)より高く半年以上、異常が続いている
- ③ ウイルスなど他の肝障害の原因がない人

は、病院の受診をオススメします。

*1: 肥満の基準で体重(kg)÷(身長(m))²で計算し日本人の平均は BMI 22

「大腸内視鏡検査」のおすすめ

内視鏡診療センター長 前川 智

健康診断部長 島矢 早苗

日本では、男女ともに大腸がんの患者さんが増加しています。特に女性では2005年以降、がんによる死因のトップになりました。35歳を過ぎると、大腸がんの発生頻度が上昇しますが、無症状で発見されることがほとんどです。

このような現状をふまえ、最近では大腸がん検診として便潜血検査が全国的に導入され、がん発見につながっています。当院の健診でも実施しています。しかし、発見されたがんがかなり進行しているのも事実です。がんが大きくなると、便が大腸がんのところを通過する時、こすれて便に血が混ざってきます。それを検出するのが便潜血検査です。したがって潜血検査は早期の大腸がんを発見することが目的ではないのです。



ではどうしたら、早期の段階で大腸がんを発見することができるのでしょうか？じつは、大腸がんのほとんどが、はじめは良性のポリープで、それが成長して大腸がんになるといわれています。したがって、現在はがんのもとになり得るポリープの段階で除去するのが、大腸がんの予防につながると考えられています。その大腸ポリープの発見に最も有効な検査が、「大腸内視鏡検査」であり、内視鏡を用いて開腹手術を行わず、ポリープを切除することができます。

当院での「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。上部消化管内視鏡同様、患者様用のモニターも配備し、リアルタイムで御自身の腸の中を見ることができます。また、前処置薬の「ニフレック」の味が苦手な方には、「ビジクリア」という錠剤を用いて前処置を行っています。

大腸がんを予防し、また小さいうちに発見するために是非、当院で「大腸内視鏡検査」をお受けください。



☆☆☆ 医師交代のお知らせ ☆☆☆

転入(11/1)

脳神経外科医師 佐藤 圭輔

転出(10/31)

脳神経外科医師 根路銘 千尋

プロフィールについては、次号でお知らせします。

よろしくお祈いします！（新任医師自己紹介）

第3整形外科部長 傳 田 博 司



この度、県立小出病院より当院へ異動となりました傳田です。平成9年新潟大学卒業後、県内外を転々として今日に至ります。専門は脊椎外科です。整形外科分野のなかでも脊椎疾患の占める割合は多く、これまでに培ってきた知識や技術を上越地区の患者さんのために微力ながら役立てられるよう診療したいと思います。他科の先生方には今後なにかとお世話になるとは思いますがよろしくお祈いいたします。

勤労者に対する「腰痛予防教室」を行いました

勤労者脊椎・腰痛センターの活動として、平成23年9月28日（水）に妙高市立にしき特別支援学校において当院リハビリテーション科澤田小夜子理学療法士、稲垣利重子作業療法士が教諭25名に対し腰痛についての講義、腰痛予防体操や生活指導などを行いました。

これからも勤労者の健康保持増進および予防活動をおこなっていききたいと思います。



1日ドック／がん検診／生活習慣病予防検診

検査項目と料金のご案内

1日ドックに各がん検診をオプションとして追加することができます。または、がん検診だけをご希望に合わせて選ぶこともできますので、いつでも御相談ください。

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・ eGFR	腎機能の状態、 慢性腎臓病の有無
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、新規検査項目です。

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。もちろん、がん検診だけでも、いくつかを組み合わせるの実施も可能です。

がん検診コース

円(税込)

	内 容	1日ドックで 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日ドックで 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日ドックで 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



散歩道



二度あることは・・・

暑かった夏もあっという間に終わり、気づくと気温もぐっと下がり、遠くの山々も冠雪して来ましたね。

福岡から新潟へ来て、早四年経ちました。新潟の冬に慣れたと言えば慣れてきたのかも知れませんが、やはり雪の季節が来ると思うと身構えてしまいます。

新潟に来てからは、移動に時間がかかることもあり中々福岡へ帰省することが出来ません。身内に不幸があっても急に帰る事は難しいのですが、昨年から今年にかけて叔父や叔母が亡くなった際は、偶々用事があって福岡へ帰っており通夜・葬儀に参列することが出来ました。先日も以前から決まっていた用事で偶々福岡へ帰っていた際、母からの着信がありました。嫌な予感がしたのですが、かけ直してみると祖父が亡くなったとの連絡でした。

遠い土地から、孫が帰ってくるのを待っていてくれたのかも知れませんね。

(K. N)