

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

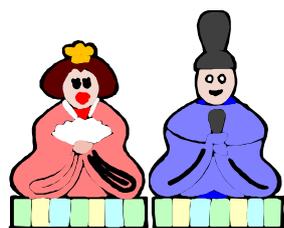
神の手

副院長 富士原 秀 善

非常に難易度の高い手術や処置を問題なくこなす医師の手は、しばしば「神の手」と表現されます。天皇陛下の冠動脈バイパス手術を施行された先生は、いつも行っていることを、いつも通りに行ったまでと謙遜して話されていました。1つの手術を問題なく終えるまでには、手術の前の準備から始まって非常に多くのステップがあります。いざ、手術が始まった後でも、術前には想定していなかった様々な問題に直面します。当たり前と思われることを当たり前に行うことが難しいことなのでしょう。（今回の手術では、細い血管を顕微鏡下で正確に短時間で縫合することが神の手の主たる要素と考えられがちですが、それだけではないと思います）



医学、特に臨床医学は、経験が重要で、想定するにせよ、想定外であるにせよ、起こらないと思える、確率的にはきわめて低いであろう事象に対して、自らの経験に基づいて対応できることが重要です。結局は、患者さんの生命力に頼っているわけですが、それを維持・管理すること、悪い方向に向かうのを早期に察知し少しでも防ぐようにすること、つまり予測することも重要です。経験の科学であり予測の科学であると思います。神の手を持つ先生は、行動に移す前にすでに頭の中でロードマップができあがっているのだらうと思います。



患者さんには、入院してから退院されるまで病院内の多くのスタッフが関わっており、地域・病院間の連携をはじめ、病院内での事務、看護、技師、医師の各部門の良い連携が重要です。何事も一人きりでは、なし得ることはないと思われます。神の手だけではなく、それを有効に機能させるための周りの協力、環境が神の手以上に重要であると思われます。

慢性疲労の深刻さは、見た目にはわからないもの

健康診断部長 島 矢 早 苗



過労やストレスの結果として心身に不調をきたし、ときには働けなくなることもあります。引き起こされる疾患の大部分は高血圧に関連する脳、心血管疾患であり、そのリスクは男性で高く、女性で低い。なぜでしょう。

長時間労働は日本の社会問題であり男性に多いことは一因ですが、ストレスに対する血圧の反応を比較すると、男性は女性より血圧上昇が大きく、心臓に負担がかかりやすいことがわかっています。

女性ホルモンに血管をしなやかに保つ働きがあるため、女性はストレスがかかっても血圧上昇の度合いを比較的低くおさえられるのですが、更年期以後では変調をきたし、血管は急速に硬くなり血圧が高くなりがちです。

男女を問わず 40 歳は人生の季節の節目であると同時に、職場でも家庭でも大きなストレスが多々重なります。誰しも心の中に、憂鬱の鬼を 5 つは抱えているといわれます。

ここで「ストレスの上手な解消法」をあげてみましょう。



- ① ストレスがたまっていることを自覚する
- ② 目の前にあることだけに集中する。1 度にひとつのことだけを考える
(同時にいくつもの課題を抱えていることが多い)
- ③ 何か決心したらすぐ行動する
- ④ 睡眠、食事の生活リズムを守る
(起床したら光を浴びる。太陽光でなくてもよい)
- ⑤ 和の食材、とくにマグネシウムを含む全粒穀物、緑黄色野菜、海産物を積極的に摂る
- ⑥ 仕事の持ち帰りをやめる
- ⑦ 嫌なことを考えまいとするのではなく、当面放置しておく
(受け流す余裕が生まれる)
- ⑧ 抱えきれないほどの葛藤なら、逃げることもだいじ
- ⑨ 親しいだれかに相談する (それだけで事態が好転することあり)
- ⑩ 自分のために使う時間を作る
(どんなに忙しくても、1 週間のうち 1 時間も余暇をとれないはずはない)
- ⑪ かかりつけ医に健康問題を率直に打ち明ける
(思い込みで体調が悪くなるのを防ぐ)

よろしくお願ひします！（新任医師自己紹介）

臨床研修医 尾方英至



2011年に新潟大学を卒業しました初期研修医の尾方英至と申します。大学卒業後は、新潟大学医歯学総合病院で9か月間研修を行いました。本年1月から協力型臨床研修病院である新潟労災病院で9か月間研修をさせていただきます。将来は内科系を専門にしたいと考えていますが、初期研修では外科系の勉強もしてみたいと考えております。

医師国家試験には一応受かりましたが、臨床の現場ではまだまだ分からないことが多く、一つでも多くのことを日々吸収していきたいと思っております。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

第3回 胃がんサロン つくしの会

胃の切除手術後の患者さんと、ご家族の会です。

第3回目となる院内患者会を開催したいと思います。

同じ病院で、同じような治療を受けている患者さん・ご家族の皆様が定期的に集まり、同じ目線でいろいろな体験を語り合い、励ましあい、情報交換や交流を図り、精神的な支えとなり前向きに自分らしく生き方を見出せればよいと思います。

日 時：平成24年 4月21日（土）

午後1時～3時

場 所：新潟労災病院 3階 会議室

内 容：・外科部長 伊達和俊先生からの講演

（仮）「血液検査結果の読み方・読み取れるものは・・・」

・茶話会で情報交換をしましょう

後半、総会も開きます。

参加費：無料

参加申し込みは 4月16日（月曜日）までに

外科外来（543-3123）へご連絡ください。

新潟労災病院の理念

“働く人の健康を守り、地域の急性期医療に貢献します”



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. 地域の急性期医療を担当する高機能病院として、救急医療を行います。
4. 働く人の健康を守ります。

患者さんの権利

新潟労災病院は、患者さんが次の権利を有することを確認し、これを尊重いたします。

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



急募

看護師さんを募集しています

連絡先	新潟労災病院 総務課 担当 <small>わためき</small> 綿祐
電話	025-543-3123
FAX	025-544-5210
E-mail	info@niirou.jp

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
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
	眼底 (両眼) 眼圧 視力
	聴力
呼吸器	胸部X線
	呼吸機能 肺年齢
循環器	血圧 (2回) 心電図 心拍数
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
消化器	胃内視鏡
	便潜血 (2回分)
超音波	腹部超音波
肝・膵機能	総蛋白 アルブミン GOT GPT γ -GTP ALP 総ビリルビン
痛風	尿酸
糖代謝	尿糖 空腹時血糖値 HbA1c
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
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
炎症	CRP
血液型	血液型 (ABO) 血液型 (Rh)

※ 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。

【用語説明】

空腹時血糖； 朝食前、まったく飲食していないときの血液中のブドウ糖の量。

HbA1c； 最近1~2か月前の血糖値の平均の高さを表わす。前日や当日の食事内容に影響されない。高いと糖尿病が疑われる。

中性脂肪； 血液中のミクロな脂肪球。エネルギー源であるが、運動などで十分消費されないと脂肪細胞に蓄えられる。食事と運動のバランスがわるいと高くなり、動脈硬化の原因のひとつとなる。

コレステロール； ミクロな脂肪球であり、善玉(HDL) 悪玉(LDL)がある。細胞表面にコレステロールを運ぶ悪玉は、増えすぎると動脈硬化の原因となる。善玉は細胞表面からコレステロールを抜き取り、肝臓に戻す働きがある。適度で継続した運動は、悪玉を減らし善玉を増やす。

血圧； 心臓が収縮し血管壁を押し上げる力が最大になったときが収縮期(上)血圧、心臓の収縮が終わって血管内圧が最小になったときを拡張期(下)血圧という。上下どちらが高くても、脳卒中の原因となる。

AST/ALT； 細胞のアミノ酸を作り代謝する酵素で、ASTは心筋、肝臓、腎臓、骨格筋の細胞に ALTは肝臓に含まれる。病気などで細胞が壊れると血液中に出てくる。

γ -GTP； 肝臓の解毒作用に関する酵素で、肝細胞が壊れると血液中に出てくる。とくにアルコールの飲み過ぎに敏感な検査。

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



春

今冬も例年になく大雪に見舞われた。各地で甚大な被害が報告されている。ラニーニャ現象とやらの悪戯なのか。雪国の宿命とはいえ、上越市だけで毎年除雪に数億円費やし、今年は更に10億あまりの補正予算が組まれたという。いつかは溶けて無くなる雪。しかしながら車社会の昨今、放っておく訳にはいかない。道路が開かないと流通が滞ってしまう。こんな「白い悪魔」を何かエネルギーなどに有効利用できないものだろうか。

しかし、こんな当地にも何れ春がやって来る。灰色の空、凍てつくような寒風、そして一面の銀世界から解放される春が。雪の下でじっと耐えていたであろう草花が待ち侘びた様に芽吹く季節が訪れる。一年で一番心和む時期であり、この瞬間があるから雪国の生活にも耐えられるのかもしれない。

「雪が溶けたら何になる?」「水?」いや雪国では「春」という答えが相応しいと思うこの頃である。

(Y. H)