

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（管理型）



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

栄養とは

病院長 松原要一

上越では日本海側に特徴的なはっきりしない梅雨時期が例年のごとくで、むしろ山・空・雲・川・海は夏らしく、日中は結構暑くなった。しかし、まだ朝晩は涼しく凌ぎやすい。

さて、これから体調を崩して夏痩せしないように、また秋になって食べ過ぎて太りすぎないように、この時期に栄養について少し考えたい。

栄養（Nutrition）とは、「生物が適当な物質を外部から取り入れて代謝（たいしゃ）し、身体の組織を発育させ、あるいは修復して正常に保ち、生命を維持すること」と定義される。この栄養のため外部から取り入れる物、すなわち一般に食物として摂取される物を栄養素（Nutrients）と言う。栄養素には6種類の主要構成素があり、エネルギー源あるいは主要な身体構成素で三大栄養素と呼ばれる**糖質**（炭水化物）、**脂質**、**タンパク質**と、呼吸で取り入れた酸素で燃焼させることによるエネルギー利用の化学反応やあるいはホルモンや酵素などの重要物質の合成に必要な**ビタミン**、**無機質**（ミネラル：電解質や微量元素など）、**水**である。ヒトの栄養状態は生体に必要なエネルギー源の貯蔵または準備状態により次の6区分に分けられる。1. 適正な栄養状態 2. 特定の栄養素欠乏状態（ビタミン、微量元素、必須脂肪酸） 3. 特定の栄養素の過剰状態（ビタミン、微量元素） 4. 数種類の栄養素の欠乏状態（低栄養、飢餓） 5. 数種類の栄養素の過剰状態（過栄養、肥満） 6. 栄養素相互の失調状態（栄養不均衡）である。場合により、栄養失調、栄養不良、栄養不足なども表現される。身体計測、身体組成測定、超音波・CT・MRI等画像検査、血液・尿検査、エネルギー消費量測定などによりある程度診断可能である。



これは年齢、身体・精神活動、生活・食事習慣、身体状況（肥満・るい瘦、病気や障害）などの影響でさまざまに変化する。以前は食道がんなどで低栄養のために手術などの必要な治療を困難にすることが多かったが、最近ではむしろ過栄養や栄養不均衡による多くの合併疾患により治療が困難になることが多くなっている。もともと、人類の歴史（20万年位か）のほとんどは食べ物が少ないことに適応（飢餓への対応）することだったので、最近のように好きなだけ食べて栄養過剰になることには生体は慣れていない（想定されていない）。生理的に対応するのは容易でなく、結果として栄養素や酸素など体に取り入れる物の過剰摂取は障害の発生（老化も含め）や病気を引き起こすことになる。年齢に応じた日常生活や疾病の予防および治療のためにも、病的に太ったり（食べ過ぎ）痩せたり（過度のダイエット）することは避け、それぞれにとって良い栄養状態になること（食事・生活習慣の改善）が重要である。

ヒトの生物学的寿命が120年とすると、ほぼ20歳まで発育して成人に、45歳頃から老化が始まり、65歳から高齢者となる。活動量は年齢とともに低下するので、食事量（特にエネルギー量）は少なくしなければならないのだが、人によってはなかなか難しい。太目の人や太るのが心配な人は昔から言われている腹八分目（最近では高齢者になったら腹六分目）にして、余計な体重増加を防がなければならない。なお、エネルギー消費の約半分は脳（25%）と肝臓



（25%）なので、筋肉などほかの組織のエネルギー消費は意外と少ない。例えば、ご飯一膳分を筋肉運動で消費するには90分くらいジョギングが必要だし、有名な宣伝にあるキャラメル一個で300m走れるなど、運動のエネルギー効率は優れている。つまり、運動して体重（脂肪）を減らすことは難しいし、かえって関節の傷害などの危険がある。汗をかかず脈拍が増えないストレッチ体操や、1回15分程度（2～3回/日）のウォーキングが二次（結果）的減量にお勧めである。



食事での食材の質や食べ方（時間、順番、回数）で量的に同じでも結果の栄養状態は違いが出てくる。高血圧症、高脂血症、糖尿病、高尿酸血症、肝・腎機能障害、肥満・るい瘦、骨粗鬆症、認知症などの発生・治療に栄養代謝が少なからず関与するので、ぜひ食事習慣の見直しと改善をして欲しいものである。紙面の都合で健康的・具体的食事方法については機会を改めて。

（H25.6.26. 元代謝栄養専門外科医・現人間ドック認定医・産業医のつぶやき）

いわゆる「腰痛症」対策について

第3 整形外科部長 傳 田 博 司



3月15日にリージョンプラザで「知ってもらいたい腰痛に関するお話」と題して市民公開講座を行いました。400名を超える大勢の方々にお集まり頂き、いかに腰痛に関心を持たれている方が多いかということが分かりました。今日はその内容の一部をここでお話ししたいと思います。

一言に腰痛と言っても原因は様々ですが実は腰痛の85%は原因が特定できない非特異的腰痛と言われています。近年の研究結果から非特異的腰痛の主な要因として腰への負担以外に心理的因子と社会的因子が大きく関わっていることが分かってきています。心理的因子とは抑うつ、不安と言った内面の問題であり、社会的因子とは仕事上のストレスや家庭生活の問題など取り巻く環境の問題であります。心理的・社会的因子により腰痛が難治、慢性化する理由として人間の体に本来備わる「下行性疼痛抑制系」と呼ばれるメカニズムが関与しています。すなわち、抑うつや不安と言った感情は脊髄レベルで痛みの伝達を抑制しきれず、痛みの情報をより多く脳に伝えることとなります。逆に快楽を感じると脊髄レベルで痛みがより強く抑制されることとなります。したがって、腰痛に悩まされた場合、「動けなくなったらどうしよう、仕事に行けなくなったらどうしよう」と悲観的に考えるより「昨日よりは少し調子がいい、できることだけをやろう」といった前向きな考え方が大切であります。また、自分自身が急性腰痛（ぎっくり腰）になった時どうしますか。安静にしますか。実は安静のしすぎは禁物です。安静は腰痛を慢性化するだけでなく再発のリスクも高めてしまいます。大事なものは痛みに応じた活動性の維持と安静期間は最小限にすることです。一方、慢性腰痛に対する運動療法には高いエビデンスがあり、昨年出版された「腰痛診療ガイドライン」でも強く推奨されています。ただし、運動の種類による効果の差はなく、至適な運動量、期間、頻度については今のところ不明です。

ここまでの話しでは「腰痛、恐るるに足らず」といった印象かもしれませんが、癌の転移、化膿性脊椎炎、内臓疾患といった重大な疾患が隠れていることもあります。安静時の痛み、痛みの強さが徐々に悪化してきたり、下肢痛を伴うような場合には速やかに医療機関を受診することをお勧めいたします。

正しい知識を持って冷静に判断することこそが腰痛対策の第一歩といえるかもしれません。



第2回 糖尿病教室のご案内

日時：7月24日（水）14:00～15:00

場所：新潟労災病院 3階 会議室

- **食事と糖尿病について**

病院長 松原 要一

- **音楽に合わせて身体を動かしましょう♪**

理学療法士 佐藤 恵子

- **いたわりましょう あなたの腎臓を**

糖尿病看護認定看護師 金井 ちづる

透析看護認定看護師 飯田 明美

今回は病院長の講話を予定しています。

どなたでもご参加いただけます。★お待ちしております★

お問い合わせ



新潟労災病院 看護部 4階東病棟（金井）

電話 025-543-3123 内線 2400

☆ 平成26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26年4月1日
- 4 採用者数 15名程度
- 5 勤務地 新潟労災病院（上越市—JR直江津駅南口から徒歩4分—）
- 6 応募資格 看護師免許取得者又は平成26年3月卒業見込者
- 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自己紹介書（A4判1枚）
③看護師免許証の写（免許取得者）
④成績証明書（平成26年3月卒業見込者）
⑤卒業見込証明書（平成26年3月卒業見込者）

8 試 験

試 験 日	第1回目	第2回目	第3回目
		平成25年8月3日(土)	平成25年8月7日(水)
合格発表日	平成25年8月9日(金)		平成25年8月16日(金)
書類提出期限	平成25年7月26日(金)	平成25年7月31日(水)	平成25年8月 5日(月)
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

※ 病院説明会を行っています。

詳細はホームページ (<http://www.niigatah.rofuku.go.jp>) をご覧ください。

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。

◆◇◆ 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」を
忘れないようにね

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。

お薬手帳は、調剤薬局でお渡ししています。

☆ お電話での予約日時変更について ☆

やむを得ず予約日時を電話で変更される場合は、平日の午前11時～午後4時となっております。

皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

なお、ご希望の日時にご予約できない事もありますので予めご了承をお願いいたします。

人間ドック／がん検診のご案内

① これまでがん検診を受けたことのない方へ、

アミノインデックスによるがんリスク判定のおすすめ（次頁コース⑨参照）

1回の採血で、多数のがんの疑いを同時に判定します。（肺・胃・大腸・前立腺・乳・子宮・卵巣がん）

疑いがあれば、次にそのがんに応じて精密検査を受けていただくことになります。

肉親にがん患者のいる方に、とくにおすすめします。

② 便潜血検査は、大腸がん検診です。内視鏡なら、さらに確実です。（次頁コース④）

③ 腹部の超音波検査で、前立腺・子宮と大動脈瘤の有無をみることができます。

当院では肝・胆・膵だけでなく、前立腺や子宮・卵巣にも病変が隠れていないか、積極的に確認しています。

1日ドック(税込み) お食事券付

基本コース	がんと生活習慣病の一般コース、男女共通	42,500円
男性コース	基本 + 前立腺がん検査(PSA検査)	44,300円
女性コース	基本 + 乳がん検査(視触診+マンモグラフィ) 乳腺エコー検査(3,500円)を追加できます。	48,500円
	基本 + 子宮がん検査(内診+細胞診+子宮卵巣エコー)	46,000円
	基本 + 乳がん・子宮がん検査 乳腺エコー検査(3,500円)を追加できます。	52,000円

基本コース検査項目（特定健康診査の項目をすべて含む。■は、がん検診です。）

身体計測	身長体重 体脂肪 骨格筋量 腹囲 BMI
眼と耳の機能	眼底 眼圧 視力 聴力
生理機能	胸部X線 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)	総蛋白 アルブミン AST(GOT) ALT(GPT) γ -GT(γ -GTP) ALP 総ビリルビン 尿酸 クレアチニン eGFR 血糖 HbA1c 総コレステロール 中性脂肪 HDL・LDLコレステロール 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 CRP
尿	尿蛋白 尿糖 尿潜血 ウロビリノーゲン PH 比重 沈渣
胃内視鏡と便潜血(2回)	
超音波	肝胆膵腎+前立腺・子宮+大動脈
問診 診察	情報提供と説明、指導

検診コースの①～⑰の検査は、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での実施も可能です。★はドックの各コースに含まれます。

がん検診コース

円(税込)

	内 容	ドックで オプション料金	単独実施料金 (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
	大腸内視鏡	21,000	23,100
⑤前立腺がん	PSA ★男性		3,900
⑥乳がん	視触診(ドック実施時のみ) マンモグラフィ撮影 ★女性	乳腺エコーあり	11,600
		乳腺エコーなし	8,100
⑦子宮がん	内診 子宮頸部細胞診 ★女性 子宮卵巣エコー(子宮体がんの検査を含む)		5,600
⑧腫瘍マーカー	CEA CA19-9 AFP	3,050	5,150
⑨アミノインデックス がんリスクスクリー ニング検査	男性(胃・肺・大腸・前立腺がん)	19,950	
	女性(胃・肺・大腸・乳・子宮がん)		
	女性(乳・子宮がん)	9,975	

生活習慣病予防コース

円(税込)

	内 容	ドックで オプション料金	単独実施料金 (ドックなし)
⑩頸動脈の動脈硬化	頸動脈エコー	5,775	7,875
⑪肺年齢	呼吸機能 ★		5,250
⑫骨密度検査	X線	3,600	5,700
⑬内臓脂肪測定検査	腹部CT	3,150	5,250
⑭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とセット実施)		525
⑮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	ドックで オプション料金	単独実施料金 (ドックなし)
⑯肝炎検査	HBs抗原 HCV抗体	2,260	4,360
⑰HIV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)に必要な事項を記入し、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



「小さな幸せ」

私の住んでいる所は緑が多く、少し歩けば海があります。そんな自然のなかに暮らしていると色々な小さな幸せを見つけることができます。春には朝起きるとホトトギスの鳴き声が聞こえ、近くの公園には桜が咲きます。もうすぐ、ハスの花が池いっぱい咲きます。天気の良い日には海の向こうに夕日が沈み、夜には星空や月がきれいに見えます。朝と夕方、近くのお寺の鐘が鳴ります。一日のんびりできる日は自然の音を聞いて季節を眺めているだけで心が穏やかに幸せな気分になります。先日、近所の堀に「ふくろう」が止まっているのを見つけました。びっくりしたのと同時に幸せな気分になり、疲れも吹っ飛びました。関東から直江津に越してきて早 10 年、こういう幸せは向こうでは決して味わえないとつくづく感じる今日この頃です。

(K. K)