

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

## 聴く力 伝える力

看護部長 古川優子

看護師の研修会での問題「とある食堂で100人の人が飲み物を飲みました。牛乳を飲んだ人が70%、ジュースを飲んだ人が60%、お茶を飲んだ人が40%いました。そのうち3種類全部を飲んだ人は一人もいません。飲み物を飲んだ人は**何%**いたでしょうか」と突然に言われると計算する人がいます。私も頭の中で計算していました。でも、はじめに100人の人が飲み物を飲んだ…と言っているのですから答えは簡単です。100%です。また、「ある図を言葉だけで伝え、それを聴いた通りに描く（描いた図を見せないで同じ図を描く）」という研修があります。言葉だけでは、伝え方もバラバラで聞く方も自分なりの解釈で描きますので、大体は同じように描けません。しかし、伝える時の**ポイント3つ**を使うと同じように描けます。はじめに**全体を言う**「A4用紙を横に使う△○☆の3つの図を描きます」そして次に**部分的な説明**をします。「△は一辺が5cmの正三角形」さらに**小さく具体的に**「△の底辺の右端が用紙の右端から5cm、右下から10cm上の所に底辺を描きます。」と伝えると同じ図を描くことができます。ウソのようですが、試しにやってみてください。このポイントを心掛けると報告連絡相談もわかりやすく伝わると思います。

しかし、現実には思うように伝わらないことが多くあります。『ある訓練艦隊の戦艦が霧で視界の悪い夕暮れ、航海していると、進路上に光が見えた。そこで艦長は部下に命じた。「相手の船に対し、信号を出せ。衝突の危険があるため、20度針路を変更せよ」すると相手から返信があった。「そちらが20度針路を変えてください」艦長は再び命令した。「私は艦長だ。20度針路を変えるように」「こちらは2等兵。そちらが20度針路を変えるよう命令する」艦長は怒り出し「こちらは戦艦だ。20度針路を変えろ」と叫んだ。点滅する光の信号が返ってきた。「こちらは灯台である」艦長は、自分の船の針路を変えた。』艦長は、光を見て船からの明かりと思い込み、そこからくい違いがはじまっています。思い込みが聴く力伝える力を発揮できなくしています。



経済産業省から出された「社会人基礎力」の一つにチームで働く力（チームワーク）にも、能力要素として聴く力伝える力が必要とあります。看護師は診察・治療等に関連する業務から患者の療養生活の支援に至るまで幅広い業務を担い「チーム医療のキーパーソン」として患者や医師その他の医療スタッフから期待されています。その期待に応えるためにも**聴く力伝える力**を意識していきたいと思えます。



## 結核について

内科医師 古塩奈央



皆さんは、結核と聞くとどのようなイメージを思い浮かべるでしょうか。昔の病気、うつる病気、怖い病気…などなど。でも、実際に結核がどのような病気なのか、詳しくはわからないという人も多いのではないのでしょうか。

結核は昔大変流行っていて、昭和 25 年まで日本の死亡原因の第 1 位でした。結核の治療薬が開発されてからは患者数は減少していますが、いまでも年間 2 万人以上の新しい患者が発生し、年間 2000 人以上の方が結核で命を落としています。

結核は、結核菌という細菌が体の中に入り、主に肺に感染することによっておこる感染症です。人が咳をすることで、結核菌が空気中に飛び散り、それを他の人が吸い込むことによって「感染」します。結核菌を吸い込んでも必ず「感染」するわけではありません。多くの場合、体の抵抗力により追い出されます。また、「感染」しても必ず「発病」するわけではありません。加齢や他の病気による体力低下などで抵抗力が落ちた時に、抑え込まれていた結核菌が再び活動をはじめ、「発病」することもあります。

結核の初期症状は、咳、痰、発熱（微熱）など風邪と似ています。ただしそれが 2 週間以上続いたり、よくなったり悪くなったりを繰り返すところが風邪と違います。肺結核の診断は、X 線撮影、喀痰（かくたん）検査などで行います。結核の治療はほとんどが薬による治療です。決められた薬をきちんと飲み続けることが重要です。標準的には 3~4 種類の薬を 6 ヶ月間服用しますが、病状や経過によって長くなることもあります。全身状態が悪い時、症状が強い時、あるいは周囲に感染させるおそれがあるときは入院治療が必要となります。他の人に感染させる恐れがある患者さんでも、きちんと治療を受けると 2~3 か月後には排菌がなくなり、外来治療へ移行することができます。

結核は今もたくさんの方がかかる病気です。症状が悪化すると周囲の人にうつしてしまうこともあり、そのまま放っておくと命にもかかわります。しかし、早期に発見すれば周りにうつす恐れも低く、適切な治療を受ければきちんと治る病気です。咳、痰、微熱などの症状が 2 週間以上続く場合は、早めに医療機関を受診してください。

## よろしくお願いします！（新任医師自己紹介）

脳神経外科医師 本橋 邦夫



10月より脳神経外科に赴任して参りました本橋邦夫と申します。埼玉県出身で、平成19年に新潟大学を卒業しました。新潟に住んで早10年が過ぎました。下越地方の訛りが身についてしまったようです。上越地域の病院勤務は初めてであり、地域の皆様にお役に立てるような医療を提供していきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

### ◆◆◆ 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」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ください。

### 正規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 星  
電話 025-543-3123  
FAX 025-544-5210  
E-mail info@niirou.jp

新潟労災病院人間ドックをお申し込みの皆様、企業検診担当者様へ

人間ドック『低線量肺がんCT検診コース』のお知らせ



の健康、チェック  
してみませんか？

がんは、我が国において昭和56年より日本人の死因の第1位で、生涯のうちにがんにかかる可能性は、男性の2人に1人、女性の3人に1人と推測されています。肺がんは治りにくく、とくに男性ではがん死亡率の第1位となっています。40歳以上でたばこがやめられない方、肉親にがん患者がおられる方は是非、肺のCT検査を受けてみて下さい。

当院のCT装置は、放射線被ばく量を低く抑えることが可能で人体への影響を最小限に抑えつつ、非常に小さい、初期の段階の肺がんを発見することが可能です。早期発見こそが、決め手です。

肺がんは、肺の入り口付近に出来る肺門部肺がん、肺の奥のほうに出来る末梢部肺がんの、大きく二つに分けられます。肺入口近くのがんでは咳や血痰などの症状がしやすいのですが、肺の奥の方では、よほど大きくなってからでないと気づかれません。

当院の健康診断では基本項目に「胸部エックス線検査」があり、ある程度の大きさの肺がんであれば十分発見することが可能ですが、淡く小さな肺がんを発見することはエックス線装置では限界があります。

CT検査によって胸部レントゲンで発見できない小さな肺がんを発見することが可能となります。

検査は、撮影台に横になってから5分程度で終了します。検査に伴う痛みはありません。

【実施日】毎週月～金曜日

【時間】8:30～16:00

お電話でご予約下さい。

新潟労災病院

健診担当 ☎025-543-3123



10月は厚生労働省「がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン」月間です。

# 人間ドック／がん検診のご案内

**New!**

☞ 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⑩参照)

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。

**New!**

☞ 肝胆膵など腹部の超音波検査を単独でお申し込みいただけます。

前立腺・子宮と大動脈とのセットです。(次頁コース⑤)

- ・ 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)

## 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) $\gamma$ -GT( $\gamma$ -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 血液型(初回)
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①～⑩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るの実施も可能です。★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 オプション料金	単独実施料金 (ドックなし)
①甲状腺	ホルモン測定 甲状腺エコー	7,850	9,950
②肺	低線量肺がんCT	9,000	11,100
③胃	胃内視鏡 ★		17,100
④大腸	便潜血(2回) ★		3,720
	大腸内視鏡	21,000	23,100
⑤肝胆膵臓+前立腺 ・子宮+大動脈	超音波 ★		7,665
⑥前立腺	PSA ★男性		3,900
⑦乳腺	視触診(ドック実施時のみ)	乳腺エコーあり	11,600
	マンモグラフィ撮影 ★女性	乳腺エコーなし	8,100
⑧子宮	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
⑨腫瘍マーカー	CEA CA19-9 AFP	3,050	5,150
⑩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 オプション料金	単独実施料金 (ドックなし)
⑪頸動脈の動脈硬化	頸動脈エコー	5,775	7,875
⑫肺年齢	呼吸機能 ★		5,250
⑬骨密度検査	X線	3,600	5,700
⑭内臓脂肪測定検査	腹部CT	3,150	5,250
⑮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
⑯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 オプション料金	単独実施料金 (ドックなし)
⑰肝炎検査	HBs抗原 HCV抗体	2,260	4,360
⑱HIV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



秋の代表的な食材といえば、「きのこ」。私も好きな食材のひとつです。そんな「きのこ」について友人から驚きの話を聞いてしまいました。「きのこ」は野菜ではないというのです！ちょっとショックでした…。実は、カビの仲間で、私たちが食べているのは「食用きのこ」といわれるそうです。

さらに調べてみると「きのこ」は、100gあたり20kcalにも満たなく、食物繊維がたくさん含まれている健康的な食材だそうです。食物繊維が豊富に含まれているから、野菜のイメージが浸透しているのかもしれないね。

おいしいものばかりでついつい食べ過ぎてしまう食欲の秋、低カロリーで食物繊維が豊富な「きのこ」が食卓で活躍しそうです。まだまだ美味しい季節なので、炊き込みご飯やスープ、炒めものなどいろいろ試して食べてみたいですね。

(M. S)