

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

## 「はじめまして」

事務局長 松崎直樹

この4月から新潟労災病院に赴任して参りました事務局長の松崎と申します。どうか、よろしくお願いいたします。

今までの勤務地は雪が殆ど積もらないところばかりでしたので、今回初めて雪国を経験することになりました。異動の時、上越インターを降りて縦の信号機と矢印信号を初めて見たときは少々戸惑ってしまいました。また、道路を走っていると家々の駐車場が赤茶けているのが不思議でしたが、それも直ぐに理由がわかりました。ただ、除雪、融雪という言葉は知っていましたが、消雪という言葉は初めて知りました。

地元の人には当たり前のことですが、消雪設備や1階に駐車場や倉庫を設けた住宅など、私にとっては目にするもの一つひとつが興味の対象となってしまいます。消雪用の水は各家が井戸を掘って使っているのかそれとも市が提供しているのか、駐車場や倉庫が1階にある住宅では車いす生活の人はどうするのか、家の中に昇降リフトかスロープがあるのだろうかなどと余計なことばかり考えてしまいます。

さて、今回は着任の挨拶で何を書けばいいのかと、関川の堤防を散策しながら考えていました。その時、アザミの花を見つけて、もうかれこれ何年ぐらい見かけなかったのだろうか、また余計なことを考えながら、そうだ、ありました。自分が最近体験した「禁煙」について、すこし話してみようかと思いません。

私は、去年の正月に心筋梗塞を患い、心臓に毛が生えるどころかステントの入ったハガネの心臓になってしまいました。きっと、単身赴任による不摂生が原因だと思いますが、その中でも喫煙が一番の原因だったかもしれません。幼いころテレビアニメで、エイトマンがタバコを吸って体力を回復していたのを見て、「シガレット」という駄菓子で真似をしていたのが始まりで、それ以来40年近くタバコと付き合ってきました。



その長年の友と決別することになったのは、入院したことで吸いたくても吸えなかっただけで、特に別れを惜しむ余裕もありませんでした。しかし、禁煙した甲斐は十分ありました。

ニコチン依存からの離脱は人それぞれですが、私のようなヘビースモーカーの場合でも本当に苦しかったのは最初の1週間程度でした。その後は習慣性による喫煙欲求が3ヶ月程度続きましたが、我慢できなくなるほどではありませんでした。怖いのは、「1本お化け」と言われる1本だけなら吸っても大丈夫という誘惑に負けて、元の喫煙者に戻ってしまうことです。私は意志が弱いので「1本お化け」の誘惑に負けたら、もうこの先二度と禁煙はできないだろうと思っています。



さあ、スモーカーの皆さん、喫煙する理由を探すのを止めてそろそろ禁煙する理由でも考えてみませんか。禁煙を始めるなら、仕事のストレスや人と会う機会の少ない夏休みは絶好のチャンスかもしれません。その気になったら禁煙にトライしてみてください。禁煙すると、きっといいことがあると思います。

これから、新潟の美味しい食べ物や観光地などを皆さんに教えて頂き、新潟を堪能したいと思っています。また、今年は雪かき、地吹雪、長靴通勤など新潟の厳しい冬を初めて経験することになりますので、その折には皆さんよろしくをお願いします。



**平成27年度採用 臨床検査技師を募集しています**

**急募 診療放射線技師を募集しています**

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



# 「身体を支える大切な足について」

フットケア指導士 東 條 久 美 子



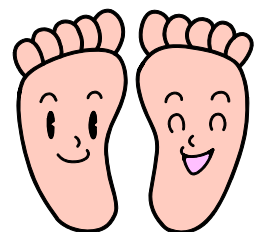
「フットケア」とは美容的なお手入れだけでなく、医療行為だけでもないことが、最近徐々に理解されるようになってきました。フットケア（足のケア）とは「足を清潔にし、皮膚および爪の状態の問題に応じた対処をすること」と定義されています。特に①足の健康維持のためのフットケア②足の病気が起こるのを防ぐフットケアが大切です。この二つは、医療者だけでなく、日頃、ご自身が日常生活の中で出来ることが沢山あります。足を健康にしておくことで、年々増加している転倒を予防できることが注目されてきています。

平成22年度の厚生労働省国民生活基礎調査によると、ここ10年間で要介護者認定者数が2倍以上に増加し、469万人と推定されています。また、要介護者になる要因の第1位は、運動器の障害が23%を占めていることも判明しました。主なものとしては、骨折・転倒があります。その要因としては、骨粗鬆症を始め関節疾患などがあげられます。また、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）が原因で、要介護が必要になる場合もあります。ロコモティブシンドロームとは、骨、関節、筋力などが衰え、バランスや柔軟性が低下することで暮らしの中の自立度が低下してしまうことです。そこで、日常生活を維持・向上させるという観点から、歩くという機能を低下させないことが必要です。「健康は足から始まる」と強調する医師もあるくらいです。足は、自分自身で観察ができます。お手入れもできます。つまり、ご自身で足の健康を守ることができるのです。

では、具体的にどんなことが自分で出来るフットケアなのでしょう？

- ①足を観察すること。一日1回は足を見たり触ったりしましょう。触った感触の左右差はないか、傷はないか、爪の生え方も見ましょう。
- ②爪は短く切りすぎないこと。巻き爪になり皮膚に食い込む原因になります
- ③足を洗うこと。毎日でなくても良いです。趾の間や爪の周りも硬すぎないもので丁寧に洗いましょう。そしてクリームを塗ることで、マッサージ効果があり血行がよくなります。
- ④足に合った靴下や靴を選んで履くこと。靴のなかで趾が自由に動くように横幅にゆとりのある靴を選びましょう。
- ⑤足の趾や足首の体操をしましょう。趾や足首の関節を柔らかくしておくことで、歩きやすくつまづかないようになります。

毎日少し気にとめて、フットケアを継続することで「健康は足から」を実感できるようになると思います。ご自身の足でいつまでも歩けるように、足を大切にしたいと願っています。



♪♪♪ 楽しかった看護の日 ♪♪♪



院外で「看護の日」

ロコモ予防テーマに

新潟労災病院

新潟労災病院（上越市東雲町1、松原要一病院長）は「看護の日」の12日、同市のイトーヨーカドー直江津店で記念イベントを開いた。話題となっている「ロコモ」の予防体操やフットケアを通して、健康や体の機能維持の大切さを呼びかけ

「ロコモ」は、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略で、老化などによる骨や関節、筋肉などの機能低下が要介護につながりやすいことを指す用語。新たな介護予防の視点として、注目を集めている。

今回のイベントでは、機能の維持と機能の現状を知るためのロコモ体操について、同病院の理学療法士が指導したほか、転倒防止に効果的というフットケアの指導も行われた。足を止めた買い物客らは、機能に応じて適度な負荷を掛けて体操を楽しんだ。

このほか、血圧や体脂肪、栄養などについて測定や相談も行われた。

ロコモ予防につながる体操を教わった

平成26年5月14日（水） 上越タイムス提供

病院内では、幼稚園児や看護師有志による合唱が行われました。



# 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	43,740円
男性コース	基本 + 前立腺がん検査(PSA検査)	45,576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(3,672円)を追加できます。	50,004円
	基本 + 子宮がん検査(内診+細胞診+子宮卵巣エコー)	48,060円
	基本 + 乳がん・子宮がん検査 乳腺エコー検査(3,672円)を追加できます。	54,324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 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	8,100	
②肺	低線量肺がんCT	9,720	
③胃	胃内視鏡 ★		16,200
④大腸	便潜血(2回) ★		1,620
	大腸内視鏡(69歳まで) ドックと別日で実施	21,600	
⑤肝胆膵臓+前立腺 ・子宮+大動脈	超音波 ★		5,724
⑥前立腺	PSA ★男性		1,836
⑦乳腺	視触診(ドック実施時のみ)	乳腺エコーあり	9,936
	マンモグラフィ撮影 ★女性	乳腺エコーなし	6,264
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)		4,320
⑨腫瘍マーカー	CEA CA19-9 AFP	3,240	
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)	20,520	
	女性(胃・肺・大腸・乳・子宮がん)		
	女性(乳・子宮がん)	10,260	

## 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	5,940	
⑫肺年齢	呼吸機能 ★		3,240
⑬骨密度検査	X線	3,780	
⑭内臓脂肪測定検査	腹部CT	3,240	
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)		540
⑯睡眠時無呼吸検査	自宅で睡眠時に測定(機器貸出し)	5,400	

## 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	2,322	
⑱HIV検査	HIV抗体	1,404	

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



例年以上に見事な光景だった高田公園の桜も、新緑の木々となり、多くの人達が行楽を楽しんだゴールデンウィークもあつという間に過ぎ、6月も目前となりました。

今年は本を読んで、賢人の思いにゆっくりじっくり酔いしれてみようと思ったり、好きなピアノ曲を静かな環境で聞いて、優雅な気分に入るのもいいかと考えたりしながら、もう半月が過ぎてしまいました。時の過ぎるのが年々早く感じられます。つい、あれもしたい、これもまだしていないと、できていない事ばかりに苛立ちを感じてしまいがちですが、同じ時間を過ごすなら、できたことやしたことを認めながら前向きに進みたいものです。

自分が歩んできた形跡は轍のように残りますが、それがカッコ悪くとも、自分らしい形であれば申し分ありません。残りの約半年、自分の気持ちに素直になって、あれこれ楽しく満足のできる時間が過ごすようにしたいと思う今日この頃です。

(M. M)