

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

上越の秋を楽しむ

病院長 松原 要一

平成26年度もほぼ半ばを過ぎ、暑かった夏から急に秋の気配が濃い季節を迎えた。先日、9月21日(日)の秋晴れの朝、直江津の病院宿舎から車で赤倉に向かった。秋特有の青い空に映える真っ白なうろこ雲、草木のまだ深い緑に群生するススキの白く輝く穂先、コスモス(秋桜)の鮮やかなピンク・赤・白の花など、晴れた秋の午前中には白い色が良く似合い実に美しい。ちょっと足を延ばせば蕎麦畑の白い花も見頃であるが、その日は先を急いで諦めた。出発して30分ほどで標高約800mの目的地(実はゴルフ場)に近づくと白樺林の眩しい白い木肌が目に入ってくる。思わず青空にショットした、あるいは緑のフェアウェイやグリーンにある白球をそれぞれイメージして口元が緩んでしまう。はやる気持ちを抑えて受付を済ませ、今日半日楽しもうと意気込みは十分。もっとも帰りはいつものように反省しながら日常に戻るべく切り替えが必要であった。かつては、亡国の遊び・自然破壊・贅沢・金儲け投資・社用族・上品とは言い難い行動など一部では不評だった。しかし、最近は様相が良い方に変わり、男女とも若者からお年寄りまで上手に楽しめるようになって好ましい。特に熟年者のエグゼクティブ・マインドスポーツとしてお勧めの選択肢の一つであろう。

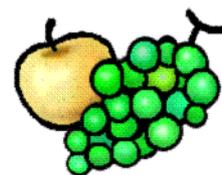
さて、スポーツ(sports)とは、フリー百科事典「ウィキペディア」によれば、人間が考案した施設や技術、ルールに則って営まれる、遊戯・競争・肉体鍛錬の要素を含む身体や頭脳を使った行為。日本においては身体を使ったものが主体の「フィジカルスポーツ」だけをスポーツとみなす考えが強いが、思考力や計算力といった頭脳を主体の「マインドスポーツ」も本来はスポーツに含まれている。競技として勝敗や記録を主の目的として行う場合はチャンピオンスポーツ、遊戯的な要素を持つ場合(楽しむ事や体を動かす事を主の目的として行う場合)はレクリエーションスポーツと呼ぶこともある。蛇足ながら、エグゼクティブ(executive)とは、(企業の)役員、管理職員、経営者、行政長官などを指すとのこと。



個人的には、以前はジムで硬式テニスや水泳、筋トレなどをしていたが、50歳代に入り数年間左右の肩関節周囲炎（いわゆる五十肩）でそれぞれ半年以上続いた上肢の拳上痛と、加えて息切れ・発汗・脈拍増加・疲労倦怠感・足関節痛・等々を口実に還暦（数え年61歳）を過ぎて断念した次第。若い者に負けない筋肉モリモリ運動は動機が少なからず不純？で、所詮は自然経過に逆らった年寄りの冷や水と知恵を働かせた。

これまで、仕事上多くの患者さんを診療してきた。その多くがストレス（交感神経）の割にリラックス（副交感神経）が不得手で不足したか、45歳を過ぎて老化による活性酸素消去システムの低下が進むにもかかわらず暴飲・暴食・喫煙・激しい運動（酸素消費増大）などで活性酸素による組織・臓器障害、発がん、老化促進などのリスク増大に配慮しなかったのではと推測される。副交感神経優位の健康ヨーガ・太極拳・真向法・フラダンス・身体ストレッチ（健康体操など）・散歩（20分前後の散策）・音楽や落語鑑賞・会話読書食事を楽しむ・睡眠の質改善・地域のボランティア活動・孫と遊ぶなど、積極的に老化を遅らせる生活を楽しむのはどうでしょう。

（H.26. 9.29. 院長室から秋晴れの頸城平野を眺めながら）



☆☆☆ 医師交代のお知らせ ☆☆☆

転入(10/1)

第6整形外科部長	<small>むらやま</small> 村山	<small>たかゆき</small> 敬之
歯科臨床研修医	<small>もとの</small> 元野	<small>ひろみ</small> 裕美

転出(9/30)

第5整形外科部長	小熊	雄二郎
歯科臨床研修医	横地	麻衣

プロフィールについては、次号でお知らせします。

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変更される場合、午前中の外来は大変混雑しますので、お電話は午後1時～午後4時をお願いいたします。（土曜・日曜・祝日の受付は行っておりません。）また、ご希望の日時にご予約できない場合もございますので、予めご了承をお願いいたします。

皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。

～ 皮膚癌について ～

皮膚科部長 稲 晃市郎



今回は皮膚癌についての話をさせていただきます。

皮膚癌と言っても種類は数多くありますが、代表的な4つの皮膚癌について説明していこうと思います。

よくTVなどで足の裏のホクロは危険だ！！と言いますが、ホクロはホクロであり、別に危険ではありません。足の裏にホクロのような外観をした皮膚癌が発症することがあるってだけです。

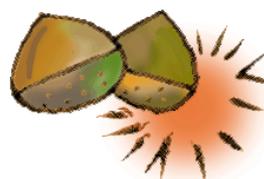
その癌は、悪性黒色腫といいます。この病気は、リンパ節転移も血行性転移もする皮膚癌の中で最もたちの悪い癌です。好発部位は足の裏、特に踵です。踵に黒色と茶色のシミのようなものが出来、急激に大きくなってくれば、疑わしいです、ただし、その場合でも7mm以上ないとなかなか正しい判断は出来ません。逆に言うと7mm以下のものはその段階では皮膚癌ではないと判断します。

次に顔面に好発する基底細胞癌という皮膚癌があります、顔のホクロから出血してなかなか良くなれないというエピソードで受診する方が多いです。ホクロのように見えますので、黒く、どんどん深く潰瘍化していく疾患です、癌という名前がついていますが、転移はしませんので、手術で取ってしまえば、おしまいとなります。

これら2つの癌の中間的な立ち位置の有棘細胞癌は、少し盛り上がったデキモノ、腫瘤として存在することが多いです。ちょっと触っただけで出血し、いろんな前癌病変(ボーエン病や日光角化症など)から発症することもあります。多くは取ってしまえば終了ですが、まれに転移することもあります。

最後に特殊な皮膚癌で乳房外パジェット病という疾患もあります、外陰部という陰部周辺に出来る癌です。この癌は浅く広く広がっていく傾向がありますので、手術となると広範囲の切除が必要になります。進行は非常にゆっくりで10年単位でしか進みません。

皮膚癌の診断は皮膚生検といって、腫瘍の一部を採取して、病理検査を行うことで初めて確定されます。最近ではダーモスコピーという特殊な拡大鏡でも診断がかなり着くようになってきました。コレは癌じゃないかな??と不安に思っている方、いらっしゃいましたら、気軽にお近くの皮膚科を受診してください。



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

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

患者さんの責務



1. 自らの健康に関する情報を正確に医療者に伝える責務
 - ・最適な検査や治療を受けるために、自身の健康に関する情報を詳しく正確に提供してください。
2. 診療等に関して自らの意思を明らかにする責務
 - ・医師から十分な説明を受けた上で、診断・治療方針について、自らの意思を明らかにしてください。
3. 診療等に関する指示や助言を守る責務
 - ・診療を円滑に受けるため、医療従事者の指示や助言を守ってください。
4. 病院の規則に従い職員や他者へ迷惑を掛けない責務
 - ・すべての患者さんが、安全で良質な医療を受けられるように配慮するとともに、当院職員が適切な医療を行うのを妨げないよう協力してください。

急募 平成27年度採用 薬剤師を募集しています

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	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) 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 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



天高く馬肥ゆる秋です。食欲の秋といきたいところですが体重計のデジタル表示が気になってまいります。今季は、音楽鑑賞など芸術の秋と洒落込みましょう。

私は、モーツアルトなどのクラシックからサザエさんなどのアニメソングまで何でも聞きますが、先日カーラジオから流れてきた「佐渡おけさ」にとっても心打たれました。この民謡は、直江津発の佐渡汽船が小木港につくときに流れますね。なんとなく物悲しい旋律、歌いなれた力強い声、何より白波模様の紺の着物と笠の赤いあごひものコントラストが、ぱあっと目に浮かびました。父の好きな民謡が小さいころからよく耳に入ってきたものでしたが「いいな」と思ったことは一度もありませんでした。偶然、何気なく聞いたこの「佐渡おけさ」が心にしみ入りとても意外でした。案外いつもと違うジャンルの音楽を聞いてみるのもいいものだと思います。

皆様、秋の夜長に温かい飲み物を片手にゆったり音楽を楽しんでみてはいかがでしょうか。そして、たまには違うジャンルに挑戦してみるのもお勧めします。

(K. F)