

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.roufuku.go.jp

デジタル化の時代に

事務局長 竹内 茂

4月に赴任いたしました。実は2回目の新潟労災病院勤務。前回は平成6、7年度の2年間だったので、20年ぶりの直江津です。

前回の勤務時の最大の出来事というのは、院内的には会計課長として担当していた病院の増改築工事（本館棟の建設中に来て、本館棟への引越をして、外来棟の建設中に出て行きました）でしたが、社会的にはなんとと言っても平成7年1月の阪神・淡路大震災と3月の地下鉄サリン事件でした。

10年は一昔、30年は一世代と言いますが、この20年間で最も変わったことといえば、情報システムに代表されるデジタル化でしょう。20年前はWindows95が出た時で、パソコン通信（と当時は言っていました）といえばNifty。アメリカでYahoo!、Amazonが始まろうとしていて、Google、YouTube、Wikipediaなどはまだなし。今ではこれらに多大な恩恵を受けている身なので、とても考えられない話です。映像メディアではベータかVHSかという争いは遠い彼方の記憶。音楽メディアではCDでさえもネット配信に押され気味な昨今です。

デジタル化の発展が、人や世の中の繋がり方（ネットワーク）も大きく変えてしまったことは間違いありません。世界中の遥か遠くの会ったこともない人とマニアックに繋がることができる一方で、すぐそばにいる人とは無縁になったり。デジタル化は情報を“離散的な数値”（とびとびの値）にするということのようですが、情報だけでなく人の関係もデジタル化してしまい、その反面、繋がりを過剰に求めているという感じがします。

医療の世界では、医療機関の機能分化や医療関係職種の特門化、多様化が進み、病床機能ごとの医療計画を作る作業や新たな特門医制度が始まろうとしています。ある意味デジタル化でしょうか。また、地域完結型の医療提供体制やチーム医療が重要なキーワードになってきています。特門化は医療技術の高度化や質の向上への要求に対応するために必要ですが、ネットワーク作りが追いついていないように思えることが気になります。



最近、音楽メディアでは昔ながらのレコード（アナログ盤）の人气が復活しています。アナログ盤の音は温かいと言われますが、かといって再度主流になることはないでしょう。デジタル化で細分化された関係を再度繋ぎなおして、デジタル化のメリットを活かせるネットワーク作りをしないとイケないのですが、なかなか一筋縄では行きません。ため息が先行するばかりです。



精神栄養学って知っていますか？

栄養管理室長 平田 雅子



うつ病など精神疾患の治療は現在、薬物療法、心理療法中心ですが、食生活と関係することを示すデータが欧米で急増中とのこと。治療法、予防にどう生かせるか、日本人、日本食ではどうかなどまだまだ未知数ですが、「精神栄養学」として注目されています。昨年そんな講演を聞く機会がありました。

これまでにわかっていることをいくつかあげてみると、①うつ病の患者さんは平均してみると肥満傾向、うつ病は肥満になりやすく肥満はうつ病になりやすいという関係あり。②魚油に含まれるEPA、DHAが脳内でうつ病の改善に有効な「神経栄養因子」を増やすことがわかってきており、魚をよく食べる人にうつ症状が少ないというデータあり。③魚だけではなく肉、卵、大豆製品など良質なたんぱく質に含まれるアミノ酸は神経伝達物質の原料となる。④ビタミン、中でもB₆、B₁₂、葉酸、また鉄、亜鉛などのミネラルの欠乏もうつ症状を呈しやすいつの指摘あり。⑤腸と脳は密接に関連。毎日のヨーグルトや乳酸菌飲料で腸内細菌のバランス改善がストレス改善に有効。⑥緑茶をよく飲む人はうつ症状が少ないというデータあり。緑茶にしかない成分テアニンには精神安定作用あり。

ということは・・・魚、肉、卵、豆腐、野菜、乳製品、バランスよく食べ標準体重を保つ・・・まさしく生活習慣病を防ぐ食事が精神的疾患にも有効のようです。生活習慣病がうつ病のリスクを高め逆にうつ病の患者さんは糖尿病、高度肥満、脂質異常などの身体的合併症を併発しやすい傾向にあるそうです。日頃栄養指導に来られる患者様の中にもこのような傾向の患者様が少なくないと感じていました。「バランスのよい食事を適量」という私たちの栄養指導が少しでも貢献できることがわかりよかったです。

疾病と栄養については次々と新しいことがわかってきています。栄養学は奥が深く、日々勉強です・・・。



♪♪♪ **楽しかった看護の日** ♪♪♪

「看護の日」で
出前健康イベント

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。転倒予防体操やフットケアの指導、各種測定を通じて健康の大切さを呼び掛けた。

フットケアは、寝たきりや介護の一大要因とされる転倒を防ぐ目的で、歩き方や足、足指のケアに注目したもの。同病院フットケア指導士の東條久美子さんが講義。転倒につながる歩き方を誘発するたこやうおのめ、爪の変形といった足の異常に気付くため、定期的な足に注目するよう強調した。

また、足の機能維持に



フットケア指導で足指の運動を実践した

向けて、足指じゃんけんや足指の伸縮でタオルをたぐり寄せる運動を提案し、さっそく実践した。巻き爪にならない爪の切り方指導もあった。

同病院はきょう13日もイベントを行う。会場は同院内で、午前10時から正午まで健康相談や癒やしの写真展など。午後2時から幼稚園児による合唱などを計画している。

平成 27 年 5 月 13 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。



急募

看護師を募集しています！

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。



人間ドック／がん検診のご案内

New!

☞ 「お手軽ドック」新設しました。

いままでの1日ドックに加え「お手軽ドック」を新設しました。基本的な検査のみで、所要時間は1時間程度のミニコースです(医師の診察はありません)。予約時間もご相談に応じることができますので、お忙しくてお時間のない方、がん検診を一緒にご希望される方におすすめします。

New!

☞ 乳がん検診は2年に1回受けましょう。(次頁コース⑦)

日本人女性の12人に1人が乳がんにかかると言われています。乳がんは早期に発見すれば、高い確率で完治できます。自己検診に加えて、マンモグラフィーと乳腺エコーを定期的に受けることで、乳がんの発見率は高まります。

ぜひ、積極的に検診を受けて下さい。

検査は女性技師が対応します。女性スタッフだから安心です。



☞ 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)

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。

これまでがん検診を受けたことのない方、肉親にがん患者のいる方に、とくにおすすめします。

☞ 便潜血検査は、大腸がん検診です。大腸カメラなら、さらに確実です。(次頁コース④)

☞ 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。(次頁コース⑤)

肝臓・胆のう・膵臓・腎臓・脾臓だけでなく、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 (がんと生活習慣病の一般コース (男女共通)) 43,740円

1日ドック検査項目 (お食事券がつきます)

身体計測	身長 体重 体脂肪 インボディ(骨格筋量) 腹囲 BMI
眼と耳の機能	眼底 眼圧 視力 聴力 問診 診察 情報提供と説明、指導
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
消化器	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

お手軽ドック (生活習慣の簡易コース (男女共通)) 13,500円

お手軽ドック検査項目 (検査のみのコースです。医師診察はありません)

身体計測	身長 体重 体脂肪 インボディ(骨格筋量) 腹囲 BMI 問診
眼の機能	眼底 生理機能 胸部X線 血圧 心電図
血液 (肝・血糖・脂質)	AST(GOT) ALT(GPT) γ -GT(γ -GTP) 血糖 HbA1c 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
尿	尿蛋白 尿糖 尿潜血

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

(税込み)

	内 容	ドック オプション料金	単独実施料金 (ドックなし)
①甲状腺がん	ホルモン測定 甲状腺エコー	8,100円	
②肺がん	低線量肺がんCT	9,720円	
③胃がん	胃内視鏡 ★		16,200円
④大腸がん	便潜血(2回) ★		1,620円
	大腸内視鏡(69歳まで) ドックと別日で実施	21,600円	
⑤肝胆膵臓+前立腺 ・子宮+大動脈	超音波 ★		5,724円
⑥前立腺がん	PSA	1,836円	
⑦乳がん <small>医師視触診は1日ドックのうち希望者のみ</small>	マンモグラフィ撮影 乳腺エコー	9,936円	
	マンモグラフィ撮影	6,264円	
⑧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)	4,320円	
⑨腫瘍マーカー	CEA CA19-9 AFP	3,240円	
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円	
	女性(胃・肺・大腸・乳・子宮がん)		
	女性(乳・子宮がん)	10,260円	

生活習慣病予防コース

(税込み)

	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円	
⑫肺年齢	呼吸機能 ★		3,240円
⑬骨密度検査	X線	3,780円	
⑭内臓脂肪測定検査	腹部CT	3,240円	
⑮インボディ(骨格筋肉量)	体成分分析装置 ★		540円
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円	

その他

(税込み)

	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円	
⑱HIV検査	HIV抗体	1,404円	

人間ドック・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 人間ドック・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



北陸新幹線の開通、日本三大夜桜のひとつとして知られる「高田城百万人観桜会」、上越に新しい風、春の風が吹き始めました。希望に胸が膨らみます。

先日、ある NPO 法人主催の「古民家ランチと残雪の森散策ツアー」に参加する機会を得ました。築 170 年の古民家での食事を堪能し、くわどり市民の森に移動、ブナ林を歩きながら早春の森の息吹に浸ってきました。ブナの芽吹き、カタクリの花畑などを目にし、森に満ち溢れる生気を肌を感じ、心洗われる一日となりました。

さて、この春、当病院で新しい一歩を踏み出された皆様、いろいろな研修が続き、緊張の連続で疲れのピークを迎える頃ではないでしょうか。ときに日常の世界から逃れ、自然にどっぷり浸り鋭気を蓄える、そんな一日が必要ではないでしょうか。いわゆる五月病というようなものに犯されることなく、「夢に向かってはつらつ、元気」でいてほしいと老婆心ながら思う私です。(5月8日記)

(K・I)