

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

現在の内科診療体制に御理解を

副院長 小池 宏

今回はあまり楽しい話題を提供できず、大変申し訳なく思っています。かなり以前から当院の内科診療体制は、十分に機能していたわけではなかったのですが、加えて7月から常勤の呼吸器内科医も不在となり、内科診療体制は一層厳しさが増した状態になっています。このような状況に至った経緯について、病院の幹部職員の一人として責任を感じています。

新潟大学第2内科医局、新潟県立中央病院、上越総合病院、けいなん総合病院、埼玉県済生会川口病院の先生方の応援を頂いて、以前から受診していた患者さんの診療や、外科系各科の周術期管理の難しい患者さんについて御助言を得てなんとか診療が可能な状況です。改めまして、御援助下さっていらっしゃいます皆様方に、御礼申し上げます。



当院を頼りに来院して下さった患者さんはもとより、近隣の連携医療機関や連携介護施設、救急隊からの救急要請にも十分に答えることができず、心苦しく思っています。呼吸器疾患に関しましては、可能な範囲で呼吸器外科医が対応に当たってくれています。当院のこのような状況から、とくに県立中央病院や上越総合病院の職員の皆様方には、過重な負担を強いているものと推測しています。



当院としましても手を尽くして、医師の充足に努めて参ります。また、全職員を挙げて、この上越地域の医療に少しでも貢献できるように、努めて行きます。皆様方の御理解と更なる御協力を、ここにお願い申し上げます。

鼻呼吸を身につけよう -病気は口から身体に入る-

病理診断科部長 川口 誠



飲み会に参加し、大酒を飲み、酔って帰る。朝起きると、どうやって帰ったかの記憶は無く、頭と喉が痛く、口の中が乾ききっており、大慌てで水を飲み、「死ななくて良かった」と考える。妻に「でかい口開け、大イビキだったわよ」と言われる。これこそが「口呼吸」をした証拠であり、その日を境に風邪をひくことになる。

人間は生きるためのエネルギーを得るとき、2本の管に頼っている。1本は口から肛門までの管であり、ここに食物が入り、そして出る。もう1本は空気が入る鼻から肺への管だ。こちらは入り口、出口が同じで、途中で体に酸素を供給する。この2本をどう使い、何を入れるか。これが健康を保てるか、病気になるかの勝負の分かれ目である。哺乳類の中で、言語という機能を持った人間だけが口からも空気を肺へ入れることが出来るらしい。タバコも「口呼吸」で吸える。簡単に断ずれば、「口呼吸」が病気を体に呼び込む。つまり健康を保つためには「鼻呼吸」という身体の使い方をしなくてはならないわけだ。鼻から吸って鼻から出すのだ。鼻から吸った空気は鼻腔を通過することで、異物が除去され清浄となり、暖められ、湿っている。上鼻甲介という脳の近くを通過するので脳の冷却も行われる。鼻腔粘膜の異物除去作用を侮ってはいけない。相当な面積を持つ上に高性能である。細菌・ウイルス・粉塵・花粉などを含む外気は必ず鼻から入れる。出す時も鼻からだ。安易に口から出すと、湿気・体温が外に奪われてしまう。ため息も鼻からだ。しゃべる、運動中に体の熱を逃がす時以外、吐くのは鼻からだ。歯磨きの時も「鼻呼吸」。歯の治療時も「鼻呼吸」だ。食事を飲み込むまでは決して口を開かない。故に早食いは不可能となる。口に食べ物を入れたまま喋るのは言語道断だ。眠るときはロテープ（私は中央、左右に3本、サージカルテープを使う）。24時間、とにかく外気を舌や奥の喉に一瞬たりとも直接接触させない根性が必要だ。健康を保つための根性である。口で吸った息は、肺に直接入る。ウイルス・細菌・アレルギーで汚れているだけでなく、冷えているので、肺・横隔膜を冷やし、腸管も冷やす。脳の冷却は行われない。それに対し、鼻で吸った息は、清浄なだけでなく、肺・横隔膜を温め、最後は腸管を温める。すなわち、炎症はすべて「口呼吸」の空気が起こす。「口呼吸」が習慣で「鼻呼吸」が出来ないヒトも世の中にはかなり多数存在する。口をいつも少しぼかんと開けているヒト達だ。捜せば必ず何か病気がある。しかし「あいうべ体操」で舌を鍛え、ロテープをすれば必ず治せるので信じて実践したい。これは鍛錬なのだ。最近、日本中でマスク使用者を多数見かける。他人や自分の健康を守るはずのマスクには鼻・口・喉を潤す効果がある。しかし、外気を取り入れ鼻全体をマスクの外に出さない限り、「鼻呼吸」のみでは暑くて苦しい。つまり、長時間マスク使用者は、隠れた「口呼吸」者なのだ（論文では a mouth breather in daytime [MBD]、すでに世界的用語だ）。

日課のようにマスクを付け続けると感染・アレルギーに弱い鼻となり、鼻呼吸が出来ない大人となり病気を呼び込む。さらに脳がクールで無いところが寂しい。

「鼻呼吸」で自分に起きた奇跡を病理診断科、川口に報告して欲しい。髪の毛が生えてきた、白髪が改善した、髪に腰がでてきた、皮膚症状が無くなった、便秘が治り理想のうんちが出た、鼻が通った、肩こりが治った、朝の頭痛が無い、起きたときの疲れの取れ方が違う、など、などである。

鼻粘膜の異物除去機能を考え、1日20本、1年で牛乳瓶1本分、肺に付着するタールと発がん物質に思いを馳せると、健康のためには「たばこも鼻から」と言い切れる。

以上、健康に対する「鼻呼吸」の重要さは、今井先生らの考え方で、私はそれを参照し、ただ書いただけです。もちろん私も実践し、実感を得ています。以下に参考書籍・文献を挙げます。

(1) あいうべ体操とロテープが病気を治す！鼻呼吸なら薬はいらない 今井一彰 (著)

(2) がんが自然に治る生き方—余命宣告から「劇的な寛解」に至った人たちが実践している9つのこと ケリー・ターナー (著)

(3) 口の中をみれば寿命がわかる：口腔内細菌が引き起こす、脳卒中、心筋梗塞、糖尿病、認知症 波多野尚樹 (著)

(4) 医者は口を診ない、歯医者は口しか診ない 医科歯科連携で医療は大きく変わる 相田 能輝 (著)

(5) 免疫力を高める生活—健康の鍵はミトコンドリアが握っている 西原克成 (著)

(6) 舌は下でなく上に “舌の吸盤化”で、あなたの脳力・人生が開花する！ 宗廣素徳 (著)

(7) あなたの人生を変えるスウェーデン式歯みがき——1日3分・ワンタフトブラシでお口から全身が健康になる！ 梅田 龍弘 (著)

(8) PLoS One. 2015 Apr 27;10(4). Association between Mouth Breathing and Atopic Dermatitis in Japanese Children 2-6 years Old: A Population-Based Cross-Sectional Study. Yamaguchi H et al.



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



5月中旬、庭にきゅうり、なす、トマトの苗を少しだけ植えました。なかなか大きくなりなれないなと思っていましたが、7月に入り花が咲き、ぐんぐん成長してきました。そして最近、そんなにたくさんではありませんが収穫できるようになりました。とれたての野菜はみずみずしく、自分が育てた野菜ですからさらにおいしく感じます。



毎年野菜を植えるのですが、手をかけないせいもあり、あまり収穫はありませんでした。でも今年は、きゅうりもなすも毎日1つ2つ生り、トマトも緑の実がたくさん付いていて、これからの収穫がとても楽しみです。

野菜たちはぐんぐん成長し、きゅうりは伸びすぎて支柱を超え、行き場がなくなってさまよっています。つるが巻けるように何か作ってあげるから待っててね。



とれたて野菜を食べて夏バテ防止。たっぷりお水をあげてお世話するからちゃんと実をつけてね。

(T・K)