

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>

アンチエイジング

病院長 松原要一

国道沿いの群生したすすきの白い穂先と、ところどころに咲いているコスモス（秋桜）のやさしい色合いが青い空と白い雲に映える季節となった。そして食材が豊富で食欲が増し、また準備をして厳しい冬をそれなりに楽しみその先の春を待つ季節でもある。

さて、我が国は平均寿命が延び、加えて出生率が下がったことから、高齢者（65歳以上）の人口比率が増えて高齢化社会（7～14%）から高齢社会（14～21%）そして超高齢社会（21%～）に至り、平成25年の高齢化率は25.1%に達した。この高齢化の変化（スピード）は世界的にも歴史上でもこれまでに類を見ない課題で、今後の状況とその対応に関心が集まっている所以である。要は高齢者が健康に暮らせる社会であるかどうかである。

なお、ヒトはほかの動物に比べ非常に長寿で、生物学的な寿命は現状で120歳と考えられている。実際、2015年7月30日の厚生労働省の発表では、2014年の女・男の平均寿命（ゼロ歳児の平均余命の統計学的推計値：歳）はそれぞれ86.63（世界一位）・80.50（香港81.17、アイスランド80.80に次ぐ世界三位）で、10年前および20年前のそれぞれ85.59・78.64と82.92・76.57に比べて伸び続けている。これは、子どもの死亡率が低いこと（公衆衛生・小児医療水準向上）、若者の事故や戦争で死亡するリスクが低いこと、高齢者が長生きすること（社会保障・医療水準向上）などによるので、今後さらに90歳に近づくとと思われる。なぜなら、高齢者の主な死因の悪性新生物（いわゆるがん）・心疾患・脳血管疾患・肺炎・不慮の事故（85歳以上では老衰）のうち前四者はさらに減らす余地があるからである。

ところで、平均寿命は長ければ良いわけではなく、健康上の問題がなく日常生活が普通に送れる状態の期間である『健康寿命』が長いことが望ましい。我が国の2013年の健康寿命（歳）は女・男はそれぞれ75.56・71.11なので、その時の平均寿命の差は12.40・9.02で、この期間は結構長く医療・介護など人の手助けが必要となる可能性が高い。



したがって、疾病予防・健康増進・介護予防などで平均寿命と同時に健康寿命も延伸してその差を短縮することが重要である。そのためには、アンチエイジング（抗加齢）を意識することが必要である。

加齢（老化）は避けることが現状では（当分は）できないが、それを遅らせることはある程度可能である。ヒトの進化が約 700 万年（猿人、原人）前からだとして、現在の人類（ホモサピエンス）の先祖は約 20 万年前からとされている。この間はほぼ飢餓との闘い（対応・進化）と考えられるので、必要な質・量の食事（栄養摂取）は大きな要素であった。ただし、近年は進化の過程で想定されなかった過食（飽食・過栄養）と栄養失調（食事内容の不均衡）が大きな問題となり、食事・生活習慣に影響される肥満症・糖尿病・高脂血症・高血圧症・高尿酸血症などによる肝臓・心臓・腎臓・膵臓・血管などの臓器障害が老化を著しく進行させる。特に老化がはっきりしてくる 45 歳以降 64 歳までと 65～74 歳（前期高齢者）の食事・生活習慣はしっかり見直して必要な改善（切り替え）を図ること、すなわちアンチエイジング対策が健康寿命延伸に不可欠である。おススメは、「テクテク・カミカミ・ニコニコ・ドキドキワクワク」（歩くなど適度な運動・良い食事をよく噛む・笑ってリラックス・五感を使って感動する）である。ちなみに、我が国の平均寿命と健康寿命の 47 都道府県別ランキングでは、新潟県はそれぞれ、女：五位・二十三位、男：二十七位・三十六位で、特に後者に関しては良いとは言えない。



地元である上越市の状況（2015. 8. 31. 現在）を見ると、人口 198,775 人に対し、前期高齢者（65～74 歳）は 27,734 人（14.0%）、後期高齢者（75 歳以上）は 30,920 人（15.6%）で、高齢化率は 29.5%となっている。そして、気になる介護保険認定者数（要支援 1～要介護 5）は前期高齢者で 1,249 人（4.5%）とまずまずのようだが、後期高齢者では 11,570 人（37.4%）と急増し、非常に良くない。市町村別の統計比較はされていないが、県内でも国内でもワーストランキングの上位に入るであろうと思われる。

上越市のみなさん、45 歳を過ぎたら健康を考え、65 歳を過ぎたら少なくとも 74 歳までアンチエイジングを意識して実行してはどうでしょう。

参考に；ろうさいニュース巻頭言「ヒトの健康とは？」第 108 号、2011. 7. 1.、「ヒトの寿命は？」第 111 号、2011. 10. 1.、「お酒の飲み方－高齢者における考察－」第 123 号、2012. 10. 1.、「栄養とは」第 132 号、2013. 7. 1.、「栄養とは（2）－ご飯の食べ方－」第 135 号、2013. 10. 1.

（ H. 27. 9. 29. 院長室の窓から秋晴れの頸城平野と山々を眺めながら）

☆☆☆ 医師の異動について ☆☆☆

採用 (10/1)

脳神経外科医師 あんどう 安藤 かずひろ 和弘
脳神経外科医師 たむら 田村 さとし 智

退職 (9/30)

第 2 脳神経外科部長 渡邊 秀明
脳神経外科副部長 本橋 邦夫

プロフィールについては、次号でお知らせします。

回復期リハビリテーション病棟について

7階西病棟 看護師長 飯田 明美

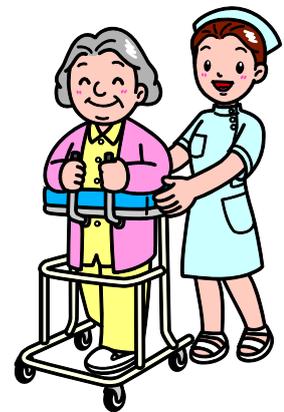


当院に回復期リハビリテーション病棟が開設されてから、10月で1年が経過しました。今回は、回復期リハビリテーション病棟の特徴と病棟の現状についてお話します。

回復期リハビリテーション病棟は、脳卒中や大腿骨頸部骨折等の患者さんに対して日常の生活に必要な機能の向上による寝たきりの防止と家庭復帰を目的としたリハビリテーションを集中的に行うための病棟で7階西病棟にあります。手術や薬剤などの主な治療を終えた患者さんに対し、引き続きリハビリテーションを行うことで後遺症の回復を目指したり、残された機能を日常生活に最大限活かせるよう、ご家族も含めアドバイスを行ったりしています。

回復期リハビリテーション病棟に関しては厚生労働大臣が定める施設基準に適合していることが必要となります。基準は3段階あり、当院は開設から半年で基準3の要件をクリアし、現在は基準2の要件をクリアしながら維持しています。要件は医師・リハビリテーション技士の人数、看護師・看護補助者の人数、患者さん一人当たりに行うリハビリテーションの単位数、在宅への退院率、重症患者の入院率、重症患者の日常生活機能が点数で3点以上の回復をした割合が求められます。また、この病棟を利用できる患者さんは「厚生労働大臣が定める回復期リハビリテーションを要する状態であること」と定められています。自宅での介護力不足や施設が空かないなどの理由で入院継続を希望される場合は該当しません。あくまで、家庭（自宅・ショートステイ・一部の施設）で生活することを目的にリハビリテーション訓練を行う方が対象となります。現在、受入れ可能な患者数は20名です。主に脳神経外科・整形外科の総回診・患者検討会の中で情報交換を行い、転入される患者さんを決定しています。

最上階にあり、関川や妙高山など自然豊かな景色を臨み、明るい日差しの差し込む病棟です。病棟長の脳神経外科柿沼副院長と整形外科岡部副院長を中心とした医師13名と、リハビリテーション部の原田部長、佐藤理学療法士、岩片作業療法士（10月からは佐藤作業療法士に交代）、そして中澤メディカルソーシャルワーカー、阿部メディカルソーシャルワーカー、和田薬剤師など多職種と看護師が連携を図りながら、ご家族とともにより良い家庭復帰ができるよう努めています。



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。

急募 平成28年度採用 正規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! ☞ 「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1日ドックに含まれます。

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)に必要な事項を記入し、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



6年ぶりに秋の5連休となったシルバーウィークを利用して福島の実家に帰省してきた。帰省した時は毎回兄弟や甥っ子・姪っ子たちが集まってくれて賑やかになるが、今年はさらに甥っ子のお嫁さんと従孫が加わり総勢26人+ワンちゃん1匹の大家族が集合した。笑いあり涙ありの話は深夜まで絶えず、楽しい時間を過ごすことができた。集まってくれた皆に感謝・感謝(^.^)

今では、じいちゃん、ばあちゃんと呼ぶようになった私の父ちゃんと母ちゃんも80歳を超えたが、まだまだ元気！ 帰省すると本当に嬉しそうな笑顔で迎えてくれて、食べきれないほどのご馳走を用意してくれる。帰るときには「これも、あれも持って行け」とお土産で車がいっぱいになる。

東日本大震災から4年以上が経った。震災前の生活に戻ることはできないが、2人暮らしとなってしまった両親には、いつまでも元気でいてほしいと心から願う。

両親と家族へ「ありがとう」

(N・I)