

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）



労働者健康安全機構 **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.johas.go.jp

「4月から、そして梅雨の季節から」

事務局長 澤野 貴博

この4月1日から新潟労災病院の事務局長に着任しております。どうぞよろしく申し上げます。

梅雨に入り、普段の生活の中ではいろいろと影響が出てくるころですが、この季節の雨はいずれ自分たちに恩恵を与えてくれると思い、私としてはたまの晴れ間の家事に精を出し、すぐそこまで来ている梅雨明けを待ち遠しく思っているところです。雨より雪の方が大変だよという声もなんだか聞こえてきそうな気がします。

前任地は、新潟労災病院と同じ組織の神奈川県川崎市にある独立行政法人労働者健康福祉機構本部でした。この4月に当機構の名称が改正されています。当機構と独立行政法人労働安全衛生総合研究所（以下「安衛研」という。）が統合し、独立行政法人労働者健康安全機構として発足しました。

新しい機構のミッションは、労災病院を中心として勤労者医療の中核的役割の推進を図っていくなどのこれまでの取組に加え、安衛研が行ってきた労働災害防止に係る基礎・応用研究機能と労災病院等の臨床研究機能との一体化による相乗効果を最大限に発揮させ、労働者の健康と安全の確保を図るとともに、労働者の福祉の増進に寄与することとしています。

このミッションを果たすためには、新潟労災病院として医療機能の充実はもとより、近隣の医療機関をはじめ地域の皆様のご理解とご協力、そして新潟労災病院の地域医療への貢献につきと考えております。

当機構では、平成26年度から「健康と福祉の増進週間」を設定して、地域の皆様とともに仕事と健康について考える取組をしております。その一環で、新潟労災病院では7月16日（土）にリージョンプラザ上越で市民公開講座と併せて各種無料相談を11時から13時まで開催することとしておりますので、ご参加いただければと存じます。

また、このようなことをお話しながら、当院の外科診療の休診予定についてお伝えしなければなりません。



すでにご案内をさせていただいているところもありますが、諸般の事情により9月からの休診を予定しております。そのため、7月から少しずつ、関係する皆様方にはご迷惑をおかけしてまいりますことをご了承願います。

救急医療をはじめ地域の医療は、複数の医療機関が連携して成り立っているといわれており、新潟労災病院もその役割を担ってきているところです。「働く人の健康を守り、地域の急性期医療に貢献します」という当院の理念のもと、当院の有するパワーを十分に発揮し、良質で安全な医療を提供することが、地域の皆様も職員も安心してすごせることにつながると考えておりますので、梅雨明けを待つような皆様の温かい目でご指導ご鞭撻のほどよろしく願います。

食塩消費を減らし、健康に

主任管理栄養士 川田 智美



2005年から厚生労働省が5年ごとに「食事摂取基準」を発表しています。2005年以前は「栄養所要量」という名前で発表していました。私たち栄養士は病院食の献立を作る際の目安として「食事摂取基準」を使用しています。

この「食事摂取基準」では、改定ごとに1日の食塩摂取量の目安が減り、2015年版では女性7g、男性8gとなりました。そして、高血圧学会では高血圧の人は1日6g未満が望ましいとしています。しかし、欧米諸国やWHO（世界保健機関）の目標値は健康な人でも1日5gだそうです。世界には1日1g程度の塩分摂取で高血圧もなく、年をとっても血圧が上がることがない民族がいることもわかっています。2011年秋、国際連合は「生活習慣病対策のために世界全体がとるべき5つのアクション」を発表しました。その中で1位のたばこに次いで2位が食塩で「食塩消費をおさえるためのマスメディア・キャンペーンと食品企業による自発的な活動」とされています。

私たち栄養士が病棟を回っていると「病院食だから味が薄いね。」と言われることが多くあります。病院食でも減塩食の方以外は、塩分8g程度を目安に食事を提供しています。病院食を薄いと感じる方は、普段の味付けが濃いためだと思われれます。自治体や食品業界でも減塩活動が進み、食料品売り場でも減塩を売りにしている商品も増えてきています。

ぜひ、世界的な減塩ブームに乗って、減塩してみませんか？

栄養管理室では、入院患者様を対象に毎月第2、第4火曜日に減塩教室を開催しています。減塩教室では味覚チェックもおこなっています。興味を持っていただいた方は、栄養士までお尋ねください。また、個別指導もおこなっています。主治医の指示が必要ですので、受診の際に看護師にお尋ねください。



☆☆☆ 医師の異動について ☆☆☆

採用(7/1)

退職(6/30)

内科部長 さとう のぶゆき
佐藤 信之

内科部長 笹川 泰司

プロフィールについては、次号でお知らせします。



★★ 糖尿病教室が開催されました ★★

2016年(平成28年) 6月16日(木曜日)



塩分濃度0・2%、糖分濃度1・0%の水で味覚を点検

薬や食事の注意点を学ぶ

新潟労災病院 糖尿病教室開く

上越市東雲町1の新潟労災病院(小池宏院長代理)は9日、院内で恒例の糖尿病教室を開いた。入院患者を含む約30人が参加し、糖尿病治療に用いられる薬剤の効果、血糖値を

コントロールする上で必要な食事の注意点などを学んだ。

院内の委員会が年度内に2回のペースで企画し、3年目。糖尿病予防の知識普及を目指している。次回は10月に糖尿病看護と透析看護の認定看護師による講演を予定している。

薬剤部の二ノ倉浩之さんは血糖コントロールに用いられるさまざまな薬剤の服用タイミングや効果を解説。栄養管理室の平田雅子さんは「主食よりも副菜や野菜を先に食べる」、「良くかんでゆつくり食べる」と呼び掛けた。高血糖の状態が続くと味覚が鈍る

ため、「薄味をおいしく感じる味覚が大切」と話した。

上越タイムスより転載

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 MSW(嘱託職員)を募集しています

人間ドック／がん検診のご案内

☞ インボディ測定で身体チェック（次頁コース⑮）

インボディ測定で自分の身体の状態を把握することができます。水分量や部位別の筋肉量、脂肪量、左右のバランスなどが分かり、定期的に測定していただくことで、ご自身の健康管理のツールとしてご活用いただけます。人間ドックには検査項目に含まれていますが、インボディ測定のみ(540円)でも予約できます。ぜひ、一度インボディ測定を体験されてみてはいかがでしょうか？



☞ 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。



☞ 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・すい臓・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 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、☆はお手軽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	腹部超音波検査 ★		5,724円
⑥前立腺がん	PSA	1,836円	
⑦乳がん	マンモグラフィー撮影 乳腺エコー	9,936円	
	マンモグラフィー撮影	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・すい臓・前立腺がん)	24,840円	
	女性(胃・肺・大腸・すい臓・乳・子宮がん)		

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インボディ測定	体成分分析装置(骨格筋量測定)★☆		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 人間ドック申込書(新潟労災病院ホームページ(<http://www.niigatah.johas.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



暑い日が続き、今年も夏がやってきたと感じる日々。

子供の頃は、もうすぐ夏休みだ！なにをして遊ぼうか！どこに連れてってもらおうか！と、たくさんの宿題がでることも忘れ夏休みの予定を考えながら毎日を過ごしていました。大人になっても、祭りや花火、海水浴などイベントもたくさんありどれに行こうか、参加しようかと迷ってしまいます。

そんな楽しい季節ですが、私はこの季節になると毎年のように夏バテになってしまう。暑さをしのぐために冷たい飲み物やさっぱりした食べ物を口にしたり冷房の効いた部屋で過ごしたりすることが多くなってしまいます。



今年こそは、夏バテに負けずにいろいろなことに参加して夏の思い出をたくさん作るために今から対策をしていこうと思っています。

(K・U)