

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>

「ほめほめ良いことありがとう」カードについて知ってください。

看護部長 丸山紀子

「それは何？聞いたことない」という人は多いかと思いますが、当院に勤務している看護師であれば知っているはずです。それぞれの部署にこの「ほめほめ・・・」カードやメモを入れるポストが置かれています。部署によっては、待遇良く季節に合わせた飾り付けがしてあるもの、またある部署では物陰にひっそり置かれ存在感が薄いものもあるようです。目的は日々の業務の中で、“助けられた”こと、“凄い！”と感じたことや“ありがとう”という気持ちを、その相手に伝えるために書いたメッセージやメモを入れるためのものです。直接、感謝のことばを貰うのは嬉しいことですが、カードも余韻があって素敵です。気恥ずかしくて上手くお礼や感想を言えない場合もありますし、あまり話をしたことがない関係の場合は緊張してしまいます。

このような活動は“フィッシュ哲学”の考え方を適用したものと言われ、組織の活性化や社員のモチベーションアップの秘訣として、10年ほど前からビジネス、医療や福祉、教育などさまざまな職場で採用されています。

フィッシュ哲学が生まれたのは、アメリカ西海岸シアトルに実在する「パイク・プレース・マーケット」という魚市場です。そこは、魚介類をキャッチボールのように放り投げて渡すパフォーマンスが有名な、地元屈指の人気スポットですが、かつては倒産寸前で単調な仕事に誰もが疲弊していた職場でした。

それを変えたのがフィッシュ哲学であり、「仕事を楽しむ」「相手を喜ばせる」「注意を向ける」「態度を選ぶ」という4つのマインドをもって、従業員たちが仕事に取り組んでみたところ、士気の低かった問題の職場がピチピチと生きの良い職場に生まれ変わったのが始まりだそうです。

私たち病院で働く職員が、4つのマインドを具現化するとしたら？



「仕事を楽しむ」・・・働いている人自身が楽しく仕事ができるよう遊びの要素を取り入れる。

「相手を喜ばせる」・・・患者さん・職員同士が明るい雰囲気ですれ、満足感を与える。

「注意を向ける」・・・目の前に患者さん・家族・職員が来たら、その人に注意を向ける。

「態度を選ぶ」・・・ポジティブな態度で仕事に向かう。となるでしょうか・・・
昨年度の投函数は 340 件程で、看護部以外に医師、看護補助者さん、他職種の方へと広くメッセージが発信されました。

どうぞ、看護部以外の職員も利用していただき、「嬉しいシーン」を伝えていきましょう。

♪♪♪ 楽しかった看護の日 ♪♪♪

2017年（平成29年） 5月12日（金曜日） 上越タイムスより転載

**園児が出演
笑顔誘う**
新潟労災病院

新潟労災病院（小池宏院長代理、上越市東雲町1）は11日、同病院内玄関ホールで「看護の日」記念イベントを開いた。マハヤナ幼稚園の年中・長組から25人が出演し、「こいのぼり」など3曲を披露。集まった入院患者らも目尻を下げ、笑顔で聞き入った。

同病院看護部（丸山紀子部長）は「命に寄り添うプロフェッショナルとして」をテーマに、午前は紙芝居を使った糖尿病認定看護師による糖尿病講話や、専門の研修を修了した看護師のフットケア指導などを企画。午



かわいらしい歌声と踊りで「癒やしのひととき」を提供した園児たち

後の音楽ステージでは園児の演奏に続き、二胡のグループ「胡華（フーホア）」が美しい音色を響かせた。2階ギャラリーでは19日まで、各病棟の取り組みや看護師の一日を紹介するポスター展を開いている。



ロコモティブシンドロームと 2025 年問題について

第 6 整形外科部長 井上 隆 志



ロコモティブシンドローム (locomotive syndrome) をご存知ですか？2025 年問題をご存知ですか？

ロコモティブシンドローム (locomotive syndrome) とは加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気(変形性膝関節症や腰部脊柱管狭窄症など)、骨粗鬆症などにより運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになる、またはそのリスクの高い状態のことです。日本整形外科学会が 2007 年に提唱しました。最近では巷で耳にする機会も増えてきましたが、それでも認知度は 2016 年度で 47.3%との報告もあり、まだあまり知られていないようです。なぜロコモ、ロコモと言われるようになったのか？それは 2025 年問題とも関係しています。

2025 年問題とは団塊の世代(1947 年～1949 年生まれ)が 75 歳以上の後期高齢者になる年が 2025 年ということです。あと 10 年もせず、3 人に 1 人が 65 歳以上、5 人に 1 人が 75 歳以上という超高齢社会がやってきます。医療、介護、福祉サービスへの需要が高まり、社会保障財政がこれまで以上に逼迫していくのは間違いありません。だからこそ、これからの社会は介護を受けたり寝たきりになったりせず日常生活を送れる期間(健康寿命)をいかに延伸するかが重要な課題となります。

要介護になる主な原因として、5 人に 1 人が「骨折・転倒」、「関節疾患」など運動器の障害であることが明らかにされており、要支援になった 3 人に 1 人が運動器に起因するものです。寝たきりにならないために、運動器の障害を予防することが大切なのです。

ロコモの予防には、運動と食事のバランスが重要とされています。運動ではロコモーション・トレーニング(ロコトレ)が推奨され「開眼片脚起立」と「スクワット」2 種類の運動が膝や腰への負担が軽く、かつ安全で家庭でも簡単にできるものとして日本整形外科学会のホームページで紹介されています。また食事ではエネルギー摂取量が不足すると、骨量や筋肉量の低下を招くことから、いろいろな食品をバランスよく食べることが重要で、以下の 10 項目(1. 肉, 2. 魚, 3. 卵, 4. 大豆・大豆製品, 5. 牛乳・乳製品, 6. 緑黄色野菜, 7. 海藻類, 8. いも, 9. 果物, 10. 油を使った料理)をできるだけバランスよく食べるようにしましょう。他にも日本整形外科学会のホームページでは柔軟体操や腰痛体操、膝痛体操も一緒に紹介されていますので一度ご覧になってみてはどうでしょうか。

(参考) 日本整形外科学会ホームページ
全国ストップ・ザ・ロコモ協議会ホームページ

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

☞ インボディ測定で身体チェック（次頁コース⑭）

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⑥）

現在の日本においては、乳がんによる死亡率が急増中であり、日本人の40歳代に高濃度乳房が多くなっています。高濃度乳房の検査精度を補うために、乳腺エコーの併用をおすすめします。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⑨）

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となります。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。

☞ 大腸がん検査は、便潜血(2回)法となっております。（次頁コース③）

☞ 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④）
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）（胃内視鏡検査なし）） 27,540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	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①～⑰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。

5月8日より歯科ドックを始めました！（⑱、⑲）

（★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大腸がん	便潜血(2回) ★		1,620円
④肝胆膵臓+前立腺 ・子宮+大動脈	腹部超音波検査 ★		5,724円
⑤前立腺がん	PSA	1,836円	
⑥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	
⑦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	
⑧腫瘍マーカー	CEA CA19-9 AFP	3,240円	
⑨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)
⑩頸動脈の動脈硬化	頸動脈エコー	5,940円	
⑪肺年齢	呼吸機能 ★		3,240円
⑫骨密度検査	X線(結果説明あり)	3,780円	
⑬内臓脂肪測定検査	腹部CT	3,240円	
⑭インボディ測定	体成分分析装置(骨格筋量測定)★☆		540円
⑮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)
⑯肝炎検査	HBs抗原 HCV抗体	2,322円	
⑰HIV検査	HIV抗体	1,404円	

歯科ドック

（税込み）

	内 容	実施料金
⑱基本コース	問診・歯周病検査・プラークや歯石の付着・口腔乾燥度・冠、ブリッジ、義歯の状態・結果説明	5,000円
⑲パノラマ撮影コース	問診・歯周病検査・プラークや歯石の付着・口腔乾燥度・冠、ブリッジ、義歯の状態・パノラマ撮影・結果説明	10,800円

人間ドック・がん検診コース・生活習慣病予防コース・歯科ドックは予約制です。

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



青、紫、赤紫などの紫陽花を見ると、初夏だなと感じる。お花をみると和ごむし、つい笑顔になる。香りに癒される人もいるだろう。カラーセラピーと、アロマセラピーによる癒しの効果があるらしい。確かに黄色や、赤などをみると元気が出るのかも。ギフトにお花が選ばれる理由もわかる気がする。

ずいぶん前に、かすみ草だけの白い花束をいただいたことがある。「いつも元気な人」と言われることが多かったので、「ひまわり」や「チューリップ」かなと自分勝手にイメージしていたので驚いた。そして「スイートピーとか、ガーベラとか他にもお花はたくさんあるのに。草かぁ」とちょっぴり、がっかりもした。やっと「かすみ草」もいいかもと思えるようになった。

今でも、薔薇や百合のお花は素敵だし憧れる。でも、人それぞれ。歌にもあるし。自分らしく今できることを精いっぱいさせていただこう。感謝の気持ちを忘れずに。

(Y. F)