

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

ビタミンDはホルモン？

副院長 岡部 聡

骨粗鬆症マネージャーによる看護専門外来（骨粗鬆症予防外来）の開設、広報活動に伴って、相談される患者さんが徐々に増えています。そんな中、20代女性が週3回以上日焼け止めを使った場合、血中のビタミンD濃度が欠乏状態になっており、将来骨粗鬆症にも関連するとメディアで流れました。以前から指摘されてきたことですが、こうしてメディアに取り上げられるようになったのは、ビタミンDの重症性が再認識されてきたためと思います。

ビタミンDは、ビタミンの中では別格な存在です。他と違い食事などで摂取する以外に、体内で作成（日光の紫外線により皮膚で作られる）することができます。また、ステロイド骨格を有した構造のためステロイドホルモンや性ホルモンと同じに分類されることもあります。もっとも重要な働きは骨とカルシウム代謝であり、カルシウムの小腸からの吸収を増加させ、骨へ吸着するために必要な栄養素です。従って、カルシウム不足を補うために乳製品を多く摂取しても、ビタミンDが少ないとカルシウムがしっかりと体内に吸収されないこととなります。

また、骨への重要性以外にも、免疫力増強作用（癌、感染症の予防）や精神疾患（うつ予防）に関与していることがわかってきました。

日本人のビタミンDは血中濃度が低いと研究レベルでの報告はありましたが、やっと昨年从我々一般診療内で計測できるようになりました（20ng/ml以下が欠乏、30ng/ml以上が充足状態）。骨粗鬆症薬として最も使用されているビスフォスフォネート製剤（月一回または週一回に空腹時に服用、注射薬もあり）も、ビタミンDが充足していなければ効果が出にくいことが判っています。実際に計測していますが、30ng/ml以上の充足状態の患者さんはほとんどいません。

ビタミンDを補うには、食事からの摂取と日光浴です。多く含まれている食材は、魚です。詳細は骨粗鬆症のパフレット等に記載されているので参考にしてください。治療でビタミ



ンD製剤をよく使用しますが、高齢者では高カルシウム血症に注意が必要です。日光浴と聞くと、紫外線の悪影響や対策が思い浮かぶでしょう。しかし、日光浴の時間は紫外線の強さや皮膚の露出によりますが、夏であれば5分、冬では1時間弱が目安です。ちなみに、SPF30（紫外線防止効果の指標 最大50）の日焼け止めを使うと、皮下でのビタミンD産生は5%に低下するそうです。

骨だけでなく他の健康にも関与する変わり種のビタミンDにも目を向けて下さい。

☆☆☆ 医師の異動について ☆☆☆



退職(7/31)

第2脳神経外科部長 佐藤 洋輔

★★★ 糖尿病教室が開催されました ★★★

2017年(平成29年) 7月23日(日曜日)

新潟労災病院(上越) 中東雲町1、小池宏院

食後1時間の運動最適

新潟労災病院 糖尿病予防で教室

長代理は19日、恒例の糖尿病教室を開いた。糖尿病看護認定看護師の金井ちづるさん、理学療法士の沢田小夜子さん、管理栄養士の富永美希さんがそれぞれ分野から運動療法、食生活の注意点などを指導した。

今年度初めて次回は10月に予定。金井さんは糖尿病治療の3本柱の一つである運動は血糖値の上昇する食後1時間が最適と説明。医師のメデイカルチェックを前提に、有酸素運動とレジスタンス運動

(筋力トレーニング) 筋調整運動(ストレッチ)を組み合わせ、前後に椅子を取り入れること

音楽に合わせて、座ってできる運動を全員で体験

の有効性を指摘した。沢田さんは筋力を使用するウォーキングの仕方、座ってできる運動を指導。富永さんはタンパク質を意識した献立の重要性、人工甘味料と果物などで市販のジュースに近い味を手作りできる低糖質飲料を紹介した。



上越タイムスより転載

第66回市民公開講座及び無料健康相談が開催されました

2017年(平成29年)

7月10日(月曜日)

心疾患学びしっかり予防



心疾患で生じる胸の痛みなどの特徴を分かりやすく話した五十嵐さん

市民公開講座 五十嵐医師が解説

新潟労災病院

労働者健康安全機構・新潟労災病院(上越市東雲町1、小池宏院長代理)は8日、リージョンプラザ上越コンサートホールで市民公開講座を開いた。東京医科大学病院循環器内科講師の五十嵐祐子さん(新潟区出身)が講師を務め、狭心症・心筋梗塞の症状、治療、予防について専門的見地から解説した。

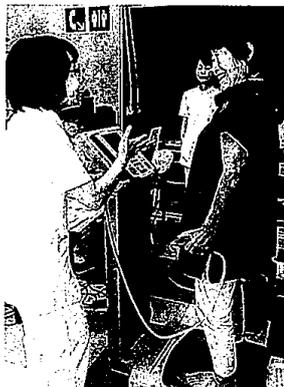
同講座は平成20年に始まり、今回で66回目。院内外の医療従事者が講師を務め、さまざまなテーマで最新の医療情報を提供している。五十嵐さんは昨年秋から非常勤で同病院の循環器内科に勤務。上越市出身者として「少しでも地元医師不足が回避でき、市民の心疾患が減少すれば、故郷に恩返ししたい」と思いを話す。講演で五十嵐さんは「全身に血液を送る『ポンプ』の機能を持つ心臓、心臓に酸素を供給する冠動脈の役割から、動脈硬化を引き起こす原因、命に関わる症状、カテーテルを用いる内科的治療法などを整理して説明した。予防法として生活習慣病の改善を指摘。特に

塩分を控えた適正カロリーの食生活、適度な運動と健診の受診を呼び掛けた。

日頃の心掛け 成果に喜び自信

無料健康相談

市民公開講座終了後、リージョンプラザ上越コンサートホールで無料健康相談を実施した。看護師、薬剤師、臨床検査技師、診療放射線技師、理学療法士、作業療法士、管理栄養士の約30人がブースを並べ、骨粗しょう症やロコモティブシンドローム(運動器症候群)など来場者の相談に応じた。同機構が平成26年度から設定している「健康と福祉の増進週間」に合わせた取り組みで、今回のテーマは「あなたの健康応援します」。通常は院内で測定を受け付けているインボディ(体成分分析装置)、血糖測定、血管年齢測定用の機器が、出張するため、毎回人気を集めている。



インボディで筋肉量、脂肪量などを測定し、健康の基礎となる体の状態を再確認

油を使ったりして注意してきたけど、結果にびっくり。やってきたことが自信になった」と喜び、健康維持に意欲を見せていた。

上越タイムスより転載

※「健康と福祉の増進週間」とは、労災病院を運営している独立行政法人労働者健康安全機構が、仕事と健康の両立について情報を発信し、健康面から働く人を支えることを目指しているため、平成26年から「健康と福祉の増進週間」を設けたものです。

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

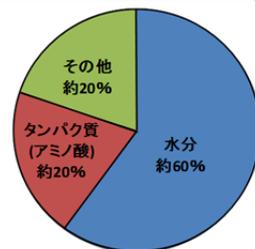


1. 自らの健康に関する情報を正確に医療者に伝える責務
 - ・最適な検査や治療を受けるために、自身の健康に関する情報を詳しく正確に提供してください。
2. 診療等に関して自らの意思を明らかにする責務
 - ・医師から十分な説明を受けた上で、診断・治療方針について、自らの意思を明らかにしてください。
3. 診療等に関する指示や助言を守る責務
 - ・診療を円滑に受けるため、医療従事者の指示や助言を守ってください。
4. 病院の規則に従い職員や他者へ迷惑を掛けない責務
 - ・すべての患者さんが、安全で良質な医療を受けられるように配慮するとともに、当院職員が適切な医療を行うのを妨げないよう協力してください。

人間ドック／がん検診のご案内

アミノインデックス検査とは

アミノ酸は筋肉や毛髪、皮膚の原料となるもので血液中に20種類あり、そこに遺伝子が働いてタンパク質が合成されます。その中で、がんになると増えたり減ったりするアミノ酸があることが知られています。その濃度のバランスからがんになっている確率を調べるのがアミノインデックスです。



〔人の体の成分〕

検査内容	採血(1回 5mL)
評価項目	男性(胃がん、肺がん、大腸がん、膵臓がん、前立腺がん) 女性(胃がん、肺がん、大腸がん、膵臓がん、乳がん、子宮がん)

1日ドック

がんと生活習慣病の一般コース (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)

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

歯科ドック (基本コース)

5,000 円

歯科ドック (パノラマ撮影コース)

10,800 円

歯科ドック検査項目

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
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・X線撮影での骨病変の有無の確認・結果説明

がん検診・生活習慣予防コース

検診コースの①～⑱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

骨密度測定検査が変わりました！ 今までは腰椎のみを測定しておりましたが、この度大腿骨頸部を追加し、測定部位が腰椎＋大腿骨頸部へととなりました。2か所を測定することでより正確で詳細な結果が得られます。

(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(腰椎＋大腿骨頸部)	4,860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	

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



子ども達は夏休み真っ最中。今年はどれくらい暑くなるのだろうか。私は夏産まれだが暑いのが苦手だ。と言うよりは最近の暑さは太陽が痛いほど強く厳しい。体の消耗も年を重ねるたびに辛くなってきて食欲もあまりなくなってしまう。

子どもの頃は暑さも日焼けも気にせず毎日プールに入り、ラジオ体操で早起き。夜は花火にBBQと楽しいことばかりだった。いつの頃から夏が来るのを楽しみにできなくなってしまったのだろう。

今でも実家に帰るとクーラーの無い大自然の中、座敷で横になっているとオニヤンマが入ってくる。風鈴の音色で涼しさを感じられる。目を閉じると子どもの頃の思い出がよみがえってくる。もう戻れない日々。しかし、大人には子どもの時になかった楽しみがある。キンキンに冷えたビールは格別だ。涼を求めて遠くまでドライブに行くこともできる。子どもに負けないくらいこれから夏を満喫していきたいものだ。



(K. Y)