

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

## ご存知ですか？ スポーツファーマシスト

薬剤部長 石田 英明

4月より熊本から赴任してはや1年が経とうとしています。この冬、人生初ともいえる貴重な経験をいたしました。1月のちょうど大学入試センター試験のころ、夜中に数回の除雪車の音に目が覚め、その朝、恐る恐る窓から外を見てみると、辺り一面まっしろ。宿舎から外に出ようとしたら、いつもある階段がない。前日の夜まったく雪がなかったのに、一夜にしてこうも変わるものなのか、雪国の痛烈な洗礼を浴びた出来事でした。

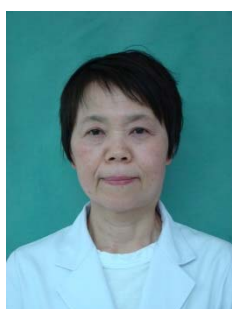
さて、本年は、先月平昌オリンピックが開催され、2年後には、いよいよ東京オリンピック、準備の年であります。一般の方には、まだ、あまりなじみがないかもしれませんが、オリンピックにおける薬剤師としての役割として、スポーツファーマシストがあります。スポーツファーマシストとは、最新のアンチ・ドーピング規則に関する情報・知識を持ち、アスリートを含めたスポーツ愛好家に対して、薬の正しい使い方の指導などを行う専門家であります。日本薬剤師会と JADA（日本アンチドーピング機構）が協同して創設した「公認スポーツファーマシスト認定制度」です。現在では、全国で8000名近い薬剤師が認定を取得しており、新潟県でも約120名の薬剤師が取得しております。毎年多くの薬剤師が目指している注目の認定制度です。JADAは、薬剤やサプリメント等、ドーピングのリストを細かく作成しておりますが、「この薬はこういう状況であれば大丈夫」とか「こういう状況になったら止めましょう」といったきめ細かい判断が必要な場合もあります。そんな時、適切なアドバイスをするのが、スポーツファーマシストであります。先月末の「妙高はねうま国体」では、上越薬剤師会において大会をサポートし、スポーツファーマシスト推進委員による指導のもと参加選手からの相談に応じる準備がなされました。スポーツというとトップアスリートが行うような競技スポーツを連想しがちですが、スポーツの土台は「からだを動かす」ことですから、一般の方々にも深い関わりがあります。中高年層の中には、様々な病気で薬を常用している方が少なくありません。運動をすれば、血圧は上がり、脈拍も速くな



ることがありますので、それぞれの状況に合わせた、適切な運動を考えていくことが重要です。東京オリンピック開催がきっかけとなり、今後益々、健康増進、維持のためにスポーツが盛んになると思われます。ご自分に合ったスポーツライフを、スポーツファーマシストをはじめ、かかりつけの病院・保険薬局の薬剤師等、身近な薬剤師とともに、歩んでいただければと思います。

## 減塩は世界の目標です！

栄養管理室長 平田 雅子



少し前のことになりますが2011年に国際連合が「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。それによると減塩が禁煙について2番目の重要課題とされ、3番目が肥満・運動不足、4番目が有害飲酒、5番目に薬（リスク低下のための利用）が上げられました。食塩の過剰摂取は高血圧の原因の1つでありとりわけ日本人の摂取量が多いことはよく知られていますが、世界でしかも肥満や運動不足、飲酒よりも食塩の過剰摂取が与える健康被害が重要であると発表されたのです。そして科学的な根拠の1例としてアメリカの研究グループによって行われた減塩効果の推定が示され、結果として次のようにまとめられています。「わずか1gの減塩でも全米の高血圧患者全員が降圧剤を飲むと仮定した場合に期待される死亡率の減少よりも減塩による予防効果の方が大きい」と。

食塩は人間が健康に生きていくために必要な栄養素です。ただその必要量は1日にわずか1.5gでよいそうです。現在日本人の1日平均摂取量は10g、余分な塩は腎臓で濾されて尿中にすてられています。体にやさしい摂取量をめざしませんか。2015年国の食塩摂取量の基準が男性8g未満、女性7g未満に引き下げられました。それでも世界の中では甘い方でアメリカなどでは6g未満とされています。日本人の実現可能性を重視し現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量（ほんとうはもっと少なくしたいのだけれど）として定められました。

日本人には信じがたいことですが食塩をほとんど使わない民族の存在が世界で数カ所知られています。彼らの血圧は一生を通じてほとんど変わらず高血圧の人もほとんどいないそうです。一般に血圧は年をとるにつれて除々に上がって行きます。そして食塩摂取量の多い地域ほど加齢とともに血圧が上がりやすいことがわかっています。血圧が高くないから塩辛い物を食べても大丈夫ではなく将来も正常血圧でいるために減塩は大切です。

こんな世界中で目標の減塩に、私たち栄養管理室でも微力ですが貢献できればと活動しています。高血圧の患者様には積極的にアプローチし入院食事指導を実施しています。また集団指導として減塩教室を月2回開催し、参加を呼びかけています。



その他時々減塩に関する栄養メモをお膳にのせたりしています。入院中に薄味に慣れて頂けるようスタッフ一同薄味でおいしい食事作りをめざしています。そして退院後も薄味の味覚を継続できることを願っております。

## 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

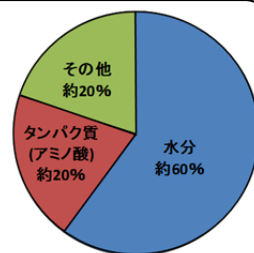
1. 自らの健康に関する情報を正確に医療者に伝える責務
  - ・最適な検査や治療を受けるために、自身の健康に関する情報を詳しく正確に提供してください。
2. 診療等に関して自らの意思を明らかにする責務
  - ・医師から十分な説明を受けた上で、診断・治療方針について、自らの意思を明らかにしてください。
3. 診療等に関する指示や助言を守る責務
  - ・診療を円滑に受けるため、医療従事者の指示や助言を守ってください。
4. 病院の規則に従い職員や他者へ迷惑を掛けない責務
  - ・すべての患者さんが、安全で良質な医療を受けられるように配慮するとともに、当院職員が適切な医療を行うのを妨げないよ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



# 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 (税込み)**

### 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 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 上腹部+下腹部

## お手軽ドック (生活習慣の簡易コース)

**13,500 円 (税込み)**

### 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) $\gamma$ -GT( $\gamma$ -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 (税込み)**

## 歯科ドック (パノラマ撮影コース)

**10,800 円 (税込み)**

### 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

## ～シニアコースのご案内～

“積極的に健康づくりを”

シニアコースは、60歳以上の方が積極的に健康づくりをするための健診です。

医療の進歩と予防の発展により、日本は類まれなる長寿国となりました。

この少子高齢、人口減少社会において安心して暮らしたいと思いますが、生活習慣病の重症化予防だけでは今までと何も変わらないでしょう。これからもできるだけ長く健康であり続けることで、生活の質を高め、長寿の幸せにつなげることは可能と思われます。

シニアコース（男女共通）

26,730円（税込み）

コースの内容は、身体の負担をできるだけ減らして面接を重視し、内科診察の後に栄養指導を受けます。移動はワンフロアで、待ち時間を短縮しました。お気軽にご検討下さい。

### シニアコース検査項目

基本項目	身体計測	身長体重 腹囲 BMI
	問診・診察・指導	情報提供と結果説明(医師) 栄養指導(管理栄養士)
	血液検査	肝腎機能 血糖 脂質 血球 炎症反応
	尿検査	尿蛋白 尿糖 尿潜血 ウロビリノーゲン PH 比重 沈渣
	腹部超音波検査	上腹部+下腹部
	頸動脈エコー検査	頸動脈の動脈硬化
	心電図検査	不整脈と虚血性病変の有無

#### ・頸動脈エコー検査

→頸動脈は体の表面に近いので、動脈硬化を見ることができます。早期診断に有効なほか、以前から進行していないか、過去に脳血流障害が疑われて心配な場合にもお奨めです。

#### ・内科診察と栄養相談

→低栄養や脱水の防止、身体活動を増やす工夫など、ご相談に応じます。



## がん検診・生活習慣予防コース

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るの実施も可能です。  
(★は1日ドック、☆はお手軽ドック、●はシニア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大腸がん	便潜血(2回)	1,620円	5,724円
★●④腹部超音波検査	上腹部+下腹部		
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	4,860円
⑫骨密度検査	X線(腰椎+大腿骨頸部)		
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	5,400円
⑮睡眠時無呼吸検査	自宅で睡眠時に測定(機器貸出し)		

### 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のいずれか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



今から3年前、新車を購入した。一見自分の身長や年齢に合わないデザインが素敵な赤色の小型車である。18歳で免許を取り、就職して数ヶ月たった頃に父から買ってもらったのが最初の車である。当時車両価格37万円で売り出し爆発的に売れた初代アルトであった。私は高校生の頃からオーディオ機器が大好きで最初にアルバイトで買ったものが18cm ウーハー3Way のラジカセで今でもある。当然車内でもいい音にこだわりナショナルのカセット専用プレーヤーを自分で付けては当時珍しい低中音用と高音用に別々の4台のパイオニア製スピーカーでFMエアチェックした歌謡曲を聞いていたものだ。その頃は世間一般が言うところの70年代アイドル全盛期である。

あれから35年、5台目の購入車もこだわって自分でバックカメラ、LEDディーライト、レーダー探知機など取り付けカスタマイズしては楽しんだ。

しかし、今年の仕事始めに側面衝突事故に遭い私の体を守る為に悲惨な姿になった。「短い期間だったけれどお世話になったね。今までありがとね・・・」  
そう心でつぶやいて愛車とお別れした。

(N. U)