

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

近況報告

副院長 小池 宏

早くも10月となり、今年も残すところ3ヵ月余りとなってしまいました。この夏は連日の猛暑が各地から伝えられ、大雨による洪水や台風による大きな被害、さらに大きな地震と日本各地で自然災害に見舞われました。各地でまだ避難所や仮設住宅で、不自由な生活を強いられている人たちもまだ多くいらっしゃると思います。1995年1月の阪神淡路大震災の時には、私は兵庫県西宮市の大学病院に勤務していましたので、その頃の大変さを思い出すこともありました。幸いに上越地域は大きな被害を受けることもなく過ぎましたが、いつ、どこで、何が起こるか分かりません。かつて、1982年の夏だったと思いますが、関川が氾濫して、当院に浸水したこともあったはずですが、そのための準備といえますか、心構えが常に必要だと思い知らされた気がします。

さて、私事ですが、本来であれば来年3月で定年退職を迎えることになるのですが、諸事情により定年をまずは1年間延長させていただき、引き続いて泌尿器科診療に携わらせていただくことになりましたことを、ご報告させていただきます。2017年4月からは泌尿器科常勤医3名体制から一人医長体制に変わり、地域の医療機関や介護施設などの他、地域の皆様方からの要望に十分に伝えることができず、心苦しく思って過ごしてきました。私が当院で果たせる役割は大きなものではありませんが、皆様方のご理解とご協力さらにはご支援をいただいで、もうしばらくは当院での仕事を続けさせていただきます。何卒、よろしく、お願い申し上げます。

9月20日から新潟大学泌尿器科医局の先生方の協力を得て、ドイツに行ってきました。私は東西ベルリンを隔てていた壁が崩壊して、東西ドイツが統一された1990年10月にはドイツで生活していました。今回のドイツ行きは、もちろん観光を目的としたものではありません。私は1991年1月から1993年4月まで、マインツ市(Mainz)にある大学の泌尿器科病院で臨床泌尿器科医として働いたことがあります。もちろん主任教授は代替わりして3代目と



なっていますが、病院を訪問して、勝手知ったる病院ですので朝のカンファレンスに出て、今回も手術室にも入りました。当時、手術室にいた看護師も数人はまだ残っていて、私の訪問をととても喜んでくれました。90歳になられた恩師の先生ともお会いできて、嬉しく思いました。その後は、ドレスデン市(Dresden)で開かれた、ドイツ泌尿器科学会に顔を出してきました。申し訳ないのですが、これは学問的なことを目的としたものではなく、学会に集まって来る、かつての同僚たちに会うためのものです。連日、友人たちと顔を合わせて、楽しい時間を持つことができました。また、新たに知り合うことのできた人もいました。十分にリラックスすることができて、もうしばらく働くためのエネルギーを充電することができたと思っています。10月1日には帰国しましたが、ちょうど台風が去った後で、何の問題もなく上越に戻ってきました。以上、近況をご報告させていただきます。



☆☆☆ 医師の異動について ☆☆☆

採用(10/1)

退職(9/30)

整形外科医師

はなふさ しげとし
花房 繁寿

歯科初期臨床研修医

永井 伸生

歯科初期臨床研修医

うじた ともあき
氏田 倫章

プロフィールについては、次号でお知らせします。

消化器内科のお知らせ

10月から木曜日の午後(不定期)に消化器内科の外来診療を開始いたします。胃内視鏡検査と消化器内科一般診療を予約制で行いますので、地域医療連携室までお問い合わせください。

なお、第2・第4金曜日の消化器内科外来も従来どおり実施いたしております。

消化器内科(木曜日)実施日

H30.10/18、11/1、15、29、12/6、20 H31.1/31、2/7、21、3/7

(診療開始は全日13時からとなります。)

新潟労災病院、ある職員の挑戦

自分を気遣うのは自分、病院・医師・看護師・お薬任せは駄目でしょう

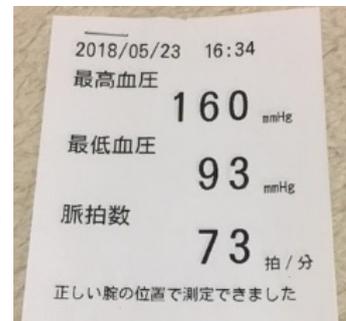
病理診断科部長 川 口 誠



前回、私の記事、「どんな腸内細菌を育てるのか？」これを読んだ方の中で、「私も血糖測定にトライしよう」という気持ちになった方が居られると思います。今回の記事は体験編であり、前の記事を読んでいない場合は、必ず前の記事を読む必要があります。これはネットの、<http://www.niigatah.johas.go.jp/about/archives/2017-10.html> で閲覧可能です。

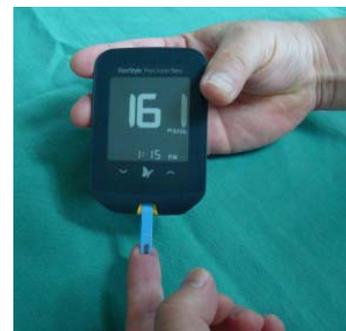
前回私は、「血糖値 150 mg/dl を越えたら食後高血糖の範疇」と書きました。しかし、正式な基準値は無く、糖質制限先駆者として有名な江部先生が講義で述べておられる「180 mg/dl を超える食後高血糖はリアルタイムに血管内壁を障害」から、考えると「安全圏は 150 以下で、180 は絶対に越えたくないな」、という気持ちが湧いてきます。(注：この冊子は白黒ですが、ネットではカラー写真で食事の詳細がわかります。)

【現状】さて、今回登場するのは、新潟労災病院に勤務しているある職員です。HbA1C 5.6、空腹時血糖正常。酒もタバコもやらず、適度な運動をしているにも関わらず、なぜか職場で測定する血圧が高く（図1）、血管年齢は実際より高齢と言われ、抗コレステロール薬を服用、「じきに降圧剤のお世話になるな」と感じておられます。「太っている」と言われはしないが、秘密のぽっこりお腹が気になっているという事でした。



【図1】

【トライ】始めてもらいました。フリースタイルリブレ測定。しかし開始2日で全身に発疹が出現、頭痛もあり、測定中止の憂き目に。こんな事例は業者に聞くと全国でも珍しく、アボット社によるとリブレの針がどんな材質で出来ているか秘密なので明確な原因は判らずで、多分「金属アレルギー」と判断し、中止です（センサー代金は返却、ホッ）。しかし2日間で、食後45分で血糖値が最高になるパターンは判ったので、指からの随時測定法（図2）に変更、食後45分測定記録および写メ撮影は継続しました。



【図2】

さて、測定・食事の写メ、その解説、感想、血糖値とその印象、経時的に実例を挙げ解説を加えます。解説が正しいとは限りません。しかし正しい事は、

食べた物・写真・時間・血糖値です。これらは絶対間違い無い。前回の記事で書きました、【自分の食事への介入に半年ぐらい。約7ヶ月後に新しい腸内細菌叢を育てている自分と出会うことになるはず。Happy ending が待っていますよ。】と。測定開始は4月はじめ、現在10月。6ヶ月ですね。Happy ending になったのか？

【経過報告】

図3. 4月6日13時15分 職員食堂きつねうどん、45分後血糖値「210」

エー、うっそ、マジ？単なるきつねうどんなのに。ということは、完全にリアルタイムで血管内壁障害起こっているってこと？血管障害は脂たっぷりて血がしたたるステーキを食べると起こるものかと思っていたのに。



【図3】

図4. 4月6日21時30分 カレーライスご飯200g、45分後血糖値「160」

結構、お腹いっぱいカレー食べたのに、うどんほど上がらないってなんで？どう考えてもきつねうどんと、カレーライスだったら、カレーの方が血糖値上がりそうなのに。



【図4】

図5. 4月7日18時20分 夕食、45分後血糖値「81」

それなりの量を食べても81？空腹時血糖より低いし、やっぱりご飯抜きが大きいのかな。



【図5】

図6. 4月9日13時20分 お弁当、ご飯100g、45分後血糖値「177」

嘘！ご飯が少ない分、バナナを付けたのに、177ということは、ご飯をもう少し減らした方がいい？



【図6】

図7. 4月10日13時30分 お弁当、ご飯70g、45分後血糖値「130」

ご飯結構減らしたのに、この間の夜の「81」には届かない。



【図7】

図 8. 4月18日 昼食、ご飯無し、バナナ2本、
45分後血糖値「148」
思い切ってご飯抜き、バナナ復活。でも、まだ高い。



【図 8】

図 9. 4月20日 昼食、ご飯無し、春雨スープ、
45分後血糖値「147」
バナナをやめて、あっさりハルサメスープにしてみたけど。
ハルサメ、何で血糖値が上がるんだろう？



【図 9】

図 10. 4月23日 昼食、ご飯無し、生野菜・ヨーグルト、
45分後血糖値「158」
超健康そうなイメージ、サラダとヨーグルト。なのに何
で？さらに上がってる。



【図 10】

図 11. 4月24日 昼食、ご飯無し、豆腐とゆずぽん、
45分後血糖値「129」
どう？豆腐では上がらない？まだだね～。ひょっとして
犯人はゆずぽん？



【図 11】

図 12. 4月26日 昼食、ご飯無し、豆腐（半分）、
45分後血糖値「117」
ゆずぽん無し。かなり良い！でも「81」にはならない。



【図 12】

「朝・昼・夜・夜食と連続して測定を続けて判ったことは、昼だけ血糖値が高いということ。同じものを食べてもその違いは明らか！つまり、ストレス？血圧も何故か、朝夜低くて、病院で高い。帰ってすぐも下がらない。それなら昼に食べて血糖値があがらなければ、昼の血圧も下がるってこと？」

図 13. 4月27日 昼食、ご飯無し、とりもも（サラダオイル塩胡椒）、ほうれん草ベーコン（オリーブオイル炒め）、厚揚げチーズ焼き、マイタケバター炒め、ナスの肉詰め、ゆで卵、チーズ、プチトマト、
45分後血糖値「109」



【図 13】

合格！肉に脂、バター、オリーブオイルでの調理。「炭水化物が60%で、脂質を減らし、動物性飽和脂肪は7%以下」と言われていた健康になるためのバランスの良い食事をして血糖値は上がったまま。バランスって何だろう？ヘルシーだと思ったヨーグルト・バナナ・春雨スープ、予想に反して血糖値下がらない。

【Happy ending?】

昼食を変更、4ヶ月が経過、少しずつ痩せ、ぽっこりお腹は無くなり、いままで有り得なかった病院での血圧（図 14）にホッとし、頑張っておられます。これは happy ending と言えるのではないのでしょうか。

この経過および結果は、もちろん個人的なモノで、全員が個人個人で経過・結果ともに異なるでしょう。しかし、他の研究から考えると、この職員さんの腸内細菌は確実に変わったと推測できるわけです。

副産物がありました。本人の言葉です。「食品を買うのに、裏の食品表を真剣に見るようになりました。特に糖質・炭水化物は血糖値を確実に上げるので要注意！あと、川口先生からアメリカでトランス脂肪の添加が、心臓に悪いので禁止されたと教わったので、マーガリン、ショートニング、加工油脂、ファットスプレッド、植物性油脂、食用精製加工油脂と書いてあるモノを買うのをやめました。そうなるとう結局、材料買って自分で作らなきゃ駄目ってことに---

この記事を書いて、私が強調したいのは、やはり「自分を気遣うのは自分。病院・医師・看護師・お薬任せは駄目でしょう」ということなのです。やってみようとしなない方はほぼ全員です。病院で先生に「お薬」と言われれば、すぐに「はい。飲みます」と答えます。誰かに「健康オタク」と言われたって良いではありませんか、自分でやってみないとわからない事に驚くのは楽しいですよ。



【図 14】



糖尿病教室のご案内

**日時：10月25日（木） 開場 13:30
14:00～15:00**

場所：新潟労災病院 3階会議室

●あいさつ 内科 土田 陽平 医師

●音楽にあわせて身体を動かそう♪
理学療法士 沢田 小夜子
(新潟県地域糖尿病療養指導士)

●こんなとき、どうする？
～宅配食の紹介と試食～
参加者や当院スタッフと意見交換をしましょう
管理栄養士 富永 実希

当日はどなたでもご参加いただけます。(参加費 無料)
この機会に生活や食事習慣を見直してみましょ
★たくさんのご参加をお待ちしています★



お問い合わせ
新潟労災病院 医事課 山田
電話 025-543-3123

新潟労災病院の理念

“働く人の健康を守り、地域医療に貢献します”



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. 急性期医療、回復期医療を通じ、地域医療における中核的な役割を担います。
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。

人間ドックを受けませんか？

・胃内視鏡検査コース	料金	43,740円(税込)
	実施日	第2・4金曜日 8:15~ 木曜日(不定期) 13:00~
	※実施日は「午後から始める内視鏡検査」をご覧ください	
・胃X線(バリウム)検査コース	料金	38,740円(税込)
	実施日	第1・3・5金曜日 8:15~
・胃の検査なしのコース	料金	27,540円(税込)
	実施日	月~金曜日 8:15~

どのコースにも院内食堂「エデン」又は売店で使用できる利用券がつきます。

・午後コースについて

午前中に時間を取りにくい方に、特にお勧めします。内容は基本的コースと同様で、胃内視鏡検査も含まれています。

※朝食、昼食は原則食べられませんが、朝食は朝8時まで、いつもの半分程度なら可能です。水分は十分に摂ってください。(ただし、牛乳、ジュースは不可)朝食を食べた場合は、空腹時血糖及び中性脂肪の結果は、参考値となりますので、正確な数値をご希望の場合は、朝は食べないで下さい。

・バリウム飲用による胃のX線検査の追加について

バリウムによるX線検査を選択できるようになりました。

胃の粘膜面にバリウムを付着させ、炭酸ガスで拡張させることで胃壁を引き延ばし、微細な病変を抽出します。

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 ※火・水・木曜日は診察はありません。
消化器	胃内視鏡検査(経鼻又は経口をお選びいただけます)又は胃X線(バリウム)検査 便潜血検査(2回法)
腹部超音波検査	肝・胆・膵・脾・腎・腹部大動脈
レントゲン	胸部X線
生理機能	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) ※血液凝固検査 ※血液凝固検査は胃内視鏡検査を実施する方のみ行います。
尿検査	尿蛋白 尿糖 尿潜血 ウロビリノーゲン PH 比重 沈渣

シニアコース

26,730 円 (税込み)

※毎週火、水曜日

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れます。

腹部超音波検査	肝・胆・膵・脾・腎・腹部大動脈
血液検査	肝腎機能 血糖 脂質 血球計算 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
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)
身体計測	身長体重 腹囲 BMI
頸動脈エコー検査	頸動脈の動脈硬化の有無
心電図検査	不整脈と虚血性病変の有無

お手軽ドック (生活習慣の簡易コース)

13,500 円 (税込み)

※開始時間はご希望に応じます

腹部超音波検査	肝・胆・膵・脾・腎・腹部大動脈
血液検査	肝腎機能 血糖 脂質 血球計算 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
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)
身体計測	身長体重 腹囲 BMI
頸動脈エコー検査	頸動脈の動脈硬化の有無
心電図検査	不整脈と虚血性病変の有無

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)

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①～⑩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。

胃内視鏡検査を再開しました！実施日については、「午後から始める内視鏡検査！」をご覧ください。

(★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	料 金
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胃内視鏡検査	胃内視鏡検査 血液凝固検査	16,200円
★④大腸がん	便潜血(2回)	1,620円
⑤肝胆膵がん	★●腹部超音波 肝炎ウイルス(B型、C型)	8,046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

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	料 金
●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(腰椎＋大腿骨頸部)	4,860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

感染症

(税込み)

	内 容	料 金
⑰肝炎ウイルス検査	B型(HBs)、C型(HCV)	2,322円
⑱HIV検査	HIV	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

午前中忙しい方にオススメ！

午後から始める内視鏡検査！

がん検診コースに胃内視鏡検査を追加しました！

検査は、以下の木曜日の午後（13：00～）に実施します！

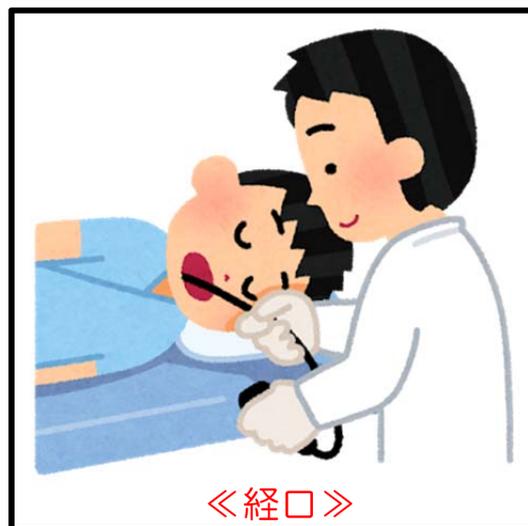
朝食、昼食は原則食べられませんが、朝食は朝8時までに、いつもの半分程度なら可能です。水分は十分に摂ってください。（ただし、牛乳、ジュースは不可）

実施日：H30.10/18 11/1、15、29 12/6、20

H31.1/31 2/7、21 3/7

料 金：16,200円（税込み）

検査は経鼻か経口かお選びいただけます！



◆ご予約は下記にて受付けております。
新潟労災病院 医事課ドック健診担当
T E L 025-543-3123（代）



散 歩 道



今年は、初めて「大地の芸術祭」に出かけた。様々なアーティストが、地元の住民と協力しあってひとつのアートを作る。地域の文化や歴史を大切に、その土地の自然がもたらす光や風、風景を活かした作品に、「愛」を感じた。地元の方が、見学に訪れる我々に自信を持って紹介して下さる姿が印象的だった。中秋の名月、久しぶりに夫婦でコンサートに出かけた。フォルクローレの響き♪大いなる自然を想像させる音にエネルギーを感じた。普段の喧騒に言いわけし、大地の恵みや自然に「感謝」し「大事にする」ことを怠っている自分を顧みた。

息子から「短距離でも車に乗るのをやめるのはどう？CO2削減で地球に優しく体脂肪の削減で身体にも優しく出来るよ。」と意見をもらった。スーパー迄の道を歩いた。車だと気づかない道端の花や鳥のさえずりを、ありがたい。と感じた。日々の日常から少しずつ、地球に優しく、自分に優しく出来ることを実践していきたい。

(M. O)