

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>

## 当季当詠

副院長 柿沼健一

秋が深い。

みずみずと皿に盛りたる青菜取る箸の先まで静かなり秋

父が詠んだ歌（馬場あき子選、朝日歌壇）である。台風の時節も過ぎれば、今や空気が澄んで、緩やかな風が芒の穂にあるかなきかの揺らぎを与え、日本人は秋がもたらす感慨にとらわれる時である。ヨーロッパでは秋を豊潤な収穫を得る成熟と完成の季節ととらえるが、我が国では伝統的に「あはれ」、凋落や無情を秋に仮託する。そこから内省が生じ、またそれを透化する美意識も生まれて来る。この一首を通じて、そのようなことを父と語り合ったことがあった。

私は、歴史や文学の舞台となった場所を逍遙するのが好みで、ヨーロッパや日本の各地を歩いている。近郊ならば、この季節には、新井の市街地から関川の支流を辿り経塚山へ歩く。天正6年（1578年）御館の乱の折り、武田勝頼が統べる武田軍が布陣した所である。武田軍にとっては長篠の大敗北を挽回出来る絶好の機会であった。戦国の巨魁信玄の後嗣として立ったのは四男勝頼であるが、勝頼もここから寥廓たる頸城平野が日本海に尽きる一隅に春日山城を望んだことであろう。しかしこの時の勝頼の策は転轍機とはならなかった。この後、4年で戦国最強を謳われた武田家は滅亡することとなる。経塚山には、武田軍布陣の史跡は何も見当たらない。陣場と言う地名がわずかに往事の名残を留めているに過ぎない。人影も少なく、晩秋の光は力を失ってただ落ちてくるようであり、弱々しく飛び去る蜻蛉が、あたりの静寂を僅かに払うのみである。勝頼は巷説に言われるような凡将愚将ではなかった。勝頼最員の私は、時勢の酷薄と勝頼の無念、悲運を想う。このような時に思い出される歌がある。

かたはらに秋草のかたるらく亡びしものはなつかしきかな 牧水

秋風索漠。そして惜秋の時期も足早に去って行く。当地にはまた冬がやってくる。日々の生活のための様々な仕事が待っている。

# 転倒予防について

理学療法士 梶 浦 宏 志 郎



2本足で歩行する人間にとって、立った位置からの「転倒」は避けることのできない宿命かもしれません。人間は加齢とともに筋力の低下や、歩行障害、視力の衰えなど様々な要因が重なり、バランスを保ちにくくなっていきます。さらに病気や服薬によって転倒するリスクが高まり、思わぬ場所で事故が発生することもあります。転倒は寝たきりやロコモティブシンドロームにつながる重大な事故となる可能性があります。その危険性を前もって知り、対策しておくことが大切です。今回は転倒にかかわる情報と予防法についてご紹介させていただきます。

高齢者が要介護となる主な原因は認知症が最も多く、次いで脳血管疾患、高齢による衰弱と続き「骨折・転倒」は4番目の多さとなっています。転倒の約5割は歩行中に発生しており、転倒経験のある高齢者の歩きは①歩幅が短い、②歩調の変動が大きい、③歩行速度が遅いという特徴を示しています。歩が遅いだけでなく不安定な歩き方が転倒につながる可能性が考えられます。転倒の理由は、つまずき、滑り、めまいなどです。又転倒の場所は、自宅の庭が最も多く、居間、玄関、階段の順です。屋外だけでなく屋内にも危険が潜んでいます。電気コードに足を引っかける、カーペットや敷居などの段差に足を取られる、段差のない廊下やフローリングで足を滑らせることもあり、住環境を整えることも大事です。

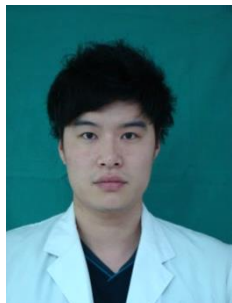
転倒を予防する方法として①日頃からできる範囲で運動を行う。「椅子に腰かけての膝伸ばし」両手で椅子の端を軽く持ち、椅子から腿の裏が離れないように片足ずつ交互に膝を伸ばします。「椅子に腰かけて足先上げ」足裏がしっかり床に着くように腰かけ、踵は床から離れないように注意して両足一緒に足先を上げます。無理のない範囲で継続して行うことが大切です。②靴を選ぶ。すり足は転倒する危険が高くなります。サンダルではなく、踵の覆われた靴やバンドの付いた履物をお勧めします。又つま先が自然と反り上がる構造の物も転倒予防となります。③環境を整える。自宅内では、介護用品を活用したり、介護リフォームを行ったりすることで予防ができます。転ばぬ先の杖として杖や歩行器を利用することも役に立つと考えます。

皆様が少しでも長く歩いて過ごせるように、転倒しないように運動すること、環境を整えること、心掛けることは大切です。今回読んで頂いたことが、きっかけとなって頂ければ幸いです。



## よろしくお願ひします！（新任医師自己紹介）

整形外科医師 花房 繁 寿



初めまして、花房繁寿（はなふさしげとし）と申します。10月から整形外科として赴任いたしました。出身は東京都多摩市で山形大学を卒業しました。その後新潟県で研修2年間を過ごし、この4月から新潟大学整形外科に入局し現在に至ります。上越は2回目になりますが、整形外科として初めての市中病院となります。至らぬところも多々ありますが、向上心を持って日々の診療に励んでいきますのでどうぞこれからも宜しくお願ひいたします。

歯科初期臨床研修医 氏田 倫 章



10月から歯科臨床研修医として勤務させていただいております氏田倫章と申します。今年新潟大学歯学部を卒業し、4月～9月の半年間は新潟大学医歯学総合病院の歯科麻酔科で研修させて頂きました。出身は燕市で、趣味はサッカー、サイクリングです。初めてのことが多く、皆様にご迷惑をお掛けすることも多くあるかもしれませんが、一生懸命頑張りたいと思いますので、ご指導のほどよろしくお願ひいたします。

### 消化器内科のお知らせ

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

H30.11/1、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。）

# 第69回市民公開講座が開催されました

2018年（平成30年） 10月25日（木曜日） (16)

## 「危険な不整脈」注意

### 五十嵐さん（大潟区出身）解説

上越市東雲町1の新潟労災病院（入江誠治院長）は20日、同市のリージョンプラザ上越コンサートホールで第69回市民公開講座を開いた。同病院の非常勤医で東京医科大学病院循環器内科兼任講師の五十嵐祐子さん（大潟区出身）が講師を務め、「写真」、不整脈の種類、自覚症状、最新の治療方法などを解説した。

同病院は地域医療支援病院、地域がん診療連携拠点病院として平成20年から同講座を継続。院内外の医師や医療従事者から最新の医療情報を市民に発信し

ている。本年度は6月に続き2回目。次回は来年2月23日を予定している。心臓は洞結節などの器官から流れる電気信号で拍動していること



から、「心臓を動かす電気系統の故障」が「不整脈」と表現した五十嵐さん。正常時の脈拍は日中の1分間に70回前後であり、異常に速い「頻脈」の中で心

### 新潟労災病院 市民公開講座

室頻拍・心室細動が「突然死に直結する最も危険な不整脈」と注意を呼び掛けた。

10月から新潟医療福祉大（新潟市北区）の客員教授に就任したことを公表。「上越は良

心房細動による「頻脈」で血液がよどみ、血栓が脳に飛ぶ「心房性脳塞栓症」も死亡率が高く、重度の機能障害が残るなどの影響が大きいという点も指摘した。

いものがある。地域の活性化と医療の発展ができれば」と思いを話した。

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。



# 健診部からのお知らせ

## 午後コースの開始について

・午後からの人間ドックを始めました！午前中に時間を取りにくい方に、特にお勧めします。

診察はございませんが、その他の検査内容及び料金は基本コースと同様であり、胃の検査は内視鏡検査を実施します。

・実施日 木曜日(不定期) 13:00～

※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。

※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。

## 胃X線（バリウム）検査コースの再開について

・バリウムによるX線検査を再開しました。

・詳細については次ページをご覧ください。

# 人間ドック基本コースについて

胃の検査について「内視鏡」か「X線」のいずれかを選択できるようになりました！

## ◆内視鏡検査を選択された方

- ・料金 43,740円(税込み)
- ・実施日 第2・4金曜日 8:15～  
木曜日(不定期)13:00～ ※「午後から始める内視鏡検査！」をご覧ください
- ・検査項目

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	内視鏡検査(経鼻又は経口) 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
尿検査	尿蛋白 尿糖 尿潜血 ウロビリノーゲン PH 比重 沈渣

## ◆X線(バリウム)検査を選択された方

- ・料金 38,740円(税込み)
- ・実施日 第1・3・5金曜日 8:15～
- ・検査項目 (下記項目の検査以外は、内視鏡検査を選択された場合と同様です)

消化器	X線(バリウム)検査 便潜血検査(2回法)
血液	肝腎機能 血糖 脂質 血球 炎症反応 血液型(初回)

※胃の検査なしでの申込みも受け付けておりますので、お問い合わせください。

※どちらを選択されても、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！

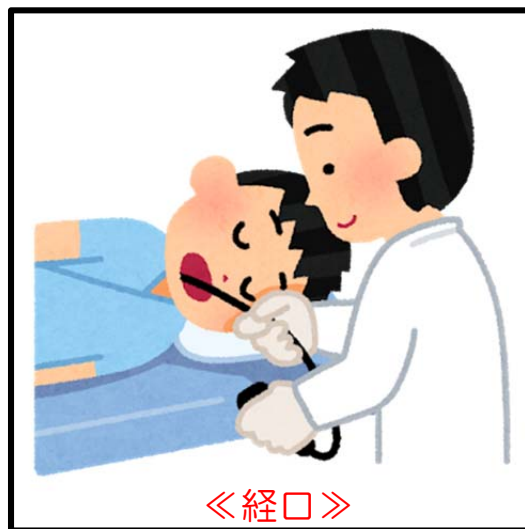
朝食、昼食は原則食べられませんが、朝食は朝8時までに、いつもの半分程度なら可能です。水分は十分に摂ってください。

ただし、牛乳、ジュースは不可です。

実施日：H30.11/1、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のいずれかを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）



## 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)

※開始時間をご希望に応じます

身体計測	身長体重 体脂肪 インボディ(骨格筋量) 腹囲 BMI 問診
生理機能	胸部X線 血圧 心電図 眼の検査 眼底
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)

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。

いくつかの検査を組み合わせでの実施も可能です。

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

	内 容	料 金(税込み)
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。

	内 容	料 金(税込み)
●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

### 感染症検査

	内 容	料 金(税込み)
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



## 散歩道



私はヨガを始めてから10年以上。本格的ではないが、週に1回のペースで継続した趣味として楽しんでいる。

先日、NHK「東洋医学のホントのチカラ」という番組でヨガの効果が紹介されていた。ヨガの深い呼吸は、脳の機能維持や精神的な安定をもたらす、ストレスを緩和する。また、自然に体幹も強化されるとともに精神的にも強くなる。胸郭を広げる動作は、気持ちをポジティブにもしてくれる。誰かと比較するのではない、自分の身体だけに意識を向ける時間を持つことは気分転換にもなる。身体が硬いからとあきらめるのではなく、身体が伸び、弛緩する気持ちの良さをぜひ味わってほしい。肩こりや腰痛などにも良いので運動が苦手な方も嘘だと思って是非一度トライして欲しい。

これからは、科学的にも効能が明らかになってきた鍼灸、ヨガなどの東洋医学と西洋医学の統合の時代だともいわれている。身体のメンテナンスをしながら元気に年齢を重ね、人生を楽しめますように。

(H. T)