

今月のトピックス

- ・ 年末年始の外来診療について(詳細は2ページに掲載)
- ・ 第72回市民公開講座が開催されました。(詳細は5ページに掲載)

ろうさいニュース

第209号 2019年12月1日



地域医療支援病院・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

地域医療連携室 電話：025(543)7190 FAX：025(543)7110

ホームページ： <http://www.niigatah.johas.go.jp>

ラグビー礼讃

副院長 柿 沼 健 一

この度の、ラグビー・ワールドカップにおける日本の躍進には、多くの人々が喝采を送った。にわかラグビーファンだと揚言された方々も少なくなかったようだ。

練習はまことに辛かったにもかかわらず、私は学生時代にラグビーに傾倒した。その実際は、脱臼、骨折など怪我也多く、公式戦に出場できたのは上級生になったことだけが理由であった凡劣な選手に過ぎなかったのだが、ここにラグビー顕彰の一文を捧げたいと思う。

ラグビーを換言すれば、「苛烈」ということになるだろう。疾風雷神のごとく襲い来る攻撃、それを阻止しようとする激しいタックル、大男達のまさに肉弾戦だ。しかしながら、男達は闇雲に突進を繰り返しているのではない。攻撃も、防御も一次、二次、三次と極まりなく多層的、多次元的であり、ルールも複雑だ。

トライ！とアナウンサーが絶叫し、その時観衆の興奮も最高潮となるが、トライとは、あくまでその後のコンバージョン・キック (conversion=転換、転化) の権利を得るための挑戦 (=トライ) のことであり、コンバージョン・キックに成功して、はじめてゴールとなる。ワントライ・ワンゴールというのはこれを意味する。攻撃側はコンバージョン・キックで加点しやすいように、ゴールライン中央にトライしようとするし、防御側はトライを許すにしても、ゴールラインの外側に持って行こうとするわけであり、トライ一場面においても、そこに視点を置かなければならない。つまり瞬間瞬間に多彩に変貌し、展開される攻防戦の細部こそが面白い。トライに至った、または至らなかった過程の一部始終において、双方30人の全選手の動きを俯瞰し、その必然性と蓋然性を見極めてこそなのである。従って、しかるべき試合は録画が必要だ。スローモ

ーションのコマ送りで、それらを得心が行くまで、一流選手の技術に感嘆しつつ見る。鑑賞時間は実際の試合時間の数倍では収まらない。これを言うと職員諸氏に嗤われるが、これぞラグビーの醍醐味である。

さて、その複雑なルールは、さらにしばしば改変されるので、ラグビーを一層難解にしている。しかしルールの上位にロウ（Law＝法則）が厳然と存在することはあまり知られていない。Laws of the Game、ロウとは苛烈なる闘球ラグビーを律する原理原則、理念、作法であり、ラグビーそのものだ。万古不易、ロウ。---詳述するには、紙幅が尽きた。

我々ラグビー部 OB には、敬愛する大先輩を囲んでの毎年の交歓会がある。これはいつも楽しい。ともにグラウンドで汗も血も流した面々だ。ひとたびラグビーという熱風に晒されると、その火照りはなかなかには消えないものらしい。「ラグビーは少年をいち早く男にして、その男に永遠の少年の魂を抱かせる」と言う。私のラグビーもそのようなものであったならば幸いだ。これからもラグビー頌栄の歌を歌い続けていきたい。

年末年始の外来診療について

外来診療は下記の期間、休診となります。



記

12月28日（土）～1月5日（日）



但し、急患の方はお電話にてお問い合わせください。

新潟労災病院 糖尿病内科のご案内

- 毎週金曜日
- に昭和大学医師が交代制で診療を行っています。

12/6 山岸 昌一 12/13 高畑 洋 12/20 藤川 大輝
12/27 大坂 直也

- 診療は原則予約制です。ご予約は地域医療連携室にて承ります。

地域医療連携室（直通）：電話 025-543-7190

アルツハイマー病行きではないタイムマシンに乗ろう

病理診断科部長 川口 誠

これは佐藤家、ばあちゃんの話である。じいちゃんは少し前、ずっと患ったアルツハイマー病で、最後は脳梗塞を起こして亡くなった。ばあちゃん、ある日、チョットしたことで転び腕を骨折したので、即日手術。ギプスを腕につけ、点滴をしてもらっていたのだが、手術から目を覚ますと、点滴は自分で外し、「なんで腕にこんなモノがついておるのじゃ？」と疑問を言われる。「転んで手術をして、ギプスつけたじゃないの」「ヒュー」こんな会話である。次の日は病院で起きて、そしてまた次の日は家に帰り自分の部屋で朝起きて「ヒュー」「この腕に付いているものはなんじゃ？」と全く新たなことのように毎日驚いておられる。それもかなり真剣に。「おばあちゃん、毎日、毎日、新鮮な気分で、いいねえ」、まご娘の康子は言うが、家長の康雄は暗澹たる気持である。最近、ばあさまのベッドの下からお菓子の袋やら、食べかけの饅頭やらモナカが出てきているのだ。「あと 20 年もすれば、俺の番かな。なにせ、俺は生まれてズーッと、じいさん、ばあさんと同じモノを食べてるし。東京の兄貴は、脳梗塞で倒れたしな」「娘は 50 年後かな」。その通り。康雄さんの見方は正しい。何せ同じ家で、同じ食事をして過ごしてきたのだから。これは残念ながら佐藤家に限った話ではないのだ。

認知症は激しい物忘れや、鬱状態などの「明確な」症状が最初から現れる訳では無い。代表的な認知症であるアルツハイマー病は、症状が現れてから診断を受ける 15~20 年前、普通は 40 歳頃にひっそりと始まる。自覚症状がないまま静かに病気は進行していく。ベッドの下に饅頭があれば、通常の病院では



「早期のアルツハイマー病」と診断されるだろうが、それはもう末期なのである。では、康雄さんは、自分のイメージと異なった 20 年後を迎えることが出来るのだろうか？この問題を解決出来る可能性を示す書籍が最近出版されている。デール・プレデセン博士の「リコード法（認知力を戻すという意味）」であり、ソシム（株）発行の「アルツハイマー病、真実と終焉」だ。白澤卓二氏がその本の監修をしており、その運用書とも言える「Dr. 白澤のアルツハイマー革命ボケた脳がよみがえる」主婦の友社、も書かれている。詳しい事（問題を抱えているご家族および心配している本人は）は書物を手に取りじっくり取り組んで欲しいが、大切な内容としては、（1）遺伝的にアルツハイマー病になりやすいヒトも決して諦める必要は無い（2）実は 40 歳を越えればひっそりと病気は始まっている（3）糖質過多の食事（炭水化物のとりすぎ）は認知力とそのリスクに多大な影響を与える。【本の帯に実に良く出来たまとめが紹介されているので、それも紹介しておく。】

運動不足 炭水化物摂取 睡眠不足
カビ ストレス 糖類 喫煙
アルコール 水銀摂取

これらがアナタの脳にダメージを……

**本書を読めば患者9割を回復させた
リコード法のすべてがわかる!**

間違い無く言えることは、「アルツハイマー病の回復・予防には、まず、糖質制限をして、インスリン抵抗性を改善させる事」なのだ。糖尿病の方、糖尿病予備軍の方、食後高血糖を偶然指摘されたが、「別に」、と勝手な判断で放置している方がた。自分でも将来止める事は判っているが、その時期を掴めなくて喫煙を継続している方。今ですよ。今。大部分のヒトは、食事が、認知力への深遠な影響があるなどと信じない。つまりヒトの食べ物・習慣を変えることは至難の業なのである。知識を得て、自分で変える。これしか無い。生活習慣とは、毎日・毎日・毎日・毎日・毎日・毎日・毎日・毎日・毎日、同じ事をしてしまう事ですから。

日本をはじめとして、世界が高齢化していく 21 世紀の医学において、アルツハイマー病のような慢性疾患は、今後は発症を待たずに何十年も前から予防策を実施するのが新たな常識となっていくだろう。今や、発症は、「20 年前に予防法を知っていたかどうか、そしてそれから 20 年間、実践してきたかどうか」の問題に変わりつつある。

今こそ、20 年後アルツハイマー行きのタイムマシンから降りて、そこ行きでない素敵なタイムマシンに乗りましょうよ。「オーイ、ウイスキーはどうしたのよ?」、と妻の音がする。「炭水化物より小さいからね」と私がつぶやく。
(本文の内容、プレデセン先生の本を参照しております)。

◆ 第72回市民公開講座が開催されました ◆

11月16日（土）午前10：00からリージョンプラザ上越2階コンサートホールにて、第72回市民公開講座を開催いたしました。

今回は、「歯科恐怖心への対応 ～怖くない歯の治療を目指して～」と題して、歯科口腔外科第2部長の松井医師により、怖がらずに治療を受けるための取り組みについて講演をいただきました。

今後も皆さまの健康づくりに役立つテーマで開催して参ります。

なお、次回の市民公開講座は3月に予定しています。



★ クリスマスツリーを飾りました ★

当院1階ロビーに毎年恒例となった巨大クリスマスツリーを飾りました。色とりどりの飾りを付けたツリーがロビーを華やかに演出しています。お近くにいられた際は、ぜひお立ち寄りください。



また、12月11日（水）15：00からクリスマスコンサートとして、オカリナや電子ピアノによる演奏を予定しています。

多数の皆様のご観覧をお待ちしています。

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

肝炎ウイルス検査を受けたことのない方へ

C型肝炎は、ウイルスにより血液を介して感染します。1990年代以前には、輸血や血液を原材料とした製剤によって感染した方が多くいらっしゃいます。（現在は十分な対策がとられているので、輸血等による感染はありません。）また、入れ墨やピアスの穴あけに、適切に消毒されていない針を使用したことで感染する例もあります。血液検査でウイルスが陽性だと、慢性肝炎から肝硬変になり、肝がんになりやすいのですが、薬でウイルスが排除できれば、発がんは抑制されます。検診で肝機能の異常を指摘され、ウイルス検査が未実施の方は、是非受けてください。

睡眠時無呼吸検査のオススメ

睡眠時無呼吸障害の自覚症状は、睡眠時間を十分にとっているにもかかわらず朝の目覚めが悪い、昼間強い眠気を感じるなどです。「いびきが大きい」、「就寝中に何回も呼吸が止まる」など、家人が気がつくこともあります。放置すると高血圧や脳血管障害につながりやすいため、思い当たる方はご相談ください。

午後コースについて

午後からの人間ドックでは、検査内容及び料金は基本コースと同様で、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～

12月5、12、19日 1月16、30日 2月6、20日 3月5、19日

※上記は12月～3月までの実施日です。

※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）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、朝食は食べないでお越しください。

人間ドック基本コースについて

※10月からの消費税率変更に伴い料金に変更となっております。

○胃の検査について「内視鏡」か「X線」のいずれかを選択できます。

○がん検診・生活習慣予防コース、感染症検査をオプションとして追加できます。

◆内視鏡検査を選択される方

・料金 44,550円(税込)

・実施日 水曜日 8:15～



木曜日(不定期)13:00～ ※実施日は7ページ午後コースについてをご参照ください。

・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
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	肝臓・胆嚢・膵臓・脾臓・腎臓・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)検査を選択される方

・料金 39,550円(税込)

・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、お申し込みの際お問い合わせください。

※人間ドック基本コースには、院内食堂「エデン」又は売店をご利用いただける利用券をお付けしています。

お手軽ドック（生活習慣の簡易コース）

13,750 円（税込）

※開始時間をご希望に応じます

お手軽ドックでは、特定健診をさらに進めて体脂肪率、骨格筋量、胸部X線、尿検査を行います。予約が必要ですが、来院時間をご都合に合わせて決めていただけます。

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) 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		

シニアコース

27,225 円（税込）

※月・火・木曜日

がん検診と生活習慣病予防の検診を合わせて、ワンフロアで行います。

検査項目	内容
腹部超音波検査	肝臓・胆嚢・膵臓・脾臓・腎臓・腹部大動脈の疾患を調べます。
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）

歯科ドック（パノラマ撮影コース）

11,000 円（税込）

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

胃内視鏡検査は、午後でも実施しております。

(★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

	内 容	料 金(税込)
①甲状腺がん	ホルモン測定 甲状腺エコー	8,250円
②肺がん	低線量肺がんCT	9,900円
★③胃内視鏡検査(午前・午後)	血液凝固検査を含む	16,500円
★④大腸がん	便潜血(2回)	1,650円
⑤肝胆膵がん	★●腹部超音波 肝炎ウイルス(B型、C型)	8,195円
⑥前立腺がん	PSA	1,870円
⑦乳がん	マンモグラフィ 乳腺エコー	10,120円
	マンモグラフィ	6,380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)	4,400円
⑨腫瘍マーカー	CEA CA19-9 AFP	3,300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)	25,300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)
●⑪頸動脈の動脈硬化	頸動脈エコー	6,050円
★⑫肺年齢	呼吸機能	3,300円
⑬骨密度検査	X線(腰椎＋大腿骨頸部)	4,950円
⑭内臓脂肪測定検査	腹部CT	3,300円
★☆⑮インボディ測定	体成分分析装置(骨格筋量測定)	550円
⑯睡眠時無呼吸検査	自宅で睡眠時に測定(機器貸出し)	5,500円

感染症検査

	内 容	料 金(税込)
⑰肝炎ウイルス検査	B型(HBs)、C型(HCV)	2,365円
⑱HIV検査	HIV	1,430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ください。

- ① お電話または医事課0番窓口にてお申し込みください。
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してください。
〒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



12月、今年も1年が終わろうとしています。

年号が令和に変わり、新しい時代が幕を開けたというのに今年も忙しさに流されまくっていつもと同じ1年を過ごしてしまいました。

私には小学生の子供がいて今年の初詣でも「今年は子供と一緒に生活を整えるぞ!!」と神に誓いましたが、毎日毎日、来る日も来る日も、同じ事を注意しています。

「早く起きなさい!」、「早く着替えなさい!」、「早く準備しなさい!」、「早く、早く、早く・・・」

心の中では「私も子供のころよく言われてたなあ」、「今の自分も出来てないなあ」と自分の言葉が自分に返ってきます。答えはわかってるんです“自分も一緒にやれば良い”って事が・・・

今回このような機会を頂きましたので匿名であります但し読者の皆様に勝手に誓わせてもらい自分にプレッシャーを与えて残り1か月頑張りたいと思います。

少しでも進歩して令和2年を迎えるために!

(T・Y)