

今月のトピックス

- ・ クリスマスコンサートを開催いたしました。(詳細は4ページに掲載)
- ・ 第1回腎臓病教室を開催いたしました。(詳細は5ページに掲載)

ろうさいニュース

第210号 2020年1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>

“Let the River Run”

—未来へ希望をつなぐために—

院長 入江 誠 治

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

時代は平成から令和へと移り、初めての新年を迎えました。昨年は日本各地で台風による風水害に見舞われ、この上越市もあちこちで被害を受けました。自然の脅威を改めて見せつけられた年となりました。当院の脇を流れる関川も、時には濁流となり、今にも牙を剥きそうな表情を見せることもありましたが、院長室の窓から日々眺めるその姿は穏やかで、母なる大地を潤し、永遠の命の営みを想わせてくれます。たゆまぬその流れは、過去から未来へ、次世代への期待を抱かせてくれるものでもあります。

令和になり、社会は大きな変革の時を迎えました。未曾有の人口減少、少子高齢化、ICTやAIの革命的進化、加えて医療においては医師の偏在化等々、我々を取り巻く環境は従来とは全く異質なものと加速度的に変容しつつあります。これまで、職員一同の奮励努力により、多くの難局を切り抜けてきた当院ですが、この時代の潮流に乗り遅れないため更なる努力が求められています。

将来の医療需要を考慮し、「賢く縮み、より良く変わる」ことが要請される中で、整形外科、歯科口腔外科の急性期医療を基軸とし、地域包括ケアの中での回復期（在宅復帰支援）医療を推進します。さらに当院の使命として地域医療連携強化、勤労者医療（すべての疾患を対象とした治療・就労両立支援の実施等）・産業保健活動（小規模事業場勤務者の職場・勤務環境改善、健康増進等）推進のため引き続き尽力致します。

時代がいかにも変わろうとも、病める人を救うという病院の当為は不変です。悠久の時を経て流れ続ける関川も、



上越の長い歴史を見つめてきました。厳しい時を超えて、その先に新たな希望に満ちた未来を築き上げよと、励ましてくれる存在のようにも思えます。

本年も、皆様からのご指導ご支援を賜りながら、地域医療の一端を担う所存です。

末筆ながら旧年中ご高配を賜りました医療・介護・福祉関係各位に深謝致しますとともに、新しい年が皆様にとって幸多き年となりますよう心よりお祈り申し上げます。



靴と足の大切なお話し

～あなたの靴、本当に合っていますか？～

理学療法士 大野 将之



最近歩くことが身体・脳・心にも良い影響があることがわかってきて、健康や体力向上のためにウォーキングを積極的に取り入れている方が増えています。

そこで改めて見直して頂きたいのが靴です。自分の足に合わない靴を履くことで足に悪影響を及ぼすだけでなく、膝や腰などにトラブルを起こす原因になることもあります。

みなさんは自分の足のサイズを知っていますか？過去に合った靴のサイズを自分のサイズと思い込み「自称サイズ」で選んでしまうと合わないことがあります。足のサイズは時間・年齢で変化していきます。一番オススメは午後に靴屋で店員さんに測ってもらうことです。「足測ってください」とお願いするとすぐ計測してサイズを教えてくれるはずです。

靴選びに必要な足の寸法は2つです。(図1) 踵～足指の先までの「足長」と足の一番幅のある所の太さ「足囲(ウィズ)」です。足囲はD・E・EE等で表記されています。よく足長だけで靴を選びがちですが、足囲もサイズに合った靴を選びましょう。日本人は「幅広甲高」のイメージがありますが、最近は幅狭のスリムな方も増えてきています。街中で「EE」「EEE」などワイドタイプの靴を履いている人が多く見受け



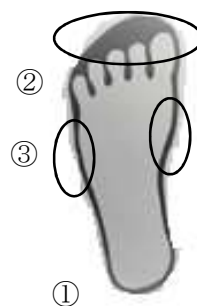
< 図1 >

られますが、注意が必要です。足の骨は、縦と横アーチがあり歩行時の衝撃吸収などの役割があります。年齢とともにアーチが崩れ、扁平足や開帳足という横に広がった状態となり、外反母趾などのトラブルを起こす要因ともなります。サイズ以上の幅広靴を履いていると横アーチの崩れを助長する可能性があるため自分の足囲を知りフィットした靴を選ぶことが重要です。

それでは今履いている靴が合っているか確認する方法を紹介します。(図2) まず靴の中敷きを取り出します。

- ① 中敷きの上に踵を合わせて立ちます。
- ② つま先に5~10mm程度のゆとりはありますか？
- ③ 足の横幅は中敷きに合っていますか？

→つま先のゆとりがありすぎる、少なすぎる、横幅が余っている方は靴が合っていない可能性が高いです。



< 図 2 >

次に靴選びのポイントを少し紹介します。(図3) できれば店員さんと一緒に選びましょう。

- ① 踵がしっかりしている靴 (踵部分を両側からつまんでもへこまない靴)
- ② 足指の付け根部分がよく曲がる (真ん中で折り曲がらない)



< 図 3 >

最後に靴の履き方を紹介します。

- ① 足を入れて踵トントン (つま先トントンはダメです)
- ② 靴紐・マジックテープをしっかりとめる
踵トントン・靴紐キュッ! です。

これらを少しでも参考にして自分に合った靴でウォーキングを楽しんでみてください。

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。

1/10 山岸 昌一 1/17 高畑 洋 1/24 藤川 大輝

1/31 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

♪♪ クリスマスコンサートを開催いたしました ♪♪

12月11日（水）新潟労災病院1階ロビーにて、クリスマスコンサートを開催いたしました。

今回は上越市のミュージックボランティア「チャーリー」さんをお招きし、オカリナやピアノによるクリスマスソングと昔懐かしい歌謡曲を演奏していただきました。簡単な振り付けを一緒に楽しみながら合唱することもでき、心温まる素敵なコンサートとなりました。



◆◆ 第1回腎臓病教室を開催いたしました ◆◆

12月5日（木）に当院3階会議室において58名の参加をいただき、第1回腎臓病教室を開催いたしました。

今回の腎臓病教室のテーマ「もっと知ろう！大切な腎臓のこと」と題しまして、当院からは土田内科部長による「腎臓の働きと慢性腎臓病」について、富永栄養管理室長による「腎臓を守る日常の食事」、さらに、佐藤腎臓病療養指導士による「腎臓を守る自己健康管理」について講義をしました。

また、第1回目今回は、上越市健康づくり推進課で保健師長の伊倉さつき保健師による「地域での生活習慣病重症化予防の取り組みについて」の講義も行われました。

腎臓病教室の最後には質疑応答が行われ、参加された方から熱心に質問や相談がよせられ有意義な教室となりました。

当院では、これからも各種における教室を開催し、地域医療への取り組みとして行ってまいりますので是非ご参加ください。



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

人間ドック基本コース

○胃の検査について「内視鏡」「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9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し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）

※開始時間はご希望に応じます

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、来院時間は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

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～

1月16日、30日 2月6日、20日 3月5日、19日

※上記は1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。

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

⑬骨密度測定検査は、従来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



無〇良品が上越にやってくる。噂になっては立ち消えていた上越進出がとうとう現実のものになろうとしている。

幼い頃、無〇良品のシャープペンシルやノートを使っていることは一種のステータスであった。夏休みのお土産には無〇良品のお菓子。なぜこんなにも憧憬の念を抱かせたのか。大人になった今もこのニュースには大いに胸をときめかせている。

開店はまだ先であるがウキウキが止まらない。そこで私のおすすめ商品を紹介しよう。

- 1 靴下。スニーカーソックス。脱げない。
- 2 ナンの粉。料理上手になった気分を味わえる。チーズを挟めば自宅で簡単にチーズナンが味わえる。レトルトカレーとセットで。
- 3 バームクーヘン。学生の頃の朝ごはん。満足度抜群。
- 4 インナー。綿混であったかシリーズ。ユ〇クロにも劣らない。

シンプルだからこそ、自分の色に染められる。そんな楽しみを見出すことができる無〇良品のオープンまで、何を買おうか熟考し語り合おう。

(1・0)