

# ろうさいニュース

第212号 2020年3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>

## 2019年度 看護部の1年を振り返って

看護部長 佐藤美喜子

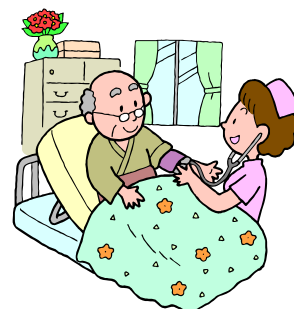
新年を迎えて、はや桃の節句を迎えます。今年は例年になく小雪で、厳しい天候の日もありましたが春の訪れを感じさせるような日もあり、桜の便りももうすぐと心待ちにする今日この頃です。

団塊の世代が後期高齢者になる2025年はすぐ目前、少子高齢化は伸展し、人口と労働力の減少、社会保障費の増大など予想されますが、上越医療圏においても高齢化率はすでに30%を超え、その影響は計り知れません。そのような社会情勢を鑑み、国は2025年に向けて、地域包括ケアの実現と在宅医療を推進し、病院から住み慣れた地域、在宅への生活を支援するケアを重視する方向にシフトしてきているのは皆様もご存知のことと思います。

当院の目指す病院像として、「整形外科、歯科口腔外科を基軸とし専門性を生かした医療の提供」「地域の医療ニーズに対応した回復期医療の推進」そして、「勤労者医療、地域医療連携の強化」を掲げ、将来の医療需要を考慮して「賢く縮み、より良く変わる」ことが求められてきました。

今年度、当院にはいろいろな変化がありました。昨年4月に5つから3つの病棟にダウンサイジングしてスタートしました。診療科が縮小し、どの病棟も混合科になりました。看護スタッフも異動により新しいメンバーと多職種とも協働しなから、慌ただしくもそれぞれが部署の看護に邁進してきました。

また、11月には、訪問看護の導入をいたしました。私たちが医療、看護の対象とする患者さんはご高齢の方も多く、複数の疾病を有し様々な背景をお持ちです。訪問看護といっても、介護保険対象の方で当院の診療科に受診されておられる方に限られるため、大きく拡大はできませんが、少しでも住み慣れた地域、在宅で療養をされる方の生活と療養の支援に寄与できればと考えております。



私たちを取り巻く社会の状況は刻一刻と変化しています。まさに、年頭に掲げた、「チェンジとチャレンジ」の実践の年でした。しかしながら、変わることの中で、変わらないもの、それは私たちの看護に対する情熱、理念に掲げている、「心のこもった看護」の提供でありたいと述べたことに揺るぎはなく、当院の役割を果たすべく目指す病院像に向かい看護専門職として、チーム医療の推進の中核としての実践、また、自己のキャリア、スキルアップにこれからも努めてまいります。

この一年を振り返り、様々な思いを持ちながらも、次年度へとチャレンジできる組織、そして自分が自分らしく輝き成長できる組織でありたいと気持ちを新たにしました次第です。

## 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。

3/6 山岸 昌一      3/13 高畑 洋      3/27 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

## ～ サルコペニア・フレイルと食事 ～

管理栄養士 宮尾 佐也加

今年はや暖冬で雪が少なく、1～2月でもウォーキングやランニングをしている姿をよく見かけました。近年、超高齢化社会が進む中、健康寿命を延ばすために高齢期の健康づくりが注目されています。そこで健康づくりに必要なサルコペニア・フレイル予防と食事の大切さについてお話します。サルコペニアとは、「筋量と筋肉の低下が身体活動障害をもたらす症候群」と定義されており、いわゆる筋肉減少症のことです。進行すると転倒・骨折を招きます。その結果、フレイル（身体虚弱のこと）を引き起こし、要介護に移行するリスクが高くなります。フレイルにならないためには、まずサルコペニアを予防しましょう！それには運動が大切ですが、少ない食事量や偏食があつては、筋肉量の維持・増加に繋げることができません。まずは3食規則正しい食生活と週に2～3回体を動か



す習慣をつけることから始めてみませんか？手軽にできるラジオ体操や 20～30分のウォーキングなど、無理なく続けられる運動がおすすめです♪

2020年より「日本人の食事摂取基準」が改定され、フレイル予防の観点から高齢者のたんぱく質摂取量の下限目標量が、13～20%→15～20%に引き上がります。高齢期でもたんぱく質の摂取量の大切さがわかりますね。では、どのような食事をしたら良いのでしょうか？それは、3食「主食・主菜・副菜」を組み合わせることがポイントです。主菜には、筋肉に必要なたんぱく質となる「魚・肉・卵・大豆製品」のどれか1つ選び、乳製品も1日1回取り入れることで、カルシウムとたんぱく質の不足を防ぐことができます。そうは言っても、たんぱく質だけを摂れば良いというわけではありません。主食・主菜・副菜をバランス良く食べることで体を動かすエネルギーとなり、筋肉量アップに繋がります。過度に主食を減らすことやおかず・野菜だけ…などのような食事をしている方は、まず食事を見直してみましょ。自分の身長・体重、活動量に合った適切な食事量を知りたい方は、管理栄養士にご相談下さい。皆様の健康づくりにお役に立てれば幸いです。



☆ たんぱく質量の目安（1食あたり 25～30g）		ご飯 150g	約 4g
卵 1個	約 6.2g	魚/肉（80g）	約 15～20g
牛乳 200ml	約 6g	ヨーグルト 80g	約 3g
		6枚切食パン 1枚	約 5.6g
		プロセスチーズ	約 5.6g

※ 病気や個人差がありますので自分に合った適量を摂りましょう。

4月からフレイル予防健診を始めます。詳しくは裏面をご覧ください。



## 4月からフレイル予防健診を始めます！

**フレイル**とは、要介護になる手前のバイタリティ（エネルギーに満ち溢れている状態）が低い状態を指します。

ですが、適切な栄養や運動によって健康を取り戻すことは可能です。ご自身のためにできそうなことを見つけましょう。



検査項目	内容
腹部超音波検査	肝、胆、膵、脾、腎臓、腹部大動脈
血液検査	肝臓、腎臓、血糖、脂質、血球計算、炎症反応
尿検査	尿蛋白、尿糖、ウロビリノーゲン、PH、比重、沈査
問診・診察・指導	健診の事後指導、総合的な判断と助言（ <b>医師</b> ） 助言が必要な項目の確認（社会参加の状況、心の健康、認知機能など）、相談窓口の紹介（ <b>看護師</b> ）
身体計測	身長、体重、腹囲、BMI、インボディ検査
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
<b>個人指導：</b> 一人ひとりの状態に合わせて <b>専門のスタッフ</b> がアドバイスをを行います！	
① 運動指導	① インボディのデータを基に各種運動の紹介（ <b>理学療法士</b> ）
② オーラルフレイル	② 嚥下・咀嚼機能の評価、指導（ <b>歯科医師、歯科衛生士</b> ）
③ 栄養指導	③ 食事習慣の把握、低栄養状態予防の指導（ <b>管理栄養士</b> ）

料金 40,000円（税込）

実施曜日 毎週水・木曜日 8時15分～

お電話または医事課 0 番窓口にてお申込みください。

TEL 025-543-3123（内線 1233）

# 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 3月5日、19日



※午後ドックでは、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。

### ・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」又は売店で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) $\gamma$ -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			

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

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



皆さん、しゃっくりがでたときはどのようにして止めますか。「息をとめる」「驚かしてもらう」「耳の穴に指を入れる」など、試したことがある方もいるかと思います。私は「豆腐の原料は」の質問に「大豆」と答える方法を子供の頃に姉から教えられ、意外に止まることもあり、おもしろ半分で使っています。根拠はないですが、私の子供にも引き継いでしまっています。



では、泣きじゃくってしゃっくりがでる子供には・・・幸い、家ではそのような場面に出くわしていませんが、さすがに豆腐の原料を聞くより、抱っこして落ち着かせたほうがいいですね。

3月は卒業、移動、定年など大切な方との別れの方もいるかと思います。子供のようにしゃっくりがでる程に泣きじゃくりたい別れもありますが、新たな門出を笑顔（または泣き笑い）で見送れたらなと思います。どうぞお体に気をつけてお過ごしください。またお会いできる日を楽しみにしています。

(S・Y)