

病院からのお願い

院内では必ずマスクの着用をお願いいたします。マスク着用のない方は、診察室への立ち入りをご遠慮いただきます。

ろうさいニュース

第215号 2020年6月1日

地域医療支援病院

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

「病院薬剤師とは」

薬剤部長 馬場親紀

春夏秋冬の季節がある日本において、梅雨の時期が始まることを梅雨入りや入梅といい、社会通念上・気象学上は春の終わりであるとともに夏の始まり（初夏）とされる。梅雨明けが待ち遠しいところです。今年の夏は40度を超える日も記録しましたが、今年はどうでしょうか？

昨年10月に投稿の際は、来年の今頃は東京オリンピック・パラリンピックで日本全国が盛り上がっているのではと予想していましたが、COVID-19の影響で延期となりました。ただ、あと1年間楽しむ期間ができたと私なりには思っています。

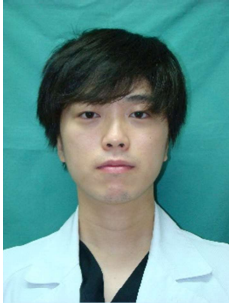
さて、薬剤師は病院、保険調剤薬局、ドラッグストア、製薬企業、行政機関等の多方面で活躍しています。我々病院薬剤師は、調剤、製剤、医薬品管理、病棟薬剤業務、薬剤管理指導、薬剤師外来、注射薬の混合調製、薬物治療モニタリング、医薬品情報管理、チーム医療と業務が多岐にわたります。チーム医療においては、感染制御チーム、抗菌薬適正使用支援チーム、栄養サポートチーム、褥瘡対策チーム等で、医師、看護師等の多くの医療職と連携をとりながら、医療の質の向上及び医療安全の確保の観点から、チーム医療において薬剤の専門家である薬剤師が主体的に薬物療法に参加することが非常に有益であります。当院でも薬剤師の職能を十分に発揮し活躍しております。

フジテレビ系列で病院薬剤師が主人公の「アンサンブル・シンデレラ 病院薬剤師の処方箋」というドラマが放映される予定（投稿作成時）です。初めて病院薬剤師を題材にしたテレビ番組です。どのような番組内容かはわかりませんが、この機会にご覧いただき病院薬剤師を認知していただければ幸いです。



ロコモティブシンドロームについて

整形外科医師 石坂佳祐



新聞や雑誌などでロコモという言葉聞いたことがある方も多いかと思います。ロコモとはロコモティブシンドロームの略で『立ち上がる、歩く』といった移動能力が低下した状態です。日本では10年後に人口の1/3が高齢者になりロコモの割合が増えると予想されます。

移動能力が低下し、ロコモが生じるとなぜ問題なのでしょう。年齢を重ねるごとに腰や膝の痛み、足のしびれ、骨粗鬆症などが生じてきます。このことで関節の可動域が悪くなる、姿勢が悪くなる、筋力が低下するといった運動機能の低下が生じます。そして、転んでしまい骨折した(大腿骨近位部骨折など)、腰の圧迫骨折(いわゆるいつの間にか骨折)、活動制限(家に閉じこもりがち)などが出てきます。これでは『健康寿命』は延びず、介護が必要になるどころか、しまいには寝たきりの状態になってしまいます。

ロコモを予防する1つの方法は『運動』です。運動することで、ロコモの始まりである、膝や腰の痛み、骨粗鬆症が改善され、筋力強化にもつながります。運動は肉体的だけでなく精神的にも効果があると言われています。運動といっても難しいことは必要なく、歩くといった有酸素運動やエレベーターではなく階段を使うといった小さいことから始めることが大切です。運動習慣をつけることが大事になってきます。

自分がロコモかどうか簡単にチェックする方法があります。ロコチェックと言われています。

○片足立ちで靴下がはけない、○家の中でつまずいたり、滑ったりする、○階段を上るのに手すりが必要である、○家のやや重い仕事が困難である、○2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である、○15分くらい続けて歩くことができない、○横断歩道を青信号で渡りきれない

1つでも当てはまるとロコモの可能性があります。

またロコモ度テストと言われる、移動機能を確認するテストもあります。『立ち上がりテスト』、『2ステップテスト』、『ロコモ25』の3つのテストから成り立っています。

ロコチェックもロコモ度テストも日本整形外科学会HPに掲載されています。ロコモにならないためには運動が必要と言いましたが、膝関節や股関節、腰の痛みがある場合は運動が困難な場合もあります。当院には関節や脊椎を専門としている整形外科医がおりますので、ぜひ相談してください。

フレイル予防健診を始めました！

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（ 医師 ） 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（ 看護師 ）
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
個人指導： 一人ひとりの状態に合わせて 専門のスタッフ 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（ 理学療法士 ）
② オーラルフレイル	② 嚥下・咀嚼機能の評価、指導（ 歯科医師 、 歯科衛生士 ）
③ 栄養指導	③ 食事習慣の把握、低栄養状態予防の指導（ 管理栄養士 ）

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 〇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 6月4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。

フレイル予防健診

40,000 円（税込）

※水・木曜日 8:15~

4月からフレイル予防健診を始めました！

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。

詳細については、4ページをご覧ください。

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

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、●はフレイル予防健診に含まれます。)

◆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

すべて予約制です。

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



音楽を聴くことが好きだ。思えば小さい頃から姉のコンポを操作し、色々音楽を聴いていた。今となっては車を運転している時くらいしか好きな音楽を聴いている時間はないが、やはり音楽はいいなあと、しみじみと思う。そしてつい運転しながらノリノリで歌を歌ってしまう。もうかれこれ30年も同じアーティストを好きでいる。きっとこれからも変わらないだろう。

ライブに行くのはもっと好きだ。ライブに行くのが楽しみで、それを生きがいにしている。同じ趣味の夫と二人で出かけていくのが楽しくて仕方ない。夫は子供も連れていきたがるが、なぜだろう。二人で行くのがいいのになあ。

私と夫の趣味を理解して（あきらめて？）くれて祖父母と留守番してくれる子供たち、ありがとう。また快く子供を預かってくれる両親にも感謝している。

このご時世、ゴールデンウィークに行く予定だったライブも中止になってしまった。さあ次はいつになるかな。今から楽しみだ。

(K・K)