

今月のトピックス

内科の外来診療が変更になります。(詳細は4ページに掲載)

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218号 2020年9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

『タンポポ』じゃない

副院長 傳田博司

長かった梅雨も明け、残暑厳しい日々が続いています。病院の自室の窓からは関川のゆったりとした流れ、秋には妙高山の紅葉、冬には白鳥を含めた渡り鳥など四季の移ろいを身近に感じることができます。桜が散り初夏になると土手に沿って黄色い小さな花が一面に咲き乱れます。上越市に住んで10年近く経ちますが、上越のタンポポは茎が細く丈が長いと長い間思い込んでいました。しかし、よく見るとタンポポに似てはいますが自分の知るタンポポとはどこか違います。最近、ネットで調べてみると、タンポポではなく『ブタナ』と呼ばれる外来種であることがわかりました。自らの記憶と経験で判断すると思いがけない誤った認識を起こしうることを改めて感じました。

さて、今日のコロナ禍の影響でオリンピックは中止、外出は自粛、各イベントや子供の学校行事も軒並み中止、あらゆる職種でコロナへの対応を余儀なくされ、私たちの生活は一変しました。テレビのニュースでは連日コロナ感染患者数が報道されていますが、今のところ収束する気配はありません。有効な治療薬やワクチンがない現在、感染拡大を最小限に食い留めるためには、予防に努めしばらくの間はコロナウイルスとともに生きる覚悟を持たなければなりません。コロナウイルスの感染経路は飛沫感染と接触感染の2通りです。このことを常に念頭におけば自ずと行動様式は決まってきます。すなわち、3密(密閉、密接、密集)を避け、手洗いを頻回に行い、相手との適度の距離を保つことです。逆に言えば、人もまばらな場所で一人でランニングや散歩をするような場合にはマスクも不要ではないでしょうか。これで息苦しくなったり、熱中症にでもなったら本末転倒です。



当院では、全職員と外来受診患者さんへの毎朝の検温はもちろん、発熱患者さんへの電話での受診相談や受付における感染予防対策、共有物の徹底した消毒等を行い、患者さんが安心して受診できるように日夜努めています。
正しい知識を持って適切な行動を続けることこそが、コロナとともに生きるために必要です。そして、一日も早く平常の日常生活に戻ることを願うばかりであります。

健康食品・サプリメントについて

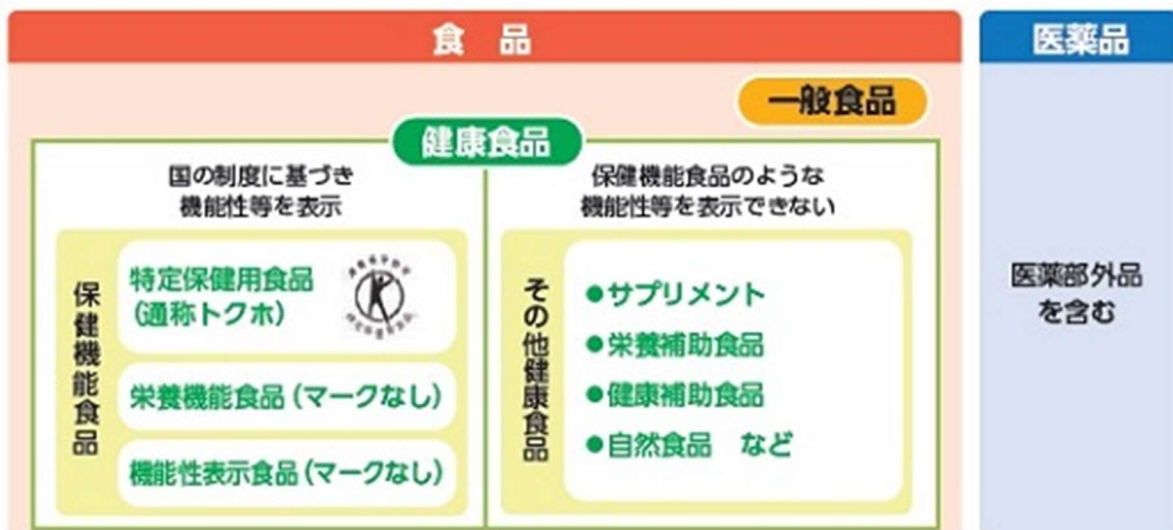
薬剤師 五十嵐 一 裕

●健康食品とは

テレビ、雑誌、新聞、インターネットなどで健康食品の情報を毎日のように目にします。健康志向の高まりもあり利用している方も多いと思いますが「健康食品」には、法律上の定義がありません。一般的には、通常の食品よりも「健康によい」、「健康の保持増進に役立つ」などの表現で販売されているものをいいます。また「サプリメント」は、ある成分が濃縮されて錠剤やカプセルなど通常の食品とは違う形をした製品をいいます。

●健康食品の分類

私たちが口からとるものは、食品と医薬品（医薬部外品を含む）に分けられます。「健康食品」といわれているものは、「おなかの調子を整えます」とか「脂肪の吸収を穏やかにします」など、国の制度に基づき機能性等を表示できる「保健機能食品」とそれ以外の「その他健康食品」に分類されます。



●健康食品と薬の違い

「その他健康食品」は、機能性等を表示することができないため機能性等の効果を暗示した魅力的なキャッチコピーや「利用者の体験談」などを使って間接的にアピールしているものが散見されます。有名人が出ている CM をみると

健康食品が自分の病気の治療に使えるように思ってしまいがちですが、「人の病気の診断、治療または予防に使用されることが目的であるもの」は医薬品だけです。「健康食品」と「医薬品」は全く別物であり、健康食品は病気の治療に使えないということを理解しておく必要があります。「その他健康食品」においては科学的な安全性・有効性の研究データが少なく病気の人を対象とした安全性は検討されていませんし、たとえ特定保健用食品（トクホ）や「医薬品と同じ成分含有」と謳う機能性表示食品であっても、薬のような効果は期待できません。そもそも健康食品は病気の人に向けたものではありませんので、病気の人にも使用を勧めている健康食品には注意が必要です。

●健康食品と医薬品との併用

薬と健康食品を同時に摂取すれば、健康に良く病気が早く治ると思われるかもしれませんが、薬との併用による安全性はまだ確立されておらず、成分によっては薬の作用が弱くなったり、副作用が強まるといった健康被害も多数報告されています。医薬品を服用している方は、安易に健康食品を利用することなく、医師・薬剤師などにご相談ください。

◆相互作用の一例

	食品、成分	薬	注意すべき相互作用
ハーブ	イチョウの葉	解熱鎮痛薬（アスピリン）	作用の増強（薬の効果が強まりすぎてしまう）
		抗凝血薬（ワルファリン）	作用の増強
		糖尿病治療薬（一般）	作用の増強
ビタミン	ビタミンA	角化症治療薬（エトレチナート）	ビタミンA過剰症に似た症状
	ビタミンD	活性型ビタミンD3製剤（カルシトリオール等）	高カルシウム血症
	ビタミンK	抗凝血薬（ワルファリン）	作用の減弱（薬の効果が薄まる）
ミネラル	カルシウム	強心薬（ジゴキシン）	高カルシウム血症
	鉄	抗生物質（セフェム系）	吸収の阻害（薬の吸収が阻害される）
		下痢治療薬（タンニン酸アルブミン）	作用の減弱
トクホに含まれる文言の典型例（さられる文に含まれる保健機能成分（カッコ内は商品に表示））	難消化性デキストリン（血糖値が気になる方のトクホ）	糖尿病治療薬（一般）	腸内でガスが発生し腹部が膨張
	ラクトリペプチド（血圧が高めの方のトクホ）	利尿薬（スピロラクトン）	高カリウム血症（血清カリウム値が上昇）
		降圧剤（ACE阻害薬）	作用の増強
	キトサン（コレステロールが高めの方のトクホ）	高脂血症薬（イオン交換樹脂製剤）	作用の減弱
	キシリトール（虫歯になりにくいトクホ）	糖尿病治療薬（ α -グルコシダーゼ阻害薬）	下痢の可能性
		高アンモニア血症治療薬（ラクツロース）	下痢の可能性
各種オリゴ糖（お腹の調子を整えるトクホ）	強心薬（ジゴキシン）	吸収の阻害	
	糖尿病治療薬（ α -グルコシダーゼ阻害薬）	下痢の可能性	

●健康食品を利用するにあたって

◆健康食品を買う前に「本当に必要かどうか」考えましょう。

「健康食品」のみを摂っていても健康にはなれません。健康を保ち、増進させるには健全な食生活、適度の休養、適度な運動の3つのバランスをとることが大切です。「健康食品はそもそも食品なんだから薬と違って副作用はない」と考える方もいらっしゃると思いますが、過剰摂取すればアレルギーや肝障害等の健康被害が生じることもあります。特にサプリメントは摂取しやすい形状のため注意が必要です。

◆安全性や有効性に関する情報をチェックしましょう。

信頼できる情報源として、国立健康・栄養研究所のサイト「健康食品の安全性・有効性情報」や厚生労働省のサイト「食品の安全性確保に関する情報」などがありますのでご活用ください。

診療科のお知らせ

■ 内科

外来診療は、10月から下記のとおり変更となります。
木曜日の倉辻医師の診療時間は9:00～12:00です。
その他の診療時間に変更はございません。

	月	火	水	木	金
内 科	入江誠治 ^{※1} (第2・4)	/	/	入江誠治 ^{※1}	/
	/	/	/	倉辻公美	/
糖尿病内科	/	/	/	/	昭和大学医師
消化器内科	/	/	市島諒二	川端英博 (午後予約のみ)	/
循環器内科	/	肥田 敏 (午後)	/	/	/

※1 専門：血液内科（院長外来）

※ 倉辻医師：上越地域医療センター病院総合診療科医師

■ 糖尿病内科

- 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。

9/4 大坂 直也 9/11 山岸 昌一 9/18 藤川 大輝 9/25 藤川 大輝

- 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

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 0 番窓口にてお申込みください。

TEL 025-543-3123（内線 1233）

骨粗鬆症予防看護外来（毎週水曜午後）のご案内

こんな症状ありませんか？

- 最近背中が曲がってきた
- 背が縮んだ気がする
- 腰が痛い



骨粗鬆症のご相談をご希望の方は
まずは、こちらにお電話を！



新潟労災病院骨粗鬆症マネージャー
TEL 025-543-3123（代）

平日午後2時から3時まで

外来予約を受け付けています！

いつのまにか骨折を予防して
健康寿命を延ばしましょう



新潟労災病院 整形外科外来

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 9月3日、17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、5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



私は、革ブーツを長年修理しながら履いている。修理代金は意外と高く、新品の靴が買えるほどだ。理解できない人には、新品を買った方がいいのではないかと考えるだろう。私も以前はそのように考えていた。

しかし、長い間付き合っていくと革が足になじみ、エイジングしていくため非常に愛着を感じる一足になっていく。

愛着のあるブーツに、クリームを塗り、ブラッシングしていくことによって革の張りがよみがえり、輝きを増していく。

皮の手入れをしながら、ふっと自分の職場について考えた。労災病院に勤務して10数年、この病院が好きで長く勤めていたいと思っている。これも愛着と言えるのであろうか。年齢を重ね、体も老化(エイジング)してきてはいるが、メンテナンスをしながら、少しでも患者さんへ貢献できるような病院を目指していきたいと考えている。

(K・N)