

今月のトピックス

- ・クリスマスツリーを飾りました。（詳細は5ページに掲載）
- ・年末年始の外来診療について

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221号 2020年12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

「ヒートショックを防ぐには」

薬剤部長 馬場 親紀

先日、ニュースでは妙高山の初冠雪が昨年より、18日早いと報じられていました。昨年度は暖冬で雪不足のため、スキー場や冬場のイベントには影響を及ぼしました。また、COVID-19の影響で、観光業界や経済界にも大きな打撃を受けました。今年度の冬はどうでしょうか？

これからどんどん寒くなるこの季節。お風呂や温泉が楽しみになる方、多いのではないのでしょうか？一日の終わりに、湯船にゆったりと浸かるひととき・・・寒い日は特に、身も心も温まりますよね。ところがその一方で、入浴中に突然死する方が、毎年一万人以上いることをご存じでしょうか。原因の多くは脳卒中（脳出血、脳梗塞）や心筋梗塞などであり、11月～3月の冬に多発しています。みなさんは冬場に、お風呂や脱衣所が寒くてブルブルとした経験はありませんか？人の体は寒さを感じると、血管が収縮して血圧が上がります。そのため、暖かい場所から寒い場所に入ると、血圧が急激に上昇します。また、浴室が冷えている場合はさらに血圧が上昇します。そして急激に血圧が上昇した状態で熱めの湯船に浸かると、血管が弛緩し広がって、今度は血圧が急激に下がってしまいます。このような急激な血圧の変動が、いわゆるヒートショックと呼ばれる状態であり、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす原因となります。

ヒートショックを防ぐには、お風呂に入る前に、脱衣所と浴室を十分に暖かくし、温度差を少なくしましょう。シャワーを使って浴槽にお湯をはると、湯気が浴室に広がり、温度が上昇します。浴槽の蓋を少し開けておくのも効果的です。脱衣所などに小型ヒーター等の暖房器具があると良



いでしょう。お風呂の温度は40℃以下と低めに設定し、浴槽に浸かるのは5～7分、入浴時間自体を全体で20分以内にしましょう。入浴中は、発汗と入浴中の利尿作用により脱水傾向になっています。脱水傾向になると血液の粘度が増し、血栓ができやすいので、入浴前後にコップ一杯以上の水分補給を忘れないでください。また、入浴後はすぐに水分を拭き取り、保温のためすぐに着替えをしましょう。

最後に年末の大掃除前に、ご自分の体のチェックをしてはいかかですか？健康診断を受けて、新年を心身共に健康でお迎えください。当院では、人間ドック、フレイル予防健診等があります。お気軽にご連絡ください。お待ちしております。



診療科のお知らせ

■ 内科

- ・ 毎週木曜日に上越地域医療センター病院総合診療科 倉辻医師が診療を行っています。

■ 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。

12/4 山岸 昌一 12/11 大坂 直也 12/18 藤川 大輝
12/25 八島 広典

- ・ 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



マグネシウム摂取・下半身の冷えをとる

病理診断科部長 川口 誠

新型コロナが収まらない。しかし、それを理由に、食後血糖値が上がる食べ物や、緊急時ということで、カップ麺、スナック菓子、清涼飲料水などに頼り、それを簡単に飲んだり食べたりしちゃ駄目。今、世の中、動けばマスクをしなくてはならないし、メガネが曇るのが嫌なので、ちょっとぐらい口呼吸を習慣にしても大丈夫、というような、そんな態度も駄目なのだ（1日にただの一回すら、呼気・吸気を喉に通しては駄目！私の過去の記事を参照して下さい）。つまり、「今の巣ごもり時期だけはすべてを忘れ、白米、スイーツやフルーツに恋しよう」とか「こんな時期、頑張っている自分へのご褒美スイーツ」、何て事は絶対にあり得無いのだ。こんな状況下でも自分自身の健康をしっかりと守る行動を頑固に継続しなくてはならない。

今回は「マグネシウム・冷え」の話をする。冷えは万病の元（夏の冷えも冬の冷えも同様）であり、是非とも防ぎたいものだ。「頭寒足熱」が大事。下半身を冷やしては駄目で、逆にくびから上は常時冷えてないと駄目なのだ。以下に守るべき3項目がある。私自身は毎日実行している行動であり、使用中の商品名も出してしまおうつもりである。何故ならその方が説明し易く、理解し易い。

（1）何は無くともマグネシウム摂取



下半身の冷えを取る基本はマグネシウム摂取である。これ無しでは、髪・肌のツヤも、「夜中にあしがつる」こむら返り予防も、冷え取りも無理。つまり、マグネシウム摂取無くしては美容も健康も有り得ないのである。日本人男性の食事摂取基準（2010年版）は370mg/日（女性は290mg/日）であり、WHO推奨量は420mg/日である。食事から摂取するのが基本であるが、魚・納豆・豆腐・海産物を主体とする日本食を常に食べている人以外では、なかなか食物からの定期的で十二分な摂取は難しい。糖尿病予備軍で、糖質制限、脂質主体の食事をしている方にとっても結構難しい。そこでだ。補助的に使っているのが、「天海のにがり、450ml」である。勿論、他社の製品でも良い。これは1日の必要量を約15ml（キャップ一杯黒線まで）で補えるという使い易い製品である。コーヒー、味噌汁、スープ、携帯水筒のお茶や水、など何に加えても良い。マグネシウム摂取、ほとんどの現代日本人が疑い無く不足していると言われている。「は？へ、マグネシウムですと？聞いたことありませんな。テレビでもカルシウムは体に良い、現代の暮らしはカルシウム不足と言ってますけど」。そんな方に私の推奨する参考図書は、【糖尿病に勝つ！「マグネシウム食」革命 横田 邦信（著）】【世界最新の医療データが示す最強の食事術 満尾 正（著）】である。便がちょっと緩くなるぐらい摂取しないと、自分は本当に足りていると考えない方がよい（これは私の目安）。



(2) マグネシウム風呂



2つ目がエプソムソルトを使用する入浴だ。ソルトという名前だが塩では無いので浴槽を傷めることは無い。硫酸マグネシウムであり、ここでもマグネシウム。マグネシウム風呂を楽しむべし。お風呂に 150cc 以上入れるだけ、20 分以内の入浴となる。皮膚からのマグネシウム摂取・吸収が行われる。「20 分入れれば、骨まで行く」、公衆衛生の先生がこんな事をおっしゃっていた（骨は本当かどうか不明）。死海浴、海水浴が健康に良いと言われているのは、主にマグネシウム摂取に由来する（と私は信じる）。



(3) 就寝時の靴下 4 枚重ね履き



にわかには信じがたかったが、私は今、実践しており、信者でもある。参考図書がある。【医者知らず「冷えとり」で完全健康人生 進藤 義晴 (著)】 【新版 万病を治す冷えとり健康法 進藤 義晴 (著)】。私が読んだのはこの 2 冊であるが、進藤先生の娘さんの著書もある。さらに靴下重ね履きの実践方法の図書も多い。進藤先生は「下半身の冷え」をとるだけで、あんまりいろいろな病気が治ってしまうので、小牧市民病院副院長就任後で、退職を機に自宅に「冷え取り」のための治療院を開業してしまった先生だ。

冷え取り靴下重ね履き、絹 5 本指—綿 5 本指—絹普通—綿普通、この順番で 4 足を重ねる。私は靴下を上から押さえるために、絹スパッツ一枚、綿スパッツ各一枚を履く。暑くないし、不思議な事に汗が気にならない。さらに、匂いも全く気にならん。多分、絹が凄いのだ。したがって、夏場でも 2 週間に一回ぐらいの洗濯で良し（臭くならない理由が全く解らんが）。我が家族は、私・妻 4 枚重ね（これが基本）、娘 10 枚重ね、進藤先生の娘さんに至っては 15 枚重ねらしい。朝、目覚めたときに下半身が冷えてないので、朝起き一発目で（朝起きてすぐという意味）、すでに、もう、すでに、もう、すぐに動くことができるのだ。では、「普段、冷えを取ってないと動くことは出来ないのですか？」という質問には、「よたよたして、そんな、全く動く事なんて出来ませんよ。不可能！」と答えたい。「マグネシウム摂取と冷え取りで」、不眠、便秘がどこかへ行ってしまったという知り合いは確実に存在する。



頭のとっぺんから、足先まで全て順調で健康という方以外、何かしら問題があれば、マグネシウム摂取、マグネシウム風呂、下半身冷え取りを試してみ

下さいな。とにかく病院に来て、出されたお薬を安易に使う、この態度は絶対に避けたい。薬の使用は、良く聞いてから、さらによく調べてから。そのぐらい、お薬の使用には慎重にならなくては。

「マグネシウムと冷え取り」で、コロナには気を配りながら、健康になってしまおうじゃありませんか？

新潟労災病院 病理診断科、病理専門医、細胞診専門医 川口 誠

★★★ クリスマスツリーを飾りました ★★★



当院1階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。今年は新型コロナウイルス感染対策として、アトリウム内に設置いたしました。

ガラス越しではありますが、色とりどりの飾りを付けたツリーをご覧ください、少しでも華やかな気持ちになっていただければ幸いです。

お近くに来られた際は、ぜひお立ち寄りください。



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29日(火)～1月3日(日)

但し、急患の方はお電話にてお問い合わせください。



フレイル予防健診を受けてみませんか！

コロナ禍で「自宅に籠りきり」という生活が長期化すると活動量が低下し筋肉も衰えて疲れやすくなりベッドで横になる時間が増えます。これがフレイルのサインです。

新しい生活様式の中、自ら要介護に向かわないためにフレイル予防健診を受検し、予防・改善のためのヒントを見つけませんか。



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 12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、6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



コロナ渦でのステイホーム中、パン作りを始めた。材料は強力粉にイースト菌、砂糖、バターに水。ちょっとリッチなパンにしたいときは材料の水を牛乳や卵に変える。パン生地を、好きな音楽を聴きながら、ただひたすらにこねたが、ストレス解消になった。こね方や発酵具合など、パン作りは奥が深い。YouTubeを見て、シナモンロールやぶどうパンを作った。



あまり料理を誉めない夫から“いいんじゃない”と言われ、月に2回くらいのペースでパン作りを続けた。が、食事以外の試食もあってか、体重は右肩上がり・・・気をつけなきゃ!! と、ステイホーム中の食べてばかりの生活を反省した。

2020年は、コロナの影響で色々なことに制限がかかり、我慢をすることが多かったが、家で過ごす楽しみ方を知った。でも、やっぱり外に出たい。新潟市の伊勢丹にも買い物に行きたい。TDLにもしばらく行っていない。新しい年は、平和な日常を普通に送れる年であってほしい。

(N・N)