

## 今月のトピックス

骨粗鬆症予防看護外来(毎週水曜午後)のご案内(詳細は2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222号 2021年1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>

## 「希望」

病院長 入江 誠 治

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

昨年は COVID-19 の感染拡大の波に翻弄された一年でした。人の影が消えた街、史上初のオリンピック延期など、誰もが想像すらしなかった現実直面し、一つの感染症が人類社会にとって大きな脅威となることを改めて思い知らされました。

当院でも、従来の感染症対策を見直し、より確実な予防策を模索し徹底してまいりました。職員のみならず、患者・ご家族の皆様のご理解ご協力を得て、(12月21日現在)院内感染を防ぐことができました。改めて御礼申し上げます。

COVID-19 終息を目指し、今も世界中の医療者が奮闘しています。医学は必ず COVID-19 を克服するでしょう。ワクチンや新たな治療薬が開発認可されつつあり、明るい希望の光が見え始めています。

かつて私が若き血液内科医として臨床と研究に昼夜を問わず没頭していた昭和 60 年代から平成初頭、それまで「不治の病」と考えられていた白血病などの血液疾患に画期的な治療法が開発され、一人また一人と救える命が増えていきました。当時の治療法はまだ手探りの面もあり、治療自体も過酷な負担を強いるものでした。しかし「命を救える…」、「生き続けられる…」という希望が大きなエネルギーとなり不眠不休で患者さんと共に病に挑む原動力となりました。その後 30 余年、まさに医学は日進月歩の発展を遂げ、白血病も今や不治の病ではなくなり、病に打ち勝った多くの命が社会を支えています。30 余年前、厳しい治療に耐え、病を克服した一人の若者が今、日本の中核で力を発揮し活躍しています。その姿は主治医として治療に当たった私にとって、かけがえのない希望の象徴と言えます。



医は希望です。当院を取り巻く環境は一段と厳しさを増し、進むべき道は決して平坦ではありません。たとえ逆境にあっても、より良い明日への希望を地域の皆様に提供し続けられるよう、職員の志も高く歩んでまいります。

末筆ながら旧年中に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、新しい年が希望に満ちた幸多き年でありますよう心よりお祈り申し上げます。

## ★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、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

## 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。  
1/8 山岸 昌一 1/15 大坂 直也 1/22 藤川 大輝 1/29 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

# 骨折する前にできること

診療放射線技師 吉田 悠理子

骨は見た目には何の変化はなくても、常に吸収と形成を繰り返し、骨の成分は一定期間で入れ替わっています。この吸収と形成は連携しており、等しくなるようバランスを取っていますが、このサイクルに女性ホルモンが大きく関係してきます。

女性ホルモンであるエストロゲンは、骨の代謝の調節をしており、骨が吸収されすぎないように防いでくれる役割を持っています。ところが、閉経が近づくにつれて分泌量が低下してしまうため、形成される骨よりも吸収される骨が多くなって、骨が徐々にスカスカになり、＜骨粗しょう症＞になりやすくなります。



骨粗しょう症は、ダイエットや偏食、運動不足、日光不足、喫煙や飲酒、老化といった様々な生活習慣も原因となりえますが、この女性ホルモンにより、女性の方が骨粗しょう症を発症しやすいと言われています。見た目にはあまり変化が無いので、何年にもわたって気付かれることなく、ゆっくりと、しかし着々と進行しています。そして、特別な原因もなく骨折してはじめて認識されることが多いです。さらに、骨が弱っているためなかなか元に戻らず、将来の日常生活に支障をきたすかもしれません。そこで、骨折予防の一つとして、まず自分の骨について知る方法をご紹介します。



皆さんは自分の骨密度をはかったことがありますか？骨粗しょう症の診断をする検査に、骨密度測定という検査があります。この検査では、「最も骨が頑丈な20代」と、「自分と同じ年代」に対して、自分の骨密度がどれくらい違うかを比較することが出来ます。また、過去の記録も引き継いでおりますので、以前に検査をされている方であれば、骨密度の移り変わりをグラフにして出力しています。当院では、ガイドラインで推奨されている「腰椎」と「大腿骨頸部」を測定し、検査自体は20分程度で終わります。生活習慣予防コースから予約できますので、試しに一度測定してみたいかがでしょうか！

他の検診に追加して受診することも可能ですので、人間ドックやがん検診に来られる際にぜひ検討してみてください。婦人科検診の一環としても骨密度検査をお勧めします。骨折を起こす前の段階で、骨粗しょう症は始まっています。

検査だけではなく、何か相談したい事がありましたら骨粗鬆症予防看護専門外来もありますので、ぜひお気軽に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（ <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 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 1月7日、21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」又は売店を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) $\gamma$ 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

## 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



去年は、新型コロナウイルス感染症により「当たり前」の生活スタイルを見直さざるを得なくなりました。私の休日の過ごし方もお家時間が増え、友人との楽しい飲み会や家族旅行はなくなり、代わりに食事の用意をしながらお酒を飲むことが楽しみとなり、当たり前になってしまいました。お酒と食事の量が増えてしまい、次回の検診結果が少し心配ですが…

「当たり前」って何でしょう？子どもが成長するにつれ、自分の「当たり前」が子どもには通用しないことが多くなりました。ある日の会話で「どうして勉強しなくちゃいけないの？」「学校にいった名札を付けるのはなんで？」「挨拶はどうしてするのか」などなど…いろいろと聞かれましたがうまく答えられません。当たり前でしょ！の一言で済ませることは簡単ですが、子どもはひとつひとつ疑問に思うようです。何と答えたらよいか…当たり前をもう一度考えてみよう！と思い、子どもと一緒に納得できる答えを探しています。



(E・S)