

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224号 2021年3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>

当季当詠

副院長 柿沼健一

この冬の大雪で20年来の愛顧の庭木の幾つかが仆れた。

素人の水遣り、施肥、害虫駆除などがどれほどの意味を持ったかはわからない。それでも樹々は、時を忘れることなく春には芽吹き、若葉雨にしみじみと緑を洗わせ、夏の白暑には眩しく陽を踊らせ、秋には錦繡となって自然の持つ大いなる恩寵を教えてくれた。しかし夢幻泡影、別れの時が来た。樹々は、冬枯れの乏しい色彩のなかにあって一層痛ましかった。それらが在ったところでの風葬こそふさわしいとも思えたが、数、量ともそれを許さず、雪解けを待つて裁断し挽歌を歌うことにした。

しかし、枯れ落ちて朽ちた葉の間で、露の臺や莖や春蘭が、長い寒期に堪えてつぼみを膨らませている。そして、仆れた樹々の実生の若木は、まだ膝ほどまでしかないが、早くも枝を伸ばし、芯の強さをうちに込めて懸命に空を掴もうとしている。それらが亭々たる喬木となる日まで自分が生きていることはあるまいが、自然から学ぶことはあまりに多い。

土踏めば柔らかき思ひ春めく日 島田青峰
春めきし風と覚えず急かずゆく 星野立子

母指CM関節症 ～装具療法と生活指導について～

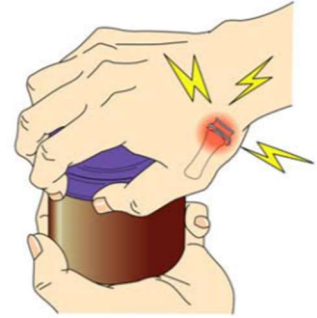
主任作業療法士 岩片 淑江

日頃、手の痛みを感じることはありませんか？

今回、臨床でよくみられる母指CM関節症についてお話したいと思います。

症状としては、ビンの蓋を開ける時などに母指（親指）の付け根に痛みを生じます。（図1 イラストのみ日本手外科学会 HP「手外科シリーズ」より引用しています。）

40歳以降に多く発症し、50～70代の女性に多くみられます。



(図1)

母指CM関節は第1中手骨と手首の小さな骨（大菱形骨）間の関節です。「鞍関節(あんかんせつ)」という馬の鞍のような形状をしていて、他の指と向き合ってつまみ動作ができるように大きな可動域を有します。その周りは強靱な関節包靭帯で支持されていますが、繰り返しのストレスにより靭帯機構の弛緩が起こり、それに伴う関節の不安定から関節症が生じると考えられています。

レントゲン検査ではCM関節の隙間が狭く、骨棘（骨のとげ）や亜脱臼が認められることもあります。

治療は、痛みが強く、高度な関節の変形がみられるときには、「手術療法」の適応となりますが、まずは消炎鎮痛剤の内服、外用薬、関節内注射、装具療法などの「保存療法」を行います。

1. 装具療法について

痛みの軽減、機能障害の改善を目的として行われます。

装具の選択では、疼痛、変形などの関節症状のほかに年齢、職業、使用場面、装着感などを考慮し、ご本人と相談して決めます。

CM関節症の装具には主に以下の種類と特徴があります。

◆ 既製の装具

- ・メッシュ素材 当たりが柔らかい、水仕事には適さない
- ・シリコン素材 水仕事でも使える、通気性がない

◆ 患者さんの手に合わせて作製する装具

- ・スプリント（熱可塑性プラスチック製）

症状に合わせてられる、水仕事でも使える、作製時間が必要

2. 生活指導

関節の変形は残念ながら元には戻りません。進行を防ぐためにも日常生活のなかで手の負担を軽減することはとても重要です。

関節保護の観点から、関節の運動と休息のバランスを維持する、できるだけ多くの関節でストレスを分散する、より大きく強い関節をなるべく使う、関節を安定した位置で使うことなどが大切になります。

母指CM関節に負担をかけないために

- ① 重い物は片手ではなく、両手で持ちましょう。
- ② 蓋の開閉や雑巾しぼりは力を入れ過ぎないようにしましょう。
道具（自助具）の使用もお勧めです。
- ③ 母指全体を伸ばすようにしてつかむ動作は避けます。
母指を軽く曲げ、きれいな「○」を作るような形で使うことがコツです。

道具（自助具）

つまみはこのような形で



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。
3/5 山岸 昌一 3/12 大坂 直也 3/19 藤川 大輝 3/26 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



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）

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4日、18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



今年は我が家にとって病院通いの多い1年でした。父は入院、息子は日帰り手術を、母は大きな手術をしました。今まででしたら付き添いや面会ができましたが、今回は退院まで母一人で頑張ってくれました。母は携帯をもっていないため、母とのやり取りは洗濯物の受け渡し時に届ける手紙だけでした。母からもらった手紙は初めてかもしれません。手紙には、「早くみんなに会いたい」と書いてあり胸が苦しくなりました。私も入院した際、家族の面会が大きな励みになっていたことを思い出し、母の孤独感がとても共感できました。

同じような思いで入院されている患者様がたくさんいると思います。家族に会えず辛い思いをしている患者様の言葉を聞くことも多いです

コロナが落ちつくまでもう少し一緒に頑張っていきましょう。



(M・O)