

## 今月のトピックス

骨密度測定検査を、気軽に受診していただけます。(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228号 2021年7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

## 趣味と健康

事務局長 星 孝 男

本年4月に新潟労災病院事務局長を拝命し、早3か月あまりが過ぎました。地域の皆さまには引き続きご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

事務局長としては3か月あまりですが、振り返ってみると、平成25年4月から総務課長を拝命し4年間勤務、再び令和元年4月から事務局次長を拝命し2年間勤務いたしましたので、新潟労災病院での勤務が通算7年目となりました。私にとっては、第二の故郷と言っても過言ではありません。

さて、今までほとんど無趣味であった私ですが、そろそろ何か趣味を持たねばと考え、今更ですが年齢も年齢なので自身の健康管理を趣味にしようと決意いたしました。

早速、取り掛かりとして、以前、友人から譲り受けた自転車があることに気付き、毎週土曜日の早朝、『多少の雨にも負けず、強風にも負けず』直江津から上越妙高駅までの往復約20kmのサイクリングを始めました。

始めた当初は予想どおり日頃の運動不足がたたり、周りの景色を楽しむ余裕もなく、ひたすらペダルを漕ぐだけのサイクリングでしたが、最近ようやく少しは体力が付いてきたためか、鼻歌を歌う余裕も出て周りの景色が目飛び込むようになり、すると、今まで見慣れていた景色であっても全く違う景色に見え、上越通算7年目になりますが、あらためて上越の雄大な自然に感銘を受けております。

健康を維持するためには、適度な運動・バランスの取れた食事を摂ることも大切なことと思いますが、いち早く「未病」の時期を捉え、それを改善することも非常に大切なことと考えます。「未病」は古くは、約2千年前の中国の医学



書「黄帝内経」に、病気になってからではなく、病気になる前の治療こそが重要と記載されております。

やはり少しでも、疲れやすい・めまい・何となく体がだるいなど不調を感じたら、早めにケアすることが大事であり、健康を取り戻すための重要なポイントと考えます。

また、人間ドックなどを定期的を受検し、身体に異変がないか医学的な観点からもケアを行い、もし異変があれば速やかに治療することも重要なポイントと考えます。

当院においても、人間ドック、歯科ドック及びフレイル予防健診など様々な予防健診をご用意いたしておりますので、是非ご利用ください。詳細につきましては、6～8頁に記載しております。

これからも地域の皆様に信頼される病院となるよう、職員一同、努めて参ります。



## 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。  
7/2 山岸 昌一    7/9 八島 広典    7/16 川上 来知  
7/30 山岸 昌一
- ・ 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



## 透析治療の実際 ～安全なエコー下穿刺とは～

臨床工学技士 大島 慎太郎

透析療法では、腕の血管に血液を取る側（脱血）と返す側（返血）の2本の針を刺し、血管と透析機器をチューブでつなぎます。そこから血液ポンプを使って血液を体外へ送ります。取り出された血液は、ダイアライザー（血液浄化器）を通して老廃物や余分な水分を除去します。きれいになった血液は、返血側の血管から体内に戻します。1回の透析にかかる時間は、約3～5時間で、この治療を週に3回行います。

透析治療の過程で、一番重要な作業が穿刺になります。まず、2本の穿刺がうまくいかないと透析治療が開始できません。穿刺は、患者さんの血管を『視て、触って（触診）、確認して』針を刺すことです。しかし、血管が細く、触診しても血管が分かりにくい患者さんでは、うまく穿刺が出来ないことがあります。これは、透析患者さんの高齢化や糖尿病性腎症、腎硬化症の増加により、血管がもろく、細くなってきていることが要因として挙げられます。

透析療法において穿刺は必要不可欠ですが、患者さんにとっては大きな苦痛を伴い、過大なストレスとなります。そこで、穿刺に伴う苦痛を最小限に抑えるため、当院では、穿刺困難な患者さんに対し、エコー（超音波画像診断装置）を使用して穿刺を行っています。

エコー下穿刺とは、エコーを用いて、穿刺部位に皮膚の上から超音波を当てて、血管径、深さ、位置、血管内部を確認しながら、リアルタイムで穿刺を行う方法です。そのため、穿刺困難な患者さんへ、スムーズな穿刺が可能となりました。

また、当院では、常勤医師が不在であり、血管トラブルに対する血管造影や血管の手術などは、近隣病院へ紹介して行っています。そのため、血管障害は早期発見、早期治療する事が重要になってきます。

私たち、臨床工学技士は看護師と血管情報を共有して、血管トラブルを事前に防ぐため、エコーを使用して血管の状態を定期的に観察しています。血管に異常があれば、すぐに報告し対応しています。このように、安全な透析治療が行えるよう、日々協力して対策や工夫を行っています。



# 骨密度測定検査を、気軽に受診していただけます。

## ● 身体にやさしい検査

一般の胸部レントゲンの約 1/5 程度の被ばく量で検査が行えます。女性の方でも安心して測定できます。

### 被ばく量の比較

一般の胸部レントゲン

骨密度測定検査



## ● リラックスして検査

寝台の上に仰向けに横たわり、足乗せ台に足を乗せ、リラックスして検査を受けていただけます。ムリな姿勢は必要なく、痛みもありません。



## ● スピーディに測定

検査室に入室して、約5分で検査が終了します。最新の装置により、腰椎、大腿骨を各々最速 10 秒で測定できます。

### 腰椎



### 大腿骨



※測定する部位、機種によって多少時間は異なります。

## ● 定期的な検査がおすすめです

検査結果はコンピュータに保存されます。定期的に検査を受けていただくことで、より精度の高い診断が行えます。



継続して検査することで、骨密度の変化を把握することができます。

## ● 日本人の10人に1人が骨粗鬆症

日本では、約 1,300 万人が骨粗鬆症にかかっていると推定されています。大腿骨・頸椎骨折は年間 12 万件を超え、約 10% の方は 1 年以内に亡くなっています。骨折の影響で寝たきりになったり、慢性腰痛に悩まされたり、背中が曲がったりして生活に支障をきたすなどの問題も発生しています。

※「骨粗鬆症の予防と治療のガイドライン」2011年版を参考

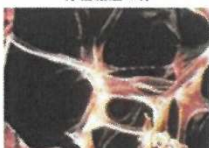
## ● 腰椎で、骨の健康がわかります

腰椎は、閉経後の女性にとって最も変化が現れやすい箇所です。骨代謝が盛んな海綿骨の情報を多く含んでいるので、骨量の変化をはっきりとらえることができます。また脊椎は、骨粗鬆症によって骨折が起こりやすい箇所です。

### 健康な骨



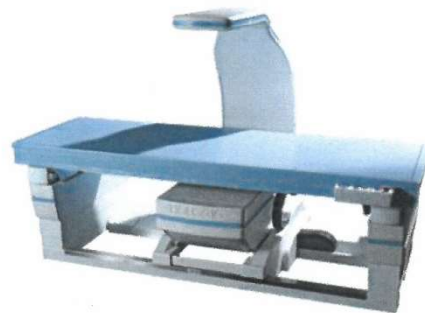
### 骨粗鬆症の骨



※出典：浜松医科大学名誉教授 井上 百郎先生

Horizon  
DNR SERIES

## 当院で導入の、骨密度測定装置



## 米国ホロジック社製 Horizon

世界中で高いシェアを誇る、信頼性の高い装置です。骨密度測定分野では世界標準となっており、高精度な骨密度測定が行えます。

～お問合わせ～  
新潟労災病院 放射線科受付

025-543-3123

# 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。



## 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 0 番窓口にてお申込みください。

TEL 025-543-3123（内線 1233）

# 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~
- ・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	眼圧 視力 聴力 レントゲン 胸部X線
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
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。

## お手軽ドック(生活習慣の簡易コース) 13,750円(税込)

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、来院時間は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 尿 尿蛋白 尿糖 尿潜血
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

## がん検診・生活習慣予防コース

★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。

		内 容	料 金(税込)
がん検診	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	血液凝固検査含む ※水曜日・木曜日(不定期)	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	男性(CEA CA19-9 PSA)	3,300円
女性(CEA CA19-9 CA125)			
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)		
生活習慣予防	●⑪頸動脈の動脈硬化	頸動脈エコー	6,050円
	⑫骨密度検査	X線(腰椎+大腿骨頸部)	4,950円
	⑬内臓脂肪測定検査	腹部CT	3,300円
	★☆⑭インボディ測定	体成分分析装置(骨格筋量測定)	550円
感染症	⑮肝炎ウイルス検査	B型(HBs)、C型(HCV)	2,365円
	⑯HIV検査	HIV	1,430円

※腫瘍マーカーは人間ドック健診で用いられることが多いですが、いずれの項目も早期がんで上昇するわけではなく、がん以外にも炎症や良性腫瘍、喫煙、妊娠、加齢等の生理的変化でも陽性となることがあります。したがって、腫瘍マーカーだけではがんのスクリーニングとしては適しませんので、画像検査や他の検査と併用して利用されることをお奨めします。

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

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健診担当 FAX 025-543-7110





## 散 歩 道



妙高市にある「斐太歴史の里」は自然と歴史を感じることができるスポットでお気に入りの場所のひとつだ。「斐太歴史の里」には斐太遺跡、観音平・天神堂古墳群、鮫ヶ尾城跡など数多くの史跡が点在しており、麓にはパワースポットといわれる斐太神社や雁田神社がある。竪穴式住居跡や実物大の竪穴式住居を見学することもできる。四季折々の山野草を楽しむことができ、特に春のカタクリには圧倒される。

また、鮫ヶ尾城跡は戦国武将上杉謙信の時代に大規模な山城として完成したといわれており、現在、戦国時代の姿を忠実に留めている。日本三大夜桜で有名な高田城とともに続日本 100 名城に選定されている。歴史の里総合案内所から片道 30 分程度の山登りという感じで本丸（山頂）に到着する。登城道によっては一部ロープを張っている箇所もあるが、整備された道が続き歩きやすい。ただ、雨上がり時に訪れた時には何度か滑りそうにもなったことも。本丸からは頸城平野、遠くに日本海を望む絶景が広がり、至福のひとつといえる。散策後、温泉に浸りながら疲れを癒すのも楽しみのひとつだ。

一日も早く新型コロナウイルス感染症が収束して、気兼ねなく過ごせるよう願っている。

(Y・K)