

今月のトピックス

- ・循環器内科外来診療について(詳細は2ページに掲載)
- ・当院マンモグラフィの紹介(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229号 2021年8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>

「くすりは、進歩しています」

薬剤部長 中田吉則

コロナワクチン接種が、高齢の方から順に、個別、集団、職域接種と様々な方法で進む中、希望する多くの方に行き渡りコロナ禍を抜け出す明るい兆しが見えてくることを願う毎日です。今年の冬には、みんなで楽しく食事をすることができるでしょうか？

思い起こせば一昨年の12月に中国で発生した感染者を始まりにまさかこのような長期間にわたる世界的な感染症との戦いになるとは想像もしていませんでした。

しかし、世界中の研究者の努力もあって、コロナウイルスに効果のあるワクチンがとても早いスピードで開発され、感染症との戦いに大きな力を発揮しています。

近年のくすりの研究・開発のレベルは、大きく進歩しています。つい最近、アルツハイマー病のくすりが、アメリカで承認されたという報道がありました。アルツハイマー病の原因とされる脳内のアミロイドβという物質に働きかけ認知症の進行を遅らせる新しい作用のくすりです。まだ、十分な安全性が確認されていないため、多くの患者さんが使えるまでには少し時間がかかるかもしれませんが、これからの明るい兆しといえます。

さらに、進歩しているのはがん治療の領域です。がん細胞だけを攻撃する、体内の免疫力を活かしてがん細胞を攻撃するといった新しい作用で、より効果のある、より副作用の少ないくすりが開発され治療に使われています。また、注射ではなく飲み薬で治療する負担の少ない薬もたくさん使用されています。血圧や心臓、糖尿病の治療でも、新しい作用のくすりのほか、効果を長くさせ



て使用する回数を減らしたくすり、水なしでも飲める、飲むのではなく皮膚から吸収させる、2つの成分をあわせて1剤にするなど飲む負担を減らす工夫のされたくすりが開発され多くの方に使われています。

しかし、こうして開発されたくすりも、正しく使われてはじめて十分な効果を発揮します。私たち薬剤師は、患者さんが安全にそして安心しておくすりを使っただけできるようお手伝いをさせていただきます。お使いのおくすりで疑問や不安があれば、いつでも薬剤部の相談窓口（会計窓口の左側です）へご相談ください。



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。
8/6 山岸 昌一 8/13 八島 広典 8/20 川上 来知
8/27 八島 広典

■ 循環器内科

- ・ 令和3年6月10日から毎週木曜日に上越総合病院医師が交代制で診療を行っています。
8/5 翁 佳輝 8/12 西川 賢 8/19 西川 賢
8/26 翁 佳輝

※ 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



コロナ禍の夏を健康に過ごすために

病院長 入江 誠 治

長引くコロナ禍での2度目の夏。行きたいところへも行けず、会いたい人にも会えず、したいこともできないなど、我慢の連続にうんざりしている方も少なくないでしょう。暑さと自粛疲れの中、少しでも健康に過ごすコツを考えてみましょう。

1年半にも及ぶコロナ自粛は私達の健康に思わぬ悪影響を与えています。今回は、

- ① 外出自粛などで身体活動が低下することによる筋肉量の減少
- ② 対人関係・会話の減少による口腔機能の低下

の2点を取り上げます。

まず①の筋肉量の減少は、つまづき易さ、転倒、骨折、寝たきりの要因となります。さらに意外なことに、熱中症の原因にもなります。

筋肉は体重の75%もの水分を貯えており、筋肉量の低減は体内の水分量の減少に繋がり、脱水状態や熱中症のリスクを高めます。

筋肉量を保つためには、食事から蛋白質、ビタミンD、炭水化物をバランスよく摂取することと、スクワットなど簡単に続けられるフレイル予防体操が効果的です。涼しく安全な場所で転倒に注意しながら行って下さい。

次に②の口腔機能の低下についてです。

友人、知人、親族と会えなくなることで会話が減ると、口の周囲の筋肉が衰え、咀嚼・嚥下機能にまで影響が及びます。食物をしっかり噛んで飲み込むことは、確実な栄養吸収や誤嚥性肺炎予防にも重要です。

口の周囲の筋力アップにはブクブクうがい、ガラガラうがいをそれぞれ10秒ほど続けるだけで効果があるとされています。「あいうべ体操」や「パタカラ体操」なども推奨されています。是非チャレンジしてみてください。

コロナワクチン接種も徐々に進み、2回接種済みの方もかなりいらっしゃるでしょう。しかし社会全体にワクチン効果が及ぶのはもう少し先のこととなります。

今、感染拡大中のデルタ株は、その感染力の強さと重症化のスピードにおいてかなりの脅威となっています。ワクチン接種済の人への感染の報告もありますので、今まで通りのマスク着用、手指衛生、3密回避は続けて下さい。特に、閉め切った冷房使用中の部屋で複数人で過ごす場合には、意識的な換気を心掛けて下さい。コロナ禍の夏は今年が最後になるよう、自分自身、家族、身近な仲間を感染と熱中症から守りながら、暑い夏を乗り切りましょう。



当院マンモグラフィの紹介

検診マンモグラフィ撮影認定技師を取得した女性技師が撮影
マンモグラフィ検診施設画像認定を取得

マンモグラフィって、なに？

早期の乳がんも発見できる乳房専用のX線撮影のことです。乳房はやわらかい組織でできているため専用のX線装置を使用し、圧迫板という板で乳房を押さえるようにして撮影していきます。

何がわかるの？

乳がんをはじめとする乳房にできる病気を見つけることができ、しこりとして触れないごく早期の乳がん(石灰化)も発見できます。

どうして、圧迫しなければならないの？

圧迫せずにそのまま撮影すると乳腺や脂肪、血管などの重なりで、実際に腫瘍があっても写し出されないことがあります。圧迫により、放射線の被ばく量を少なくするという効果もあります。圧迫板は一定以上の力が加わらないように設定されていますので、ご安心ください。



SEMENSE社製
MAMMOMAT 3000NOVA

ご不明な点、ご不安な点など、
お気軽にお問合せ下さい。



お問い合わせ
新潟労災病院 中央放射線部受付
☎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（ 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 〇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) 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

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



私にとって友人の存在はとても大きい。気になるお店で食事をしたり、買い物に出かけたりなど、共有する時間は本当に楽しく、心から笑顔になれるそんな時間である。



友人の存在の大きさに気づいたのにはあるきっかけがある。数年前に経験した最愛の母との別れである。兄弟のいない私にとって、母は親友の様な存在であり、唯一無二の理解者であった。そんな母を失った喪失感はとても大きく、自分らしい笑顔までも見失ってしまった。しかし、友人と沢山の時間を共有し思い出を積み重ねていくうちに、少しずつではあるが、無理のない自分らしい笑顔を取り戻していくことができたのである。



この経験を通して、私は、人は人に支えられて生きている、同じ時間を共有し触れ合うことで救われることがあるのだと身をもって学んだ。

人との距離を強いられる今日、誰もが笑顔で楽しく触れ合うことのできる、そんな温かい日常が一日でも早く戻ることを願っている。

(Y・O)