

今月のトピックス

- ・年末年始の外来診療について(詳細は3ページに掲載)
- ・当院の骨密度測定検査の紹介(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233号 2021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

気持ちを回復する力について

看護部長 三ツ星 恵子

赴任して9ヶ月が経ちました。冬季になるとシベリアからの寒気がこの地に雪を発生させますが、昨年の上越市は35年ぶりの大雪だったと聞いてとても驚いています。

高田城址公園では、10月から12月にかけて、樹木を守る冬囲いが行われていました。雪の重みで倒れたり、枝が折れたりしないように、竹と縄を使って一本一本、丁寧に作業されていました。

人も過度のプレッシャーや膨大な業務でストレスを抱え込んだり、努力が報われなかったり、失敗したりすると、気持ちが折れて、意欲や充実感が低下することがあります。挫折や困難に直面した時の立ち直り乗り越える力、再起できる力をレジリエンスと言います。レジリエンスは行動や意識によって、心が折れないように強化することが可能と言われ、ビジネスでも注目されています。

レジリエンスは、元々、物理学で使われ、回復力、復元力、弾力性と言った意味があります。最近では、心理学で使われるようになり、状況から立ち直る力、復活する力を示します。いわゆる「鋼のメンタル」とは異なり、レジリエンスは、しなやかさや柔軟性を持った跳ね返りのイメージです。

近年の大災害など社会全体で突然に大きな困難がありました。復興を目指して再起できた背景には、言葉では言い尽くせない苦勞と深い悲しみと、そして、高いレジリエンスがあったと言われています。人生においても、ビジネスにおいても、多くの壁にぶつかります。ピンチをチャンスに変えられる人は、レジリエンスが高く、問題に対してどうすればよいかを考え始めることができます。レジリエンスは現代社会にこそ必要な力と言えます。



レジリエンスを強化するための習慣として、運動や音楽、呼吸、日記の他に、誰かに相談すること、先のことを考えすぎないことなどがテレビやインターネットでよく勧められています。私は以前から周囲の多くの人に日記を勧めています。書くことで日々の出来事や思いを文字として可視化し、自分を客観視する機会になればと思っています。レジリエンスで重要なことは、落ち込んでいく気持ちに早く気づいてストップさせることと、もとの状態に回復させる立ち直りをスムーズに進めることです。時には不安を感じたり、気持ちがふさいだりすることもあるかもしれませんが、日々の習慣の中から自分自身で丁寧な手入れを行い、気持ちを回復させて自信につなげてほしいと願っています。

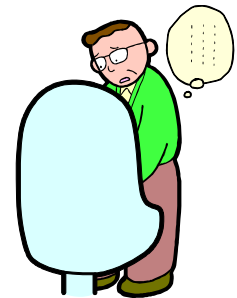


排尿障害と排尿ケアチーム

泌尿器科部長 小池 宏

排泄に関わることは羞恥心を伴うことでもあり、人としての尊厳を保つためには非常に重要な部分だと考えています。できれば、そっとしておいて欲しいし、他人には関わって欲しくないと思っている方が多いはずだと思っています。

当院では整形外科の医師たちが頑張っていて、たくさんの高齢者の大腿骨骨折などの手術を行っていることや、脳神経外科の青木医師が急性期医療を終えてリハビリテーション期に移った脳血管障害の治療を他院から受け容れていることもあり、「うまく排尿できず、たくさん残尿がある」、「排尿の回数が多い」、「尿が漏れて困る」などの症状があり、私のところに相談が寄せられます。泌尿器科医としては、患者さんが困っている症状を緩和して、残尿が多いことに起因する腎機能障害や、発熱を伴う尿路感染を起こすことなく日常生活を送ることを目標としています。



2017年10月からは泌尿器科医と皮膚・排泄ケア認定看護師、病棟・外来看護師、病棟薬剤師、リハビリテーション技師、医事課職員のメンバーが集まって、排尿の問題を抱える患者さんを提示して、各々が関わっている部分の状況を報告し合って、カンファレンスを定期的に行って解決策を模索する活動を行っています。患者さんお一人おひとりで、疾患や困っている症状、認知能力や残存する身体機能、リハビリテーションの進み具合、さらには退院に向けての到達目標も異なります。家族背景や社会環境もそれぞれで違い、なかなか簡単には解決するのが難しく、時間の掛かることが多いと思っています。

まずは排尿直後に出し切れずに膀胱に残ってしまう残尿の有無と量が、治療を進めて行く上での一つの指標となります。例えば手術直後であり十分に離床が進まない状態で、ベッド上で横になったままでは普通は上手く排尿できません。身体機能が正常な若い人でも、簡単なことではありません。高齢者では以前から気付かれなかったものの、排尿障害を抱えていたことも多いと思われま

すし、さらに困難だと考えています。排尿障害を改善させて症状の緩和を目指すためには、まずは身体のリハビリテーションを進めて早期の離床を促して、トイレで排尿できるようにすることが大切です。

次に、ある一定の期間では間欠導尿も重要です。空気を吹き込んで膨らませたゴム風船は、膨らませたすぐ後で口を開けると、勢いよく空気が押し出されてきます。しかし、かなり時間が経った後は、口を開けても勢いよく空気は出てきません。膀胱も同じで長期に渡って尿が充満している状態が続くと、膀胱が麻痺して伸び切ってしまう、収縮力が落ちて尿を上手く排出できなくなります。そのためには受動的ですが、時間を決めて管を尿道から膀胱に挿入して、溜まっている尿を出して膀胱の伸び縮みする動きを回復させるためのリハビリテーションが必要になります。投薬を行いながら、残尿量や症状の推移を観察することになります。

排尿ケアチームでは今後も、患者さんのご家族やケアマネージャーとも連携して、お一人おひとりにとって最適な排尿管理を模索し続けます。皆さま方のご理解とご協力を、よろしく、お願い申し上げます。

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。
12/3 山岸 昌一 12/10 竹鼻 伸晃 12/17 川上 来知 12/24 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

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（水）～1月3日（月）



但し、急患の方はお電話にてお問い合わせください。

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

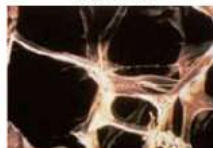
● 腰椎で、骨の健康がわかります

腰椎は、閉経後の女性にとって最も変化が現れやすい個所です。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個所です。

健康な骨



骨粗鬆症の骨



※出典：浜松医科大学名誉教授 井上 哲郎先生

Horizon
QDR 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ませんか？

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。



血液・尿検査、問診・診察等の基本的な項目に加え、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 基本項目＋嚥下・咀嚼の評価、指導＋運動指導＋栄養指導
- ② 基本項目＋嚥下・咀嚼の評価、指導
- ③ 基本項目＋運動指導＋栄養指導



料金（税込） 33,000円～

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~



身体計測	身長 体重 腹囲 BMI(肥満度)
眼と耳の機能	眼圧 視力 聴力
問診 診察	情報提供と説明 指導
胸部X線	
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~

※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。

※オプションとして+3,300円(税込)で腫瘍マーカー検査を追加できます。

男性:CEA、CA19-9、PSA 女性:CEA、CA19-9、CA125

※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胸部X線、心電図、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 腹囲 BMI(肥満度) 問診		
血圧	心電図	胸部X線	尿(糖 蛋白 潜血)
血液 (肝・血糖・脂質)	AST(GOT) ALT(GPT) γ -GT(γ -GTP) 血糖 HbA1c Cre 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	ホルモン測定 甲状腺エコー	8,250円
	②肺	低線量肺CT	9,900円
		低線量肺CT 腫瘍マーカー ※腫瘍マーカーは男女で一部異なります	13,200円
	★③胃	内視鏡 血液凝固検査	16,500円
	★④大腸	便潜血(2回)	1,650円
	⑤肝胆膵	★●腹部超音波 肝炎ウイルス(B型、C型)	8,195円
	⑥前立腺	PSA	1,870円
	⑦乳腺	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	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アミノインデックス	男性(胃、肺、大腸、すい臓、前立腺)	25,300円	
	女性(胃、肺、大腸、すい臓、乳、子宮・卵巣)		
生活習慣予防	●⑩頸動脈の動脈硬化	頸動脈エコー	6,050円
	⑪内臓脂肪測定	腹部CT	3,300円
	⑫骨密度	X線(腰椎+大腿骨頸部)	4,950円
	●⑬筋力測定	骨格筋量(筋肉量)、体脂肪率測定	550円
感染症	⑭肝炎ウイルス	B型(HBs)、C型(HCV)	2,365円
	⑮HIV	HIV	1,430円

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 ドック・検診申込書(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健診担当 FAX 025-543-7110



散歩道



去年の夏より長男がミニバスケットボールを始めました。小学校の昼休み時間に遊びで行ったことがきっかけです。地元クラブチームがあり、体験に行った時、かなり走らされ、汗ダラダラでボールを着くこともままならなかったが、帰りには「楽しかった！続けたい！」と、元気に話してそのまま加入した時のことを今でも覚えています。



それからは気が付くと家の中でもボールに触れ、ハンドリングをする長男。少しずつできることが増え、更に夢中になる長男を間近でみていた次男も今年の春よりクラブチームに加入しました。次男も「長男より上手になりたい！」と、いう身近の目標があり、互いに刺激し合いながら今も練習しています。

学校へ行く前にも練習している二人に、私も刺激されつつ熱くなってしまうことは日々反省しています。技術だけでなく、チームプレーを行うバスケットボールを通して仲間との関わりの中で人としても成長していく姿も楽しみに、引き続き暖かく応援して行こうと思います。

(K・K)