

## 今月のトピックス

第77回市民公開講座の中止について(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235号 2022年2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

## 「先を読む」ことの大切さ

事務局長 星 孝 男

今年も早いもので、「明けましておめでとうございます」と言っていた1月も終わり、「恵方巻」、「節分」という言葉が聞こえてくる2月が始まりました。確か暦の上では春が近づいているはずなのに、この巻頭言を執筆している時、ふっと局長室から見える景色はまだ一面綺麗な銀世界です。早く暖かい日が来ることを待つばかりです。

最近、良く耳にする言葉に「先を読む」という言葉があります。私も日常的に使う言葉ですが、あらためて、「先を読む」ことによりどのような効果が得られるのか調べてみました。

効果としては、大きく二つ挙げられます。一つは「先の見通しを立てて計画的に物事を進めることができること」、もう一つは「危機をいち早く察知し対処できること」です。

これはよく似言う「超能力」ではなく、経験や深い思考から、先のことを予測することができる力であり、経験だけで養われるものではなく、日々の心がけ次第で身につけられる力と言われています。身近な事で例えるのであれば、「空が曇っているのに、雨が降るかもしれないから、傘を持っていこう」は、この先の展開を読むことにより危機回避している一つかもしれません。

将棋や囲碁におけるプロ棋士などは、瞬間的に数十手先までを読み、その中の最善の一手を打っていると言われております。ちなみに、中国や韓国では、強い棋士を養成するために、若い時から「先を読む力」を徹底的に鍛え上げており、その理由は、正解が存在する局面でいかに正解を出せるかが、勝てる棋士を養成するために最重要課題と捉えているからと言われております。



おそらく今年も、新型コロナウイルス感染症により、今まで以上に、私たちのライフスタイルや働き方も含めた環境が変化し、不安を抱きながらの生活が続くかもしれません。こういう時こそ、過去ではなく「先を読み」最善の策を考え、この困難な状況を乗り越えていく必要があるかもしれません。

新潟労災病院としても、コロナ禍の今、もしくはコロナ禍後を見据え、地域及び地域の皆さま方の医療ニーズを先読みし、当院で出来る範囲での最善な医療サービスを提供し地域医療に貢献して参りたいと考えております。

何卒、本年もご支援を賜りますようお願い申し上げます。

## しっかり咬めなかったら、インプラントを選択肢に

第3 歯科口腔外科部長 武藤 祐一

最近のビッグデータを活用した研究で 65 歳以上の健常者を対象に咬み合わせと認知症の関連を検索した 4 年間の追跡調査があります。結果は 20 歯以上ある方を基準に歯がほとんどなく、義歯未使用の方は 1.85 倍、また何でも咬める方を基準にして、あまり咬めない方は 1.25 倍認知症の発症リスクが高いことがわかりました。ただし歯がほとんどなくとも、義歯を使ってしっかり咬める方は認知症の発症リスクは 20 歯以上の方とほとんど変わらないとの結果でした。また別の研究では奥歯でしっかり咬めることが転倒防止につながると報告されています。

このしっかりというところがミソでして、特に下顎は顎堤（義歯を載せる土台の骨）が強く吸収し、萎縮してる場合が多く（写真左 2 枚）、通常の総義歯では咀嚼時の動きが大きいため、安定した咬み合わせが得られないことが多く、患者さんの満足度はかなり低いと報告されています。

当科ではこのような場合、下顎に 2 本のインプラントを植えています。術後 3 ヶ月くらいでインプラントに雄ねじ、義歯に雌ねじを入れて、義歯を新しくします。義歯をつけるときにはカチッという感じで入り、安定した状態で外れることなく、しっかり咬めるようになります。写真は術後下顎インプラントと義歯の内面を示します。



下顎



下顎義歯の内面



上顎義歯の内面

通常の義歯では安定が望めないような平らな顎堤にインプラントを用いた場合、95%の患者さんで満足が得られ、咀嚼能率は通常の義歯よりはるかに良好になり、しっかりと咬めると報告されています。インプラントの成功率も5年以上の経過観察で94.5～100%であり、良好な成績が得られています。清掃も雄ねじと義歯を綺麗にしていればよいので比較的簡単であり、介護が必要になった場合も維持は容易です。

上顎も同様に義歯が落ちてしまう、違和感が強いという方には4本のインプラントを植えて対応しております。写真右は義歯内面を示しますが、義歯のまんなかをくり抜いても充分維持力があるので、違和感は格段に小さくなります。

手術が怖いとおっしゃる方が多いと思いますが、当科では局所麻酔に静脈麻酔を併用しておりますので、寝ているうちに手術は終わってしまいます。料金は自費治療になりますので、義歯制作を含め、下顎では全部で60万円、上顎では110万円くらいかかりますが、維持費は少なく、長期的に安定してお使いいただけます。ご希望があれば当科にお気軽に受診していただければと存じます。

## 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。

2/4 山岸 昌一      2/18 川上 来知      2/25 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



## 第77回市民公開講座の中止について

令和4年2月19日（土）に開催を予定しておりました第77回市民公開講座ですが、昨今の新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受け、感染防止対策の観点から中止することといたしました。

ご参加を予定いただいていた皆様、関係者の皆様にはご迷惑をおかけする事になり大変申し訳ございませんが、ご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。



## 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～



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	※オプション項目である肺がん CTを追加される場合は省略できます
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」又は売店で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) $\gamma$ -GT( $\gamma$ -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		

## ＜新設＞膵がんコース

○精度の高いエコー、MRI で膵がんの早期発見を目指します。

○コースは、MRI コースがおすすめです！

	内 容	料金(税込)
MRI コース	腹部 MRI 膵臓エコー 腫瘍マーカー(CA19-9)	28,600円
エコーコース	膵臓エコー 腫瘍マーカー(CA19-9)	6,930円

## 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骨格筋量測定	体成分分析装置(筋肉量)	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

## フレイル予防健診

○フレイルとは、要介護になる手前のバイタリティが低い状態を指します。

○専門スタッフが、一人ひとりに合わせた適切なアドバイスを行います！

	内 容	料金(税込)
総合コース	基本項目＋嚥下・咀嚼の評価、指導＋運動指導・栄養指導	38,000円
歯科コース	基本項目＋嚥下・咀嚼の評価、指導	33,000円
運動・栄養コース	基本項目＋運動指導＋栄養指導	33,000円

### 〔基本項目〕

	内 容
身体計測	身長 体重 腹囲 BMI(肥満度) 問診 骨格筋量測定
腹部超音波検査	肝臓 胆嚢 膵臓 脾臓 腎臓 腹部大動脈
血液	肝腎機能 血糖 脂質 血球 炎症反応
尿検査	尿蛋白 尿糖 尿潜血 ウロビリノーゲン PH 比重 沈査
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
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)
個人指導	歯科指導:嚥下・咀嚼機能の評価、指導(歯科医師、歯科衛生士) 運動指導:骨格筋量測定の結果を基に各種運動の紹介(理学療法士) 栄養指導:食事習慣の把握、低栄養状態予防の指導(管理栄養士)

## 歯科ドック

○歯周病菌の予防は大切です！

○2種類のコースをご用意しております。

	内 容	料金(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	5,000円
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	11,000円

すべて予約制です。下記の方法でご予約ください。

- ① お電話またはFAX、医事課0番窓口にてお申し込みください。
- ② ドック・検診申込書をホームページ(<http://www.niigatah.johas.go.jp/>)よりダウンロードできます。

担当:医事課 健診係

電話 025-543-3123 内線(1233) 平日 8:30~16:00

FAX 025-543-7110



## 散歩道



私は料理番組、雑誌、サイト、ブログ etc 見るのが好きです。そんな中で出会ったのがテイクアウトのサイトでした。エリアとしては主に上越、妙高市域。最初は閲覧しているだけでしたが眺めるだけでなく実際注文してみようということがきっかけでテイクアウトグルメを始める事にしました。和洋中は問わずいろんなジャンルのメニューを見つけては電話して自宅で食べるという楽しみを満喫していました。結構、値段の割にコスパが高いものがあり満足度の高いお店もたくさん出会いました。その時に決まって私がすることがあって記念にテイクアウト用のメニューをもらってきてコレクションにすることです。



始めてから現在で30枚ほどのメニューがそろいました。一定の頻度で注文しているうちにお店の人たちと仲良くなり何時しか品数サービスなどしてもらい嬉しいことも多々ありました。

今年はエリアを広げてメニュー集めを楽しみつつも、いつかその店の雰囲気味わいながら食事することも一つの目標としています。

(I・K)