

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238号 2022年5月1日

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

もう一度、新型コロナウイルス感染症のこと

副院長 小池 宏

新型コロナウイルス感染症（以下、コロナと略します）は、感染者数を見ると収束とは程遠い状況であることに加えて、2月下旬に始まったウクライナへのロシアの侵攻で始まった戦争が停戦に至らず、連日のようにあまり目にしたくない光景が報道されています。

コロナの方は、感染力が強いとされる新たな変異株が次々と出現しているようです。私は呼吸器感染症の専門医ではありませんが、わが国における問題点としては感染者の内訳で子供たちや若者たちへの感染者が多いこと、子供たちや若者たちへのワクチン接種がなかなか進まないことが挙げられると思っています。また、徐々には3回目のワクチン接種も進んでいるようですが、ワクチンの感染予防効果や重症化する危険性を下げる効果に対しても、確かな根拠となるデータも示されるには至っていないようです。そのこともあって、ワクチン接種が進まないという一面もあるようです。治療薬も開発が進められてはいるものの、特効薬と言えるものもまだできていないようです。

世界を見渡すと、感染者数がまだまだ多い国々においても、すでに行動制限が緩和されている国もあるようです。さまざまな理由や考え方で、ドイツではマスク着用などの行動規制が大幅に緩和されたようです。その理由は感染者数は多いものの、ワクチン接種が進んで死亡者数や重症者数がこれまでのように増えていないことによるものです。英国でも水際対策はなくなり、ワクチンを接種していない人でも入国前や入国時の検査を必要としなくなりました。欧州の国々は、コロナとの共生を模索する方向で進むことに決めたようです。



上越医師会から送られてくる連絡事項で、毎日のように保育園、幼稚園、学校関連のコロナ感染者数が報告されてきています。しかし、まったく発熱などの症状のない感染者も相当数はいるはずですし、そうすると家庭内での感染の防ぎようがないと思っています。当院においても家庭内で子供たちから感染した職員は出ていますが、職員から院内に持ち込まれて集団感染に至ったことは奇跡的に思えるくらいに起きていません。今できることと言えば、自分の体調の変化に絶えず注意を怠らず、少しでも何かしら変化があれば、PCR 検査を受けるなどの対応を取ることで、さらに不幸にも院内に持ち込まれて集団感染が起きてしまった時の対応策を各部署で予め決めておくことだけではないかと思っています。行動制限も2年を越えて、すでに限界にきているように感じています。

今後も、皆さま方の御理解と御協力を御願い申し上げます。



変化していくカラダ

中央リハビリテーション部 部長代理 丸 山 悟

「年だからね」、少しお年を召した方々の会話の中でよく聞かれる言葉です。自分で自分のことを言う分にはどうということはありませんが、これがひとさまに言われると少し腹立たしいこともあるものです。同じような言葉に加齢現象や老化といった表現があります。「加齢」とは誕生からどれだけの時間が経ったかを示すもので、「老化」とは大人になって以降、加齢に伴い心身の機能が衰えていくことです。加齢と老化はイコールではありません。同じ年齢の人を見ても「老けたな」と思う人もいれば「若々しいな」と感じる人もいます。加齢は平等ですが、老化には個人差があります。

加齢に伴って運動機能の変化、感覚機能の変化、内臓機能の変化などさまざまな変化がカラダの中で起こってきます。ここでは当院のリハビリテーションと比較的かわりの深い筋機能と感覚機能の変化についてお話します。



①筋機能の変化

一般的に筋力は20～30歳台をピークとして以後減少し、50歳台から低下の割合が高くなっていき80歳台までに約30～50%低下すると言われています。特に中高齢女性の股関節を外転させる（下肢のつけ根を横に開く）筋力の低下が確認されています。この筋力が低下すると立位歩行時に側方不安定性を招き、容易に生活活動量の減少や行動範囲の縮小に結びついてしまいます。以前は握力が全身的筋力の指標として用いられていましたが76歳未満の高齢者では日常生活の困難発生の有意な因子ではないという報告もあります。加齢による筋力の低下は上肢筋より下肢筋で大きいことから膝を伸ばす筋力の方が高齢者の生活活動機能に反映していることが示唆されています。また高齢者では素早く筋力を発揮することが困難となり外力を受けた時の姿勢制御の低下となり転倒しやすくなってしまいう一因のようです。

②感覚機能の変化

感覚と言えば視覚、聴覚、味覚がすぐに浮かびますが、そのほかに体性感覚と平衡感覚が挙げられます。体性感覚の中でも身体の機械的変位や圧変化を感知する触覚、圧覚、振動覚、運動覚やバランスを取るために重要な平衡感覚が身体活動に大きく関わってきます。

目で確認しなくても自分の手足が曲がっているか伸びているかがわかるのは運動覚の働きです。これらの機能が低下してくると体の動きに対して姿勢制御が正確に反応できず対応が遅れた結果、転倒などの事例に結びついてしまいます。



また、加齢によりカラダだけでなくココロにも変化が起こってきます。ココロの変化では高齢者の約 15%にうつ症状が見られ積極的に行動を起こそうとする気持ち（意欲）の低下につながり、また転倒への恐怖を有する高齢者では活動量の低下から生活範囲の狭小化に影響され要介助発生リスクが高まることが懸念されます。



今まで何気なくしていた日常活動の中で「少しやりにくいなあ」、「するのがおっくうだなあ」と感じることであれば老化のはじまりかも知れません。明日は当たり前に来るのではなくそんな変化に気づけることが大切です。変化していく自分と上手に付き合っていくことが重要です。積極的にアンチエイジングに取り組むもよし、今の生活を大事に続けていくもよし。それはあなたの考え方次第です。

加齢による身体機能の変化は栄養状態にも深く影響されます。気になる方は当院のフレイル予防健診をご利用下さい。

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。

5/6 山岸 昌一 5/13 竹鼻 伸晃 5/20 八島 広典 5/27 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

よろしくお願いします！（新任医師自己紹介）

整形外科副部長 染 矢 圭 一 郎



4月から赴任しました染矢圭一郎と申します。

同じ上越市にあります県立中央病院で二年間勤務の後、当院へ赴任となりました。

専門は主に膝関節、肩関節ですが、高齢者の骨折からスポーツや日常の怪我、腰痛など慢性疾患まで整形外科全般の診療を担当させていただきます。

少しでもお役に立てますよう努力して参ります。何卒宜しくお願い致します。

整形外科医師 久 保 田 解

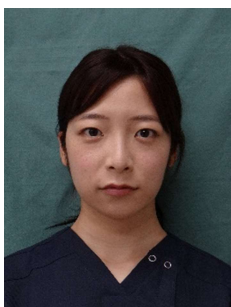


4月から赴任しました久保田解と申します。

群馬県出身で新潟大学を卒業し、そのまま新潟県に残って仕事をさせていただいています。これまで下越、中越には住んだことがあります。上越は初めてとなります。

微力ながら新潟労災病院及び地域の皆様に貢献できるよう努力して参ります。よろしくお願いいたします。

歯科初期臨床研修医 井 村 真 美



4月から歯科口腔外科で研修医としてお世話になります、井村真美と申します。今年の3月に新潟大学を卒業しました。出身は長岡市ですが、以前六日町市に住んでいたことがあり、上越地域で暮らすのは2回目です。

新潟労災病院では、研修医として多くのことを学ばせていただくと同時に、自分も歯科医師の一人であるという自覚をもって日々の診療に取り組んでいきたいと思っております。

至らない点も多々あると思いますが、頑張っていきますのでよろしくお願いいたします。



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

○胃の検査は内視鏡で行います。

○「がん検診・生活習慣予防コース」「腫瘍マーカー」をオプションとして追加できます。

・料金 44,550円(税込)

・実施日 木曜日 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

- ◇ 胃X線(バリウム)検査をご希望の方、又は胃の検査を希望しない方は、ご相談ください。
- ◇ 腫瘍マーカー検査を 3,300 円で追加可能です。 男性:CEA,CA19-9,PSA 女性:CEA,CA19-9,CA125
- ◇ 前日の夜より、食事や飲んでいるお薬についての注意事項があります。詳しくは、人間ドックの案内をご覧ください。
- ◇ 1 日ドックには、院内食堂「エデン」又は、売店で使用ができる利用券が付きます。
- ◇ お申込みは、受付日より、約 2 週間後からとなります。予約日の変更、オプション検査の追加や変更についてはお早目にご連絡ください。混み具合により希望日にご予約出来ない場合があります。
- ◇ 会社等ドック補助金の書類がある場合は、事前にお申し出ください。

お手軽ドック(生活習慣の簡易コース) 13,750 円(税込)

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 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	肝腎機能 血糖 脂質		

膵がんコース

○膵に特化したエコー、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・生活習慣病予防・感染症コース

★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肝胆膵腎	★●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
生活習慣病予防	⑨アミノインデックス	男性(胃、肺、大腸、膵臓、前立腺)
		女性(胃、肺、大腸、膵臓、乳、子宮・卵巣) 25,300円
	●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
感染症	●⑬骨格筋量測定	体成分分析装置(筋肉量) 550円
	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) 骨格筋量測定(歯科コース除く)
腹部超音波検査	肝 胆 膵 脾 腎臓 腹部大動脈
血液	肝・腎機能 血糖 脂質 血球計算 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)

<新規> 歯科ドック

○口腔機能低下予防のためのコースをご用意しました！

	内 容	料金(税込)
オーラルフレイル検診	嚥下、咀嚼、舌運動、口腔乾燥、咬合力、医師による診察	8,000円
歯科ドック	う蝕、歯周病の有無、顎関節、X線を用いて顎骨内外と副鼻腔の状態、医師による診察	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



最近の、楽しみは「自分をおもてなし」する時間を作ることだ。先日、近所の公園に、おにぎりを作り、ハーブティを水筒に入れ、お気に入りのティーカップをカバンに詰めて出かけた。だあれもない桜の木の下で、敷きものをひいてお気に入りのティーカップにお茶を注ぐ。景色を眺めながらおにぎりをほおばる。深呼吸・・・。ああなんて幸せ♪



風の声、草木の揺れる音、鳥のさえずり・・・静かに時は流れる。脳が休まっているのが分かる。スマホも見ない、ひとりで過ごす贅沢な時間・・・まさにマインドフルネス！

遠くへの旅や、大勢での集いなどができない「今」だからこそ、自分を大切にすることが出来ると思う。元気に過ごせている「今」に感謝し、自分にとって心地よいことをする「自分おもてなし」時間。忙しい毎日だけど、15分でもそんな時間を持つことを続けてゆきたい。きっと心と身体の免疫力がアップすると思う。皆さんも始めませんか？♪

(M・O)

