

## 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。

# るうさいニュース

第240号 2022年7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

## 『二次骨折』予防への取り組み

副院長 傳田博司

梅雨の季節となり蒸し暑さも増してきました。この時期に体調を崩されることも少なくありませんので、皆様方におかれましては一層のことご自身の健康管理をお願いしたく存じます。

さて、昨今のニュースや新聞記事でご周知の少子高齢化は現代の日本における深刻な社会問題です。日本人の平均寿命は戦後から徐々に伸び続けて2020年には男性81.6歳、女性87.7歳と世界のトップクラスとなっています。因みに1947年の日本人の平均寿命は男性50歳、女性54歳でしたので、この70年間に30歳以上伸びたこととなります。高齢化が進んだ主な要因は衛生環境の改善、医学・医療の発展、そして乳幼児死亡率の低下などが考えられます。しかしながら、平均寿命と医療・介護に頼らず自立した生活ができる期間である健康寿命との間には、男性で平均8.9年、女性で12.3年の開きがあり、この期間には要介護の状態が続きます。要支援・要介護の原因は、足腰の運動機能の低下や骨折を含めた運動器の疾患が最多となります。一例をあげると、大腿骨近位部骨折は高齢者が転倒しただけで大腿骨の付け根の部分に容易に生じる骨折で、おそらく皆様の知人やご家族の中にも経験された方がいらっしゃるのではないかと思います。この大腿骨近位部骨折患者の生存率は、一般人口と比べて短く生命予後に影響し、一度骨折すると反対側の骨折を起こすリスクが非常に高くなることが知られています。また、骨折が原因で寝たきりになると、その後に莫大な介護費用が必要となります。すなわち、大腿骨近位部骨折は重篤な骨折で、歩行能力が格段に低下して要介護状態となりやすい骨折です。大腿骨骨折に限らず、背骨の骨折もまた一度生じると次の骨折(二次骨折)を生じやすくなります。



近年、こうした二次骨折を予防する取り組みとして「骨折リエゾンサービス」が世界中で普及しつつあります。リエゾンとはフランス語で「連絡係」とか「つなぎ」といった意味があるそうです。当院でもこの4月から医師、看護師、薬剤師、栄養士、理学療法士などの多職種で連携し、大腿骨近位部骨折後の二次骨折



予防への取り組みとして骨折リエゾンサービスを始めました。

これまで以上の質の高い医療を提供できると考えております。

高齢者が医療・介護にできるだけ頼らずに健康寿命を延ばして自立した生活を送れることこそが、少子高齢化、人口減少社会に突入した日本にとって不可欠であり、わたくしたちはその一助となれることをお約束いたします。

## 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。

7/1 山岸 昌一 7/8 竹鼻伸晃 7/15 八島広典 7/22 山岸 昌一  
7/29 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



# 現代の栄養失調

管理栄養士 小高愛理

1日3食かかさず食べているのに「疲れがとれない」「風邪を引きやすい」「転びやすい」「最近、仕事や趣味に意欲がわかない…」と感じている方はいませんか？実はその原因の1つに栄養不足があり、気づかぬうちに栄養失調の状態となっているかもしれません。

栄養失調と聞くと食糧が貧しいことが原因で十分な食事がとれず、栄養が不足している状態をイメージされる方が多いかと思います。しかし食事はきちんと食べている、むしろ食べ過ぎで栄養過多の状態であっても栄養失調は起こり得ます。それは偏った食生活により、摂取エネルギー量は足りているにも関わらず、たんぱく質や炭水化物、ビタミン類、カルシウムや鉄など身体に必要な栄養素が不足していることが原因です。これらの栄養素の不足が倦怠感、免疫力の低下、筋肉量の減少、気分の落ち込みなどの不定愁訴の原因となっている可能性があります。



では栄養失調を予防するためにはどのような食事をしてらよいでしょうか。それは1日3食規則的に食べる習慣をつけること、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をすることです。厚生労働省の調査によると主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べることが「ほとんど毎日」と答えた人は女性で49%、男性で45.4%と報告されています。いずれも若い世代ほどその割合が低く、その理由

として男女ともに「手間がかかる」が最も多いと報告されています。手間なく素早く食べられるインスタント食品やファストフード、丼物などは炭水化物と脂質のとり過ぎにつながり、野菜不足によりビタミンやミネラル、食物繊維が不足します。また健康を意識した野菜中心の食事では、肉や魚などの主菜が少なく、たんぱく質不足に陥りやすいです。高齢者では食事の支度が億劫になったり、もう歳だから食べる量は少しでよいと思いがちで、食事をパンだけなどで簡単に済ませてしまう傾向があります。手間をかけずに、普段の食事を工夫してみましよう。麺類や丼物を選ぶ時はサラダをプラスしたり、タンメンや中華丼など野菜が入っているものを選ぶのがおすすめです。また味噌汁に豆腐や卵を入れたり、食パンにはハムやツナをのせて食べることで簡単にたんぱく質がとれます。魚の缶詰や冷凍のハンバーグなど調理済みの食品の活用や、チーズ、ヨーグルトなど手軽に食べられるものを食事にプラスするのもおすすめです。

栄養バランスが偏っていないかなど、心配な方は管理栄養士にご相談下さい。



骨密度測定検査を、気軽に受診していただけます。

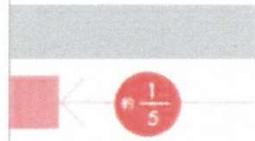
**● 身体にやさしい検査**

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

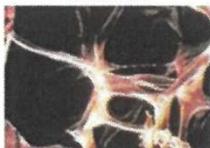
**！ 腰椎で、骨の健康がわかります**

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



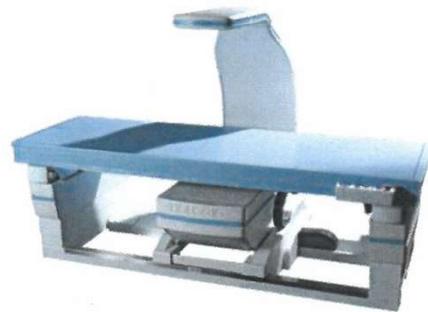
骨粗鬆症の骨



※出典：浜松医科大学名誉教授 井上 哲郎先生

Horizon  
OUR 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。

# 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	
⑨アミノインデックス	男性(胃、肺、大腸、膵臓、前立腺)	25,300円	
	女性(胃、肺、大腸、膵臓、乳、子宮・卵巣)		
生活習慣病予防	●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) 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



昨年の9月に愛猫の「シーちゃん」が20歳で虹の橋を渡りました。猫の20歳は人間にすると100歳近くになります。シーちゃんが16歳の時には動物愛護協会から「長寿動物飼育功労」という表彰を受けました。赤い靴ひもを首に巻いて私のもとにやってきたときはまだよちよち歩く子猫でした。小さいころは私が留守の間にスナック菓子の袋を食いちぎり、中身を食べてしまうなどたくさんいたずらをし、困らせてくれました。しかし晩年は目が見えなくなり、うまく歩けず、まさに介護生活でした。



最近、素敵な言葉を目にしました。「あなたに出会えたのは私の人生に必要なだったから」まさにシーちゃんは私の人生に必要なパートナーでした。様々な困難に立ち向かうことが出来たのはシーちゃんがいたから。シーちゃんがなくなった時、周囲の人々が皆私のことを想い、優しい言葉をかけてくれました。シーちゃんがいたから、私の人生は豊かなものになったのだと思います。「また猫を飼う気持ちはないの？」と尋ねられますが、これからの私の人生に必要な子と巡り合うまでは、シーちゃんのことを大切に想っていきたいと考えています。

(R・S)