

今月のトピックス

治療と仕事の両立・復職について相談できます。(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。

ろうさいニュース

第241号 2022年8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

節 電

看護部長 三ツ星 恵子

節約という言葉から何を連想するかについては、時代や年代、場面によって、まるで違って来る。節約することが真面目でしっかり者といったイメージで美德として語られることもあれば、「パーっとお金を使い果たした話」のほうが武勇伝になりえる時代もあった。今や、ムダをしない、もったいないと思う心で、駅弁のふたの裏の米粒を食べるよりも、ましてや辛抱、我慢する節約よりも、お金を使わず、タダで楽しむ要領の良い節約が話題になりやすい。買い物などでポイントをためる活動がテレビ番組で特集されるのも、そのひとつだ。中にはポイントで1千万円相当を稼いだ猛者もいるといい、賢いポイントのため方の指南書まである。

この夏、政府は節電に協力した家庭にポイントを付与する制度を推進する。電力各社にポイント付与サービス実施を要請し、国がポイントを上乘せする方向で、物価高対策と電力需給逼迫（ひっばく）回避の「一石二鳥」を狙う。

脱炭素の流れで火力発電所の休廃止が相次ぎ、供給量が低下した。ウクライナ危機でエネルギー情勢は混迷した。そして、7年ぶりの全国規模の節電の要請となった。

2022年6月にはテレビ番組で、解説者が経産省の推奨する無理のない節電メニューについて、「テレビを省エネモードにすることや、見ていない時は消すことで2.0%の節電効果がある」などと紹介し、節電を呼び掛けた。しかし、司会のアナウンサーが「節電なさっている方は今このテレビ見てらっしゃらないと思う」とジョークを飛ばし、スタジオが静まり返り話題になった。



電気はガスや灯油と異なり、貯めることが難しいため、電力会社は瞬時、瞬時
で需要と一致させるように、発電の量を調整して、バランスをとる。節電を進め
るには、1日全体で電気の使用量を減らすだけでなく、使用する時間帯を意識し
て、電気の需要がピーク時間帯に集中しないようにすることが重要だ。

電力の需給バランスが崩れた末の大規模停電は誰も望まない。ポイントの有無
にかかわらず、節電の必要性は多くの人を感じているはず。エアコンの温度設定、
冷蔵庫内の整頓、小まめな消灯等。無理をせず節電活動に取り組みたい。



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。

8/5 山岸 昌一 8/12 竹鼻 伸晃 8/19 八島 広典 8/26 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



心と体を整え、コロナ禍の夏を乗り切る

病院長 入江 誠 治

熱中症とコロナ感染防止対策の両立が必要な3度目の夏を迎えました。

コロナ対策として、マスク、換気、3密回避が重要であることはこれまでと変わりません。一方、熱中症対策においては、マスクや室温を上昇させる換気はむしろ逆効果かもしれません。相反する2つの対策ですが、それぞれ状況に応じて適切に選択し自己防衛することが、この夏「特に」求められています。



また夏バテによる体力低下は、コロナにも熱中症にも大きなリスクとなります。体力維持のポイントも、今一度考えてみましょう。

まず睡眠です。質の良い睡眠は心身の疲労回復に不可欠です。夜間の室温も28℃以下に保ち、「ぐっすり眠る」ことを心掛けて下さい。



次に運動です。暑い屋外での激しい運動は避けるべきですが、涼しい場所で屈伸運動やラジオ体操などで軽く体を動かしましょう。毎日継続することで自律神経が整い体調改善に繋がります。

最後に栄養のバランスのとれた3度の食事です。食欲が減退しがちですが、蛋白質の多い肉、魚、卵、豆類などを、またビタミン・ミネラルの豊富なトマト、オクラ、ゴーヤ、パプリカなどの夏野菜、更にきのこ、海藻類なども積極的に摂って下さい。野菜等に含まれる食物繊維は、発酵食品（納豆、チーズ、ヨーグルト、味噌、甘酒など）と一緒に摂ることで腸内環境の改善に役立ちます。腸は、コロナや様々な感染症と戦う免疫や脳の機能に大きな影響を与えることが明らかになっています。腸の健康が心身の健康を支配していると言っても過言ではありません。栄養バランスの良い食事が心身の健康の鍵となることも納得できますね。

朝の光で目覚め朝食をとる、この当たり前の行為はエネルギー補給のみならず体内時計を調整し、かつ睡眠中に失われた水分を補うこととなり熱中症予防にもなっているのです。

使い古された言葉ですが、規則正しい生活でコロナにも熱中症にも負けないよう心身を整え、元気にこの夏を乗り切りましょう。



治療と仕事の両立について 相談できます

復職について 相談できます

例えば、

- ・治療を続けながら、仕事も続けたいけど不安
- ・病気や後遺症のことを会社や上司にうまく伝えられるかな
- ・復職する時はどういう手順で進めたら良いだろう
- ・休職中に利用できる制度って何かあるの？
- ・とりあえず、誰かに話をきいてもらいたい



その悩み、相談してみませんか

新潟労災病院では、1階相談支援室内に両立支援相談窓口を開設しています。
個人情報や相談内容は厳守しますので、ご安心ください。

相談日 平日 8:15～17:00
予約制ではありませんが、予約していただければお待たせしません。

対象者 診断名は問いません。入院・通院されている方やその家族
(当院以外で治療されている方でも相談できます。)
事業者 人事労務担当者 産業保健スタッフ等

独立行政法人労働者健康安全機構 新潟労災病院
〒942-8502 新潟県上越市東雲町 1-7-12 電話:025-543-3123
(担当 中澤)

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:骨格筋量測定データ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



今年の健診で、初めて血圧が基準範囲を超え、判定の所に  マークがしっかり2か所ついてしまいました。元々肥満傾向ですが、“血圧は大丈夫!!”と変な自信があっただけにショック・・・この先、動脈硬化が進んだらどうしよう、と思い悩んでいたところ、テレビで「酢の効果」を取り上げた番組を見ました。酢は、体重・中性脂肪・総コレステロール・血圧・血糖値の改善などの健康効果があり、科学的にも解明されているとか。“これはもう、ダイエットと血圧で一石二鳥だ!” と思い、早速、酢を取り入れた生活を始めました。酢玉ねぎをつくりサラダのトッピングにしたり、



酢を炭酸水で薄めて飲んだり。最近、夫が食事の時に「酸っぱいね」と言って咳込むことがあります。「健康のためだよ。来年の健診結果は、コレステロール値が改善されているよ。楽しみだね。」と言いつつ、酢を入れすぎたかなと反省・・・適量を心がけています。

(N・N)