

今月のトピックス

- ・コロナ後遺症外来、婦人科外来の終了について（詳細は2ページに掲載）
- ・栄養管理室の紹介（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248号 2023年3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

感染症の流行と対策

看護部長 三ツ星 恵子

古来より感染症の流行は繰り返されてきた。天然痘は紀元前より非常に伝染力が強く死に至る疫病として人々に恐れられた。日本でも明治年間に、2～7万人程の患者数の流行が6回発生している。天然痘と言えば、ジェンナーの話の思い浮かべる。1796年にイギリスのジェンナーが天然痘を予防するワクチンを発見した。当初はワクチンを恐れて接種しようとする人は少なかった。そこで最愛の息子に接種して、その安全性を確かめたという話が、勇気、自己犠牲の徳目として教科書にも載っていた。ところが実は最初は近所の農家の息子だったという落ちが付き、教科書から姿を消した。かといって、そのために人類の恩人ジェンナーの輝きが薄れたわけではない。

ナイチンゲールも感染症の時代を生き抜いた。当時ロンドンではコレラが大流行していた。1854年クリミア戦争下の野戦病院で、ナイチンゲールが栄養面と清潔面に行った衛生改革が、兵士の死亡率を40%超から2%に引き下げた。クリミアから帰還後に世界初の看護学校を設立し、さらに近代的な病院建築スタイルを提唱した。現在、当たり前になっている病院内のナースコールやナースステーション、病床の配置など、病院建築の形態を考案したのもナイチンゲールだった。生涯をかけて健康管理体制づくりのために医療衛生管理の改革を断行した。同じ人間であることに私たちに誇りを持たせてくれるような実践家だった。

新型コロナウイルス感染が国内で初めて確認されて3年。依然、感染動向は決して低い水準ではない。岸田総理大臣は、今年の5月に新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけを、季節性インフルエンザと同じ「5類」に移行する方針を固めた。「5類」移行後の対応として、感染者数の把握や医療費、



入院勧告、外出の自粛要請、ワクチンについての案が出され、マスクは個人の判断にゆだねる方向で検討されている。社会・経済・教育をなるべく普通に戻しつつ、必要な医療を提供できる体制を実現するウィズコロナがようやくここまで来た。ただ、世の中は、それほど法規通りに動いているわけではなく、常識や習慣が血肉になって社会を成立させている。オミクロン株は感染性が高い。感染症法上の類型を見直しても感染力や病原性が変わることはなく、現状の感染状況に応じた基本的感染対策は必要だ。社会の在り方や個人の行動について考えるとき、一人ひとりの感染対策の行動が何より重要であるゆえに、なすべきことがここにもあると思う。



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。
- ・ コロナ後遺症外来は、新規患者さんの受付を令和5年1月26日までとし、令和5年3月31日をもって終了いたします。

■ 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。

3/3 山岸 昌一 3/10 竹鼻 伸晃 3/17 八島 広典 3/24 山岸 昌一
3/31 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

■ 婦人科

外来診療は、令和5年3月31日で終了いたします。

現在当院に通院しております外来患者さんを、順次連携医療機関及び近隣の医療機関にご紹介をさせていただきますので、ご理解とご協力の程よろしくお願いたします。

脚（下肢）の静脈

臨床検査技師 横田 亜由美

私たちの身体には大きく分けて2種類の血管があります。動脈と静脈です。動脈は心臓から送り出された血液(酸素や栄養素が豊富な血液)を体のすみずみまで送り届ける役割をしています。一方、静脈は体中の二酸化炭素や老廃物などを回収し再び血液をきれいにするため心臓に血液を戻す役割をしています。

動脈が異常となってしまう病気には、心筋梗塞や狭心症、脳梗塞など動脈硬化が原因とされています。静脈では……何が考えられるのでしょうか？

今回は「下肢の静脈」についてお話したいと思います。

静脈の中には弁が備わっており、血液が心臓へ向かって流れるときだけ開き、血液の逆流を防いでいます。また、ふくらはぎの筋肉が収縮することで血液が心臓に戻る働きを助け、低い位置にある脚の血液が重力に反して上方へ移動し心臓へ戻ることが出来ます。

下肢静脈は深部静脈・表在静脈・両者を連結する穿通枝の3つに分類されます。深部静脈は筋肉内を走行し重力のかかる体位において筋ポンプ作用により心臓へと静脈還流を維持する重要な役割を担っています。脚から心臓へ向かう血液の90%以上は深部静脈によって運ばれます。表在静脈は皮下の浅在筋膜の直上もしくは直下を走行し、拡張や収縮による血液量の調整を行うことにより体温の恒常性の維持に関与しています。



さて、「エコノミークラス症候群」。皆さんもご存知かと思われませんが、長時間にわたり脚を動かさず同じ姿勢でいると血行不良により深部静脈に血の固まりができ、この一部が血流にのって肺に流れ込み、肺の血管を閉塞(肺塞栓)してしまう危険があります。この状態を深部静脈血栓症/肺塞栓症(いわゆるエコノミークラス症候群)といいます。

では、「下肢静脈瘤」。こちらも皆さんご存知かと思われませんが、表在静脈に血液が滞留する状態が毎日毎日、何年も続くと徐々に静脈の壁が引き延ばされ太くなります。さらに太くなると血管が表面にポコポコ浮き出た状態になります。下肢静脈瘤は長時間の立ち姿勢や妊娠、便秘などによって引き起こされるので女性に多い病気と言われています。

当院では、下肢静脈エコー検査を行っています。脚の付け根から足先にかけて走行する静脈の太さ、形態、血栓の有無、血流の流れなどを超音波装置をあてて確認します。約1時間程かけて検査します。

現代人は椅子での生活や車での移動が多くなり、脚の筋肉を動かす機会が減っています。健康な下肢静脈を保つために無理のない程度に運動や散歩、ストレッチなど行ってみてはいかがでしょうか。



～ 栄養管理室の紹介 ～

栄養管理室は、栄養管理室長と管理栄養士2名、調理師3名、調理員6名、事務員1名がいます。



栄養管理室の業務は、給食管理業務と栄養管理業務に大きく分けられます。

給食管理業務では、「患者さんのニーズに応じた食べる楽しみと満足感のある食事の提供」を理念とし、1日3食、365日食事の提供を行っています。アレルギー対応や嗜好、食欲不振の時は個別対応もしています。また、毎月1回は行事食として季節を感じられるような献立を検討し、手づくりカードも添えています。

3月3日は、ひな祭りメニューでした🌸 4月はお花見メニューを考えています♪

★メニュー

- ・ちらし寿司
- ・すまし汁
- ・肉じゃが
- ・辛子和え
- ・ひなあられ



栄養管理業務としては、入院患者さんの栄養状態を把握したうえで、適切な栄養必要量を計算して提供しています。病室に訪問し、アレルギーや食嗜好を確認し、提供する食事内容の調整や栄養指導の提案を行ないます。また、栄養改善による早期治療やADLの拡大などを目指して、栄養サポートチームの活動も行なっています。必要時には、栄養補助食品を検討します。

患者さんから「美味しかった」「リハビリ頑張れそうだ」と、お声をかけていただくこともあります。今後も治療の一環として安心・安全な食事を提供し、チーム医療の一員として努めてまいります。



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



皆さんは「ふるさと納税」を利用したことはあるでしょうか。ふるさと納税とは、本来は自分の住まいがある自治体に納税する税金を、任意で選択した自治体に寄付することで、税金の還付・控除が受けられる仕組みです。控除上限額の範囲内で寄付すると、2,000円を超える部分について税金が控除されます。また、手続きをすれば実質自己負担額 2,000 円のみで各自治体の特産品などを返礼品として受け取ることができます。



私も数年前からこの制度を利用しており、昨年末に手続きをしたものの返礼品が2月から3月にかけて届き始めています。決められた金額の中でどこの自治体に寄付をしようか選ぶのが毎年の楽しみになっています。私はその自治体の特産品などの食べ物を選ぶことが多く、この時期の食卓はいつもより華やかになります。旅行で行くことは難しくても、こうした制度を活用して特産品を味わうことで、現地へ行った気分になれるのも魅力です。

(1・0)