

今月のトピックス

看護週間のイベント「ポスター展」を開催いたしました。(詳細は4ページに掲載)

病院からのお願い

入院患者さんへのご面会は、病院から依頼された方、または「家族カード」をお持ちの方に限らせていただいております。

ろうさいニュース

第275号 2025年6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: <https://www.niigatah.johas.go.jp>

気分転換

中央検査部長 山崎 健

暑くも寒くもなく、杉花粉や黄砂の飛散も落ち着き、サイクリングに気持ちの良い季節がやってきました。冬場の除雪作業で足腰とメンタルが鍛えられたので、今年は4月から10月までの期間で1,000 km以上走破を目標にしています。

上越地域は山川海が近接した起伏に富んだ地形に交通量や信号機が少ない舗装された道路とサイクリングコースに適した条件がそろっており、私は関川河川敷を起点にして上越地域の各地を走っています。

上り坂は得意ではありませんが平坦ばかりでは変化がなく楽しくないので、平均で1%の上りを基準にコースを考えています。走行距離100 kmに登坂高度1,000 mで1%の上りです。適度な疲労感と充足感を得ることができ、翌週もまた自転車に乗りたくなる私にとって丁度よい条件です。

学生の時以外はずっと上越地域に在住していますが、走ったことのない道を進むと知らなかった名所や史跡、郊外を走れば何処からともなく聞こえてくる野鳥の囀りに蛙の合唱、風に乗って漂ってくる花木の香り、予期せず遭遇する野生動物、そして眼下に広がる田畑と長い歴史のなかで紡がれてきた歴史の深さと自然の豊かさを感じることができます。

私は基本1人で走るいわゆるソロライドです。その日の気象条件や自身の気分や体調次第で走りに行くも行かないも、予定していたコースのもっと先まで行くも途中で引き返すも、休憩のタイミングも全てが自由ですが、パンク程度の機材トラブルには自分1人で対応できる準備と覚悟が必要です。



上り坂や向かい風の中を必死の形相で今にも倒れそうにふらふらと走るサイクリングを理解するのは難しいかと思いますが、私にとって最高の気分転換となっています。

サイクリングには人生と同じ様に、追い風や向かい風、上り坂に下り坂、そして、無風やまさかもありますが、これからも心と体の健康維持のため、ルールを守り熊や猪に遭遇しないことを祈りつつ、無理をせず楽しく走り続けたいと思います。



診療科のお知らせ

■ 消化器内科

毎週火曜日に非常勤 桑原医師が診療を行っています。

■ 循環器内科

毎週火曜日に非常勤 肥田医師が診療を行っています。

■ 糖尿病内科

毎週金曜日に非常勤医師が交代制で診療を行っています。

6/6 山岸 昌一 6/13 竹鼻 伸晃 6/20 祖父江 友里恵

6/27 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



過活動膀胱のこと

泌尿器科部長 小 池 宏

「過活動膀胱」とか「過活動膀胱症候群」という言葉を目にしたり、聞かれたことのある方は多いと思います。中高年の女性に見られることが多いようですが、排尿回数が増えたとか、排尿したばかりなのに、すっきり出た感じがしないとか、すぐにトイレに行きたくなり我慢できないとか、時には尿失禁してしまうなどの症状が見られるものです。

一時期は多くの新しい治療薬が開発されて、製薬メーカーが「過活動膀胱」の啓発活動を進めたこともあり、先に挙げたような症状を訴えて、掛かりつけ医を受診して、投薬が始まることも多いと思います。

しかしながら、「過活動膀胱」や「過活動膀胱症候群」の診断基準自体があいまいであり、なかなか掛かりつけ医も相談は受けて治療を始めたものの、症状が一向に良くなり治療に苦慮されることも多々あると思います。当科の外来には掛かりつけ医から投薬を受けても、症状が良くなり続けるとのことで受診することになります。

当科外来ではまずは話をよく聞いてから、尿検査や血液検査に加えて、エコーで残尿の有無を調べて、場合によっては内視鏡検査やレントゲン検査も行つて、重大な疾患がないかを調べます。これによって、さまざまな症状の原因となるような疾患が明らかでない場合には、加齢による機能的異常による症状の発現と考えて、まずは内服薬による治療は行わず、「骨盤底筋訓練」を行ってもらうことにしています。内服薬の中には残尿量が増えてしまうものもあり、むしろ症状を悪化させてしまったり、さらには高齢者には認知機能に影響を及ぼしたりと、注意が必要だと考えています。

巴ひかる先生が監修されている排尿障害の小冊子の中から、骨盤底筋訓練について紹介させていただきます。これは主に中高年の女性に勧める体操で、肛門と膣を意識して締めるものです。参考にしてみてください。

こつ ばん てい さん くん れん
骨盤底筋訓練 腹圧性・切迫性尿失禁の方に

ゆるんだ骨盤底筋を鍛えるトレーニングです。身体力を抜いて、リラックスして行いましょう。毎日続けることが大事です。

こんなにカンタン

- 1 肛門や膣や尿道口をすぼめるように、10数秒かけてゆっくりしめる
- 2 次に、ゆっくりゆるめる

1, 2 を繰り返す 10回1セット × 1日3~5セット

ポイント 肛門の脇に指先をあて、しめたりゆるめたりすると、肛門周囲の筋肉（骨盤底筋）の収縮を確認できます。

!! いろいろなポーズで !!

夜寝る前や起床時に布団の上で、テレビを見ながら、家事の合間に、電車でつり革につかまってなど、日常生活のいろいろな場面で行うことができます。

仰向け



膝を立てて、おなかの上に手をのせます

座って



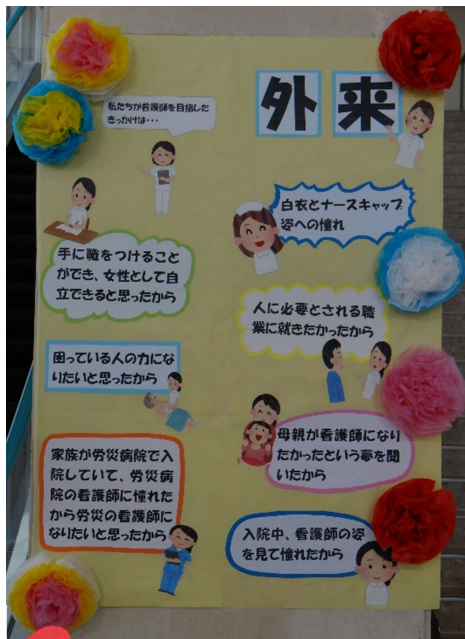
椅子に腰かけて、軽く足を開きます

テーブルに手をついて

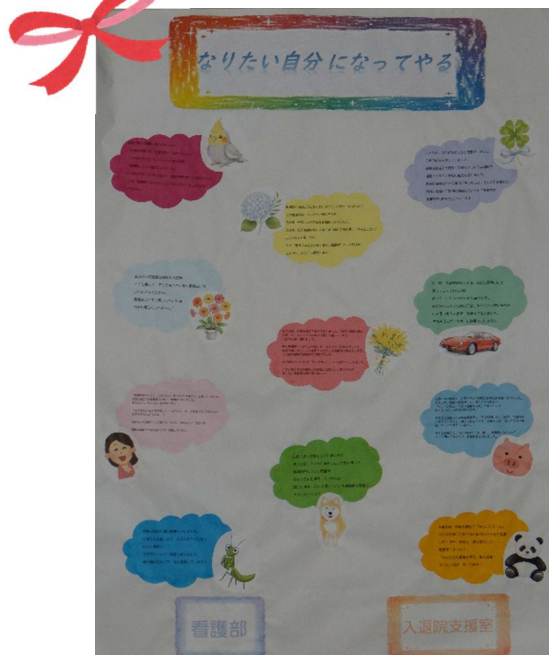


足は肩幅に開いて、両手をテーブルなどにつき、上半身の体重をかけます

★★★ 看護週間のイベント【ポスター展】 ★★★



「看護師を目指したきっかけ」をカードにして、ポスターで紹介しました。



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。（胃の検査を希望しない方はご相談ください。）
- 「がん検診・生活習慣予防コース」「腫瘍マーカー」「アミノインデックス」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 火曜日 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

- ◇ 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
- ◇ アミノインデックスを 25,300 円で追加可能です。
男性:肺、胃、大腸、すい臓、前立腺 女性:肺、胃、大腸、すい臓、乳、子宮
- ◇ 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。

内 容	料金(税込)
腹部 MRI 膵臓エコー 腫瘍マーカー(CA19-9)	28,600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
		低線量肺CT アミノインデックス ※アミノインデックスは男女で一部異なります 35,200円
	★②胃	内視鏡 血液凝固検査 16,500円
	★③大腸	便潜血(2回) 1,650円
	④前立腺	PSA 1,870円
	⑤乳腺	マンモグラフィ 6,380円
生活習慣病予防	●⑥頸動脈の動脈硬化	頸動脈エコー 6,050円
	⑦内臓脂肪測定	腹部CT 3,300円
	⑧骨密度	X線(腰椎+大腿骨頸部) 4,950円
感染症	⑨肝炎ウイルス	B型(HBs)、C型(HCV) 2,365円
	⑩HIV	HIV 1,430円

◇ 腫瘍マーカー検査は
男性:CEA、CA19-9、PSA 女性:CEA、CA19-9、CA125 です。

◇ アミノインデックスは
男性:肺、胃、大腸、すい臓、前立腺
女性:肺、胃、大腸、すい臓、乳、子宮になります。



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)

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(<https://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



新しい景色

新しいことに挑戦するのは、とても勇気がいることです。失敗したらどうしよう、自分にできるのかと不安になってしまいます。しかし、一歩踏みだしてみた先に、今まで見たことのない景色が待っています。たとえ、うまくいかなかったとしても、経験は自分の中に残り、次への糧になります。



私も環境の変化に不安になりましたが、挑戦することに意味があると信じて、新しい環境に飛び込みました。一歩踏みだしたことで、自分の考え方や感じ方が少しずつ変わって、以前とは違う視点で物事がみえるようになりました。

日常の中で少し視点を変えてみたり、興味のあることに手を伸ばしてみたりするだけでも自分の世界は広がります。勇気を持って、はじめの一歩を踏みだしてください。きっとあなただけの「新しい景色」が待っています。

(M・S)

