

今月のトピックス

- ・七夕を飾りました。(詳細は3ページに掲載)
- ・第82回市民公開講座を開催いたします。(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276号 2025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：<https://www.niigatah.johas.go.jp>

‘もう食えねえよ～’

副院長 青 木 悟

3年前頃から急に、物が何でも高くなりました。小麦粉、油、ガソリン、木材、魚介、米…。生活のあらゆる場面で出費が増え、生活しにくい世の中になった気がします。政府は‘物価高騰に見合った賃上げを’なんて言っていますが、物価高騰に見合う賃上げが叶っている人々ってどれくらいいるんだろう？それに、老後に備えた貯蓄は相対的に目減りしていることになりますよね。年金だって相対的に減っているんですよ。

我が家では節約の一環として、去年はバジルとイタリアンパセリを鉢植えで育ててみました。ハーブってたくさん使わないのに、スーパーで購入しても使いきりません。残りを冷蔵庫で保存すると、次に使うときにはカピカピになっているんですよ。それなら自分で育てちゃえ。いやぁ、こんなに上手くいくとは思いませんでした。自分のところでは使いきれず、息子夫婦も我が家を訪れたついでにブチブチ摘んでいって、覚えてたの Pasta 料理に使っていたみたいです。冬が来て枯れ果てたと思っていたイタリアンパセリは、春になると茶色くなった株の中から新しい緑の芽を出してきて、6月中旬でもうボウボウです。今年もガッツリ楽しませていただけそうです。



調子に乗って今年はミニトマトを植えてみました。トマトも2～3年前から高級食材ですよ。ホントは好きなのにたまにしか買わなくなっていました。そして

たまに購入しても、つい節約して1回のサラダにミニトマトパックの半分くらいしか使わないんですよ。2回目のサラダには冷蔵庫で保存しておいたやや萎びたミニトマトが乗っかることに…。それなら自分で育てちゃえ。ビギナーズラックなんですか、それとも最近のミニトマトは育てやすいのかな？無事大きくなって花も咲き、緑色の



小さい実がたくさんできてきました。さらに脇芽を摘んで挿し芽にしてみたらちゃんと根っこを生やしてくれて、3株買ってきたのが6株になりそうです。挿し芽からも既に花が咲いています。最近では、毎朝のミニトマト観察が貴重なホッコリ時間です。この文章がろうさいニュースに載る頃には収穫が始まっているかな？それにしても6株から次々にミニトマトが収穫できるようになったら、毎日どれほどのミニトマトが食べられるんだろう。言ってみたいな、ミニトマト、‘もう食べねえよ〜’。



呼吸機能検査でわかる肺の健康 ～正しく知って、早めの対策を～

臨床検査技師 箕輪友里香

私たちは日々、当たり前のように呼吸をしています。その「呼吸の力」がどれくらいあるかを測ったことはありますか？呼吸機能検査は、肺がどれくらい空気を取り込めて、どれだけ吐き出せるかを数値で評価する検査で、肺の動きや空気の通り道である気道の状態を知ることが出来ます。呼吸器の病気を調べる時はもちろん、手術前の全身状態の確認や、健康診断などさまざまな場面で行われています。特に、慢性的な咳や息切れ、喫煙歴のある方にとっては、自分の肺の状態を知る貴重な手段となります。



検査では、専用のマウスピースをくわえて、技師の合図に合わせて息を吸ったり吐いたりします。「大きく息を吸って、思いっきり最後まで吐いてください」などと声をかけられながら、肺活量や1秒率などの数値を測定します。力を抜かずに息を吐ききるのは意外と大変ですが、これが正確な結果を得るためにとっても大切です。

この検査で、気道が狭くなり息が吐きにくくなる「閉塞性障害」（例：慢性閉塞性肺疾患〈COPD〉や喘息）、肺が硬くなって膨らみにくくなる「拘束性障害」（例：間質性肺炎など）を評価することができます。

検査は数分で終わり、痛みもなく安心して受けられますが、正確な結果を得るためには患者さんの努力と協力が欠かせません。特に「息を全部吐ききる」ことが重要で、途中で力を抜いてしまうと誤った診断につながることもあります。

呼吸器の病気は、初めのうちは自覚症状が少ないことも多く、「年齢のせいかな」と見過ごされがちです。とくに40歳以上の方や、喫煙経験のある方、少しの動作で息切れを感じる方は、呼吸機能検査を一度受けてみることをおすすめします。

肺の健康は、日々の生活の質に大きく関わります。呼吸機能検査を活用し早期発見・早期対策を心がけ、肺の元気を守っていきましょう。

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。

7/4 山岸 昌一 7/11 祖父江 友里恵 7/18 八島 広典

7/25 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

★★★★ 七夕を飾りました ★★★★★



日本の夏の風物詩である「七夕」。各地でいろいろなイベントが開催されていますね。

当院では今年も正面玄関ホールに七夕を飾りました。短冊に書かれた願い事が叶いますように・・・



新潟労災病院主催

第82回 市民公開講座

参加費
無料

皆さまお誘い合わせのうえ、ご参加くださいますようご案内いたします。

日時

令和7年 8月 2日（土）

午前10時～11時30分

（開場 午前9時30分）

場所

リージョンプラザ上越 2階コンサートホール

会場の収容人員には限りがあります。

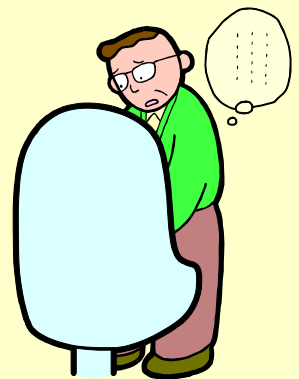
演題

「排尿障害の治療」

講師

新潟労災病院

小池 宏 泌尿器科部長



独立行政法人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

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



私の趣味は読書です。特に本格ミステリーが大好きです。

働いていると「なかなか本が読めない」という声をよく聞きますが、私も同様にまとまった時間が取れなくて読めない日々が続いていました。（まあ、時間があってもスマホばかりかまっている理由もありますが・・・。）



しかし最近、「スマホ認知症」という言葉を聞き、私、大丈夫かな？と怖くなり、読書することで、スマホの使用時間を減らすことにチャレンジしました。「1日5分、毎日読む」をモットーに、日々のすき間時間に本を開くことを心掛けました。また、途切れがちな集中力を維持するために、タイマーを活用し、実施したらカレンダーに○をつけるなど工夫してみました。その結果、5月は5冊も本を読むことができ、スマホの使用時間も減らすことができました。また、最近はオーディオブックを活用し、家事やジムなどで耳での物語を楽しんでいます。



読書は私の好奇心を満たし、心を豊かにしてくれる大切な趣味です。これからも、自分に合ったスタイルで沢山の本との出会いを楽しんでいきたいと思っています。

（R・I）