

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2ページに掲載）
- ・医療安全推進週間について（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280号 2025年11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>

もう飲めねえよ～

中央放射線部長 若林一成

皆さんは「ウェルビーイング」という言葉を耳にしたことがありますか？直訳すると「良い状態（well-being）」ですが、これは「身体的な健康」「精神的な健康」「社会とのつながり」の3つがバランスよく満たされた幸福な状態を指します。身体は健康でも、心配事があったり、周囲から孤立して頼れる人がいなかったりする状態は、決して幸福とは言いづらいですよ。

医療現場においては、どうしても患者さんの「身体的な健康」が最優先されがちです。しかし、「精神的な健康」や「社会とのつながり」にも目を向けたケアが、より良い医療には欠かせません。特に「社会とのつながり」という面では、当機構の両立支援事業がその好例と言えるでしょう。



放射線部門としては、検査・治療の質を高めるのはもちろん、患者さんの状況に応じた検査方法の選択による精神的負担の軽減や、柔軟な予約対応による社会生活の維持を図ることで、患者さんのウェルビーイングの実現に貢献しています。医療機器の進歩も目覚ましく、検査時間の短縮や装置音の低減、圧迫感を感じにくい形状の採用など、患者さんの負担を軽減する開発が進んでいます。

そして、職員である私たち自身も、仕事だけでなく趣味や仲間との時間を通じて、ウェルビーイングを実感していきたいものです。

私は昨年に引き続き、今年も「越後・謙信 SAKE まつり」へ行ってきました。今回は開催 20 回目ということもあり、会場は一段と



賑わいを見せていました。20周年記念カラーの蔵元ロゴ入り公式おちょこストラップを首から下げ、好物のする天を片手にほろ酔い気分で楽しみました。

ついついおちょこ数十杯分の日本酒を味わい、自宅用に SAKE まつり限定酒「車懸 2025」購入。上越の美酒に酔いしれながら、今の気分はまさしく——「もう飲めねえよ〜」。



※「ろうさいニュース」第276号より、ジム仲間である青木副院長のお言葉を拝借しました。



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

転倒予防のおはなし

中央リハビリテーション部長代理 五十嵐 仁

もう過ぎてしまいましたが10月10日は「転倒予防の日」でした。ご存じでしたか？

日本転倒予防学会が10月10日を転倒予防の日と制定して、転倒予防のための啓発活動に取り組んでいます。また、厚生労働省と消費者庁は日本転倒予防学会と協力してこの「転倒予防の日」の取り組みを推進しています。転倒というと高齢者の自宅や外出先での転倒をイメージしますが、厚生労働省が推進しているのは職場での転倒予防です。近年は働く高齢者の転倒が増えているそうです。定年延長、定年後再雇用が進み、働く高齢者が増えている背景がうかがえます。

高齢化社会において健康的な生活を送るために、病気の予防だけでなく転倒予防も重要なポイントの一つと言えます。65歳以上の高齢者の3人に1人が1年間に1回以上転倒すると言われています。また転倒した3人に2人は何らかのケガを負うことも分かっています。そして転倒・骨折は要介護の要因となっているのです。

転倒予防のための対策を紹介します。無理なくできるところから取り組んでいただければと思います。

【筋力やバランス能力の維持向上】

- ① 椅子からの立ち座り運動：太ももの筋肉を強化します。
1セット10～15回を2セット



- ② 片脚立ち運動：椅子やテーブルに片手でつかまり片脚ずつ10秒、10～15回



- ③ 足踏み語想起運動：椅子に腰かけ足踏みしながら、野菜や果物の名前など発します。5秒間5セット



【環境整備】高齢者の場合、転倒は自宅内で発生することが多いです。自宅内で滑ったり、躓いたりしないように整理整頓を心掛けましょう。電気コードを壁に沿わしたり、新聞や衣類を床に置いたままにせず片付けましょう。

【靴などの道具を選ぶ】転ばないような対策を早めにしておくことが大切です。自身のサイズに合った靴を選ぶことや、支えがあった方が安心だと思える方は杖や手すりの導入をお勧めします。

今回のお話を参考にして、転倒予防に取り組みながら健康的な生活を過ごしていただければと思います。(公益社団法人日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック 18 転倒予防より)

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。

11/7 山岸 昌一 11/14 竹鼻 伸晃 11/21 八島 広典

11/28 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

☆ 令和7年度 医療安全推進週間 ☆

11月23日(日)～11月29日(土)

毎年、新潟労災病院の医療安全の取り組みを患者さま、地域の皆さまにお知らせしています。今年度は「医療安全に関する活動・取り組み報告」をテーマとし、院内で実践している医療安全対策のポスターを展示しています。

また、待合室での動画視聴も予定しています。ぜひご鑑賞ください。

ポスター展示期間 11月21日(金)～12月5日(金)

ポスター展示場所 新潟労災病院 1階



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、売店で使用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



バタフライガーデン（蝶が飛び交う庭）

我が家の畑には、ニンジンの花が咲く
毎年、たくさんの種をまく
手間暇かけて手入れをし、立派な葉が出そろおうと…！
あとは、そぉーっと見守る



我が家の庭には、白い花（タピアン）がたくさん咲く
そこに蝶（キアゲハ・モンシロチョウ・モンキチョウ）、時々ミツ
バチの集団がやってくる
花の蜜を吸い、蝶はニンジンの葉にタマゴを産み付ける
しばらくすると、蝶の幼虫（イモムシ）がたくさん！！
「ムクムク」と呼び、毎日眺める
一生懸命葉を食べて、見る見る大きくなり…ある日突然居なくなる
どこかに隠れてサナギになるようだ…

そして蝶になって帰ってくる 我が家のささやかな喜びです！



そろそろ冬支度、来年も蝶がたくさん来てくれますように…

(M・S)