

## 人間ドック・事業所健診のご案内

1年に1回、ドックで健康チェックをしませんか？  
あなたの健康管理をスタッフがお手伝いいたします。

1. オプションが充実しています。
2. 胃内視鏡検査は、経口または経鼻で選択できます。
3. 保健師による検査結果に基づいた保健指導を行っております。

### 検査内容

|             |                                                                              |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 一般検査        | 身長、体重、腹囲、標準体重、BMI、体脂肪率、肥満度、内科診察                                              |
| 循環器系検査      | 血圧、心電図、総コレステロール、中性脂肪、HDL-コレステロール、LDL-コレステロール、NonHDL-コレステロール                  |
| 呼吸器系検査      | 胸部レントゲン撮影(直接)、呼吸機能検査(※)                                                      |
| 腎機能検査       | 検尿(PH、比重、蛋白、潜血、沈渣)、尿素窒素、血清クレアチニン、尿酸、推算糸球体濾過量                                 |
| 胃腸管系検査      | 胃部レントゲン(直接撮影)または内視鏡(カメラ)検査、検便(潜血)、腹部超音波検査(胆嚢・肝臓・腎臓・すい臓・ひ臓)                   |
| 肝機能検査       | GOT(AST)、GPT(ALT)、γ-GTP、ALP、LDH、LAP、総ビリルビン、検尿(ウロビリノーゲン)、血清総蛋白・分画、HBs抗原、HCV抗体 |
| 糖尿病検査       | 空腹時血糖、HbA1c、検尿(糖)                                                            |
| 膵機能検査       | 血清アミラーゼ                                                                      |
| 血液および血清反応検査 | 赤血球数、白血球数、初回のみ：血液型(ABO式、Rh式)、血色素量、ヘマトクリット、MCV、MCH、MCHC、血小板数、RPR、TPHA、RF、CRP  |
| 眼科          | 視力検査、眼底検査                                                                    |
| 耳鼻科         | 標準聴力検査                                                                       |

(※) 現在、新型コロナ感染防止対策のため、検査は中止しております。

### オプション検査内容

胸部ヘリカルCT、喀痰検査(肺がん検査)、骨密度検査(骨粗鬆症)、血圧脈波検査(動脈硬化検査)、脳MRI検査、ロックスインデックス(脳梗塞・心筋梗塞のリスク検査)  
女性のみ：子宮がん検診、マンモグラフィ(乳がん検査) 男性のみ：前立腺がん検査

検査料金 基本料金39,600円(税込)+オプション検査料金

予約制となっておりますので、当院健康管理室に直接お申し込みください。

詳しくは  
こちらから



## 病院からのお知らせ

### 介護員募集中!!

|       |                                    |
|-------|------------------------------------|
| 職 種   | 介護福祉士、看護介護補助員                      |
| 採用形態  | 常勤またはパートも可能                        |
| 採用人数  | 若干名                                |
| 提出書類  | 履歴書、免許証の写し(介護福祉士)                  |
| 採用時期  | 随時                                 |
| 勤務場所  | 介護老人保健施設「はねうまの里」 または、けいなん総合病院 病棟   |
| 休 日   | シフト制(月8日以上)                        |
| 病院見学  | 随時                                 |
| そ の 他 | 新規就労者支援のための就職支援金制度あり(介護福祉士)：50万円以内 |

採用  
お問い合わせ

けいなん総合病院

〒944-8501 新潟県妙高市田町2丁目4番7号 TEL:0255-72-3161(看護部長(佐藤))

地域に開かれ、親しまれる病院をめざして

# みてくんない

けいなん通信 Vol.4

2022年

ご自由にお持ちください

1月号

特集

熊崎副院長インタビュー

- 職場紹介シリーズ リハビリテーション科
- 教えて、小川先生
- 料理と栄養
- 人間ドック・事業所健診のご案内
- 病院からのお知らせ



みんがいの健康と心の支えに  
JA 新潟厚生連  
けいなん総合病院

表紙を飾る写真・イラストの  
作品を募集しています!

詳しくは病院ホームページをご覧ください。



採用者には  
粗品を進呈  
いたします



# 心臓の健康寿命を延ばすために 循環器内科医としての役割

## オペの代わりとなる 新しい分野に挑戦

大学でバレーボールをやっていたのですが、運動部の人は外科系に進む傾向があったのです。でも、外科系だとオペが上手でないと、かっこ悪いですね。不器用な方ではなかったのですが、解剖実習で自分よりも上手な人がいて。進むなら一番になれる分野が良いと考えたのが、循環器内科を目指したきっかけのひとつです。

もうひとつは、心臓カテーテル治療です。今ではかなり一般的ですが、日本ではじまったのは1980年以降で丁度、学生時代でした。それまでは狭心症や心筋梗塞などの冠動脈の病気には、投薬治療か冠動脈バイパス手術が主な治療の選択肢でした。今後新たな選択肢になりうるカテーテル治療に非常に興味を惹かれました。循環器内科は内科的、外科的両方の側面があり、その点に魅力を感じ、医学部5年生のときに循環器内科を選択しよう決めました。

## 心臓のリハビリを 在宅で行う時代へ

循環器内科の病気としては急

性期、内科としては慢性期を担っています。特に、高齢者の心不全が増加。心不全は元の心臓の状態にもよりますが、残念ながら治る病気ではないのです。ただ、できるだけ入院はせずに、寿命に近いところまで外来に通いながらコントロールすることはできます。それが、循環器内科の大きな役割となっています。

今後は訪問リハビリの需要も増えていくと思われます。現在、心臓のリハビリは通院が原則ですが、全国的には徐々にではありますが心不全退院後のリハビリなどを自宅で行うケースが増えています。恐らく今後は、心不全患者さんの再入院を少なくするために、薬や食事の管理なども含め、在宅での心臓のリハビリも重要になるのではないかと考えます。

## 病院だけではなく 地域や行政とのタッグを

今は一般内科とは言わず、ある程度内科医としても臓器別で区切られています。私自身も、循環器と一般内科の両方を担当しています。よく患者さんに言っているのは、「心不全の人は、入院の

回数を減らすことこそが心臓の寿命を延ばすこと」。医療従事者の介入できる部分と自宅での生活のコントロールを両立させないと、心不全での入院は減らせないのが現状です。特に高齢者の場合は、普段の生活管理の方が大事。外来で薬だけ調整していればいいかというと、必ずしもそうではない。自分の生活スタイルが出来上がっている人が多いですからね。1〜2回入院して、外来に通っても、すぐ変わる人は少ないです。年単位で付き合っ、在宅でのケアが大切だということを分かっていたくしかありません。地域や行政と一体になって介入していくことが、心臓の健康寿命を延ばすためには必要になってくると考えます。これは心臓だけでなく、他の病気でも同じ。病院だけが介入していればうまくいく病気は少ないですね。

## 心臓の病気を 少しでも減らせるように

長野県生まれなので寒いのは慣れていますが、雪がほとんど降らない地域。妙高市は、新潟県内でも豪雪地帯。雪かきするのは、非常に心臓に負担がかかります。雪かきが原因で、心筋梗塞になったり、心不全になったりする人がいます。ある意味、妙高市民の方々は心臓にとってはハンデな地域に住んでいる。そういうことも情報発信していきたいですね。地域の皆さんも雪の処理も助け合いながら、病院や関係機関と協力し合いながら、心臓の病気を少しでも減らしていけるように、私自身もこの地域の健康と生活を全力でサポートしていきたいと考えます。

※撮影時のみマスクを外しています



## 職場紹介シリーズ リハビリテーション科

リハビリテーション科は2019年3月に改修が行われ3階に移転しました。急性期から維持期まで幅広いリハビリテーションを提供しております。対象疾患は主に整形外科疾患・脳血管疾患・内科疾患です。

リハビリテーションセンターからは妙高山や火打山をはじめとする山々を一望でき、登山や山菜取りなど時期によって様々な地元の話題に会話を弾ませながら、爽やかな気持ちで毎日のリハビリテーションに励んでいます。センター内には患者様がリハビリテーションで作成した作品もたくさん並んでいます。

また、先日はフレイル教室を開催するなど新しい事業にも取り組んでいます。

コロナ禍により、ご家族の方にリハビリテーションの様子を見



ていただく機会が減っていて残念ではありますが、今後も一人ひとりの患者様の状態や生活背景に合わせたリハビリテーションを提供できるように努めて参ります。まだまだ寒い時期が続きますが、体調に気を付けて元気に過ごしていきましょう！

## フレイル予防教室開催しました！

昨年11月4日、25日の二日間にわたりフレイル予防教室を開催しました。フレイルとは健康な状態と要介護状態の中間の段階といわれ筋力や心身の活動が低下している状態を指します。

当日は11名の参加者に対し、医師、保健師、管理栄養士、リハビリテーションスタッフらのフレイル予防チームがフレイル予防や改善の講義と運動の指導などを行いました。質疑の時間には参加者から、ご自身の身体や健康に関する質問や相談をお受けするなど、終始和やかな雰囲気の中、教室は行われました。今年の開催は5月頃と11月頃の2回を予定しています。皆さんも日頃の生活等を見直して日常生活の中に運動を取り入れ、健康寿命を延ばしましょう。



## 教えて、小川先生

ご意見箱に届いたお子様の質問やご意見に小児科小川先生がお答えいたします。

なんで予防注射をするのですか？私は注射がきらいです。

### 予防注射の大切な目的

1. 重い病気にかからないために＝個人を守る

予防注射をするとその病気にかかりにくくなります。あるいは重くなくなるのを防いでくれます。

“はしか”という病気の名前を聞いたことがありますか？今はほとんど見られなくなりましたが、予防注射がなかった時代(1960年以前)はみんながかかる病気でした。高熱が続いてしんどい病気です。重症な肺炎になったり脳炎になったりして死んでしまう人も少なくありませんでした。

一方昔から経験的にいくつかの病気は1回かかるともうかからないことがわかって



いました。どうしてなのか？研究を積み重ね体の中に病気に対する抵抗力(免疫)ができる仕組みがわかりました。それを利用して病気に対する抵抗力をつける方法が予防注射です。

1978年からは、はしかの予防注射が始まり、はしかにかかる人はうんと減りました。まわりからなくなってしまうとその大切な役割を忘れてしまいがちです。かかったら治せばいいやと思うかもしれませんが残念ながら、はしかに効くお薬は現在でもありません。

### 2. まわりの人にうつさないために＝社会を守る

多くの人が予防注射をして免疫をつけると流行をおさえられます。そうすることによって予防注射がまだできない小さな赤ちゃんや体の弱い人やお年寄りを病気から守ることができます。

注射は痛い怖い怖いやですね。でも痛いのは1. 2. 3秒くらいかな？

重たい病気にかからないために、まわりにうつさないためにと考えればがんばれるかな？



## レンコンのクリームチーズ和え

(栄養量) 1人前80g程度  
エネルギー 160kcal  
たんぱく質 3g、食物繊維1.6g



### 栄養メモ

淡泊な見た目からは想像できないほど栄養素の宝庫であるレンコン。ビタミンCや食物繊維が豊富です！

縁起物として正月料理に欠かせないレンコン。切り方や加熱方法で様々な食感を楽しめる魅力的な野菜です。今回は手軽に作れるレンコンの洋風レシピをご紹介します。

### ●材料(2〜3人前)

レンコン…………… 200g程度  
すりおろしにんにく… お好みで  
クリームチーズ… 50g程度(※)  
小麦粉…………… 少々  
マヨネーズ………… 大さじ1(※)  
塩、こしょう………… 少々  
サラダ油…………… 適量

### ●作り方

- ①レンコンの皮を剥き、いちよう切りにする。レンコンに軽く小麦粉をふるう。クリームチーズは耐熱容器に移し、電子レンジで柔らかくしておく。
- ②フライパンにサラダ油をしき、すりおろしにんにくを入れ、レンコンがカリッとするまで炒める。
- ③※の調味料を合わせ、炒めたレンコンに加える。レンコンが割れないように和え、塩とこしょうで味を調整する。

「未来を見通す」ものとして縁起物とされるレンコンの穴は、レンコンが呼吸をするための通気口なんです。レンコンの穴のように風通しが良く、見通しがきく一年でありますように。

●レシピ紹介  
けいなん総合病院 管理栄養士 上島 沙織

