



## ドックノスヘメ

中央放射線部長 大橋良徳

秋田労災病院では、最新の画像診断機器を活用し、皆さまの健康維持に役立つ健診を提供しております。今回は下の2つのドックについてご紹介いたします。

### スマート脳ドック

スマートスキャン株式会社と連携した「スマート脳ドック」では、Webで予約し、当院でMRI検査を受け、その結果をWebで確認できる仕組みとなっています。**来院から帰宅までわずか30分**と大変手軽に受診できるのが特長です。頭のがんはもちろんのこと、脳動脈瘤や脳梗塞の前兆を早期に発見できる可能性があり、特にご家族に脳や心臓の血管病の既往がある方や、生活習慣病が気になる方、運転を職業としている方には強くお勧めいたします。

スマート  
脳ドック



予約はこちら

### 全身がんドック

CTと3.0T-MRIを組み合わせ、頸部～大腿までを対象にがんの有無を調べることができます。3.0T-MRIでは「DWIBS（ドゥイブス）」と呼ばれる新しい撮影法を用いることで、一度の検査で全身を効率的に検索することが可能です。これまで全身がん検索といえばPET検査が主流でしたが、費用が10万円以上かかり、検査に半日近くを要するなど受診のハードルが高いものでした。当院の全身がんドックは、よりリーズナブルな費用設定となっており、**来院から1時間程度**で終了するなど受診しやすい点が大きな魅力です。

全身  
がん検査



予約はこちら

さらに、がんドックでは**がん以外の病気が見つかることも**少なくありません。実際に肝臓・脾臓・腎臓の異常、呼吸器疾患など、さまざまな所見が確認されることがあり、**早期の医療介入**につながります。ご家族にがんの既往がある方や、がんが気になる方にとって、健康状態を幅広く把握できる有用な検査と言えます。

私たち放射線部門は、最新の機器と専門的な技術を活かし、地域の皆さまの健康を守るために尽力しています。脳の健康が気になる方、全身のチェックを希望される方は、ぜひ一度ご相談ください。



#### 文化の日の献立

- ・清ましご飯・魚の蒸し焼き
- ・高野豆腐の炒め物
- ・さつま芋のフルーツ和え



#### 勤労感謝の日の献立

- ・ひじきご飯・ほっけの塩焼き（付け合わせ マッシュポテト）・切り干し大根の炒め煮・キュウリのうすしお和え

### 減塩一口メモ

🌸「かけしょうゆより  
つけしょうゆ」

小皿にしょうゆを少量用意して「つける」足りなければ「足す」習慣をつけましょう。

## 侮るなかれビタミンD

秋田労災病院 薬剤部 佐藤 友子

突然ですが、ビタミンD(VD)にどんなイメージをお持ちですか？

「骨粗しょう症の薬のひとつ」くらいのイメージで止まっているかもしれません。確かに骨の代謝に関わる栄養素として知られていますが、実はその役割はそれだけではありません。

身近なところでいうと、腸との関係。VDは腸の粘膜を守り、カルシウム吸収を助けるだけでなく、腸内環境を整える働きもあります。腸のバリア機能が落ちると炎症が全身に広がりやすくなりますが、VDはその炎症を抑える「ブレーキ役」としても注目されています。実際VD不足の人では腸内の多様性が低下し、自己免疫疾患や慢性炎症につながるリスクが高まるという報告もあります。

日本では2016年に血清25(OH)D濃度測定が保険収載されて以来、重要性が広く認識されてきたのは最近のことです。一方、海外ではVDの多面的な作用が次々と明らかにされています。骨折や転倒リスクの軽減はもちろん、感染症や糖代謝、心血管疾患、自己免疫疾患(1型糖尿病や多発性硬化症など)との関連も指摘されています。

VD受容体は全身のあらゆる組織に存在しており、身体全体の炎症バランスを整える要ということになります。つまり、VDは「骨のための栄養素」ではなく、「全身の炎症を鎮め、代謝を支える栄養素」でもあります。

今後は「VDが低いと様々な病気になりやすい」といった認識が広まり、どの医療機関でもVD測定が当たり前になる日が来るかもしれません。

## 骨粗しょう症・フレイル外来のご案内

第二整形外科部長 阿部 千恵

骨粗しょう症・フレイル外来では患者さん一人一人との時間の確保が重要と考え、開設当初から現在も**第2・4金曜、最大3名まで**の新患予約を受け付けております。

フレイルは「高齢期に生理的予備能が低下することでストレスに対する脆弱性が亢進し、生活機能障害、要介護状態、死亡などの転帰に陥りやすい状態」と2014年5月日本老年医学会が定義した概念で、高齢化が加速し要介護者・医療介護費が急増する事への懸念から、このフレイル予防が昨今広く啓蒙されています。

以下の5項目のうち、3項目以上でフレイル、1～2項目でプレフレイルと診断されます。

- ①半年で2～3kgの意図しない体重減少
- ②握力低下(男性26kg、女性18kg以下)
- ③疲れやすさの自覚、
- ④歩行速度の低下(1.0 m/秒以下)
- ⑤活動量の低下(週1回以上の外出なし)

身体の衰弱に加えて、精神・社会的な孤立なども要素に含まれ、健常とフレイルの間は可逆的である事がポイントです。有病率は男性3.8%、女性6.6%で、有病者数は約220万人と推定されます。

骨粗鬆症には薬剤治療が推奨されますが、フレイル単体は病気ではありませんので、お薬に頼ることなく、“栄養・運動・日常生活”を3本柱とした指導に重きを置いて診療に当たっています。

**初診日は検査**に、結果説明日は指導に時間を多く頂きますので、余裕を持って、また、運動指導に備えて**動きやすい格好**でお越しください。(令和3年2月号秋田労災病院通信より抜粋)

ご予約・ご相談はお電話で。大切な方にも教えてあげてください。お電話口では「**こつそ・フレイルがいろいろ**」とお伝えください。0186-52-3131(秋田労災病院代表電話)

## 医療安全標語・川柳 今年も素晴らしい作品が投稿されました。

- 1 赤子さえ 越える段差も 要注意
- 2 靴選び 転ばぬ先の 安心感
- 3 気づいてる？ 自分の足取り 身のこなし
- 4 気をつけても 筋トレしても 転びます
- 5 コツコツと 歩き維持する 骨密度
- 6 その歩き方、ビジュ良くないじゃん！
- 7 心の目 看護の思い 転ばぬ杖
- 8 あ！水滴だ 誰が拭くの？ あなたでしょう
- 9 足腰の 筋肉つけて 転倒予防
- 10 見えている？ たいらに見えて 段差あり
- 11 動く前 遠慮しないで 呼んでみて
- 12 おっとっと 自分の足腰 過信すな！！
- 13 目指そう 転んでも骨折しない 骨づくり
- 14 何もない つまづく足元 ご用心
- 15 段差には ふともも上げて 効果あり
- 16 滑るのは 顔だけにしてよ おやっさん
- 17 転倒・転落は常日頃の予防が大切です。





| 受付時間                         | 初診 8:15~11:00                                      |                                |                                   | 再診 8:15~11:30             |   |
|------------------------------|--|--------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|---|
| 曜日<br>診療科                    | 月  | 火                              | 水                                 | 木                         | 金                                       |
| 内科<br>〔予約制〕                  | 診療応援医師   | 休診                             | 休診                                | 診療応援医師<br>〔 12/4, 12/18 〕 | 休診                                      |
| 内科(循環器)<br>〔予約制〕             | 休診   | 休診                             | 休診                                | 診療応援医師13:30~              | 休診                                      |
| 内科(呼吸器)<br>〔予約制〕             | 診療応援医師13:30~<br>〔 12/8, 12/22 〕                    | 弘前大学 午前<br>〔 禁煙外来 〕            | 休診                                | 休診                        | 休診                                      |
| 人工透析センター<br>〔予約制〕            | 診療応援医師   | 休診                             | 診療応援医師                            | 休診                        | 診療応援医師                                  |
| 消化器科<br>〔内視鏡検査<br>予約制〕       | 診療応援医師   | 休診                             | 休診                                | 診療応援医師                    | 休診                                      |
| 外科                           | 阿部   | 佐藤茂範                           | 阿部                                | 佐藤茂範                      | 阿部                                      |
| 乳腺・甲状腺外来                     | 休診   | 診療応援医師<br>〔 12/23 〕            | 休診                                | 休診                        | 診療応援医師<br>〔 12/5, 12/19 〕               |
| 皮膚科                          | 休診   | 弘前大学                           | 診療応援医師                            | 診療応援医師                    | 弘前大学                                    |
| 整形外科                         | 関〔9時~13時30分〕<br>加茂〔9時~11時〕<br>杉村<br>佐藤〔11時~〕<br>井上 | 杉村<br>渡辺<br>奥山〔9時~12時〕<br>秋田大学 | 木戸<br>加茂<br>井上<br>千葉<br>〔11時~13時〕 | 関<br>佐藤<br>橋本             | 木戸<br>関〔9時~10時〕<br>加茂<br>佐藤〔10時~〕<br>渡辺 |
| スポーツ外来                       | 休診   | 休診                             | 休診                                | 関<br>〔15時~16時〕            | 関<br>〔14時~16時〕                          |
| 骨粗鬆症・フレイル外来<br>〔予約制〕         | 休診   | 休診                             | 休診                                | 休診                        | 〔12/12, 12/26 11時~12時〕                  |
| 脳神経内科<br>〔予約制〕<br>受付 13時~15時 | 休診   | 休診                             | 休診                                | 診療応援医師<br>〔 12/18 〕       | 〔 12/12, 12/26 〕                        |
| 脳神経外科<br>〔予約制〕               | 休診   | 休診                             | 休診                                | 休診                        | 診療応援医師14:00~16:00<br>〔 12/12, 12/26 〕   |
| 泌尿器科<br>〔予約制〕                | 休診   | 休診                             | 診療応援医師                            | 休診                        | 診療応援医師                                  |
| 耳鼻咽喉科                        | 休診   | 休診                             | 休診                                | 秋田大学                      | 休診                                      |
| リハビリテーション科<br>〔予約制〕          | 千葉<br>秋田大学〔13時~〕                                   | 千葉<br>〔10時~〕                   | 千葉<br>〔10時~〕                      | 千葉<br>〔10時~〕              | 千葉<br>〔10時~〕                            |
| 歯科口腔外科<br>〔予約制〕              | 桑島   | 桑島                             | 桑島                                | 桑島                        | 桑島                                      |

◎ 診療日等、都合により変更する場合は院内・HP上にて事前にお知らせいたします。

※ 内科・脳神経外科は新患は受け付けておりません。

※ 眼科外来は当院の都合で令和6年4月から休診となっています。消化器科外来の金曜日は令和6年4月から休診となっています。

※ 脳神経外科外来神里先生の外来診察は令和7年10月より休診となります。

～（独）労働者健康安全機構の理念～

「勤労者医療の充実」  
「勤労者の安全向上」  
「産業保健の強化」

我が国の産業・経済の礎（いしずえ）を維持、発展させるとともに、勤労者一人ひとりの人生を支える大きな役割を担っています。

独立行政法人労働者健康安全機構秋田労災病院

〒018-5604 秋田県大館市軽井沢字下岱30

TEL 0186(52)3131 / Fax 0186(52)3137

ホームページ <https://akita.hjohas.go.jp>

Facebook <https://www.facebook.com/AkitaRosai>

◆診療科目◆

内科、消化器科、外科、整形外科、脳神経内科、脳神経外科、  
皮膚科、泌尿器科、眼科、耳鼻咽喉科、歯科口腔外科、  
リハビリテーション科、放射線科、麻酔科、健康診断部、  
勤労者脊椎・脊髄治療センター、治療就労両立支援部