

— あさひ燦々 —

理念 信頼される医療、誇れる医学 第29号(2019.1月号)

巻頭言

「旭労災病院」から「旭ろうさい病院へ」

独立行政法人 労働者健康安全機構 旭労災病院

病院長 宇佐美 郁治



新年、明けましておめでとうございます。旧年中は大変お世話になりました。昨年4月に院長に就任し、これまで大過なく過ごすことができましたのも皆様のご支援の賜物と心より感謝申し上げます。今年もよろしくお願い申し上げます。

旭労災病院は、今年の5月には念願の新病院で診療を開始する予定で現在準備を進めております。新病院の概要は、地下1階、地上5階で病床数は250床と変わりませんが、病院の診療機能の更なる向上を図ります。新病院竣工後に約1年をかけて旧病院の取り壊しを行ない、来年の初夏にはグラ

ンドオープンの予定です。工事中は駐車場などで皆様にご不便をおかけしますが、なるべくわかりやすくご案内等するよう努めてまいりますのでご理解いただきますようよろしくお願い申し上げます。新病院の外来につきましては、受付・診察・検査などはほとんどがワンフロアで完結し、動線が短くなり大変効率が良くなります。入院につきましても、重症の患者さんを治療する病室の整備を行い、通常の病室は、個室の数を増やしベッド当たりの床面積も現在より広くなり療養環境が改善します。また、医療機器もほとんどが更新され最新鋭のものと

なり、より安全な治療を快適な環境で受けていただけるようになりますので是非ご期待ください。

新病院ではこれまでも増して地域に密着した急性期医療を担っていきたいと思っております。また、独立行政法人の使命であります勤労者の方々の健康を守るために、じん肺、アスベスト関連疾患の診療でこれまで培ってきた経験を活かし、これからは病気の治療を行いながら仕事を続けることができるように治療と職業生活の両立支援に力を入れてまいります。一般医療を基盤とした勤労者医療を積極的に実践し、地域包括ケアの時代を見据え多職種と連携し、地域医療の充実に努めます。病気をテーマとしたどなたでも無料で参加できる市民

公開講座や健康について体験いただく病院祭りなどを通じて皆様に身近に感じていただける病院になり、地域の人々と勤労者の方々に信頼される医療を提供できる病院になる所存であります。

「労災病院」というと労災の患者さんだけのための病院で一般の病気を診てもらえないのではないかとのご指摘をいただくことがあり、新病院をきっかけに看板などの表記を「旭労災病院」から「旭ろうさい病院」と変更いたします。どなたにも受診していただける「旭ろうさい病院」に対してこれまでも増してご支援をいただきますようよろしくお願い申し上げます。

【過去市民公開講座一覧】

平成 30 年 4 月	テーマ：のばそう！健康寿命 自宅でできる いきいき予防体操
	講演 転倒予防、転倒リスクの簡単チェック
	講演 脳を活性化する暮らしかたと認知症予防体操
平成 30 年 5 月	テーマ：見て、触って、知ろう！乳がんのこと
	講演 マンモってどんな検査？
	講演 触ってみればあなたもわかる！
平成 30 年 6 月	テーマ：高血糖とおさらば！糖尿病治療薬の進化
	講演 糖尿病治療薬の種類とその効き方
	講演 あなたにぴったりあう糖尿病のくすり、さがします！
平成 30 年 7 月	テーマ：検査のいろは 慢性腎臓病について
	講演 検査のいろは～尿検査と腎臓病について～
	講演 腎臓病・腎不全とは
平成 30 年 9 月	テーマ：消化器・がんのおはなし
	講演 もし、がんになったら
	講演 大腸がんのおはなし～予防、検査、診断について～
平成 30 年 10 月	テーマ：フットケアと糖尿病のおはなし
	講演 足のトラブルを解決！フットケア実演講習会
	講演 糖尿病の足の合併症について
平成 30 年 11 月	テーマ：シニアを危険から救う！！家庭でできる！安全対策
	講演 心によりそうケア
	講演 高齢者に適した食事
平成 30 年 12 月	テーマ：感染症からあなたと家族を守りましょう！
	講演 感染症は予防から～正しい手洗いうがい・マスクの付け方～
	講演 感染症には気を付けよう！

「骨の健康に欠かせないビタミンDの力」



副院長 花林 昭裕

ビタミンDは、健康な骨を維持していくためになくてはならない栄養素です。ビタミンAやビタミンCのように「ビタミン」と呼ばれる栄養素の多くは、わたしたちの体の中でつくることができないため、食事などで外から摂取しなければなりません。

しかし、ビタミンDの場合、サケやいわし、かつおなどの魚類、卵黄、干しいたけやキクラゲなどのきのこ類といった食物から摂る以外に、日光を浴びて私たちの体の中でもつくりだすことができます。そのため、ビタミンDは別名「サンシャインビタミン」とも呼ばれます。

食事や日光から得たビタミンDは、肝臓や腎臓で代謝され、活性型ビタミンDへと変化することで、その効果を発揮します。その効果とは、カルシウムの代謝と骨に対する作用です。活性型ビタミンDは骨の材料となるカルシウムの吸収を助けたり、カルシウム摂取が不足しているときには、尿の中からカルシウムを再吸収するように働きます。また、骨へのカルシウムの沈着を調整し、骨形成を促します。骨の健康に欠かせない栄養素というと、私たちはまずカルシウムを思い浮かべますが、ビタミンDの助けがあってこそカルシウムが効率的に活用されるのです。

最近では、免疫力を高めてインフルエンザや風邪を予防したり、転倒予防、

筋力の強化、がん予防、花粉症などのアレルギー疾患の予防など、骨に対する有効性以外にも関心が高まっています。

「太陽の光を浴びると、体でビタミンDがつけられる」

私たちの皮膚の下にある皮下脂肪には、ビタミンDのもととなるコレステロールの一種が含まれています。このコレステロールに紫外線が当たることで化学反応が起こり、ビタミンDがつけられます。

しみやしわなどの肌トラブルや、皮膚がんなど、なにかとマイナス面ばかりが強調されることが多い紫外線ですが、強い骨を維持するのに日光浴は欠かせません。

ビタミンDはカルシウム同様不足しがちな栄養素で、特に高齢の方では、肌でビタミンDをつくる力とともに活性化させる力も衰えがちです。食が細くなった、外出する機会が減って日光を浴びる機会が少ない、といった生活面での変化も、ビタミンD不足を生じさせやすいでしょう。

ビタミンDを補うために、冬であれば1時間程度、夏なら木陰で30分ほど戸外で過ごすよう、心がけましょう。日光浴をすると脳内に「セロトニン」という物質が分泌され、ストレス解消や集中力アップ、気持ちが明るくなるなどの良い効果も期待できます。積極

的に日光浴をして、骨の健康を保ちましょう。

「自分はビタミンDが足りているの？」

日本人はビタミンD不足の割合が高いと報告されています。いまは血液

検査で血中のビタミンDの量を測定することが出来るようになりました。自分はビタミンDが足りているのかどうか不安な方は一度病院に行って相談してみてください。

特 集

「旭ろうさい病院内覧会（4月21）開催について」

労働者健康安全機構旭労災病院は、厚生労働省が所管する独立行政法人であり、信頼される、誇れる医学の理念の下、人権尊重と患者様の視点に立ち、温かで信頼される病院を目指すなど、尾張東部医療圏の急性期病院として地域医療に貢献してまいりました。そんな当院ですが、昭和35年に開院して以来、建物は57年が経過し、老朽化が進んでいたことから、現在、新病院建築工事を実施しており、いよいよ2019年5月オープンとなりました。

今回、新病院オープンに先立ち、2019年4月21日（日）午前10時から近隣開業医の方々を対象に各診療科の特性等について紹介、院内見学を行います。また、午後1時から地域住民の皆様を対象に院内見学をメインに内覧会を開催いたします。

今回の内覧会で是非ご覧いただきたいポイントは、新病院より新しくできる集中治療室（ICU）です。ICUは「重篤な急性機能不全の患者を24時間体制で管理し、より効果的な治療を施すこと」を目的とした部署で、緊急に使用する様々な医療機器が準備されています。ICU

が機能することで、地域住民の方々が安心して暮らすことができるよう、これまで以上に救急医療に貢献できることになると思います。

その他にも、健康な時にはなかなか入室することができない手術室をはじめ、放射線部、臨床検査室、薬剤部などをご覧いただく予定としています。

そしてなにより皆様にご覧いただきたいのは、新しくなった「旭ろうさい病院」です。明るくピカピカに生まれ変わった病院が、皆様をお迎えいたします。

当日は、各現場で病院スタッフが機能等について、ご説明もさせていただきます。（景品もご準備しております）どなたでも参加できますので、是非お気軽にお立ち寄りください。新しく生まれ変わった「旭ろうさい病院」をご期待ください。



～4月21日（日）内覧会スケジュール～
10時～12時
近隣開業医対象
13時～16時
地域住民対象

【質問】

最近、薄毛の薬のコマーシャルをよく見かけます。病院で出してくれるお薬もあるとか。興味はあるのですが、本当に効き目があるのでしょうか？
(40代男性)

【回答】

AGAとは、男性型脱毛症（androgenetic alopecia）の略で、成人男性によくみられる髪が薄くなる状態のことです。思春期以降に額の生え際や頭頂部の髪が、どちらか一方、または双方から薄くなっていきます。その主な原因と考えられているのが、男性ホルモンの一種ジヒドロテストステロン（DHT）です。DHTの存在により、髪の毛の成長期が短くなるため、髪の毛が十分に育たないまま、細くて短いうちに抜けてしまいます。これが薄毛のメカニズムです。成人男性の3人に1人はAGAが発症しているといわれています。AGAは進行性です。何もせず放っておくと髪の毛の数は減り続け、徐々に薄くなっていきます。

AGAの治療は各種外用薬や内服薬の使用が基本となります。ミノキシジルの外用、フィナステリドやデュタステリドの内服が推奨されています。内服薬は自費診療になりますが、DHTの産生を阻害することで髪の毛の成長期を正常な状態に近づけます。これにより発毛が促進され、太く長い毛が増えていきます。服用により、3ヶ月で効果があらわれる人もいますが、通常6ヶ月、薬を飲み続ける必要があります。発毛効果が得られた後に服用を止めてしまうと、再び髪の毛が元の状態に戻ってしまう可能性もあります。ご自身の判断で服用を中止せず、医師の指示どおり服用を継続しましょう。副作用として低頻度ながら、肝機能障害、性機能減退がみられることがあります。また前立腺癌の検査で測定されるPSA値を低下させるので、検査を行う際は、服用中であることを必ず担当の医師に伝える必要があります。

髪の毛のためには、十分な睡眠をとり、バランスのよい食事をとること、またタバコは頭皮の血行を悪くするため、やめることが大切です。日常生活において、髪の毛の成長を妨げるようなことはできるだけ避けましょう。



（皮膚科部長 森 誉子）

～ 病院まつりについて～

平成 30 年 10 月 27 日（土）に第 6 回健康チャレンジを実施しました。今年は「カロリーング」「きしめん試食会」「錠剤の分包体験」「セルフフットケア」「白衣撮影体験」等の特別企画を開催し、約 250 名が参加され大盛況でした。健康について改めて皆さんと考えることができました。



～ クリスマスコンサートについて～

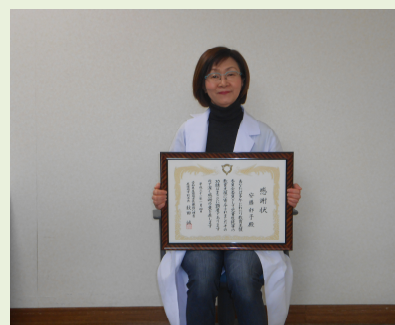
平成 30 年 12 月 18 日（火）に毎年恒例となっているピッコロマンドリーノの皆さんによるクリスマスコンサートを開催しました。

クリスマスナンバーから懐かしの曲まで約 60 名の見学の皆さんと素敵な時間を過ごすことができました。



～ 安藤副院長感謝状授与について～

平成 31 年 1 月 4 日（金）にスカイワードあさひ くすのきホールで開催された「平成 30 年度市政功労者表彰式」にて、当院の安藤郁子副院長が教育支援委員会委員として、長年に渡り児童生徒等の教育支援に寄与した功績を称えられ、教育文化関係の感謝状を尾張旭市より授与されました。



編集後記

新病院建設が順調に進んでおります。現在、建物本体は足場も外れて全貌が確認できます。最上階南面に病院名「旭ろうさい病院」と掲げられています。全国の労災病院で建て替えを機に「ろうさい」と表記を変更するところが増えていきます。個人的には、やさしい感じがして良いと思います。「旭ろうさい病院」はどなたにも受診していただける病院です。本誌もひろく皆様に親しまれるよう努力していきますので、今後ともよろしく願いいたします。

広報委員長 小川浩平