



新渡戸記念 中野総合病院 だより

Nitobe Memorial Nakano General Hospital

11月号

平成30年11月1日号

東京医療

住所 東京都中野区中央四丁目59番16号

TEL 03-3382-1231 (代) 夜間受付 03-3382-9991

ホームページ <http://www.nakanosogo.or.jp> E-mail soumu@nakanosogo.or.jp

第353号

発行人/理事長 入江 徹也

発行責任者/総務課長 横井 悟

貧血は原因に合った対応が必要です

新渡戸記念中野総合病院 血液内科部長 秋山 秀樹

9月29日に行われた当院の区民健康講座にご出席いただいた皆さま、話を聞いていただき有難うございました。

今回は赤血球が少なくなった状態、貧血について話をさせていただきました。赤血球は酸素を運ぶ、元気の元。酸素はもちろんエネルギーを産生するために必須です。酸素がなければ、火も消えてしまいますよね。その酸素を肺で受け取り、体のあちこちに運ぶのが赤血球の役目です。その赤血球が少なくなってしまうのが貧血です。もちろん血液そのものを失ってしまう出血や、赤血球が解けてしまう少し特殊な病気である「溶血」も貧血の原因となりますが、今回のお話では触れませんでした。

赤血球が酸素を運ぶといいましたが、実は赤血球の中にあるヘモグロビンという蛋白質が、酸素を受け取ったり離したりしています。そのヘモグロビンの中心にあるのが鉄の分子です。この鉄がないとヘモグロビンそのものを作ることができず、貧血になります。

一方、赤血球は「細胞」なので、うまく増えなければなりません。細胞が増えるために必要な材料が体の中で足りないと、赤血球が作れなくなります。赤血球を作っている工場に当たるのが骨髄と呼ばれるところです。ここが何らかの障害をこうむると、うまく赤血球を作れなくなってしまいます。白血病や骨髄異形成症候群といった病気がその最たるものですが、そ

れ以外にもいろいろな原因があります。

また、その工場である骨髄に赤血球を作るよう、指令を出しているところが体の中にあります。それは脳ではなく、骨髄からは少し遠方の腎臓です。そう、オシッコを作っている臓器です。そのため腎臓の悪い人は指令がうまく出ないので、たとえ工場である骨髄が正常でも、赤血球をうまく作れなくなってしまうのです。

こうしたいろいろな所が原因となって貧血が起きますので、その対応法もまたいろいろです。貧血かな？と思ったら、あるいは貧血といわれたら、その原因を調べて対応することがお勧めです。食事や飲み薬で対応できる場合もありますし、注射やもっとややこしい治療が必要になる場合もありますので、主治医の先生によく診てもらってください。





インフルエンザ予防接種を開始いたしました

予防接種はインフルエンザを発症する可能性を減らし、もし発症しても重症化を防ぎます。ワクチン接種から実際に効果を発揮するまで2週間程度かかるため、お早めに接種ください。

当院でのインフルエンザ予防接種は予約制となりますので、ご希望の方は1階④番受付、またはお電話にてご予約を承ります。なお中学生以下の方は小児科でのご予約となりますので、小児科外来までお問い合わせください。

予約枠 1日30名

日程 10月1日(月)～12月27日(木)の月曜日～金曜日

受付 14:30～ 接種 15:00～16:00

費用 65歳以上(予診票をお持ちの方) 2,500円
*中野区以外の方は住所地の予診票が必要です。
65歳未満 4,320円(税込)

電話 03-3382-1231(代) 予防接種とお伝えください。
(9:00～16:00/日曜・祝日除く)

*当院では妊婦の方へインフルエンザ予防接種を行っておりません。かかりつけ医にご相談ください。



生協組合へご加入のお願い

新渡戸記念中野総合病院の母体である東京医療生活協同組合は、「消費生活協同組合」の法人です。この生活協同組合は、組合員の皆様からの出資金が経営の基盤になっています。東京都内にご住所がある方、あるいは東京都内の企業に勤務されている方であれば、どなたでも組合への加入の資格があります。

組合員にご加入いただけますと、入院されて個室に入られた場合、室料差額が1日あたり500円引きになります。また、健康管理科にて日帰り人間ドックを受けられる場合は、3,000円引きになるとい

った特典があります。

組合に加入するには、出資申込書に出資金(1口200円、25口5,000円より)を添えてお申込みください。なお、すでに組合員になられている方は、随時増資が可能ですので、4番窓口までお申し付けください。

また、組合員の方でご住所等にご変更のある場合は、担当係までご連絡くださいますようお願いいたします。

担当 新渡戸記念中野総合病院 総務課
☎03-3382-1231(代)

いきいき体操 3 ストレッチ: 体幹編

リハビリテーション室 技師長 柳澤 正也

今回も脊柱(背骨)の可能性に注目しました。脊柱(背骨)を前後・左右に傾けたり(屈曲)、左右にねじることができます(回旋)。残念なことに、体の可動範囲は年々減少してしまいますので、維持のためにストレッチを日々続けることが大切です。

今回のストレッチは可動範囲も少ないので、出来ている感や達成感が得られにくいですが、大きく動かさなくても問題ありません。無理せず継続してみましよう。

自宅の床や椅子で行える運動です。簡単でも無理せず、勢いをつけず、呼吸を止めずに「ジワー」といった感じでソフトに伸ばしましょう。「過度なストレッチは逆効果」、まずは1日3回、1回の目安は5分程度から体をならします。例えば、朝は日常生活で体を動かした後、昼は空き時間、夜は就寝前などと日課として時間を決めると習慣になり、継続しやすいです。

ご注意!

ストレッチしてもいいかな、と心配のある方は、必ずかかりつけ医または当院整形外科に受診してから行いましょう。

ネコとラクダ(背中ストレッチ) 5回×1セット



床に四つ這いになります。お腹に力を入れながら、背中を丸めます。次に背中を反らせるように、軽く動かします。

骨盤の前後運動 5回×1セット



手を腰に当てます。尾骨がつくように腰を後ろに倒していき、へそを覗き込むようにします。次にお腹の前に突き出すように、ゆっくり骨盤を立てます。この動作をゆっくり繰り返します。

第18回 新渡戸記念中野総合病院 区民健康講座のお知らせ

テーマ **心臓を健康に保つ～狭心症や心筋梗塞を防ぐために～**

日時 平成30年11月24日(土) 午後2時～3時

講師 新渡戸記念中野総合病院 循環器内科部長 武井 秀信

場所 東京都生協連会館3階会議室

定員 50名(定員になり次第、申し込みを締め切らせていただきます)

参加申し込み先 患者支援センター 連携担当 ☎03-3382-1231(内線211)
または総合受付④番窓口



11月の小児救急体制

新渡戸記念中野総合病院では、中野区並びに中野区医師会のご協力を得て、小児の初期(1次)救急として「**準夜間小児初期救急医療**」を救急外来で実施しています。

一般診療所の診察時間が終わった後、お子さまが急病の際には、下記の**夜間受付電話**にご連絡のうえ、ご来院ください。15歳以下のお子さまを対象に、小児科医が診療を行います。

***血液検査、点滴等の処置、入院等を必要とする場合は他病院を紹介します。**

11月1日から30日までの準夜間小児初期救急医療体制は下記の通りです。なお、都合により医師の変更もあり得ますので、ご了承ください。ご不明な点は、下記夜間受付にお問い合わせ願います。

受付時間 毎日午後**6時30分**～午後**9時45分**

診療時間 毎日午後**7時**～午後**10時**

夜間受付 ☎**03-3382-9991**

11月準夜間小児初期救急担当医

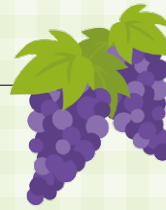
日	月	火	水	木	金	土
				1 堤 範音	2 右田 王介	3 保崎 明
4 清水 泰岳	5 小須賀 基通	6 金 慶彰	7 久利 由美	8 木村 将裕	9 清水 泰岳	10 亀井 宏一
11 右田 王介	12 小須賀 基通	13 高梨 栄	14 多田 光	15 堤 範音	16 亀井 宏一	17 清水 泰岳
18 清水 泰岳	19 小須賀 基通	20 山田 正興	21 右近 智雄	22 木村 将裕	23 右田 王介	24 亀井 宏一
25 右田 王介	26 小須賀 基通	27 細谷 直人	28 宇都 ちひろ	29 堤 範音	30 清水 泰岳	

新渡戸記念を支える

職場紹介

柔軟な対応と診療科を越えた連携で患者様をサポート 看護部外来

副看護部長 望月 結花



外来は、現在12診療科と放射線科・内視鏡室・化学療法室・救急室で構成されています。外来環境は年々変化していて、昨年は心臓カテーテル室新設や電子カルテ導入がありました。電子カルテ導入時は、受診手順変更で患者様にご迷惑をおかけしましたが、ご理解いただき有難うございました。

私たちは、これからも変化に柔軟に対応できるよう自己研鑽していきます。そして近年は、独居・認知・老々介護等で医療・福祉・地域の支えが必要な方もいます。私たちは、このような問題を診療科単位だけでなく情報共有し、医療相談室・地域包括・福祉担当と連携して、患者様が安心して療養生活が継続できるお手伝いをさせていただきたいと思っています。遠慮なくお声がけください。



新渡戸 の 言葉

この言葉は新渡戸 稲造著『一日一言』より引用したものです。これは「身近にある汝の義務を果たせ」というカーライルの格言を解釈・発展させたものですが、新渡戸先生の座右の書は英国の思想家トーマス・カーライル(Thomas Carlyle)の『衣服哲学(Sartor Resartus)』でした。新渡戸先生は札幌農学校時代にカーライルの『衣服哲学』に出会い、思春期の魂を救われて私淑し、夭折したご子息にも遠益(トーマス)と名付けています。その考え方は「英国人のcommon senseである」として、第一高等学校校長時代より「衣服哲学講義」を行い、大正7年(56歳)軽井沢夏期大学での5回にわたる連続講義の際に「既に『衣服哲学』を31-2回繰返して読み、2度も製本し直した」(新渡戸稲造全集第9巻「衣服哲学講義」)と述べています。『衣服哲学』は生涯の愛読書として新渡戸先生の生き方の羅針盤になりました。

新渡戸記念中野総合病院副院長 山根 道雄

山の如く積る勤務は多くとも、一年間の用を一日に遂ぐる力もなければ又その必要もなし。人はただ、其日其日の義務を完了することにて足る。一日の業は百年の基礎をも作るべし、一粒の米に万石の約束あるが如し。

新渡戸 稲造