



# 新渡戸記念 中野総合病院 だより

Nitobe Memorial Nakano General Hospital

2月号

平成31年2月1日号

東京医療

踏み出そう新たなステージへ みんなの力が新渡戸の未来

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](mailto:soumu@nakanosogo.or.jp)

第356号

発行人/理事長 入江 徹也

発行責任者/総務課長 横井 悟

## 心臓を健康に保つには～特に狭心症・心筋梗塞について～

循環器内科部長 武井 秀信

2018(平成30)年11月24日の「第18回新渡戸記念中野総合病院区民健康講座」にご出席いただいた皆さま、誠にありがとうございました。

今回は心臓を健康に保つには(特に狭心症・心筋梗塞について)という内容で話をさせていただきました。

人間の心臓は全身のいろいろな臓器に血液を送り出すポンプの働きをしています。その大きさは握りこぶし+α程度で、1回の収縮で70～80ml程度の血液を送り出します。1分間に70回の心拍数と考えると70×70=4,900ml、つまり1分間で約5lの血液を送り出しています。1日あたりで約7,200l、とタンクローリー1台分の血液を拍出する素晴らしい働きをしている優秀なポンプです。しかもこれが何十年も働くようにできています。

心臓が優秀なポンプとして働くためには、血液中の酸素とブドウ糖を消費しています。この心臓に酸素と栄養を運ぶ血管を冠動脈と呼びます。冠動脈に狭窄ができ、血液の流れが悪くなって胸痛を主な症状とする発作を生じる病気を狭心症といいます。これが進行して冠動脈の流れが完全に詰まって、心臓の筋肉(心筋)が壊死してしまう病気を心筋梗塞といいます。

狭心症は冠動脈の狭窄の原因により、労作性狭心症と冠動脈れん縮性狭心症(安静時狭心症)の2つに分けられ、その原因としては冠動脈の動脈硬化が主

とされています。心臓を健康に保つには、まず第一にこの動脈硬化を防ぐことが重要となります。

動脈硬化の本当の原因は現時点では全くわかっていません。ただその誘因(促進する因子。危険因子とも呼ぶ)は判明していて、代表的なものとして、①糖尿病、②高LDLコレステロール血症、③低HDLコレステロール血症、④喫煙、⑤高血圧、⑥肥満、⑦加齢(男性:45歳以上、女性:閉経)、⑧遺伝、などが指摘されています。これらの危険因子が多いほど動脈硬化の進行速度は速いと言われています。

現時点でコントロールできるのは、いわゆる生活習慣病と言われる因子で、これらをコントロールすることが将来の狭心症予防につながります。現在皆さんが何気なく治療している、高血圧や糖尿病や脂質異常の治療、禁煙は動脈硬化予防(将来の狭心症を含む心臓病予防)にとっても重要なことだということを理解し、主治医の先生に診てもらってください。



# 2019年度のゴールデンウィーク中の診療体制について

2019年度のゴールデンウィークは、長期の休日（4月28日（日）から5月6日（月）【振替休日】までの9日間）になります。

この期間の新渡戸記念中野総合病院の診療体制につきましては、患者さまの安全・安心を第一に、

以下のような体制とさせていただきますので、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

**4月30日（火）と5月2日（木）の2日は、休診とせず、通常どおりの診療体制といたします。**

※ゴールデンウィーク中の診療体制は下表のようになります。

日	4/27	4/28	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6	5/7
曜日	土	日	祝	火	祝	木	祝	祝	祝	休	火
診療体制	通常診療	休診	休診	通常診療	休診	通常診療	休診	休診	休診	休診	通常診療

## マスクの自動販売機をご利用ください

今年もインフルエンザの流行が始まったようです。外出された際のマスク着用、帰宅時のうがい・手洗いは、感染予防の必須事項となっています。

新渡戸記念中野総合病院では、ご来院の方の利便性を考慮して、マスクが必要な時にいつでも入手できるように、正面玄関を突いてすぐ右手（写真）と、西側通用口守衛室前の2カ所に「**マスク自動販売機**」を設置しております。

販売価格は2枚1組で100円です。100円硬貨を硬貨投入口に入れていただき、ダイヤルを右に180

度回していただくと、黄色い箱に入ったマスクが受け皿に出てきます。どうぞ、ご利用ください。



正面玄関内マスク自動販売機



## 栄養まめ知識

### 食事バランス

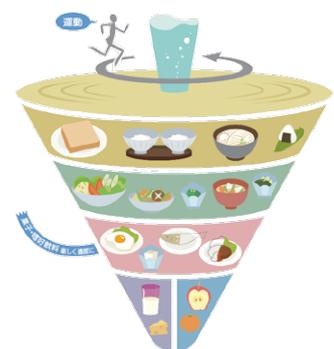
栄養科長 佐藤 剛

右のイラストをご存じですか？ このイラストは「食事バランスガイド」に掲載されているもので、食事のバランスについて、日本でも古くから親しまれている「コマ（独楽）」をイメージして描かれています。

ちなみに、コマはバランスが悪くなると倒れてしまいます。食事もバランスが大切です。

また、主食・副菜・主菜・牛乳・乳製品・果物が描かれており、食事バランスとは何かを表しています。

次回から「食事バランスガイド」を基に、食事バランスについて考えてみましょう。



【参考】「食事バランスガイド」は、2005年に厚生労働省と農林水産省の合同で策定されました。

# 第20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 「転倒」～転ばないように日頃から準備できること～

日時 平成31年3月16日(土)

講師 新渡戸記念中野総合病院 リハビリテーション室 技師長 柳澤 正也

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



## 2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。

2月1日から28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**

### 2月準夜間小児初期救急担当医

日	月	火	水	木	金	土
					1 清水 泰岳	2 保崎 明
3 右田 王介	4 小須賀 基通	5 多田 光	6 宇野 真二	7 堤 範音	8 亀井 宏一	9 清水 泰岳
10 清水 泰岳	11 右田 王介	12 高梨 栄	13 久利 由美	14 税所 純也	15 清水 泰岳	16 亀井 宏一
17 右田 王介	18 小須賀 基通	19 齋藤 哲也	20 右近 智雄	21 堤 範音	22 右田 王介	23 亀井 宏一
24 清水 泰岳	25 小須賀 基通	26 細谷 直人	27 宇都 ちひろ	28 税所 純也		

新渡戸記念を支える

## 職場紹介

# 循環器看護のレベルアップを頑張っています！ 循環器看護

看護部7病棟 副科長 山田 香織

2016(平成28)年10月1日より療養病棟から新生7病棟としてスタートして、丸2年が経ちました。循環器医師の赴任とともに、循環器疾患看護のレベルアップを目指して、よりよい看護を提供できるようスタッフ一丸となって日々努力しています。

心臓カテーテル検査も始まっており、また放射線科スタッフとも密に連携を取り合い、患者さんが不安なく検査入院を終えられるよう看護支援を行っています。

そして患者さん一人ひとりの生活を大切に、入院から退院後の暮らしへスムーズにバトンタッチができるようサポートさせていただいています。病気や今後の生活の不安などがある際は、いつでもお声かけください。



## 新渡戸 の 言葉

新渡戸稲造博士の『一日一言』は大正4年1月(53歳)に実業之日本社より出版され、その年に24版、大正15年には84版を重ね、大正時代のベストセラー・ロングセラーとなりました。“その内容は武士道を胸に秘めた庶民道”(小林 義彦)、“ここに日本精神の神髄がある”(山本 史郎)とされています。2月は聖徳太子の十七条の憲法(第一条 和を以て貴しと為す)の第十条を引用しています。人はそれぞれ心の拠り所が異なり、共に凡夫であることを理解し、怒りを戒める言葉です。

新渡戸先生はその序文で、湯治の際にある青年の痛ましい経験を聞き、「自分の助となった格言を集めて世に頒ちたいと望んでゐた」と述べ、人生いかに生きるべきか、短く簡潔に日毎に書かれています。さらに平易な点を特長とし、「恐らく、小学校の課程を卒へた者ならば必ず苦しむまい」と記されていますが、「薨じる」が高貴な方が逝去することを表すなど明治から大正期の小学校卒のレベルの高さが窺われ、漢字にルビはあるものの現代人には充分難しい文語調です。心の拠り所となる格言が新渡戸先生を通じて、100年さらに1400年の時空を超えて私の心に響き語りかけてきます。新渡戸先生はこうした聖徳太子の心持ちで海外と対峙し、活躍されたのかもしれませんが。

新渡戸記念中野総合病院副院長 山根 道雄

新渡戸稲造『一日一言』二月五日付

推古天皇の二十九年(西紀六二二年)の今日は、  
厩戸皇子(聖徳太子)の薨じ給ひし日である。太  
子の憲法の一ヶ条に曰く。  
面の忿をたち、心の瞋をやめて、人のたがはん  
を瞋ることなかれ、人みな各心に執する事あり。  
我が是は人の非、人の是は我が非。我もかなら  
ず聖にあらず。彼もかならずしも凡にあらず、  
共にこれ凡夫也。是非の理たれか是れを定めん。