

東京医療

東京医療生活協同組合の理念 「誠実」

東京医療生協職員の倫理綱領

1. 私たちは医療の質の向上に努め、人格教養を高めることによって、全人的医療を目指します。
2. 私たちは医療記録を適正に管理し、また知り得た内容を他にもりません。
3. 私たちは病める人々の権利の擁護とプライバシーの保護に努めます。
4. 私たちは病院医療にかかわるあらゆる安全管理に最大の努力を払います。
5. 私たちは地域の人々により良い医療を提供するために、他の機関との積極的な連携を推進します。

発行人 理事長 入江 徹也

発行責任者 事務局長 森久保 豊

東京都中野区中央四丁目59番16号

TEL 03-3382-1231(代) 欄外 03-3382-9991

新渡戸記念中野総合病院ホームページ <http://www.nakanosogo.or.jp> E-mail: soumu@nakanosogo.or.jp

◆生活習慣病と食事

～ 見直してみませんか食生活 ～



今月号は、昨年12月10日に行われた第14回新渡戸記念中野総合病院区民健康講座において、講演いただきました栄養科長の若月季美江管理栄養士による“生活習慣病と食事 ～ 見直してみませんか食生活 ～”の要約版を掲載いたしますので、どうぞご参考になさってください。

新渡戸記念中野総合病院栄養科 科長 若月 季美江

生活習慣病とは、生活習慣が要因となって引き起こされる病気で、食生活の乱れ、運動不足、喫煙、飲酒、ストレスなどが原因で具体的には、高血圧、糖尿病、脂質異常症、心疾患、脳血管疾患、高尿酸血症、痛風、がん（悪性新生物）などがあげられます。生活習慣が病気の一因となるため、多くは予防することができますので早い段階で見直し予防を心掛けて、発症を未然に防ぐことが大切です。

〔 食生活が乱れていませんか？ 〕

- ① 食事の摂取量として、過食や塩分の摂り過ぎに注意し、自分にあったエネルギー摂取をしていますか？



区民健康講座風景

食べ過ぎが内臓脂肪型肥満や高血圧にもつながります。

日常のなかで意識して減塩にするには、麺類の汁を残す。漬物・佃煮などの塩蔵品は毎日食べないようにするか、量を減らして食べる。味噌汁などの汁ものは1日1回にするか、野菜などの具材を多くして汁を少なくする。酢やレモン・ゆずのしぼり汁などの酸味を利用する。かける調味料を少量にする（滴下容器やスプレー容器を利用し量を調節すると良い）。弁当に付いている調味料は全部使わないようにするなど心かけると良いです。



② 食事の内容として、バランスに注意していますか？

海藻・野菜類が少なく、脂質の多い揚げ物や糖質を多く含むご飯、パン、麺類などの偏った食事をしているとビタミン・ミネラル・食物繊維などが不足します。

主食（ご飯、パン、麺など）・副食（肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など）・副菜（野菜、きのこ、海藻、果物など）、この3つを基本に揃えればバランスの良い食事になります。

③ 食事時間として、1日3食、時間を決めて食べていますか？

定期的に食事をすると血糖値は安定しますが、朝食抜きの場合など、昼食前には激減し食後には急激に上昇して糖質代謝に影響したり、脂肪をため込む体質にもなります。

食べ方として野菜から食べ始め、次に魚や肉などのたんぱく質を食べて、最後にご飯やパンなどの主食を食べると食後の血糖上昇を緩やかにします。

まずは過食しないよう注意し、1日3食栄養バランスのとれた食事を心掛けることが大切です。また、食品にはそれぞれが持つ有効成分があります。青魚や亜麻仁油、えごま油は、

DHA・EPAを多く含み脂質異常症の予防や血液をサラサラにして血栓、認知症予防にも良いです。

高野豆腐などは中性脂肪や悪玉コレステロールを生豆腐より低下させ、善玉コレステロールを上昇させて、血糖値も抑えてくれるといわれていますので料理に上手に取り入れて頂くと良いと思います。

長い日をかけて身についた生活習慣を変えるのは難しいですが、偏った食事や乱れた生活をしているようであれば、少しずつ改善し、食事を楽しみながら美味しく食べて、病気になる前に是非予防して頂きたいと思います。



◆東京医療生活協同組合の 組合員資格について

新渡戸記念中野総合病院などを運営する東京医療生活協同組合の“**組合員**”は、「**東京都内に居住する方**」と「**東京都内に勤務地を有する方**」と定款に規定されています。

したがって、東京都内に居住されず、勤務地も東京都内ではない方は、組合員資格がございませんので、“**脱退**”の手続きをお願いいたします。

また、2年間当生協の各施設のご利用が無く、登録先住所に郵便物が届かない組合員の方も“**みなし自由脱退対象者**”として別管理となり、組合員資格を保留させていただくことになります。

何れも、お申し出を本年3月31日までにいただければ組合員資格が喪失または保留となりますので、ご承知置き願います。

＜お申し出先＞ 〒164-8607 東京都中野区中央 4-59-16

東京医療生活協同組合 新渡戸記念中野総合病院 総務課

電話 03-3382-1231(代)



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、お子さんが急病の際には、下記の**夜間受付電話**にご連絡のうえご来院ください。15歳以下のお子さんを対象に、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。

2月準夜間小児初期救急担当医

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

日	月	火	水	木	金	土
			1 村杉 寛子	2 三輪 直子	3 清水 泰岳	4 保崎 明
5 右田 王介	6 小須賀基通	7 高梨 栄	8 佐和田哲也	9 木村 将裕	10 清水 泰岳	11 亀井 宏一
12 右田 王介	13 小須賀基通	14 多田 光	15 右近 智雄	16 三輪 直子	17 清水 泰岳	18 右田 王介
19 清水 泰岳	20 小須賀基通	21 金 慶彰	22 廣瀬 和恵	23 木村 将裕	24 亀井 宏一	25 清水 泰岳
26 亀井 宏一	27 小須賀基通	28 細谷 直人				

新渡戸記念中野総合病院業務概況（平成28年12月）

	延患者数		手術件数		入院主要手術
	入院	外来	入院	外来	
内科	1,865	4,089	23	7	血管塞栓術(頭部、胸腔、腹腔内血管等；選択的動脈化学塞栓術)、内視鏡の乳頭切開術(乳頭括約筋切開のみ)、内シャント設置術
精神神経科		850			
神経内科	1,344	1,070	7		胃瘻造設術、内視鏡的大腸ポリープ・粘膜切除術、気管切開術
小児科		354			
外科	1,418	1,139	90	11	食道悪性腫瘍手術(消化管再建手術併施)、腹腔鏡下直腸切除・切断術、腹腔鏡下結腸悪性腫瘍切除術
整形外科	1,129	2,484	60	28	人工関節置換術(股)、関節鏡下靭帯断裂形成手術(十字靭帯)、偽関節手術(大腿)
形成外科		263		41	
脳神経外科	182	400	2	32	脳動脈瘤頸部クリッピング(1箇所)、慢性硬膜下血腫穿孔洗浄術
皮膚科	11	1,091		6	
泌尿器科	124	595	2		膀胱悪性腫瘍手術(経尿道の手術)、経尿道の尿管ステント留置術
婦人科	23	470	5	3	腹腔鏡下子宮筋腫摘出(核出)術、子宮附属器腫瘍摘出術(両側；腹腔鏡)、子宮内膜ポリープ切除術
眼科	52	788	14	11	緑内障手術(緑内障治療用インプラント挿入術；プレートなし)、水晶体再建術(眼内レンズを挿入する場合)
耳鼻咽喉科	105	795	5	20	鼓室形成手術、乳突削開術、内視鏡下鼻・副鼻腔手術2型(副鼻腔単洞手術)
放射線科		19			
合計	6,253	14,407	208	159	

新渡戸記念中野総合病院

患者さんの権利と責務

平成28年2月29日制定

1. いかなる差別もなく、公平で良質な医療を受けることができます。
2. ひとりの人間として、その人格や価値観が尊重され、プライバシーが保護されます。
3. 分かりやすい言葉で、病状・診断・治療法・予後等について、説明を受けることができます。
4. 十分な説明と情報提供を受けたのち、セカンドオピニオンや治療法等を自らの意志で決めることができ、必要に応じて診療録の開示を求めることができます。
5. 臨床研究に参加するかどうか、自らの意志で決定することができ、いつでも参加を取り止めることができます。
6. 医療の充実と向上にむけて、医療提供者と力を合わせるとともに、医療人の育成にご協力ください。
7. ご自身の健康に関する情報を、できるだけ正確に医療提供者に伝えてください。
8. すべての患者さんが適切な医療を受けられるようにするため、他の患者さんの治療や病院職員による医療提供に支障を与えないようご配慮ください。

以 上