

# 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 池澤 康郎 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

03-3382-1231代 欄設付 03-3382-9991

中野総合病院へへへへ http://www.nakanosogo.or.jp E-mail:soumu@nakanosogo.or.jp

## お風呂の効用について

日本人はとてもお風呂が好きです。温泉にゆっくりつかって疲れを癒す事がとても贅沢で幸せな事と感じています。では、お風呂はどのような効用があるのでしょうか。



### \* 温熱作用

お湯で皮膚が温められると、血管が拡張して血流量が増加し、温められた血液が身体中をめぐって全身が温まります。これは、手足だけの部分浴でも同じです。

### \* 疲労回復

浴槽のお湯に沈んだ部分には、水圧がかかります。みぞおちまで浴槽につかる半身浴の場合、足の静脈から心臓へ戻る血液の量が増え、心臓からの血液が増えます。そのため、全身の血行がよくなり、疲労回復が早まります。

半身浴は心臓に負担をかけないと言う特長もあります。首までつかる全身浴は圧力で腹部が押されて横隔膜が持ち上がり、心臓を圧迫しがちです。

### \* 精神の緊張をほぐす

37～39度のぬるいお湯に10分以上ゆっくり入ると、副交感神経が刺激されて精神の緊張がほぐれ、筋肉もゆるみます。ただし、42度以上の熱いお湯は交感神経を刺激して心拍数が増え、血圧が上昇します。



### 入浴事故を防ぐには

気持ちが良い楽しいはずの入浴も、ときには脳卒中や心筋梗塞などを引き起こすこともあります。特に年配の方は気をつけてほしいです。

### \* 飲酒時の入浴は避ける

浴槽の中で眠ってしまったたり、転んでしまう危険性があります。



### \* 食後すぐの入浴は避ける

満腹時の入浴は、胃が持ち上がって心臓を圧迫し、負担をかけます。また、血液が胃に集まらないので、食べたものの消化が悪くなります。

### \* 熱いお風呂はなるべくやめる

熱いお風呂に入ると、直後に血圧が上昇します。この血圧の変化が脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす場合があります。42℃を超える熱いお風呂はなるべくやめましょう。

### \* 入浴後には水分補給

入浴中は汗を多くかきます。また血流量が多くなり、血液がドロドロになってきます。入浴後はコップ一杯程度の水分をとりましょう。

### \* 浴室の暖房も大切

脱衣室や浴室の気温が低いと、服を脱いだとき血管は縮んで血圧が上がります。その後、浴槽につかると血圧は低下していきます。急激に血圧を変化させないために、脱衣室や浴室に暖房を入れると理想的です。

### \* 浴槽の出入りはゆっくり

入浴前に心臓に遠い場所からお湯をかけて毛細血管をゆっくり拡張し血圧の急上昇を防ぎます。また、浴槽から出るときは立ちくらみを起こしやすいので、浴槽のへりにつかまってゆっくりと立ち上がりましょう。

日本医師会ホムペ ジ 暮らしの小径より



## 投書箱から

今回は、中野総合病院や中野クリニックなどに10箇所ほど設置してあります「投書箱」から、いただきましたご意見と処理対応について幾つかご紹介させていただきます。

### <リハビリテーション室>

**投書** 担当の理学療法士がお休みの日に、代わりの方にしてもらえないでしょうか。

**回答** 担当職員の休日(日曜の他、水曜または土曜)に患者さんもお休みいただくように予定を組んでおります。その他の用務で担当職員が不在になる際には、患者さんのリハビリテーションが週に4回を下回らないように、他の職員が代理できるよう調整しております。しかし、患者さんの混雑具合によって調整が難しいこともございますので、ご了承いただきたいと存じます。 リハビリテーション室 技師長 田極 薫

### <栄養科>

**投書** 糖尿病食のお粥をいただいており、食札に200gとの記載がありますが、食事全体のカロリー表示があると助かります。

**回答** 一般食・治療食の職種と形態で約140種類ありますので、すべての方の食札に毎食の栄養成分や献立名を記載することは、現在の給食管理システムではやや困難な面がございます。しかし、常食常菜には表示してありますので、全粥全菜にも表示が可能になるよう検討して行きたいと思っております。 栄養科長 若月 季美江

# 11月の小児救急体制



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。変更もあり得ますので、この折はお許し下さい。

## 11月準夜間小児初期救急担当医(毎日午後7時～午後10時)

日	月	火	水	木	金	土
						1 右田 王介
2 右田 王介	3 小須賀基通	4 久利 由美	5 村杉 寛子	6 清水 泰岳	7 清水 泰岳	8 保崎 明
9 小須賀基通	10 右田 王介	11 小池林太郎	12 深澤 一郎	13 右田 王介	14 小須賀基通	15 小須賀基通
16 右田 王介	17 小須賀基通	18 荻原 正明	19 武 純	20 小須賀基通	21 右田 王介	22 右田 王介
23 小須賀基通	24 右田 王介	25 由良 明彦	26 矢野 貴彦	27 小須賀基通	28 右田 王介	29 右田 王介
30 右田 王介						

## 中野総合病院業務概況(平成20年9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	2,305	4,562	14	5	血管塞栓術(腹腔内),経皮的肝膿瘍ドレナージ,経皮的胆管ドレナージ
精神神経科	0	887	0	0	
神経内科	849	848	1	0	気管切開術
小児科	0	368	0	0	
外科	1,220	1,253	59	13	胃全摘術(悪性腫瘍手術),大動脈瘤切除術(腹部大動脈),肝切除術(葉切除)(1歳以上)
整形外科	1,412	3,037	40	36	人工関節置換術(膝),観血的関節制動術(肩),偽関節手術(手舟状骨)
形成外科	121	510	8	52	分層植皮術(200cm <sup>2</sup> 以上),眼窩骨折観血的手術(眼窩ブローアウト骨折手術を含む),眼瞼下垂症手術(その他)
脳神経外科	170	463	8	0	頭蓋内腫瘍摘出術(その他),慢性硬膜下血腫穿孔洗浄術,創傷処理(筋肉、臓器に達しない)(長径5cm未満)
皮膚科	30	1,818	0	28	
泌尿器科	149	764	8	0	経尿道的前立腺手術,経尿道的尿路結石除去術,膀胱悪性腫瘍手術(経尿道的手術)
婦人科	46	585	12	3	腹腔鏡下子宮筋腫摘出(核出)術,子宮付属器腫瘍摘出術(両)(腹腔鏡),子宮付属器腫瘍摘出術(両)(開腹)
眼科	37	1,193	15	26	水晶体再建術(眼内レンズを挿入する場合),網膜光凝固術(通常)
耳鼻咽喉科	77	1,145	10	17	汎副鼻腔根本手術,上顎洞篩骨洞根本手術,口蓋扁桃手術(摘出)
放射線科	0	51	0	0	
療養病棟	956	0	0	0	
合計	7,372	17,484	175	180	