

# 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 http://www.nakanosogo.or.jp E-mail:soumu@nakanosogo.or.jp

## 循環器内科について

今回は、循環器（じゅんかんき）内科についてご紹介したいと思います。中野総合病院の内科、循環器内科には昨年11月より矢嶋純二医師を迎えて、新しい体制で診療を行っております。



中野総合病院の内科診療体制の内、循環器内科は午前と午後に診療を行っておりますが、午前診療の体制は、以前は月曜日が土肥まゆみ医師、火曜日と金曜日が中村滋医師の週3日の診療体制でした。昨年11月に中村滋医師が退職し、非常勤医師となったため、中村医師は火曜日と金曜日の2日から水曜日に変わり、土肥医師が月曜日と金曜日の担当に変わりました。

そして、新たに火曜日に、財団法人心臓血管研究所附属病院循環器科部長矢嶋純二医師に加わっていただき、診療を行うことになりました。これにより、循環器内科の午前診療は週3日から1日増えて、週4日の診療体制となりました。（午後の診療体制は、従来通りです。）

矢嶋医師は、心臓血管研究所附属病院循環器科部長として循環器、冠動脈疾患、カテーテル疾患、心臓MRIのエキスパートとして活躍され、日々高度な医療に携わっている専門医師であります。今後、中野総合病院の循環器内科診療において、さらなる高度医療、専門医療が必要な場合には、心臓血管研究所附属病院をはじめ、各専門医療機関と連携して対応をさせていただきます。もし循環器の疾患のことに関して、ご不安なことがございましたら、月曜日・火曜日・水曜日および金曜日の午前中の各医師を受診していただくことをお勧めいたします。

< 循環器内科診療体制 > 受付時間 午前8:15～11:30

曜日	月	火	水	木	金	土
担当医	土肥まゆみ	矢嶋 純二	中村 滋		土肥まゆみ	

昨年11月より循環器内科の医師として赴任いたしました、矢嶋純二と申します。循環器疾患をお持ちの患者様にためになるよう努力してまいります。胸の痛みなどある方は、遠慮なく受診してください。

循環器内科医師 矢嶋 純二



## 矢嶋純二医師略歴

### (専門分野)

循環器、冠動脈疾患、カテーテル治療、心臓MRI

### (学会・認定資格)

日本循環器学会(認定循環器専門医)、日本内科学会(認定総合内科専門医、指導医)、日本心血管インターベンション学会(指導医)

日本医師会認定産業医

### (卒年・大学)

平成3年 日本大学医学部



# うつ病にならないために

うつ病は世界中で増加傾向がみられますが、とりわけ先進諸国において顕著です。うつ病の発症には様々な社会経済的な要因が大きく影響していることが明らかになっています。社会的状況が悪化するとうつ病が増加する傾向が認められています。

現代社会は煩雑化し様々なストレスにさらされています。ことに近年の社会情勢はストレスを抱え込みやすい状況にもあります。

ストレスの回避には認知療法や行動療法などの心理的療法が効果がありますが、それ以外にも自分なりの趣味や旅行などのストレス解消法を持っていると心強いものです。わずらわしいことを忘れられる、うちこめるものが別にあるとストレスの多い生活でもずいぶんと考え方も違ってきます。「仕事だけが(そのことだけが)すべてではない」と思えることが大切なことです。緊張や興奮するようなことではなく、リラックスすることができるストレス解消法を見つけてください。

ストレスの多い生活を送っている人でも、相談できる人がいるかいないかではダメージの受け方には大きな差があります。家族や友人などの親しい人や信頼できる人と話すことで楽になれるはずです。人間関係のストレスは人間関係で癒しましょう。一人で抱え込まずに話しましょう。周囲の理解や支えが重要です。



右に上から、「うつ病の症状」、「うつ病になりやすい思考パターン」、「ストレスをためない方法」を図表に示してみました。ご参考にしてみてください。

うつ病は『心の風邪』とも言われ誰もが罹る病気ですが、こじらせてしまうと風邪が万病のもととなりかねません。早いうちに専門医への受診をお勧めします。

精神神経科部長 櫻田 美壽壽

### うつ病の症状 (DSM-IVによる)

感情面	身体面
<ul style="list-style-type: none"><li>抑うつ気分</li><li>無価値感、罪滅感</li><li>希死念慮</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>食欲低下、体重減少</li><li>睡眠障害</li><li>倦怠感</li></ul>
意欲面	思考面
<ul style="list-style-type: none"><li>興味・喜びの低下</li><li>精神運動抑制</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>思考、集中、決断力の低下</li></ul>

### うつ病になりやすい思考パターン

- 全か無かの法則  
物事を白黒させないと気が済まない
- 認知の一般化  
一つのことでも何事も同じと決め付ける
- 肯定的側面の否認  
良い出来事なのに否定してしまう
- すべてを邪魔  
自分で作った義務感に囚われる
- 心の読みすぎ  
相手の気持ちを考え過ぎる
- レッテル貼り  
自分を否定するような自己像を作る
- 拘りすぎ  
いつまでもくよくよと悔やむ

### ストレスをためない 10の方法

1. ネガティブ思考を口に出さない。
2. 目標をかなえて自分にこぼしを。
3. いろいろな日記をつけてみる。
4. ストレス解消ボタンを決める。
5. 趣味:  
子供の頃に好きだったことを思い出して

6. ストレス回復体操
7. 香り
8. 音楽
9. 昼寝でクイックリフレッシュ
10. こころの専門医や薬を上手に利用

# 2月の小児救急体制



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診療**」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ぜひご利用ください。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。変更もあり得ますので、この折はお許し下さい。

## 2月準夜間小児初期救急担当医（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 小須賀基通	2 小須賀基通	3 渡辺 幸康	4 村杉 寛子	5 小須賀基通	6 清水 泰岳	7 保崎 明
8 小須賀基通	9 右田 王介	10 久利 由美	11 清水 泰岳	12 小須賀基通	13 清水 泰岳	14 小須賀基通
15 右田 王介	16 小須賀基通	17 久利 由美	18 武 純	19 右田 王介	20 清水 泰岳	21 小須賀基通
22 小須賀基通	23 右田 王介	24 高田 功二	25 藤間 芳郎	26 小須賀基通	27 清水 泰岳	28 小須賀基通

## 中野総合病院業務概況（平成20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	2,490	5,496	24	5	血管塞栓術（腹腔内）、中心静脈栄養用埋込型カテーテル設置（頭頸部その他）、内シャント設置術
精神神経科	0	912	0	0	
神経内科	871	866	1	0	胃瘻造設術（経皮的内視鏡下胃瘻造設術を含む）
小児科	0	520	0	0	
外科	1,321	1,320	71	24	胃全摘術（悪性腫瘍手術）、肝切除術（葉切除）（1歳以上）、直腸切除・切断術（低位前方切除術）
整形外科	1,418	2,902	54	36	人工関節置換術（膝）、靭帯断裂形成手術（関節鏡下）（十字靭帯）、観血的関節制動術（肩）
形成外科	64	524	7	62	眼瞼下垂症手術、皮膚・皮下腫瘍摘出術（露出部）（長径4cm以上）、四肢・躯幹軟部腫瘍摘出術（足）
脳神経外科	319	537	7	3	慢性硬膜下血腫穿孔洗浄術、穿頭脳室ドレナージ創傷処理（筋肉、臓器に達しない）（長径5cm以上10cm未満）
皮膚科	77	1,677	2	31	皮膚腫瘍冷凍凝固摘出術（長径3cm未満の良性皮膚腫瘍）、皮膚切開術（長径10cm未満）
泌尿器科	127	713	5	1	前立腺悪性腫瘍手術、経尿道的尿路結石除去術、膀胱結石摘出術（経尿道的手術）
婦人科	49	480	9	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）、子宮全摘術
眼科	48	1,246	20	15	網膜光凝固術（その他特殊）、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	58	1,263	9	18	上顎洞篩骨洞蝶形洞根本手術、耳下腺腫瘍摘出術（耳下腺浅葉摘出術）、上顎洞篩骨洞根本手術
放射線科	0	34	0	0	
療養病棟	990	0	0	0	
合計	7,832	18,490	209	198	