

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

2月号

令和2年2月1日号



# 新渡戸記念 中野総合病院 だより

Nitobe Memorial Nakano General Hospital

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

第368号  
発行人/理事長 入江 徹也  
発行責任者/事務局長 横井 悟

## 麻酔はこわい?!

麻酔科部長 横山 和明

### 「麻酔はこわい」

患者さんと話をしているとしばしば言われます。  
そのお気持ち、よくわかります。

「麻酔から覚めないんじゃないか?」

「背中の麻酔はすごく痛い聞いたけど……?」

「麻酔って、一体何をされるんだらうか?」

そもそも麻酔の後には手術が待っているのですから、いろんなことが頭をよぎり、なかなか心穏やかではいられないかと思います。

しかし「こわい=危険」というわけではありません。学会の調査では、麻酔が原因の死亡率は10万件に1件と報告されています。もちろん、健康状態や環境によってリスクは上下しますし、合併症もいろいろありますが、現代では相当安全に麻酔を実施できるようになっています。

ここでごく簡単にですが、麻酔の紹介をしましょう。

現在行われている麻酔には大きく2種類あります。

ひとつは「痛みを取り除く」麻酔(局所麻酔)、もうひとつは「眠る」麻酔(全身麻酔)。この2つ、同じ「麻酔」という言葉ですが、やり方も薬の種類も全く違います。

### ◇局所麻酔(痛みを取り除く麻酔)

キズを縫う前にチクッと注射したり、内視鏡検査の際に塗るゼリーなどがこれです。比較的馴染みがある「麻酔」ではないでしょうか。薬が投与された周囲の神経を一時的に鈍くして痛みを取ります。

手術の際「背中にする麻酔」も局所麻酔です。

麻酔の効果は薬を投与してからおよそ数時間。小さな手術や下半身の手術で用います。

### ◇全身麻酔(眠る麻酔)

眠る薬を点滴や吸入によって投与し、お休みいただきます。手術は眠っている間に行います。全身麻酔では、必要な時間だけ眠っていただくように薬を少量ずつ持続的に投与し維持しています。手術が終わり、眠る薬の投与を止めると、ほどなく自然に目が覚めます。手術によっては全身麻酔と局所麻酔を組み合わせて行います。

ところで、麻酔科医は何をしているのでしょうか。

手術は規模が大きくなると、手術そのものが我々の体に大きなストレスを与えてきます。血圧が変動したり、出血したり、心臓、呼吸にも負担がかかります。場合によっては命にかかわります。麻酔科医は、麻酔をかけると同時にこのような状況にも対処して、患者さんの命を守っているのです。そうすることで、執刀医は手術に専念できます。

また、患者さんは一人ひとり、健康状態や手術内容が違います。麻酔科医は患者さん各々の状況を把握し、手術後の鎮痛も考慮しながら最適な麻酔プランを考えていきます。

ここでひとつ、大切なお願いです。手術が決まりましたら、なるべく早めにお薬手帳を持参して、普段使っている薬を主治医にお知らせください。特に血液をサラサラにする抗血栓薬は、麻酔・手術の方針に影響しますので必ずお伝えください。

さて、最後に冒頭の質問への一般的なお答えです。

Q: 全身麻酔から覚めないことは?

A: 通常の麻酔薬の使用量では投与を止めると嫌でも目覚めます。

Q: 背中の麻酔は痛い?

A: 痛み止めを使いますので、採血の時と概ね同程度とお考えください。

# 新渡戸記念中野総合病院 がん哲学外来

「がん哲学外来」は、がんまつわるさまざまな悩みを対話を通して解消する外来です。  
東京医療生活協同組合の組合員およびそのご家族の方を対象にしております。  
外来に費用はかかりません。  
当生協組合員(原則)の方ならどなたでも無料で予約できます。

組合員でない方は  
お気軽に予約受付に  
ご相談ください。



予約受付 新渡戸記念中野総合病院 患者支援センター

電話 03-3382-1507 受付時間 午前8時30分～午後4時30分

開催予定日 2020年2月5日(水)、2月12日(水)、2月19日(水)、2月26日(水)  
1回あたり約50分(1日4組まで)

## いきいき体操 7 ストレッチ:肩と肩甲骨編 リハビリテーション科 技師長 柳澤 正也

いきいき体操シリーズ7回目。今回は自宅にある棒などを使って、ストレッチを行いましょ。これまでに紹介したストレッチよりも筋肉など軟部組織が十分に伸張されますので、可動範囲が大きくなります。少しずつでも日々積み重ねることで、身体の柔らかさを維持・改善していきましょう。

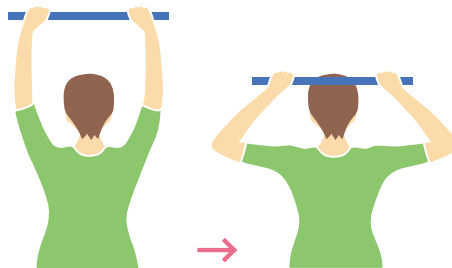
簡単でも無理せず、勢いつけず、呼吸を止めずに「ジワー」といった感じでソフトに伸ばしましょう。「過度なストレッチは逆効果」、まずは1日3回、1回の目安は5分程度から体をならします。例えば、朝は日常生活で体を動かした後、昼は空き時間、夜は就寝前などと日課として時間を決めると習慣になり、継続しやすいです。

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。

### 結髪動作

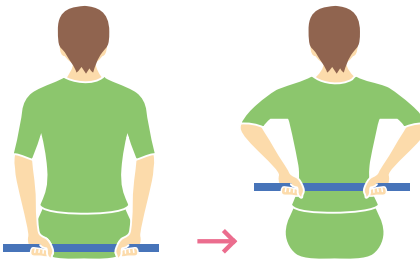
20回×1セット



両手で棒を持ち、頭の後ろを通るように肘を曲げます。

### 結帯動作

10回×1セット



背中の後ろで棒を握ります。棒を身体につけながら、肘を曲げます。

身体が前に倒れないように!

## 生協組合へのご加入のお願い

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。

組合に加入するには、出資申込書に出資金(1口200円、5口1,000円より)を添えてお申し込みください。

担当 新渡戸記念中野総合病院 総務課  
☎03-3382-1231(代)