

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

9月号

令和2年9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375号

発行人/理事長 入江 徹也

発行責任者/事務局長 横井 悟

## コロナ禍の今だからこそ 健康の大事さを見直しましょう！

健康管理科 部長 土肥 まゆみ

WHO(世界保健機関)は、1948年に「健康」の定義を「肉体的、精神的、及び社会的に完全に良好な状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない」と宣言しました。この憲章は50年以上たった今でも引き継がれています。単に長寿であるだけではなく、いかに「健康」な状態で過ごす期間を長く保つかが超高齢化社会を迎えるにあたって、最も重要な課題であり、そのためには個人の努力と国家の協力が不可欠です。

今回、新型コロナウイルス感染拡大を機に、さまざまな検討がなされ、議論が展開されました。皆様の健康に対する意識も大きく変わったかと思えます。医学は診断、治療、予防の三本柱からなっており、予防の主たるものが健診です。

症状もなく自分では病気はないと思っけていても、高血圧、糖尿病、高脂血症といった生活習慣病は、長期間放置していると密かに進行し、脳梗塞や心筋梗塞といった重大な病気をもたらします。日々の生活をちょっと工夫するだけでこれらの疾病を予防できるので、コロナ感染予防のために手洗いうすると同じ感覚で、ぜひ改善に取り組みましょう。

当科で行っている健診業務は、国民健康保険に加入されている方対象の一般住民健診(いわゆる区民健診)、企業の健康保険組合を通して行う企業健診(いわゆる職場の健診)、人間ドック、入社時や入学に必要な健康診断書の作成などです。なかでも人間ドックは半日で終了し、動脈硬化検査、骨密度、腫瘍マーカーなどのオプションも「健康」の定義を鑑みて用意しております。

また当院は総合病院ですので、健診の結果精密検査が必要になった場合は当院の専門医を受診できるよう御手配することも可能です。コロナ感染予防対策をしっかりと行い、皆様の「健康」にお役に立てるよう精進して参りたいと思います。



## 新渡戸記念中野総合病院 がん哲学外来

新渡戸稲造記念センターの樋野 興夫センター長が担当します「がん哲学外来」は、がんに関わるさまざまな悩みを、対話を通して解消する外来です。

対象は、東京医療生活協同組合の組合員およびそのご家族の方で、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。

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9月7日(月)、9月14日(月)、9月24日(木)、9月28日(月)

1回あたり約50分(1日4組まで)

当院ホームページ上で、樋野 興夫センター長による『言葉の院外処方箋』が毎週更新されています。ぜひご覧ください。



組合員でない方は  
お気軽に予約受付に  
ご相談ください。

## 栄養科 まとめ知識

### お酒のアルコール含有量の計算方法

栄養科科長 佐藤 剛

新型コロナウイルスの影響により、お酒を家で飲むことが多くなったのでは? と思います。昔から「酒は百薬の長」と言われていますが、自分に合った飲み方をしたいものです。

現在、厚生労働省が示す適度な飲酒量は、1日20g程度のアルコールを含んだ量です。実際、お酒には日本酒やビールなどいろいろな種類があり、アルコール度数も異なります。

下記は、お酒に含まれるアルコール量の計算方法です。

$$\text{酒の量 (ml)} \times \frac{\text{度数または}\%}{100} \times 0.8 (\text{比重}) = \text{アルコール量 (g)}$$

ちなみに、5%のビール500mlに含まれるアルコール量は、 $500\text{ml} \times 0.05 \times 0.8 = 20\text{g}$ となります。皆さんも一度、ふだん飲まれているお酒のアルコール量を計算してみてくださいか?



## 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)