

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

12月号

令和2年12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378号  
発行人/理事長 入江 徹也  
発行責任者/事務局長 横井 悟

## 早期リハビリテーションが求められています

新渡戸記念中野総合病院 整形外科 理学療法科 部長 富岡 秀樹

新型コロナウイルスの蔓延による自粛生活から、Withコロナの新しい生活様式の中ではありますが外出できるような社会に戻ってきました。健康維持のためにも外出できる機会を増やしましょう。

厚生労働省(簡易生命表)より、「2019年の日本人の平均寿命は女性が87.45歳、男性が81.41歳でいずれも過去最高を更新した。女性が7年連続、男性が8年連続の更新。前年に比べて女性は0.13歳、男性は0.16歳、それぞれ寿命が伸びたのは、3大死因であるがんや心疾患、脳血管疾患による死亡率が改善したことが長寿化の要因になった。日本人は女性が香港に次いで世界2位、男性が香港、スイスに次いで世界3位であった。」と発表されました。

こうした寿命の高齢化に伴い、転倒してなくても骨粗鬆症のため自然に骨折をしているケースも存在します。部屋の整理整頓からはじめバリアフリー・明るい照明・手すりを設置するなど住宅改修を行うことで環境を見直し、転倒の危険因子を減らすことが重要です。また、油断や不注意だけが転倒につながるとも限りません。加齢に伴う身体機能の変化だけでなく、実は気づいていない医学的な病気が隠れている場合もあります。「最近、バランスが悪いな」と自覚している方は、総合病院

である当院に、どうぞお気軽に相談していただければ幸いです。

病気や外傷のために入院した後にリハビリテーションが必要となる場合があります。なぜなら薬物治療や手術で病気や外傷の治療は進んだとしても、思うように身体を動かすことができない期間があるため徐々に体力が低下し、在宅に退院することが困難となる場合があるからです。また、なかには職場復帰や競技復帰といったハイレベルな目標が必要な場合もあります。以上のような観点から、患者さんの活動レベルを極端に低下させないために、治療を開始した後に早期からリハビリテーションを開始することが求められる時代になっています。



# 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12月2日(水)、12月9日(水)、12月15日(火)、12月22日(火)  
1回あたり約50分(1日4組まで)

組合員でない方は  
お気軽に予約受付に  
ご相談ください。

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。

## インフルエンザ予防接種を行っています

予防接種はインフルエンザを発症する可能性を減らし、もし発症しても重症化を防ぎます。ワクチン接種から実際に効果を発揮するまで2週間程度かかるため、お早めに接種ください。

当院でのインフルエンザ予防接種は予約制となりますので、ご希望の方は1階④番受付、またはお電話にてご予約を承ります。なお中学生以下の方は小児科でのご予約となりますので、小児科外来までお問い合わせください。

**予約枠** 1日30名

**日程** 12月25日(金)までの月曜日～金曜日

**受付** 15:00～ 接種 15:30～16:00

**費用** 65歳以上(問診票を持参の方) 中野区の方は無料  
\*中野区以外の方は、お住まいの市町村にご確認ください。  
65歳未満 4,400円

**電話** 03-3382-1231(代) 予防接種とお伝えください。  
(9:00～16:00/日曜・祝日除く)

\*当院では妊婦の方へインフルエンザ予防接種を行っておりません。  
かかりつけ医にご相談ください。

## 組合員の皆様へ

東京医療生活協同組合は、機関紙「新渡戸記念中野総合病院だより」を通して私どもの活動を皆様にお知らせして、皆様との交流を図って参りました。このたび、この活動をさらに発展させ、皆様からのご意見を積極的にお聞きして、当生協の運営に役立てることといたしました。

つきましては、当組合に対するご意見、ご要望を郵便、メール、またはFAXにてお送りくださいますようお願いいたします。なお、ご意見をお送りいただきます際には、ご氏名に加えて必ず組合員番号(組合員証に第〇〇〇〇〇号と記載されています)をご記入いただきますようお願いいたします。



宛先

東京医療生活協同組合総務課

**住所** 〒164-0011 中野区中央4丁目59番16号

**メール** soumu@nakanosogo.or.jp **FAX** 03-3381-4799