



新渡戸記念 中野総合病院 だより

Nitobe Memorial Nakano General Hospital

理念

新渡戸稲造博士の精神(誠意と
思いやりの心)を基にした医療
を誠実に実践し、疾病を抱えた
人を真心で支援する

基本方針

- ① 安全で質の高い医療の推進
- ② 急性期医療の充実
- ③ 地域医療の拡充と
地域医療連携の強化
- ④ 臨床研修指定病院としての機能の充実
- ⑤ 災害時医療の拠点病院としての機能の充実
- ⑥ 職員の教養・知識・技術の向上と待遇改善
- ⑦ 経営の安定化

あなたの目、大丈夫ですか？

眼科 部長 山下 理恵子

フレイルという言葉は、「加齢に伴い身体の様々な機能が低下することにより健康被害に陥りやすい状態」を指す言葉です。2014年に日本老年医学会から提唱されました。高齢者が運動不足や栄養不足による筋肉の痩せから足腰が弱くなり、そのまま放置すれば歩けなくなり寝たきりになることがあるため、それを予防しましょう！ということ「フレイルにならないようにしましょう！」と言います。厚生労働省も“フレイル”を予防し、要介護にならないようにすることで、健康寿命を伸ばすことを目標に掲げています。

目の機能も加齢とともに徐々に衰えてきます。そこに外的要因(生活習慣や喫煙・薬剤など)や内的要因(強い近視・糖尿病・高血圧など)が加わり、いろいろな目の病気の発症または、その予備群となり視機能が低下する、そのリスクが高い状態……それを「アイフレイル」といいます。日本眼科啓発会議がチェックリスト(以下)を作成しています。では、やってみましょう！

いかがでしたか？ 2つ以上当てはまる場合は、アイフレイルの可能性がります。そのような方は一度眼科を受診されてはいかがでしょうか。時折、「何となく見えにくい」「目の不快感・違和感」といったことを自覚する方もいると思います。老眼や軽度の白内障などの場合はあまり心配ないですが、緑内障・加齢黄斑変性症・糖尿病網膜症などの一部の病気は、進行すると重度な視覚障害に陥ったり、回復が難しい場合もあります。早期に発見し適切な予防・治療を受けることで、進行を遅らせたり症状を緩和させることが可能となります。視機能を維持することで、日常生活や趣味などに不自由を感じず、要介護にならない豊かな生活を送れることを目指しましょう！

2022年10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康に関する活動の一環として東京都眼科医会主催のイベントが新宿駅西口広場で開催されます。眼科へ行けと言われても、どこに受診してよいかお悩みの方は一度訪れてはいかがでしょうか。

アイ フレイル チェック リスト

1. 目が疲れやすくなった
2. 夕方になると見えにくくなることもある
3. 新聞や本を長時間見ることが少なくなった
4. 食事の時にテーブルを汚すことがある
5. メガネをかけてもよく見えないとすることがある
6. まぶしく感じやすい
7. まばたきをしないと、ハッキリと見えないことがある
8. 横断歩道などのまっすぐの線が波打って見えることがある
9. 段差や階段で危ないと感じたことがある
10. 信号や道路標識を見落としたことがある



「救急の日」中野消防署より 表彰状をいただきました

2022年9月9日(金)救急の日に、多年にわたり救急行政に貢献したとして、
看護師の佐藤 秀子さんが東京消防庁 中野消防署より表彰されました。



「中野区救急業務連絡協議会」より 感謝状をいただきました

2022年9月15日(木)に、中野区の救急業務に貢献したとして、看護師の江崎
香奈子さんが中野区救急業務連絡協議会*より表彰されました。

*中野区の6つの救急指定病院と中野・野方両消防署で構成される組織



当院は、地域のすべての皆様から信頼される医療の提供を目指し、今後も救急医療に尽力してまいります。



慰霊祭が行われました

2022年9月21日(水)、新渡戸記念中野総合病院6階図書室にて、
この1年間に新渡戸記念中野総合病院でご逝去された方の慰霊祭が
行われました。



いきいき体操 12 頭を柔らかくする編

リハビリテーション科 技師長 柳澤 正也

日常生活には、与えられた課題に対してすぐに整理・
解決し、適切な行動をしなければならない場面があります。
例えば、買い物の会計では、手持ちの小銭を減らすため、
お釣りを暗算して支払い金額を調整することがあります。

今回は頭の瞬発力を鍛えましょう。
右の表にはさまざまな「色」を表す漢字が書かれています。
しかし、それぞれの漢字はその漢字があらわす色とは
異なる色で印刷されています。
それぞれの漢字を“早く正確に”読み上げましょう。
漢字の色に惑わされないのがポイントです。

赤 青 黒 黄 緑

白 茶 赤 黒 白

黄 青 茶 緑 赤

病院からのお知らせ

新しい尿流測定装置を導入しました

2022年8月に新しい尿流測定装置が導入されました。従来の尿流測定は、専用の容器に向かって排尿していただく必要があったため、緊張してうまく検査ができないことがありました。新しい装置は、いつものようにトイレで排尿するだけで「尿流測定」ができる装置です。操作は簡単で「測定開始ボタン」と「測定終了ボタン」を押すだけです。日常生活で使用しているトイレに近いので、自然な排尿状態での測定が期待できます。



医師退職のお知らせ

2022年9月30日付で、循環器内科 渡邊 匠 医師が退職されました。新しい職場での更なるご活躍をお祈り申し上げます。

医師就任のお知らせ

2022年10月1日より、外科 宮下 眞理 医師が就任いたしました。どうぞよろしくお願いいたします。

人気メニューのレシピをご紹介します!

栄養科 病院食通信 ①



【鶏肉のトマトソース】

当院の鶏肉のトマトソースは、鶏肉がやわらかく、自歯や噛み合わせに自信がない方にも好んで食べていただける献立です。近年、鶏肉には疲労回復の効果のあるイミダゾールペプチドという物質があることがわかりました。コロナ禍におけるストレス社会にはおすすめの食材です。

材料 (1人前)

鶏もも肉…………… 60g
塩こしょう…………… 0.5g
バター…………… 1.6g
薄力粉…………… 2g

【ソース】

玉ねぎ…………… 10g
おろしにんにく 0.1g
バター…………… 1g
④ ワイン…………… 10g
④ トマトジュース 20g
④ サワークリーム… 2g

【トッピング】

⑤ パルメザンチーズ 1g
⑤ ドライパセリ 適量
⑤ パプリカ粉… 適量

調理方法

- ① 鶏もも肉に塩こしょうで下味をつける
- ② 玉ねぎはみじん切にする。バターとおろしにんにくをフライパンで熱し、みじん切りにした玉ねぎをきつね色になるまで炒める
- ③ 炒めた玉ねぎに④を入れ、5分ほど煮詰め、サワークリームを入れる
- ④ フライパンにバターを敷き、薄力粉をまぶした①の鶏肉を入れ、焼き色が付くまで焼く
- ⑤ ③のソースに、焼いた鶏肉と肉汁をすべて入れ、ソースがやや煮詰まるまで約30分弱めの中火で煮込む
- ⑥ 仕上げに⑤を順番にかけて完成

栄養成分表示 (1食あたり)

エネルギー 193kcal / たんぱく質 11.4g / 脂質 14.8g / 炭水化物 3.6g (食物繊維 0.3g) / 食塩相当量 0.7g

ポイント

鶏肉をさらに柔らかくしたい場合は、圧力鍋で煮込むのがおすすめです。

がん哲学外来 休診のお知らせ

がん哲学外来は、新型コロナウイルス感染拡大に伴い現在休診となっております。再開につきましては、誌面・ホームページ等でご案内いたします。

当院ホームページ内【新渡戸稲造記念センター がん哲学外来】に、樋野 興夫センター長による『言葉の院外処方箋』が連載されています。ぜひご一読ください。

ホームページ <http://www.nakanosogo.or.jp/>

ご意見をお寄せください

東京医療生活協同組合は、皆様のご意見を当生協の運営に活用させていただいております。皆様のご意見は右記宛先までお送りいただき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 渉外・広報課

住所 〒164-8607

中野区中央四丁目59番16号

メール syougai@nakanosogo.or.jp

FAX 03-3381-4799

新渡戸 の 言葉

当院は創立90周年、今月で「新渡戸記念中野総合病院」へ名称変更し7年の歳月が流れました。新渡戸 稲造博士は当院創立翌年の昭和8(1933)年10月15日カナダのVictoriaにあるRoyal Jubilee Hospitalにて永眠されました。10月16日(午後1時35分)は日本時間の命日に当たります。

天災は逃れ難いが耐え易く、人災(身から出た錆)は過ちを思い知るが亡ぼし易い。禍の根を抜き善根を植えよ。新渡戸博士はきっぱりと断言します。この潔さはどこから来るのでしょうか。『南洲翁遺訓』第二十六章に「己れを愛するは善からぬことの第一也。脩業の出来ぬも、事の成らぬも、過を改むることの出来ぬも、功に伐り驕慢の生ずるも、皆自ら愛するが為なれば、決して己れを愛せぬもの也。」とあります。小林秀雄は晩年「批評トハ無私ヲ得ル道デアル」と色紙に書きましたが、博士自身の狂歌も添えて潔く言い切れるその淵源は、無私の心・天を相手とする誠の態度にあると考えています。

江戸の昔より識字率の高い日本で、新渡戸が「にとべ」と正しく読まれ、「にとべ」を「新渡戸」と正確に書ける方が、職員はもちろん、1人でも多く増えることを願っています。

新渡戸記念中野総合病院副院長 山根 道雄



天より下りたる禍ひは耐へやすけれども逃れ難し、己より出でたる錆は五臓にしみ渡れども亡ぼし易し。各決心一つにて亡ぼし得べき禍ひを何とて永く保つべき。速に禍ひの根を心の地盤より除き去りて、空地に善根を移植すべし。

火の車作る大工はなけれども

身より作りて独り乗り行く

『二日一言』十月十六日

新渡戸 稲造