



# 新渡戸記念 中野総合病院 だより

Nitobe Memorial Nakano General Hospital

11 月号

令和4年11月1日号  
401号

## 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

## アルコールと肝臓—アルコール性肝障害について

消化器内科 臨床部長 前素直

アルコール性肝障害の原因は言うまでもなく長期間に渡ってアルコールを飲み続けたことです。ではどのぐらいの量を、どのぐらいの期間飲むと肝臓が悪くなるのでしょうか。

日本アルコール医学生物学会の定義では、日本酒換算で毎日3合を5年以上(1日平均 純エタノール60g)の飲酒となっています。純エタノール60gとは、ビール:500ml 3本、日本酒3合、ワイングラス4~5杯、焼酎(20~25%前後)300ml、ウイスキー ダブル3杯に相当します。

肝臓ははじめに脂肪肝、さらに飲酒を続けるとアルコール性肝炎を繰り返す、肝線維症(肝臓が固くなってくる)となります。アルコール性肝炎は重症になると死亡率が極めて高い重篤な病態です。さらに飲酒が続くと肝硬変、そして肝癌となります。脂肪肝の段階で禁酒できれば肝臓は正常に戻りますが、線維化が進んでからは正常に戻りません。

一方で飲酒を続けても肝臓が悪くならない人もいます。どのような人が肝障害を起こしやすいのでしょうか。

1. 女性は男性に比べより少ない量でも肝障害を起こします。

2. 肥満者では1日平均純エタノール60gの飲酒に満たなくてもアルコール性肝障害を起こします。
3. アルコールを分解する働きがあるALDH<sub>2</sub>酵素の活性欠損者(=お酒に弱い体質の人で、日本人の約44%がこれに相当します)では、1日40g程度の飲酒でもアルコール性肝障害を起こします。

### 検査値の異常、 $\gamma$ GTPについて

$\gamma$  GTP (グルタミルトランスペプチダーゼ)はアルコールに対する反応が鋭敏で、お酒を飲むことで値が上昇することで有名です。禁酒、減量すれば $\gamma$  GTP値は改善します。平均して2週間の禁酒で $\gamma$  GTP値は半分になります。

### それでもどうしても飲みたい方へ

飲んでも良い適正量は20g/日とされています。 $\gamma$  GTPが上がったら減酒~禁酒しましょう。脂肪肝と言われたら禁酒しましょう。

肝硬変になってからも飲酒を続けると、5年後の生存率は35%ですが、断酒ができれば88%に改善します。間に合ううちに断酒する、これが唯一の治療です。

2022年10月16日(日)、新渡戸稲造博士の命日に妻と共に多磨霊園にお墓参りに行きました。新渡戸博士は「東京医療利用組合」(現：東京医療生活協同組合)の初代組合長在職中にカナダのバンフで開催された太平洋問題調査会会議に出席した後、ビクトリアに赴いて病を得、1933年10月15日(日本時間10月16日)に満71歳の生涯を閉じられました。当時の新渡戸博士は平和を求める言動が理解されず、国内外から厳しい非難を受けてとても苦しい立場におられました。そのような状況の中で新渡戸博士は当組合の設立運動に参加され、激しい抵抗に遇いながらも不撓不屈の精神で運動を続け、亡くなられる前年(1932年)に漸く当組合を設立されました。新渡戸博士が人生最大の苦境の中で当組合に託された思いは何だったのでしょうか。

新渡戸博士の墓は多磨霊園の正門近く(7区1種5側11番)にあります。



小さな木々に囲まれた墓所の中に入ると、博士の墓は東京女子大学、拓殖大学、当組合からの献花に飾られて静かにそして少し華やかに佇んでいました。墓の周りの空気は品格のある優しさに包まれ、ふと生涯を新渡戸博士と寄り添われた萬里子夫人のことを思い起こしました。新渡戸博士の墓参りを終わらせた後、多磨霊園に眠る新渡戸博士の親友の内村鑑三、弟子の南原繁の墓を訪ねました。命日の墓参を終えて、「新渡戸博士は今、私たちに何を託されているのか、また、私たちはそれにどう応えるべきなのか」に思いを巡らせながら家路につきました。

## いきいき体操 13 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

「記憶力」という言葉は日常でも良く耳にします。では、「想起力」という言葉をご存じですか？「想起」とは過去を思い起こす、つまり「記憶した内容を思い出す」過程を指します。

今回は記憶力の中でも「想起力」に着目したトレーニングを紹介します。お題を決めて、そのお題に当てはまる言葉を挙げていきましょう。例えば、お題を「知っている野菜の名前をたくさん挙げましょう」と決めた場合は、「人参、大根、キャベツ、玉ねぎ……」といったように次々と

挙げます。挙げた単語を忘れないようにメモに書き残しても構いません。また、誰か他の人と行う時は交互に言い合うと良いでしょう。

最近、めっきり物忘れがひどくなったなあ、と感じる方は「覚える」過程だけでなく、「思い出す」過程のトレーニングをしてみてもいいかもしれません。



# 病院からのお知らせ

## 健診事業の新規予約再開のお知らせ

当院は新型コロナウイルス感染症の発生数減少を受けて10月1日(土)より健診事業の新規予約を再開いたしました。健診実施日は月曜日から金曜日(祝日を除く)で、電話による完全予約制です。尚11月1日(火)から電話予約受付時間が下記に変更となりました。

**電話予約受付時間** 月曜日～金曜日のみ(祝日除く) 13時30分～16時00分

**区民健診専用電話** 03-3382-1254

**その他の健診電話** 03-3382-1231(代表)健康管理課まで

電話が大変繋がりにくい状況が予測されます。ご理解とご協力のほど宜しくお願い申し上げます。詳しい情報はホームページをご参照ください。

## インフルエンザ予防接種中止のお知らせ

今年度のインフルエンザ予防接種は「コロナ診療体制の確保」と「院内感染防止対策」のため中止とさせていただきます。当院で接種をご検討されていた患者の皆様には誠に申し訳ございませんが、何卒ご理解いただきますようよろしくお願い申し上げます。

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 12



#### 【魚の蕪蒸し】

蕪蒸しとは、すりおろしたかぶと泡立てた卵白を合わせて白身魚にのせ、薄味のアンをかけた料理です。シンプルですが、アクセントにわさびを添えることで食べやすくなります。また、白身魚を使うため脂質が少なく、食欲不振や硬いものが苦手な方にもおすすめの献立です。

#### 材料 (1人前)

たら…………… 80g  
醤油…………… 2g  
本みりん…………… 1g  
かぶ…………… 40g  
卵白…………… 5g  
食塩…………… 0.2g  
片栗粉…………… 適量  
わさび…………… 適量

#### 【添え】

人参 …… 20g  
薄口醤油…………… 1g  
① 本みりん…………… 2g  
出汁…………… 40g

#### 【あん】

② 醤油…………… 2g  
③ 本みりん…………… 1g  
④ 出汁…………… 40g

#### 調理方法

##### 下準備

- ① たらは前日に醤油とみりんで漬け込んでおく
- ② 人参は軽く下茹でし、Aの調味料と共に火にかけて、沸騰したら弱火で約20分煮込む

##### 調理

- ③ かぶはすりおろし、ざるで水気を切る
- ④ 卵白は少量の塩を加えてしっかりと泡立て、すりおろしたかぶと合わせる
- ⑤ ①のたらに④をのせる
- ⑥ 蒸し器で約15分間蒸す
- ⑦ Bの調味料を鍋で火にかけて、沸騰したら水溶き片栗粉で軽くとろみをつける
- ⑧ ⑥の魚の上にわさびをのせ、⑦のあんをかける。②の人参を添えたら完成

栄養成分表示 (1食あたり)  
エネルギー 96kcal / たんぱく質 15.5g / 脂質 0.3g /  
炭水化物 7.9g(食物繊維 1.2g) / 食塩相当量 1.2g

#### ポイント

すりおろしたかぶはしっかりと水気を切り、卵白はよく泡立てることで、魚の上にきれいな形でのります。

## 「がん哲学外来」再開のご案内

当生協「新渡戸稲造記念センター」の樋野興夫センター長が全国に展開している「がん哲学外来」が当院でも開設されています。「がん哲学外来」は「がん」にまつわる様々な悩みを樋野興夫センター長との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(ご家族)の方ならどなたでも無料で予約できます。

お電話で予約申し込みを受け付けています

電話 03-3382-1507

9時~16時30分(日曜、祝日を除く)

開催予定日 11/8(火)、11/9(水)

11/15(火)、11/22(火)

1回約50分(1日4組まで)

## 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

通勤の朝の駅のコンコースから、紫峰・筑波山を東に遠望し、西には雄大な富士山を眺めることが憩いのひと時になっています。山は自分の足で登って降りて大きさを測り、実感することが山登りの醍醐味です。富士山は遠望するのが美しく未だ頂上へ登ったことはありませんが、スケール(尺度)の違いは昔ネパールのヒマラヤトレッキングでエベレスト(ネパール語でサガルマータ;大空の頭)を最高到達点のベースキャンプ近くから眺めた感覚で自分なりに理解しています。まるで上高地から穂高を眺めた感覚(標高差1500M)でしたが実際には標高差3000Mあり、これがスケールの違いであると実感しました。何事についても本質に迫る新渡戸先生の言葉は、汲めども尽きずの感が致します。

南海トラフ地震は2035年±5年に70%の確率で起きることが見込まれており、首都直下地震はいつ来ても不思議ではなく、富士山の噴火は100年単位(京都大学鎌田名誉教授)とされています。終息時期の見通せぬ新型コロナ感染症とともに、自然災害に対する備えは常に一人一人が必要のようです。

新渡戸記念中野総合病院副院長 山根 道雄



宝永四年(西紀一七〇七年)の今日富士山噴火。至大至高は普通の尺度を以て計り難い。故に凡人は偉大を見ても偉大なるを知らぬ。小山のみ見たる者は、「来て見れば左程でもなし富士の山」と詠ずれども、これは単に一寸見ての判断にして、実際登る者は詠じて云はん、聞きしより思ひしよりも見しよりも  
登りて高き山は富士のね

『一日一言』十一月二十四日

新渡戸 稲造