



# 新渡戸記念 中野総合病院 だより

Nitobe Memorial Nakano General Hospital

12月号

令和5年12月1日号  
414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

## 頭痛はありふれた病気だが奥深い！

脳神経内科 医長 大津 信一

頭痛に悩む人は15歳以上の日本人のおよそ3人に1人とされています。しかし、自分の頭痛がどのタイプなのかかわからず、何となく市販の鎮痛薬で対処している方も多いのではないかと思います。

頭痛は主に一次性頭痛と二次性頭痛に大別されます。一次性頭痛は日常的に繰り返し起こり、他に原因となる病気のないものを指し、代表例は筋緊張型頭痛、片頭痛などが挙げられます。一方で二次性頭痛は他の病気によって引き起こされるものを指し、例えば、くも膜下出血などの生命の危険に関わるものもあり注意が必要です。

そして、一次性頭痛と二次性頭痛の大きな違いとして、前者は画像検査で異常がなく問診で診断することにあります。一次性頭痛を分類することに意味があるのかとお思いの方もいるかもしれませんが、片頭痛を例に説明したいと思います。

片頭痛は日常生活に支障をきたす一次性頭痛の代表例で、高齢者よりも若い世代の方に多く、特に働き盛りの若い世代の方で仕事に支障をきたすことが多いとされています。片頭痛とよく間違わ

れやすいのが筋緊張型頭痛で、いわゆる肩こりが原因の頭痛と言われているものになります。どちらも市販の鎮痛薬で改善するなら良いのですが、片頭痛では市販の鎮痛薬だけでは頭痛発作を改善させるのが難しいことがあり、その際にトリプタン製剤という薬を使用します。トリプタン製剤は片頭痛では有効ですが、筋緊張型頭痛では効果がなく、どのタイプの頭痛なのかを明確にすることが重要になります。

また片頭痛では頭痛発作の予防薬が数種類あり、頭痛の頻度が多い方には定期内服処方を提案することができます。2021年4月からCGRP関連製剤と呼ばれる片頭痛の発作予防薬が発売され、これまでの予防薬と比較して大幅な発作抑制効果を期待でき、患者さんの中には「長年の片頭痛が消失した」と言われる方もいます。

このように脳神経を専門とする医師が頭痛のタイプを適切に分類することで有効な治療法を提案できますので、頭痛でお悩みの方は脳神経内科まで一度ご相談に来ていただければと思います。



## 火災予防業務協力者表彰式で表彰されました

2023年11月10日(金)、ハーモニースクエアにて東京消防庁中野消防署「令和5年火災予防業務協力者表彰式」が開催されました。新渡戸記念中野総合病院 横井悟事務局長が「防火管理者として積極的に業務の推進に努め災害の発生防止に寄与した」として、東京消防庁予防部長より表彰されました。



## 令和5年度病診連携をすすめる会に参加しました

11月2日(木)19時より中野セントラルパークカンファレンスホールにて中野区医師会主催の「令和5年度病診連携をすすめる会」が開催されました。

中野区内の医療機関が参加し、4年ぶりとなる顔の見える形での懇親会となりました。当院も医師・看護師・地域連携担当スタッフ25名が参加し、地域の病院・診療所の先生方と意見交換ができ、大変有意義な時間となりました。今後も中野区内の医療機関との連携を密にして診療に取り組んで参ります。



## いきいき体操 17 肩の運動：安定化編

リハビリテーション科 技師長 柳澤 正也

肩の運動シリーズ第3回目は、インナーマッスルの棘下筋きょくかきんと小円筋しょうえんきんの運動です。

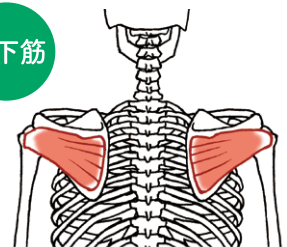
図のように、お腹から腕を離すように動かします。肘が体から離れないようにしましょう。

左右30回ずつを1セットとし、1日3セット行いましょう。インナーマッスルの運動は無理せず頑張らないことが大切です。日課として時間を決めると習慣となり継続しやすいです。

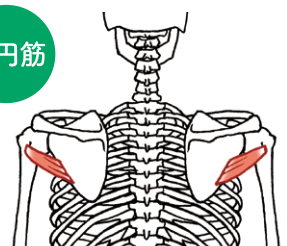


背面から見た図

棘下筋



小円筋



ご注意!

「運動してもいいかな」「肩に痛みや違和感があるな」など心配のある方は、必ずかかりつけ医師に相談してから行いましょう。

# 病院からのお知らせ

## 診療予約日(時間)の変更について

- 診療予約日(時間)の変更は予約変更センターで承ります。予約日の前日までにご連絡くださいますようお願いいたします。
- 予約日の当日午後(受付時間内)まで受付いたします。(土曜日は対応がございませんのでご注意ください)
- ご連絡なく受診されなかった場合はキャンセル扱いとなり、予約の取り直しはできませんのでご了承ください。

予約変更センター 月～金(祝日除く) 13:30～16:30 03-6382-6601

## 第5回 区民健康講座 動画配信のお知らせ

当院は地域の皆様の健康保持・増進のために健康講座の動画を当院ホームページで配信しています。第5回は2023年12月1日(金)より配信いたします。ぜひご視聴ください。

今回のテーマ 「動ける体を保つために」 リハビリテーション科

## 年末年始の診療体制について

2023年12月29日(金)～2024年1月3日(水)は休診となります。急な病気やケガで受診を希望される方は、お電話でお問い合わせください。(診療科目・症状によっては、当院で対応できないこともあります)

救急受付電話番号 03-3382-9991

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 25



#### 【鮭のムニエル】

鮭はエビやカニを餌にしているため身が赤色ですが、白身魚に分類されます。この赤色の色素であるアスタキサンチンは抗酸化作用があり、老化物質と呼ばれる「活性酸素」の発生や働きを抑制してくれるため、脳機能や視力の改善、老化防止の効果が期待できます。油との相性も良く、効率よく体内に取り込めるため、ムニエル等の調理法がおすすめです。

#### 材料 (1人前)

鮭(切り身)… 80g  
塩こしょう… 0.8g  
〈ムニエルソース〉  
バター……………7g  
薄力粉……………2.5g  
マッシュルーム…5g  
椎茸……………5g  
しめじ……………5g  
水……………10ml  
④ 白ワイン 10g  
薄口醤油 0.5g  
〈付け合わせ〉  
人参……………20g  
砂糖……………2g  
水……………適量  
ブロッコリー…20g  
レモン…1/8×1切

#### 調理方法

- 1 鮭に塩こしょうで下味をつける
- 2 人参は1cmの厚さの丸型にカットし、砂糖、水を加えやわらかくなるまで煮る
- 3 ブロッコリーは茹で、レモンはくし形に切る
- 4 マッシュルーム、椎茸はカットし、しめじは石づきを取りほぐす
- 5 フライパンでバターを溶かし、④を入れ炒める
- 6 ⑤へ薄力粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜたら少量ずつ水を加え、さらに混ぜる
- 7 ⑥に④の調味料を加え、トロミが出るまで加熱する
- 8 フライパンに少量の油を敷き、鮭をきつね色に焼き上げる
- 9 焼いた鮭の上に⑦のソースをかけ、人参、ブロッコリー、レモンを添えて完成

#### 栄養成分表示 (1食あたり)

エネルギー 192kcal / たんぱく質 19.6g / 脂質 9.2g / 炭水化物 8.8g (食物繊維 2.8g) / 食塩相当量 1.0g

## 「がん哲学外来」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 12/4(月)、12/5(火)、12/7(木)、12/11(月)  
12/13(水)、12/19(火)、12/21(木)  
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

新渡戸記念中野総合病院へ改名して8年。新渡戸も大事、中野も大事、と思うようになりました。病院だより表紙にある緑のエンブレムは、NitobeとNakanoの2つNと新渡戸 稲造の稲がモチーフで、当時の職員の応募作の中から職員投票で選ばれました。表紙の一番上にある「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」の標語も、コロナ禍前に発足した病院機能評価プロジェクトチームで選定し、平成31(2019)年2月から掲載しています。エンブレムも標語もともに、病院のあるべき姿を示す私たち職員の大切なLegacyです。

WBC以降も投打で大活躍した大谷 翔平選手が、MLB6年目でホームラン王と2度目のMVPを獲得し、日本のみならず世界中へ勇気を与えてくれました。新渡戸先生は家康の金言に、耐え忍ぶ勇氣(Fortitude)と前へ進む勇氣(Courage)を見出しています。前者は見た目動かず静かなBe、後者は活気溢れる動きのDoとも読み解けます。大河ドラマ「どうする家康」は大団円を迎えますが、人生の縮図を表す家康の遺訓は登山そのもので、登山愛好家にも合点のいく言葉です。

第9波が収まってきた立冬の日に病院機能評価慰労会が開催され、約200名の職員が久々に対面で集まりました。3年半の辛抱(Fortitude)の期間を経て、いよいよポストコロナの前進(Courage)の時の兆しが見えてきています。

新渡戸記念中野総合病院副院長 山根 道雄



家康公の遺訓に「人の一生は重荷を負ふて遠き道を行くが如し」とある。この重荷を負ふと云ふは堪へるので、フォーチチュード(Fortitude)に当る。重荷を負ふて遠き道を行くといふのは勇氣即ちカレッジ(Courage)である。

『修養』第五章 勇氣の修養

新渡戸 稲造