



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

心房細動について

循環器内科 医長 大坂 友希

正常な状態では、心臓内の洞結節と呼ばれる場所で1分間に60-70回前後の電気信号が作られ、心房と心室を順に収縮させることで心臓が規則正しく拍動しています。不整脈とは心臓の電気信号が正常に伝達されなくなり、心臓の拍動が乱れることをいいます。

不整脈の中で、心房細動という不整脈についてお話しさせていただきます。

心房細動は、自覚していない方を含めると100万人以上が罹患しているといわれています。

心房の中で異常な電気信号が発生し、心臓全体が不規則にふるえている状態を心房細動といいます。心房細動になると心臓の中に血のかたまり(血栓)ができやすくなります。その血栓が血流に乗って全身に運ばれることがあり、特に頭の血管に詰まると脳梗塞を発症します。年齢の高い方、過去に脳梗塞を起こされた方、糖尿病、高血圧、心不全がある方などは脳梗塞発症の危険性が高くなるため、血栓予防の薬(抗凝固薬)の内服をお勧めします。

脳梗塞発症を予防するためには、心房細動に気づくことが大切です。自覚症状としては、脈の乱れ、動悸、息苦しさ、息切れ、めまいなどを感じることがありますので、このような症状を自覚したら医療機関を受診してください。また、心房細動でも症状のない方もいらっしゃいますので健診の心電図などで

偶然見つかることもあります。無症状の心房細動を見つけるためには定期的な心電図検査やご自分の脈を触れる習慣が大切です。脈の測り方について少しご説明します。片側の手首を外に回して、手を返します。反対の手の人差し指、中指、薬指の指先で、返した手の親指の付け根の骨の内側を触れて、拍動を探します。15秒ほど触れて、脈が規則的かどうか確かめてください。不規則な場合は心房細動の可能性があるので、医療機関にご相談ください。その他、血圧計でいつもより脈が速く記録される、不整脈の表示が出ることも心房細動を見つけるきっかけになります。血圧測定時は脈拍も確認していただくことをお勧めします。

心房細動の治療は脳梗塞予防の抗凝固薬の内服の他に、脈拍数を正常に近づける内服、心房細動を止める内服があります。内服は症状を改善する治療ですが、心房細動の根治が期待できる治療としてカテーテルアブレーションという治療があります。足の付け根の太い血管からカテーテルと呼ばれる細い管を心臓に運び、心房細動の原因となる組織を高周波電流で焼灼します。当院でも2022年よりカテーテルアブレーションを開始しました。治療法の選択は患者様によって異なりますので、お話ししながら決めていきます。胸の症状で気になることがございましたらお気軽にご相談ください。



医師退職のお知らせ



2024年3月31日をもちまして下記の医師が退職となります。

新しい職場でのさらなるご活躍をお祈り申し上げます。大変お疲れさまでした。

内科	河野 洋平	医師	外科	川村 雄大	医師	臨床研修医	井上 魁	医師
	田中 理子	医師		田村 華子	医師		木谷 恵里加	医師
	今瀬 玲菜	医師		尾形 綾香	医師		菊地 航平	医師
	高崎 寛司	医師		山田 永徳	医師		武者 未扇	医師
脳神経内科	砂生 奈那美	医師	西山 優	医師	螺良 浩一		医師	
整形外科	富岡 秀樹	医師	耳鼻咽喉科	溝口 由丸	医師		蓼沼 隆人	医師
	相羽 早紀	医師						

2024年4月1日より後任の医師が引き続き診療を担当させていただきます。



外来を受診する患者の皆様へ

2024年3月1日(金)より、外来診療の混雑緩和と待ち時間短縮のため、外来診療の受付が原則1日につき2科まで(医師の指示がある場合は除く)となりましたので、ご協力をお願いいたします。

なお、すでに予約されている診療分については、そのまま受診いただけます。

薬のまめ知識

オーバードーズ(OD)ってなに？

薬剤科長 高松 登

最近、新聞やテレビ等で取り上げられているオーバードーズですが、いったい何が問題なのでしょう。これを医薬品適正使用の観点からお伝えいたします。

オーバードーズは、いわゆる過量服用のことを言います。誤って多く服用することも該当しますが、近頃では意図的に過量服用をして多幸感を得ようとする、若者を中心に拡がっている問題行動として注目されています。昔から「薬にも毒にもなる」と言われ

るように、薬は適量で安全に効果を示すよう製剤設計されていますが、過量服用は副作用が生じるリスクが高まり、特に度を過ぎた服用は重い後遺症が残ったり、場合によっては命に影響を及ぼすことがあります。薬は定められた服用方法をきちんと守って服用することが大切です。もしも、正しく服用しても体調に異常を感じたら、すぐに医師または薬剤師にご相談ください。

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。
- 受診日当日、やむを得ず受診されなかった場合は当日午後に関り、予約の取り直しを承ります。
翌日以降や土曜日は対応できませんのでご注意ください。

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

第6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6回は2024年3月1日(金)より配信いたします。是非ご視聴ください。

今回のテーマ 「～胸が痛い、息が苦しい、動悸がする～ 心臓の病気でしょうか？」
循環器内科部長 秦野 雄

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 28



【炒り鶏】

当院の炒り鶏は、シンプルな調味料で作る、慣れ親しんだ味の献立です。具材が多く彩りのよい一品ですので、もう一品加えたい時におすすめの料理です。炒り鶏に含まれる鶏肉や竹輪は、たんぱく質が豊富なため、筋肉の維持を助けてくれます。

材料 (1人前)

鶏もも小間……………30g
里芋……………30g
焼竹輪……………20g
人参……………20g
いんげん……………5g

① 出汁……………20g
② 醤油……………5g
③ 砂糖……………2g
④ 本みりん……………1g

栄養成分表示 (1食あたり)
エネルギー 136kcal / たんぱく質 8.9g / 脂質 6.2g / 炭水化物 12.1g (食物繊維 1.3g) / 食塩相当量 0.9g

調理方法

- ① 焼竹輪と人参は乱切りにし、里芋は皮をむいて大きければ一口大に切る。いんげんは約2cmに切って下茹でをする
- ② 鍋に鶏もも肉、里芋、焼竹輪、人参を入れ、軽く炒めたら①の調味料を入れる
- ③ 沸騰したら落とし蓋をして具材が柔らかくなるまで煮る
- ④ 落とし蓋を取り、少し水分が残る程度に煮詰める
- ⑤ ①のいんげんを混ぜ合わせ、完成

「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 3/4(月)、3/6(水)、3/7(木)

3/11(月)、3/13(水)、3/19(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

今年2月15日春一番が吹き、桃園で名高い中野の桃の芽がほころびました。

新渡戸先生の著書『自警』第1章「男一匹」に道歌の記述があります。

人にまけ己にかちて我を立てず

義理を立つるが男伊達なり

の一首はまことに深重の味がある。……「己にかちて」などは勇の最も洗練されたものである。勇氣もこの段階に達すれば最早勇猛でなく匹夫の勇でもない。孟子の所謂大勇なるもので、西洋の学者の云ふモーラル・カレッジ(道徳的勇氣)である。男一匹たるの資格は第一に勇を揮うて己に克つにあると思ふ。……勇氣なるものは目的に達する方法であつて目的でも動機でもない。何のために勇を揮ふかと云へば、義の為にするのである。

事に臨んで自ら進んでチームの中での自分の使命を果たし、救命救助の為に皆で全力を尽くす職員の姿を心から誇りに思います。4月より医師の働き方改革が本格稼働し、法律に基づく超過勤務削減に伴って病状説明を含む業務は原則日常業務時間内に制限され、入院や外来の主治医制も複数の担当医(主治医)によるチーム医療へ移行することが見込まれています。病院を利用される皆様にはご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

新渡戸記念中野総合病院副院長 山根 道雄



言行粗暴荒々しきを男らしと思ふは野蛮人の思想なり。
内に剛つよきも外に柔きは君子なり。根強き草は花も美に
して実りも好し。徒らに強きを望みて人を顧みざる者は、
己の暴力に負ける者なり。
人のたゞ負けじと思ふ心こそ
やがて我が身のあだとなるなれ
人にまけ己に勝つて我を立てず
義理を立つるが男伊達なり

『一日一言』三月十六日

新渡戸 稲造