



# 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

## テノゲカ(手の外科)を知っていますか？

整形外科 医長 鏑木 秀俊

手は人間にとって特別な器官であることは、皆様  
もご承知と思います。二本足で直立することで、自由  
となった手により、道具を自由自在に操る能力を獲  
得したことが人類を進化させました。とりわけ親指  
(母指)と人差し指(示指)で物をつまむ動作は人間の  
みが獲得した機能です。

また、目は見るため、耳は聞くためにあるように、  
手は触ることによってたくさんの情報を知覚する重要な  
五感機能の一つです。加えて、手は手話、ダンス、  
拍手など表現の手段にも使われます。人間は、朝起き  
るとすぐ手を使います。顔を洗う、歯を磨く、箸を  
使う、お化粧、スマホを操作する。工作中的のパソコン  
操作、車の運転はもちろんのこと、つまむ、握るなど  
の動作はほとんどの仕事に関与しています。余暇の  
楽器演奏、テニスや野球などのスポーツ、手を使わ  
ないスポーツであるサッカーでさえスローインに手  
を必要とします。

「手の外科って何ですか？」とよく聞かれますが、  
このように人間の行動に密接に関わっている手の  
怪我や病気を治療する分野として、手の外科があり  
ます。骨、関節、脊椎脊髄、筋腱などの疾病や外傷を  
治療する整形外科、そして身体に生じた組織の異常  
や変形、欠損、あるいは整容的な不満足に対して、  
特殊な技術を駆使して機能と形態の両面を治療する  
形成外科があります。これらの診療科は耳にした

ことがあるかと思いますが、内科、外科、小児科、  
産婦人科などと同様に日本専門医機構が認定する  
基本診療科に分類されます。

この整形外科あるいは形成外科の専門医資格を  
取得し、さらに手外科の専門研修を終え、専門医試験  
に合格した医師が手外科専門医です。日本全国で  
1114名おり、私は中野区で唯一の手外科専門医に  
なります。肘～手指までの骨折、脱臼、切創、挫滅創  
などの外傷、腱鞘炎、テニス肘などの腱の障害、ヘ  
バーデン結節や母指CM関節症などの変形性関節症、  
手根管症候群・肘部管症候群などの末梢神経障害、  
先天性の障害や関節リウマチによる手指変形などを  
治療します。さらに、手術用ルーペや手術用顕微鏡を  
用いて微細な手術を行うマイクロサージャリーという  
技術を駆使し、神経血管の縫合、さらに上肢や下肢の  
骨や皮膚の再建なども担当します。

長寿社会を迎えた我が国において、手首(橈骨遠位  
端)の骨折、手指の変形性関節症、ばね指、手根管症  
候群などは、患者さんの数がとても多く、高齢者が  
生き生きと充実した生活を送れるように日々診療し  
ております。手の怪我、使いづらさ、痛み、しびれ、  
変形でお悩みの方がおられましたら、手外科専門  
外来でお待ちしております。また、肘関節や肩関節  
など上肢疾患に関しても、診療しておりますので、  
お気軽に病院スタッフにお尋ねください。

# 働き方改革について

働き方改革を推進するための関係法律の整備に関する法律(いわゆる「働き方改革関連法」)による、改正後の労働基準法が2019年4月から順次施行されています。具体的には、「時間外労働の上限規制」「年次有給休暇の確実な取得」などが実施されています。

一方で、医師の労働環境の見直しを整備するには時間を要すると予測されたことから、5年間の猶予が与えられ、2024年4月までに実施されることになりました。このような背景から、医師の長時間労働の改善や健康を確保しながら勤務できる環境の実現を目指した一連の取り組みが「医師の働き方改革」です。

医師の長時間労働解消は、上限規制を設定するだけでは実現されません。医療機関内のマネジメント改革やICT技術を活用した効率化や勤務環境改善、地域医療提供体制における機能分化や連携、医師偏在対策の推進、地域住民の理解など、さまざまな面の改善が必要とされており、「医療機関内の取り組み」「医療行政における取り組み」「住民の関わり」の3つが不可欠だと指摘されています(厚生労働省「医師の働き方改革について」より)。

ICT機器の導入をはじめ、複数主治医制の導入や、医療従事者・医師事務作業補助者など他スタッフへ

のタスクシフティングなどが有効と考えられています。当院においてもこれまで通りの診療体制の確保は困難であり、複数主治医制の導入や、代行診察が増えることがあります。また、残業時間の短縮のため、受診や病状説明などを受けるといったことを診療時間内で行っていただけるようご理解、ご協力をお願いいたします。

(事務局長 横井 悟)

## 薬のまめ知識

### 医薬品の有効期限は？

薬剤科長 高松 登

医薬品の使用期限はいつまでなのか知っていますか？

食品や飲料にも賞味期限や消費期限などの記載があるのはご存じだと思います。しかし、病院や薬局でもらった薬の有効期限はいつなのでしょう。一般的に未開封の状態では3年から5年程度とされていますが、具体的には個々の医薬品の特性に合わせて効果が保たれる期間として定められます。目薬や吸入薬などの外用薬には直接容器に使用期限が記載されていますが、内服薬のシートに有効期

限が記載されていることは殆どありません。これは、処方日数の期間内に服用を完了することを想定しているからで、薬局ではそのように管理して薬をお渡ししています。ただし、飲み切る必要がない頓服薬の場合は、薬をもらうときに使用期限を教えてもらうのもよいでしょう。

いずれにせよ、あまり古くなった薬は効果も低下したり変質している場合もあるので、処分したほうが良いでしょう。

# 病院からのお知らせ

## 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、待ち時間短縮のため、外来診療の受付を原則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。

## 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

## 2024年度ゴールデンウィーク中の診療体制について

ゴールデンウィーク期間は、下記の診療体制で診療いたします。

日	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6
曜日	月・祝	火	水	木	金・祝	土・祝	日	月・祝
診療体制	休診	通常診療	通常診療	通常診療	休診	休診	休診	休診

\* 4月30日(火)・5月1日(水)・5月2日(木)は通常どおりの診療体制です。

\* 休診日に救急受診される際は、ご来院前にお電話でお問い合わせをお願いいたします。

## 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 29



#### 【春の天ぷら盛合せ】

今回は、季節食である春の天ぷら盛合せを紹介します。この時期、当院の天ぷらには春が旬のふきのとうを使用しています。「春の皿には苦みを盛れ」ということわざがあるように、ふきのとうの苦みには消化液の分泌を促進して胃腸の働きを高める作用があります。甘いかぼちゃと癖のないキスは通常時も使用しており、人気のメニューです。

#### 材料 (1人前)

ふきのとう	12g
かぼちゃ	30g
茄子(縦1/2切)	15g
キス(切り身)	20g
酒	3g
薄力粉	20g
衣	
水	40g
薄力粉	20g
卵	5g
④ 出汁	50g
薄口醤油	20g
⑥ 大根おろし	40g
おろし生姜	3g

#### 調理方法

- 1 かぼちゃは8mm程度の薄切り、茄子は下半分に5mm間隔で切込みを入れ軽く押し広げる
- 2 キスの切り身は酒を振っておく
- 3 ①と②、ふきのとうに薄力粉を振るう
- 4 卵と薄力粉と水を混ぜた衣を③の食材に付けたら、170°Cの油で揚げる
- 5 天ぷらを盛り付け、④のつゆに⑥の薬味を添えて完成

#### 栄養成分表示 (1食あたり)

エネルギー 262kcal / たんぱく質 8.2g / 脂質 11.1g / 炭水化物 32.3g (食物繊維 3.3g) / 食塩相当量 1.7g

## 「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 4/1(月)、4/3(水)、4/11(木)  
4/15(月)、4/18(木)、4/25(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

中野駅の南口再開発のシンボルとしてナカノサウステラが3月に完成し、中野駅ホームの東端へ入線する際、南側の車窓から病院が見えるようになりました。

見ん人のためにはあらで奥山に おのが誠を咲く櫻かな

「太平洋の懸け橋になる」という若き新渡戸稲造先生の志(発心)を果たすため、陰で支えた方がいました。叔父太田時敏は天保9(1838)年、新渡戸<sup>つどう</sup>傳の三男に生まれましたが、稲造先生は養子として9歳より27歳で長兄七郎の亡きあと新渡戸姓に復帰するまでの18年間薫陶を受け、アメリカ留学の際は千円もの大金の援助を受けました。新渡戸先生は『武士道』の献辞に以下のように記しています。

過去を敬うこと並びに武士の徳行を慕ふことを私に教えたる我が愛する叔父太田時敏にこの小著を捧ぐ。

To my beloved uncle TOKITOSHI OTA who taught me to revere the past and to admire the deeds of the SAMURAI I dedicate this little book

見る毎に皆そのまの姿かな 柳はみどり花は紅<sup>くれない</sup>

4年前コロナ禍へ突入した春の彼岸前いつも通り桜が咲き、異次元の難局に本分を守る勇気(fortitude)が必要と拙文に記しました。本格稼働した医師働き方改革と新たな診療報酬改定にあたっての心映えは同じと考えています。

新渡戸記念中野総合病院副院長 山根 道雄



最も必要なことは  
常に発心を忘れぬ様に  
心にかけて記憶することである

『修養』第四章 決心の継続

新渡戸 稲造