



新渡戸記念 中野総合病院だより

Nitobe Memorial Nakano General Hospital

12月号

令和6年12月1日号
426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
人を真心中で支援する

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

被曝って怖いのか？

放射線科 部長 手塚幹生

「CTは被曝が怖いので受けたくありません」と言う患者さんがいらっしゃいます。いったいどれくらいの放射線を浴びるのか、身体の調子が悪くなることもあるのではないかと心配されて不安になってしまう患者さんの気持ちは、我々もよく理解しております。とは言え、CT検査は医療の中で非常に重要な役割を果たしており、病気の早期発見や正確な診断を可能にするため、医師が必要だと判断した場合には、それに見合う大きなメリットがあります。

まず、CT検査は放射線を使いますが、現代の医療技術では、放射線量をできる限り低く抑えながら、質の高い画像を得ることができるよう設計されています。検査による放射線被曝量は、普段我々が自然環境から年間に受けている放射線量と同程度、あるいはそれ以下に抑えられることもあります。全身CTの被ばく量は10-20ミリシーベルト(シーベルトは被曝の単位)であり、これは数年分の自然放射線に相当しますが、病気の早期発見や治療計画を立てるために必要な情報を得る上で、非常に価値があります。

また、我々医師は常に患者さんの健康を第一に考えています。CT検査が提案されるのは、その情報が診断や治療において不可欠であると判断された場合のみです。つまり、検査を受けることで得ら

れる診断結果や治療のメリットが、被曝のリスクをはるかに上回るとことを理解しているのです。検査を推奨させていただいているのです。

さらに、放射線被曝には「^{しきいち}閾値」と呼ばれる基準があり、それを超えない限り身体への悪影響はほとんどありません。CT検査の放射線量は、この閾値を大幅に下回るように管理されており、一度の検査で健康に深刻なリスクを与えることは極めて稀です。

もし被曝が心配であれば、医師や放射線技師に直接質問してみてください。我々は患者さんの不安を軽減し、検査の目的や安全性について詳しく説明いたします。検査の質は落ちるけれども替わりの検査で代用が可能な場合には、そちらも提案いたします。MRIや超音波検査は被曝の心配はありません。妊娠の可能性のある女性は、原則的にCT検査は受



けられません。我々は常に、放射線科の検査が患者さんの健康に役立つ重要な手段であることを理解していただくため、丁寧な説明を心がけてまいりたいと思っています。



防火意識を高めることができました

2024年10月10日(木)午後3時より、中野消防署主催の自衛消防訓練活動審査が行われました。当院の自衛消防隊員3名による火災発生の周知・通報から初期消火、避難誘導までの一連の行動について審査が行われました。審査終了後は消防署の方より、初期消火や避難誘導についてのアドバイスをいただくことができました。

さらに10月17日(木)には、当院で消防・避難訓練が行われました。訓練は「火災発生時に適切な行動ができる」ことを目的に行われ、12名の職員が参加して消火器や屋内消火栓の使い方、避難誘導方法等について、防災担当部署である施設課より講習を受けました。訓練の後半には、練習用消火器を使用した訓練、防火戸の見学、屋外にある非常階段を使用した避難訓練が行われました。



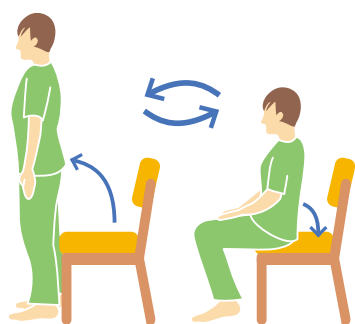
いきいき体操 20 バランス能力編

リハビリテーション科 技師長 柳澤 正也

屋内でもできる簡単な運動 1

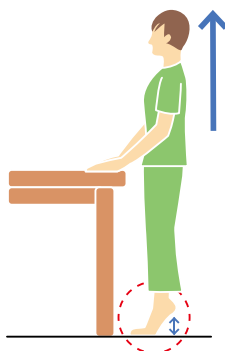
今回は、屋内で行える筋力トレーニングを紹介します。無理せずその日の体調に合わせて運動しましょう。額に軽く汗をかく程度が適切です。

筋力トレーニング ① 大腿四頭筋



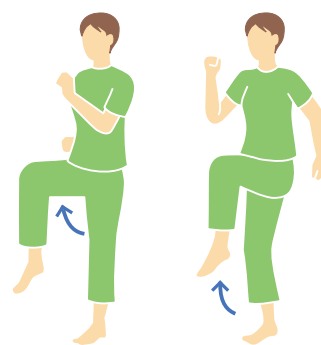
椅子に腰掛けた姿勢から開始し、「立ち上がる⇔座る」を一定の速さで繰り返します。目標時間は30秒間です。

筋力トレーニング ② 下腿三頭筋



足を肩幅に開いて立った姿勢から開始し、「両足のかかとの上げ下げ」を一定の速さで繰り返します。目標回数は20回です。

足踏みトレーニング ③ 腸腰筋



足を肩幅に開いて立った姿勢または椅子に腰掛けた姿勢から開始し、「片脚ずつ膝を上げて戻す」動作を一定の速さで繰り返します。目標時間は30秒間です。

これらの運動を組み合わせ、一日30分程度から始めてみましょう。**継続することが大切です。**運動する際は、適度な水分補給も忘れずに。また、手すりなどの支持物を使い、一人で練習しないなど転倒に注意してください。

病院からのお知らせ

入院患者満足度調査実施について

当院は「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」という理念に基づき「地域の皆様に信頼される病院」を目指しています。皆様からの貴重なご意見・ご要望をお伺いするために、毎年入院患者満足度調査を実施しています。調査にご協力いただきました皆様に心より感謝申し上げます。調査結果をもとに、より良い医療の提供に向かって努力して参りますので、今後ともよろしくお願い申し上げます。

※調査結果は、院内掲示およびホームページで公表する予定です。

年末年始の診療体制について

2024年12月29日(日)～2025年1月3日(金)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**

第9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9回は2024年12月2日(月)より配信いたします。ぜひご視聴ください。

今回のテーマ 「骨粗鬆症について」 整形外科主任医長 山田 淳

人気メニューのレシピをご紹介します!

栄養科通信 37



【ポトフ】

今回は分菜食で提供しているポトフを紹介します。ポトフは、フランス語で鍋や壺を意味する「pot(ポー)」と、火を意味する「feu(フ)」で「火にかけた鍋」が語源、フランスの家庭料理として親しまれています。簡単に野菜がとれて身体も温まるため、寒い日におすすめの一品です。また、煮ることでやわらかくなるため、胃腸に負担をかけたくない方にもおすすめです。芋ではなくかぶを使用することで煮崩れの心配がなく、きれいに仕上がります。

材料 (1人前)

ささみ……………60g
ブロッコリー…20g
かぶ……………20g
人参……………10g

コンソメ………1g
塩……………少々
④ 白ワイン…3ml
水……………70ml

調理方法

- ① かぶと人参は皮をむき約1.5cm角に切る。ささみは筋を取り約1.5cmの長さに切る
- ② ブロッコリーは食べやすい大きさに切る
- ③ 鍋に④の調味料と①を入れ中火で約5～10分煮る
- ④ ③にブロッコリーを入れ、数分煮たら完成

栄養成分表示
(1食あたり)
エネルギー 81kcal / た
んぱく質 15.9g / 脂
質 0.9g / 炭水化物
3g (食物繊維 1.4g)
/ 食塩相当量 1.1g

「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 12/5(木)、12/11(水)、12/17(火)、12/18(水)
12/19(木)、12/23(月)、12/24(火)
1回約50分(1日4組まで)

樋野興夫センター長による「言葉の院外処方箋」はこちら▶



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

長く暑い夏が終わり、きっぱりと冬がやって来て、まるで山の季節の移ろいようです。先月、齢92歳の谷川 俊太郎氏が老衰にて鬼籍に入り、氏の言霊に心動かされた一人として秘かに哀悼の意を表しました。谷川氏は若い頃に「宮澤賢治の詩だけを食べ」と詩集に記していますが、宮澤 賢治の故郷である東北の花巻は大谷 翔平選手と新渡戸家ゆかりの地でもあり、花巻市内の花巻新渡戸記念館の近くに宮澤賢治記念館があります。宮沢 賢治は盛岡中学在籍時に新渡戸博士の講演を聞いたと言われています。

今月の言葉は9月号に続き「道」に関するものです。本来道は歩くためにある、歩いてこそ出来るのが道です。新渡戸博士は「説くことを得ずとも、之を知るは説くに勝れり。之を知ることを得ざれども、まづ之を行ふは之を知るに勝れり。」と述べています。人の道のみならず、医の道を行うために、医療に関わる全職員は日々研鑽することが責務です。詩人でもあったゲーテからトーマス・カーライル、そして新渡戸 稲造先生へと引き継がれた言葉「Hastenot, Restnot」は、道の歩み方の極意です。新渡戸 稲造博士は、10か国語以上に翻訳された『武士道』で世界に向けて日本人の道を語り、国際連盟事務次長の時には日本人としての道を体現したのだと思います。

新渡戸記念中野総合病院 病院長 山根 道雄



道は説く人はあれども之を知る人は鮮し。
之を知る人はこれあり、これを行ふ人は鮮し。
……説くは之を知らんがため、知るは之を
行ふがためなれば、之を説きて知らざらん
は説かざるが如し。之を知りて行はざるは
知らざるがごとし。

『一日一言』十二月十二日

新渡戸 稲造

