



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

よりよい睡眠のために

精神神経科 部長 塩入 明子

心身の回復のために睡眠は必要不可欠であり、睡眠はノンレム睡眠と、レム睡眠という質の異なるふたつの睡眠状態が繰り返されることにより構成されています。ノンレム睡眠は日中に疲労した大脳皮質を休め、レム睡眠では全身の筋肉が弛緩することで体を休めることができるといわれています。記憶の整理や定着にはノンレム、レム睡眠の両方がかかわっています。

睡眠と覚醒にはリズムがあり、日中の疲労の蓄積による睡眠欲求、体内時計からの指示での交感神経の活性化やホルモンの分泌、深部体温の変化などのバランスで形成されています。人間の体内時計は24時間より長いので、朝光を浴びることで24時間に周期を調整し、メラトニンというホルモンやオレキシンという神経伝達物質が睡眠や覚醒に深く関与しています。

良い睡眠をとるにはどのようなことに気を付ければよいでしょうか。睡眠を促進するメラトニンは光の下で分泌が停止するため夜は暗い部屋で休み、朝は体内時計を調整するために光を浴びる必要があります。カフェインはメラトニン分泌を阻害するため、寝る数時間前からコーヒーや緑茶等のカフェイン含有飲料は控えましょう。入浴で体温

が上がると寝にくくなり、食事は消化活動が睡眠の妨げになるため寝る直前にならないよう注意が必要です。適度に疲労することや、起きている時間が長いほど睡眠欲求が高まるため、軽い運動を心がけ、昼寝は控えるか早めの時間で20～30分程度にとどめましょう。アルコールは深い睡眠を妨げ中途覚醒を増やすため習慣的な飲酒は避け、ニコチンには覚醒作用があるため夜の喫煙は控えることが望ましいです。また無理に眠ろうとすると、交感神経を刺激し興奮するためかえって眠れなくなってしまいます。必要な睡眠時間は年齢とともに減少し、個人差もありますので、睡眠時間や睡眠をとること自体にこだわらないほうが良いでしょう。

以上のことに気を配っても、ストレスや心配事があると交感神経優位となり、脳が覚醒し睡眠が妨げられます。また不眠とともに、食欲低下や気分の落ち込み、意欲低下や不安感等が出現する場合はうつ病などの精神疾患の症状の一つである可能性があり、体や脳の疾患、内服薬等の影響で眠れなくなることもあります。原因によって適切な治療が必要となりますので、睡眠についてのご相談がありましたらお気軽に当院精神神経科にご相談ください。



東京医療生活協同組合創立93周年記念式典

東京医療生活協同組合は2025年5月27日(火)に創立93周年を迎えました。当日は、理事長・病院長・副院長・事務局長・看護部長の病院幹部出席のもと記念式典が開催されました。式典に出席した全職員が当生協創立当時に思いを馳せ、新たな決意を誓い合いました。

また、記念式典では「新渡戸記念中野総合病院賞」の第5回表彰式も行われました。今回は2024年度の実績を基に選定され、多くの入院患者を受持って急性期医療に積極的に貢献した医師5名、救急車を数多く受入れ救急医療推進に貢献した医師5名、数多くの手術を行い急性期医療に貢献

した医師5名、手指消毒を励行し院内感染対策に貢献した病棟及び看護スタッフの各5名が表彰されました。



病診連携の会を開催しました

6月9日(月)、中野セントラルパークカンファレンスにおいて「第8回 新渡戸記念中野総合病院病診連携の会」を開催いたしました。

多くの医療機関・施設の皆様にご参加いただき、懇親会では皆様から貴重なご意見を直接伺うことができ、大変有意義な会となりました。当院は今後も地域医療連携の強化に努めて参ります。



薬のまめ知識

知っていますか？ 薬のリスク

薬剤科長 宮嶋 恵

薬は、病気やけがを治すといった効果(主作用)がある一方、副作用というリスクも併せ持っています。薬を飲むと、本来の目的とは別に、眠気やのどの渇きなどの副作用が起こる可能性があります。また、肝機能障害やアナフィラキシー(*)などの重い副作用の症状を引き起こす可能性もありますので、薬を使用して異常を感じたら、すぐに医師や薬剤師などの専門家に相談しましょう。

その際には、「何という名前の薬を、どのくらいの量・期間使用し、どのような症状が出たか」を説明できるようにすることが大切です。

*アナフィラキシー アレルギー反応の一種。じんましん、腹痛、息苦しさなどが急激にあらわれます。血圧が低下して意識レベルの低下や脱力をきたす場合をアナフィラキシーショックと呼びます。

薬の副作用について特に注意が必要な人

- アレルギーのある人
- 過去にひどい副作用を経験したことがある人
- 医師の治療を受けている人
- 肝臓・腎臓など、薬の成分を代謝・排泄する臓器に疾患のある人
- ほかにも薬を飲んでいる人
- 妊娠の可能性のある女性、妊娠している女性、授乳中の女性
- 高齢者

また、高い所での作業や乗り物・機械類の運転操作をする人は、眠気などの副作用に注意が必要です。

病院からのお知らせ

2025年度中野区・杉並区区民健診開始のお知らせ

6月2日(月)より中野区・杉並区区民健診を開始いたしました。

健診事業は予約制です。

現在、予約電話が大変混み合っております。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。健診事業に関するお知らせはHPにてご確認ください。

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

区民健診専用電話 03-3382-1254 (区民健診直通電話)

その他の健康診断受付電話 03-3382-1231 (代) (健康管理課へお申込みください)



臨床講義「症例に学ぶ」が5月より開講しました

45年前に当院で研修され、その後、米国での臨床経験を積まれた酒井 英樹 Dr (柏市立柏病院)を講師にお招きして、臨床講義「症例に学ぶ」が5月より開講しました。酒井先生は、昔当院の臨床医で数々の伝説の残る伊藤 康紀 Drの愛弟子の一人、心より尊敬する医の達人です。

講義は実践的で沢山のclinical pearlsがちりばめられており、職員であればK-カレッジでも視聴可能です。国際的な医療水準を知る医の匠による若手医師の育成とともに、良き伝統を次世代へつなぐ取組みを始めています。(山根 道雄)



旬の食材や食のまめ知識をご紹介します!

栄養科通信 44

【食中毒をおこさないために】

食中毒は季節を問わず発生しますが、気温が高くなると増えるのがカンピロバクターや黄色ブドウ球菌などの細菌性の食中毒です。今回は食中毒対策についてのお話です。

食中毒防止の3原則は、細菌を「付けない」「増やさない」「やっつける」です。
「付けない」: 手・食材・器具や食器をきちんと洗う
「増やさない」: 調理後、すぐに食べない場合は温度管理をしっかりと。
「やっつける」: ある程度ならば、しっかり加熱することで死滅します。



ご家庭でできる食中毒の対策をいくつかご紹介します。

- ① 買い物: 消費期限の確認、できるだけ早く家に帰る
- ② 家庭での保存: すぐに冷蔵庫や冷凍庫で保管する
- ③ 調理: 食品の中心まで加熱する(中心部75°C、1分以上加熱が目安)
- ④ 食事: 食事前の手洗い、長時間室内に放置しない。高めの室温(20度以上)で2~3時間放置すると、食中毒を発症するレベルまで増加するといわれています
- ⑤ 後片付け: タオルや布巾は清潔な乾燥したものを使う、流しを清潔な状態にする

食べ物の衛生管理に気をつけながら、夏を元気に過ごしましょう!

「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 7/7(月)、7/9(水)、7/17(木)
7/22(火)、7/23(水)
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

ホームランと盗塁で前人未到の50-50を成し遂げた大谷 翔平選手が、今年のリハビリの試練を乗り越えて投手と打者の二刀流を復活させました。今月の新渡戸の言葉は、「あなたが輝く—新渡戸のこぼれ」(花巻新渡戸記念館)カレンダーの4日の文言、『一日一言』の二月十四日からの抜粋です。堅忍不拔とは、辛い時もじっと耐え忍んで何事にも動じないこと。長い人生には時にこうした状況が訪れますが、医療を取り巻く環境は今まさに試練の時を迎えています。しかし、ピンチの状況だからこそ、変わることができるチャンスと捉えています。当院創立前年の昭和6年新渡戸 稲造博士は創立発起人会で指摘しています。「私共発起人は、パイオニアであります。パイオニア即ち開拓者の精神の乏しいことが、日本人の大欠陥でもありますから、私どもは金力が無くとも、正しい動機によってなされたものは、斯様に立派に成功するというを天下に示さねばなりません。」(『東京医療生協五十年史』東京医療生活協同組合 1982年)。設立当初の艱難辛苦や、5年前コロナ禍当初から最前線で3年間COVID-19診療を継続し、東京都入院重点医療機関として病棟機能・救急機能を損なわず全職員で辛抱強く乗り越えたFortitudeの歴史を想う時、今度は重荷を背負いつつも正しい方向へ、Courageの勇気をもって歩を進めるだけ。そのためには職員一人一人が知恵を出し合い、堅忍不拔の精神で眼前の課題を一つ一つ乗り越えて行くことが肝要と考えています。弛みなくチーム新渡戸で一步一步高みへ登ってゆく覚悟です。

新渡戸記念中野総合病院 病院長 山根 道雄



新渡戸
稲造

事に就きては脇見もせぬこと
堅忍不拔の精神は成就の要件

この機関紙は組合員に向けて発信しています。

発行人/理事長 入江 徹也 発行責任者/事務局長 横井 悟

病院だよりバックナンバーはこちら▶

