



新渡戸記念 中野総合病院だより

Nitobe Memorial Nakano General Hospital

8月号

令和7年8月1日号
434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
人を真気で支援する

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

7月12日は人間ドックの日です

健康管理科 部長 土肥 まゆみ

健康管理科は1階正面玄関に入ってやや左手、2階に昇る階段の裏にあります。少しわかりにくい場所にありますが区民健診、企業健診、人間ドック、各種診断書作成を行っています。中野区及び杉並区の区民健診が6月から開始になり、連日多くの皆さんにご利用いただいています。まだ始まったばかりですが、年が明けて受診期限が迫ってくると、大変混み合います。予約制で健診の種類によっては早くに満員になってしまうものもありますので、早めのご予約を御願い致します。

さて、7月12日は「人間ドックの日」というのを御存知でしたか？ もともとドックというのは船が点検、修理を行う施設です。余談ですがドックのつづりは「dock」でドッグ「dog犬」ではありません。人間も船のように時々ドックに入って点検修理した方が良いという発想から生まれたもので、日本ならではの考え方です。日本で最初に人間ドックを組織的に施行したのは国立東京第一病院(現国立国際医療研究センター)で、1954年(昭和29年)7月12日だったことを記念して、日本人間ドック・予防医療学会が「人間ドックの日」を2019年に制定しました。

区民健診の国保特定健診は、肥満で血圧や血糖が高く脂質異常のある方に保健指導を行って生活習慣を改めてもらい、将来の脳梗塞や心筋梗塞などの

重大疾病を予防しようという観点から検査項目や診断基準が決められています。企業健診は国が定めた「事業主は従業員の健康診断を年一回行わなければならない」という法律(労働安全衛生法)に基づいて行われるものであり、事業主が従業員の福利厚生も考慮して必要と思う健診をそれぞれ行います。それに対して人間ドックにはいろいろな種類がありますが、おおむね癌の早期発見を目的としているものが多いです。癌の生存率は医学の進歩とともに増加していますが、健診による早期発見は重要な因子と思われます。症状の定期的な点検としての「人間ドック」を是非おすすめします。

当科は健診センターではなく外来の患者さんと一緒に検査に回るので、検査項目や受診できる曜日、時間に制限があり、ご希望に添うのが難しい場合もありますが、その一方でいつもの主治医に検査してもらったり、必要があればその場で保険診療に切り替えて投薬や処置が受けられるという利点もあります。健康で質の高い生活を送れるよう、人間ドックをより充実させたいと思っています。その一環として外来患者さんの検査が少なくなる夕方の時間に食事に関係なく施行できる頸動脈エコー、心臓エコー、動脈硬化検査を組み合わせた血管健診を始めました。詳しいことは健康管理科までお問い合わせください。



第76回通常総代会を開催しました

2025年6月19日(木)の午後1時半より東京都生協連会館において「第76回通常総代会」を開催しました。総代98名中92名(本人出席44名、書面出席48名)の出席が確認され、本総代会が成立している旨が宣言されました。

はじめに、職員区の須藤 淳二総代が議長として選出され、入江 徹也理事長の開会の挨拶の後、ご来賓の一般社団法人中野区医師会会長 渡邊 仁先生、一般社団法人東京都中野区歯科医師会専務理事 小林 文隆先生、一般社団法人中野区薬剤師会会長 花井 祐一先生よりご祝辞をいただきました。

続いて、第1号議案「2024年度事業報告及び収支決算報告並びに損失金処理案について及び監査報告」と第2号議案「2025年度事業計画案及び収支予算案について」が入江理事長、山根病院長並びに担当者(理事及び部門責任者)から

報告・提案され、いずれも承認されました。残る3つの議案も担当理事から提案された後にいずれも承認され、「第76回通常総代会」は午後3時31分に滞りなく終了しました。

今年度も、総代や組合員の皆様のお力をお借りして一步一步業務に邁進して参ります。どうぞよろしくご支援・ご指導を賜りますようお願いいたします。



検査 まめ知識

病院の名前がついたピペット

中央検査科 技師長 須藤 淳二

ピペットは少量の液体の移動や計量をおこなうための道具の総称で、理科実験や、臨床検査領域でも使用しています。その中で、必要量の液体を移動させるためのピペットに、病院の名前がつけられているピペットがあるのをご存知でしょうか。その名は「駒込ピペット」です。

駒込ピペットは、上部にゴム球を備え、ピペット管の上3分の1の部分に膨らみをもたせたスポイト状のピペットです。容積は1～10mlほどで、目盛りが付いている物もありますが、採取量の精度は低めです。1920年代に都立駒込病院院長 二木謙三先生によって考案され、感染性のある試料などを安全かつ迅速に移動するために使用されました。その後全国へと普及し、海外でも「Komagome

Pipette」と呼ばれて105年経った現在でも使用されています。上部3分の1程度のところにふくらみがある理由は、吸引時の勢いを和らげる役割と吸い取る量の調整がしやすく、泡立ちや、気泡も発生しにくいとされています。今でも標本を染色する際には駒込ピペットで染色液を吸い上げて毎日使用しています。



病院からのお知らせ

外来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、毎年外来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。

マイナンバーカード保険証(マイナ保険証)のご利用について

2024年12月2日以降、健康保険証の新規発行が停止され、マイナ保険証による資格確認が進んでいます。当院のマイナ保険証の利用率は、2025年4月30日時点で27%程度とまだまだ健康保険証を使用される方が多い状況です。使用法はととても簡単ですので、受診する際にマイナ保険証をぜひご利用ください。

使用方法

- ① 顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置きます。
- ② ただちに本人確認が開始されますので、画面の案内に沿って操作していただくだけで簡単に本人確認ができます。



顔認証付きカードリーダーは、玄関を入り、すぐ左にある総合受付・新患案内に1台(午前中のみ)、正面カウンター中央の電光掲示板の下に2台設置しています。ご不明な点がある方は近くに職員がおりますので遠慮なくお尋ねください。

旬の食材や食のまめ知識をご紹介します!

栄養科通信 45

【夏バテ予防】

暑い時期が長く続き、身体の不調を感じる方もいらっしゃると思います。そこで、今回は夏バテ予防についてお話しします。

夏バテとは、自律神経の乱れや消化機能の低下によって、疲れやすさ、倦怠感、食欲不振などが現れる状態です。夏バテの原因には、温度差の激しい環境、飲み物や食べ物が冷たいものに偏る、運動不足、睡眠不足などがあります。夏バテを防ぐには、十分な睡眠、適度な運動、食事が重要です。特に食事では、

- 1日3食、バランスの良い食事を摂ること
- 体を冷やすものを摂りすぎないこと

- 夏に不足しやすい栄養素を意識して摂ること

などが重要になってきます。

夏に不足しやすい栄養素にはたんぱく質やビタミンCなどがあります。夏は暑さで食欲が低下しやすく、食事が麺類やアイスなど炭水化物に偏りやすくなる傾向にあります。また、暑さや紫外線などでビタミンCを消耗しやすくなります。たんぱく質の豊富な肉や魚や大豆製品、ビタミンCの豊富なブロッコリーやピーマンなどの野菜類を意識的に食べるようにしましょう。



「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 8/4(月)、8/6(水)、8/7(木)、8/12(火)、8/14(木)
8/18(月)、8/19(火)、8/25(月)、8/27(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

空梅雨が明けて夏の盛りとなりました。和歌にある「むぐら」は藪を成す野草で、『万葉集』でも詠まれた夏の季語です。

「千日^{せんじつ}の稽古^{たん}を鍛^{まんじつ}とし、万日^{れん}の稽古^{よくよく}を練^{れん}とす。能々吟味有るべきもの也。」(宮本武蔵『五輪書』水之巻)。自ら進んでやる鍛錬で、3年かけて会得し、30年精進して体得する。職業や生き方の上でもたゆまぬ精進は達人への心得と思います。鍛錬は心技体を身に付け人格を磨く手段であり、新渡戸 稲造博士も人生の目的は人格の成長であると述べています。

栗山 英樹氏がドキュメンタリー番組で「人が大きく変わったり成長したり、一気に走り出す時っていうのは、想像以上の艱難辛苦が襲わないと、人って大きく変わらない。相当苦しい大変なことも、もしかしたらそれが必要な、これから前に本当に進み続けるためのことと捉えたほうが良いのかもしれない。」といった話をされていました。厳しい医療環境で艱難辛苦の今、人や組織が大きく成長・変革するチャンスと捉えています。国際的医療水準で温みある医療の実践を目的に、職員一人一人が日々取組むことで文化になっていくと信じています。

新渡戸記念中野総合病院 病院長 山根 道雄



一朝一夕に成るものは一朝一夕に敗る。立身も気長に根柢堅きは永続す。長年月の間には自ら練習も積み、一時の失敗に落胆せず、一時の成功に誇らず、滔々として流るる大河の如くなるべし。

流れては海となるべき谷川も
しばし木の葉の下くゞるなり
吉野川その水上を尋ねれば
むぐらの栗菰の下つゆ

『一日一言』 八月二十九日

新渡戸 稲造

