



新渡戸記念 中野総合病院だより

Nitobe Memorial Nakano General Hospital

9月号

令和7年9月1日号
435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

今日からできる!「股関節の痛み」を和らげる体操

整形外科 主任医長 山田 淳

私たちの体の関節の中で、股関節は歩く、座る、立ち上がるなど、日常生活のあらゆる動作を支える重要な関節です。

1. 股関節の仕組み

股関節は、太ももの骨(大腿骨)の先端にある丸い骨頭が骨盤にあるカップ状のくぼみ(寛骨臼)にはまり込む構造で、その構造が、足を多様な方向に動かすことを可能にしています。関節表面は関節軟骨というツルツルした組織で、滑らかな動きを助けています。関節全体は関節包という袋に包まれ、関節液が潤滑油の役割を果たします。

2. なぜ股関節は痛むのか?

股関節に痛みが生じる原因として、**変形性股関節症**は、臼蓋形成不全などの骨形態により、関節軟骨がすり減り、痛みを生じます。また**大腿骨頭壊死**や**関節リウマチ**などでも股関節の変性や炎症を来します。**FAI(股関節インピンジメント)**、**股関節唇損傷**などは重労働やしゃがみ込み・階段などの動作により、骨形態の変化や関節の安定性が低下します。**負荷の増加や筋肉のこわばり(最も多い)**: 体重が増えたり、股関節を支えるお尻や太ももの筋肉が弱ったり硬くなり、股関節の安定性が損なわれ、痛みを来す。

3. 股関節の痛みを和らげ、予防する具体的な運動

股関節周囲の筋力低下やこわばりを改善するための運動が重要です。

1. 股関節のストレッチ(柔軟性 up)

- ①**お尻のストレッチ**: 椅子に座り、片方の足をもう片方の膝に乗せます。体を前にゆっくり倒し、お尻の筋肉を伸ばします。
- ②**太ももの裏のストレッチ**: 仰向けに寝て、片方の膝を胸に引き寄せ、ゆっくりと膝を伸ばしながら、太ももの裏を伸ばします。

2. 股関節周りの筋力トレーニング(安定性 up)

- ①**お尻上げ運動**: 仰向けに寝て膝を立て、お尻をゆっくり持ち上げてお腹から膝までが一直線になります。
- ②**横向き足上げ運動**: 横向きに寝て、上の足をゆっくり持ち上げます。股関節の横の筋肉を意識します。どちらも各10回、2~3セット。

3. 体幹トレーニング(姿勢改善・負担軽減)

- ①**ドローイン(腹式呼吸)**: 仰向けに寝て膝を立て、息を吐きながらお腹をへこませ、その状態をキープして呼吸します。お腹周りの筋肉を意識します。

無理をせず毎日少しずつ継続します。入浴後など体が温まっている時に行うと、より効果的です。他にも水中ウォーキング、自転車などの運動もおすすめです。

股関節は、皆さんの「歩く」という基本的な動作を支える大切な部分です。痛みを感じたら、お早めにご相談ください。今回ご紹介した運動を取り入れ、いつまでもご自身の足で元気に活動できる体づくりを目指しましょう。



院内における手指衛生向上への取り組み

当院は全職員(委託職員含む)に対して、年2回感染対策研修を実施しています。

コロナ禍を過ぎ、当院の手指消毒剤使用量は減少傾向にあります。そのため、今年度第1回目の感染対策研修は、自分自身の手指消毒手技が正しく出来ているか、自分自身の手指消毒の癖などをもう一度見直してもらうために、手指消毒チェッカーを用いた実技研修としました。

病院は多くの病原体が存在してしまう場所です。私たち病院職員は病院内で病原体を伝播させないために、衛生的手指衛生を実施する必要があります。衛生的手指衛生は手指消毒剤を適量取り、15秒以上かけてまんべんなく手指に擦りこむ手技です。しかし日々繰り返し実施していると、我流となり、まんべんなく擦りこみが出来ていないことがあります。

そのため研修では自身の癖などを目視で確認し、正しい手指消毒の手技を再確認してもらうようにしました。研修で確認したところ、親指や爪周囲などで十分に擦りこみが出来ていない職員が多数いましたので、今回の研修を今後の自分自身の手指消毒手技の改善に役立ててほしいと考えています。



今年度は6月～8月に開催され、研修会ではアルコール消毒液に見立てた特殊な液体を使用し、普段の手指衛生を視覚的に確認することができました。

検査 まめ 知識

目黒寄生虫館を訪れてみてはいかがでしょうか

中央検査科 技師長 須藤 淳二

先日数十年ぶりに、目黒寄生虫館を見学してきました。寄生虫学の研究機関でもあり、啓発活動の一環として、無償で公開している世界でも珍しい1953年創設の寄生虫博物館です(活動を支える寄付を歓迎しています)。約60,000点の標本を所蔵し、そのうち約300種類の寄生虫標本や関連資料が展示され、医学関連大学などに標本の貸し出しなども行っているそうです。

ヒトに感染する寄生虫は約200種で、ヒトを終宿主*とする寄生虫は約10%で、ほとんどが「人畜共通寄生虫症」です。これらの寄生虫は家畜や野生動物を本来の終宿主とし、ヒトには偶発的に寄生し問題となります。日本では予防対策や衛生状態の改善により、ほとんど見られなくなりましたが、世界ではまだ多くの寄生虫症が流行しています。寄生虫の標的臓器は胃・小腸・大腸・肝・胆道・尿路系・肺・皮膚・

筋肉、目を含む中枢神経系と多岐にわたり検査材料もそれぞれです。虫体が体内から出てきた場合は感染を想起しやすいですが、そうでないケースが多く、検査材料としては糞便から寄生虫卵を検出することが多いのですが、今では検査依頼も著減し、1958年から幼稚園等で実施していた蟻虫スクリーニング検査も実施しなくなりました。怖いイメージがある寄生虫ですが、館内の展示は理解しやすいように工夫されています。長さ8.8メートルにもなる貴重な「サナダムシ」の標本や風土病といわれた日本住血吸虫症についても学べる施設です。

*終宿主：寄生虫が「成虫」となり、有性生殖を行う場所、最終的な住処。寄生虫が成虫になる前段階で、成長し、数を増やしたりする場所は中間宿主という(参考：目黒寄生虫館ガイドブック)



病院からのお知らせ

診断書作成について

生命保険などの入院証明書、特定疾病診断書、身体障害者診断書等の各種診断書は指定の書式をご用意のうえ、1階「4番書類受付」にお申し込みください。

※診断書作成にはお時間がかかりますので、期日に余裕をもってお申し込みください。

※診断書のお受け取りには、本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証等）が必要です。

代理の方がお受け取りになる場合は、委任状と代理人の本人確認書類が必要となります。

※診断書作成のお申し込みは、月～土曜日（祝日を除く）の9時から16時までとなります。

診断書作成料金の一例

診断書(当院書式)	3,300円	保険会社診断書	5,500円
身体障害者診断書	5,500円	特定疾病診断書	1,540円

第12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12回は2025年9月1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 「この症状って脳梗塞ですか？」 脳神経内科医長 大津 信一

医師退職のお知らせ

2025年9月30日をもって、整形外科 神藤 早貴子 医師と放射線科 佐藤 有紗 医師の2名が退職となります。新しい職場での更なるご活躍をお祈り申し上げます。

旬の食材や食のまめ知識をご紹介します！

栄養科通信 46

【夏場の塩分について】

夏場の栄養相談で、「暑いのでスポーツドリンクを飲んでます」といったお声がよく聞かれます。暑い季節はある程度汗とともに塩分も喪失しますが、実は適正な塩分量を守ることが重要です。

日本人の1日当たりの塩分摂取量は男性10.7g、女性9.1g⁽¹⁾ですが、WHO(世界保健機関)が推奨する量は5gとされており、日本人は推奨量の倍の塩分を摂取していることになります。また、高血圧の方は1日あたり6g未満⁽²⁾が目標とされていますが、これは夏場でも変わらない目標値になります。

汗の塩分濃度は0.3～0.4%といわれており、100mlの汗をかいても喪失する塩分は約0.3g程度です。スポーツ飲料500mlに含まれる塩分量は0.4～0.6g

なので、あまり汗をかかない方がスポーツ飲料を飲んでしまうと、かえって塩分過多になる可能性があります。

熱中症予防としては、1日1.2ℓを目安⁽³⁾に水や麦茶などカフェインが入っていない飲料をこまめに飲むことを心掛けましょう。

ただし、高血圧などで服薬中の方で、屋外の運動や作業で汗をかくことが多い場合は例外となりますので、かかりつけの医師へご相談ください。



参考 (1) 2024年国民健康・栄養調査 (2) 日本高血圧学会 (3) 環境省熱中症予防行動

「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 9/1(月)、9/2(火)、9/8(月)、9/10(水)
9/16(火)、9/22(月)、9/29(月)、9/30(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

残暑が続きますが、臨床講義「症例に学ぶ」が開講して3ヶ月が経過しました。隔週で酒井 英樹Drより事実に基づく多彩な症例提示とともに、故伊藤 康紀Drにまつわるエピソードの中でさりげないその診断力・決断力を伺うにつけ、迅速的確な病歴聴取・身体所見が病態解析の礎であり、患者さんのために己を忘れて全力を尽くす医の匠の師弟の姿が、数十年の時を越えて鮮やかに蘇ります。教育の神髄をも包含する本講義は、昨年夏の臨時総代会にて導入を決定したe-ラーニング「K-カレッジ」上でも全職員が視聴できるようになっています。

今月の「新渡戸の言葉」には、以下の文章も記されています。

世界の犬勢に^{しこう}応じ、なお個人性を失わず、而して世界の潮流に^{さきだ}先ちて進むを以て教育の最大目的とせねばならぬ。換言すれば実行的活動的の人物を造ることである。(『新渡戸稲造論集』教育の最大目的、『精神修養』二巻八号1911年)

日本人の倫理観の根底には武士道があると言われていますが、新渡戸 稲造博士には「武士道の山」という文章もあります。

武士道は斜面緩かなる山なり。されど、此処^{ここ}彼^{かしこ}処に往々急峻なる地隙、又たは峻坂無きにしも非らず。……汝は峻険^{きく}崎嶇たる山径を攀ち、至高の地帯に登りて、武士の最高なる者を見んとする乎。……彼等の来るや、爽然たる薫風吹き渡り、彼等の去るや、吾人が心裡の暖氣猶ほ存す。(『随想録』武士道の山 1907年)

森林限界を越え、心洗われる清澄で涼しい山頂へまた登りたいと思っています。

新渡戸記念中野総合病院 病院長 山根 道雄



『新渡戸稲造論集』

教育の最大目的

新渡戸 稲造

教育とは「^い活ける人間を造る」との一言に包含することが出来よう。

