



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

胸が痛い…心臓の病気？ それとも別のサイン？

循環器内科 部長 秦野 雄

胸の痛みを感じると、「もしかして心臓の病気ではないか」と不安になる方は少なくありません。実際、胸の痛みは心臓だけでなく、さまざまな病気のサインとして現れることがあります。今回は、胸が痛いときに考えられる主な原因について、できるだけわかりやすくご説明します。

まず、胸の痛みを引き起こす心臓の病気として、狭心症があります。狭心症では、胸の真ん中あたりが圧迫されるような、あるいは締めつけられるような痛みを感じることが多く、歩いているときや坂道・階段を上るときなど、体を動かした際に症状が強くなるのが特徴です。安静にすると、数分以内に楽になることが一般的です。

一方で、痛む場所を指先で示せるほど範囲が狭い場合や、チクチク・ズキズキとした鋭い痛み、数秒でおさまるような短い痛みの場合は、心臓以外の原因が考えられることもあります。ただし、心臓が原因でなさそうだからといって、安心はできません。肺や大動脈の病気が原因となることもあります。胸の痛みに加えて、発熱、息苦しさ、冷や汗、吐き気などの症状を伴う場合は、重い病気の可能性もあるため、早めに医療機関を受診しましょう。

意外に思われるかもしれませんが、消化器の病気が胸の痛みの原因になることもあります。たとえば

逆流性食道炎では、狭心症と似た症状が現れることがあります。体を動かしていなくても痛みが長く続くのが特徴です。症状だけで狭心症や心筋梗塞と区別するのは難しいこともあるため、まずは血液検査や心電図などで心臓の状態を確認することが大切です。また、胆嚢や膵臓の病気によって胸の痛みを感じることもあります。心臓や肺、大動脈に異常がないと診断されたあとも痛みが続く場合は、消化器の病気も視野に入れて検査を受けるとよいでしょう。

それでも原因がはっきりしない場合、頸椎症や、胸鎖関節(胸骨と鎖骨のつなぎ目)、肋軟骨の炎症など、骨や関節の病気が関係していることもあります。また、帯状疱疹も胸の痛みの原因としてよく見られます。チクチク・ズキズキとした痛みがあるときは、皮膚に赤みや発疹が出ていないか確認してみてください。

胸の痛みを感じたとき、「何科を受診すればよいのだろう」と迷うこともあると思います。その場合は、まず循環器内科を受診していただいて問題ありません。命に関わる心臓や血管の病気がないことを確認したうえで、必要に応じて他の原因を調べていくことができます。胸の痛みを軽く考えず、気になるときは早めに相談することが大切です。本記事が、皆さんの安心とセルフケアの一助になれば幸いです。

新渡戸記念中野総合病院 病院長賞表彰式が行われました

職員の育成とスキルの向上・研鑽を目的に、e-ラーニングシステムの「K-カレッジ/Waculba」を導入して1年以上が経過し、職員研修として定着してきました。

リカレント教育を積極的に受講し自身の成長と病院の質向上に努めたことを称え、本年度4月～10月の上半期「K-カレッジ/Waculba」の視聴時間が20時間以上の職員に対し、2025年12月8日に病院長から表彰状と副賞が授与されました。



永年勤続功労者が表彰されました

当生協では毎年1月、永年勤続功労者が表彰されます。今年も当生協を永年に亘って支えてくださった永年勤続職員の方々(勤続40年1名、35年1名、30年8名、25年5名、20年5名、15年3名、10年11名、合計34名)が表彰され、理事長より賞状と記念品が授与されました。



病診連携をすすめる会に参加しました

11月27日(木)19時より中野セントラルパークカンファレンスホールにて中野区医師会主催の「病診連携をすすめる会」が開催されました。

中野区内の医療機関が参加し、顔の見える形での懇親会となりました。当院も医師・看護師・地域連携担当スタッフ26名が参加し、地域の病院・診療所の先生方と意



見交換ができ、大変有意義な時間となりました。今後も中野区内の医療機関との連携を密にして診療に取り組んで参ります。



マイナ保険証の利用について

病院を受診するには原則「マイナ保険証」または「資格確認書」が必要です。マイナ保険証には、マイナンバーカードと事前登録されたスマートフォンがあります。当院では2025年12月より、マイナンバーカードとスマートフォンの両方をマイナ保険証として利用できるようになりました。

受診の際は、診察前に認証を行ってください。

いきいき体操 24

リハビリテーション科 柳澤 正也

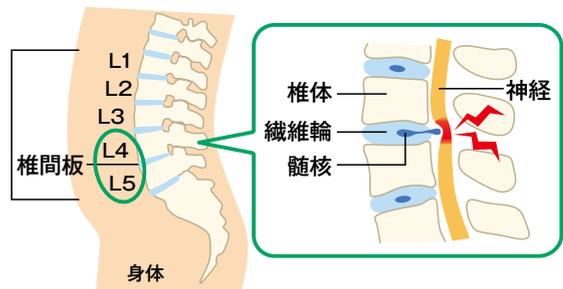
腰の運動：マッケンジー体操

今回のシリーズ(全4回)のテーマは腰痛です。腰痛は様々な原因があるので自己判断せずに整形外科を受診することが大切です。

今月号で取り上げる非特異的腰痛は椎間板性腰痛です。椎間板性腰痛は骨と骨のクッションの役割の椎間板が機能低下することで、前かがみになると椎間板の圧が上がり椎間板に負担が増え、また椎間板が神経に触れるために生じる腰痛です。

症状は①洗顔の動作で痛む②柔らかい椅子やソファに座ると痛む③腰を反らすと楽になるがあります。椎間板性腰痛の症状を和らげるための体操が「マッケンジー体操」です。

マッケンジー体操は、身体を反らす体操で、うつぶせ寝から肘を立てた姿勢→手を着いた姿勢→うつぶせ寝を反復します。痛みが強くない高さで、呼吸を止めずに反動を使わないようにしましょう。



旬の食材や食のまめ知識をご紹介します!

栄養科通信 51

【節分にまく豆】

今年の2月3日は節分です。節分といえば、ここ数年恵方巻きを食べる文化がすっかり定着してきた印象がありますが、やはり「豆まき」が定番です。

「豆まき」は鬼を追い払い、福を迎える伝統行事として全国で親しまれていますが、地域によって豆の種類やまき方に違いが確認されています。

たとえば、北海道や東北では雪の中でも拾いやすい落花生を使う地域がある一方、関東では一般的に炒った大豆を使った「豆まき」が多いとされています。

また、関西では「鬼は内」と唱える寺社もあり、鬼を神の使いとして祀る地域ならではの文化が見られます。九州や中国地方では、家の外だけでなく台所や水回りにも豆をまき、家全体の無病息災を願う習慣があります。

皆様のご家庭ではどんな「豆まき」をしていますか？ 今年はいつもと違う「豆まき」をして厄を払ってみるのも良いですね。



「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 2/2(月)、2/3(火)、2/4(水)、2/10(火)
2/17(火)、2/18(水)、2/25(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

2018(平成30)年3月病院だよりへ「新渡戸の言葉」を初めて掲載して丸8年続けて参りましたが、新渡戸博士の慈愛の言葉は汲めども尽きずの感があります。今月の言葉は「シテこの勇気が起れば、大概の艱難に耐へることが却て面白くなり、逆境は恐ろしからぬのみならず、却て順境であるかの如く思はれ、甚だしく愉快を感ずる。」と続き、逆境も善用すれば順境になると説かれています。

「例へば梅雨の時期は霖雨連日、洗濯業者には甚だ不幸な、いはゞ逆境時代であるが、百姓には最も幸福な、いはゞ順境時代である。……境遇そのものに順とか逆とかの性質が、絶対的に付随して居るものではないと思ふ。」(第十一章 順境とは如何なることか)

「私はこれまでまことに沢山の会に関係しておりますが、未だ会長の席に就いたことは一度もないのでありまして、この度、私が会長になったことは全く例外であります。……私共発起人は、バイオニアであります。……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。」(昭和6年6月創立発起人会での新渡戸 稲造博士の挨拶より)『東京医療生協五十年史』東京医療生活協同組合 昭和57年)

今こそ逆境を順境と捉え、歴史を語ることが出来る当院では、創立者の覚悟と志の熱量へ再び想いを馳せる時と考えています。

新渡戸記念中野総合病院 病院長 山根 道雄



『修養』第十二章 順境にある時の心得

心懸により逆境も順境とされる

新渡戸 稲造

艱難に逢ふたらば、これ天が我力を試めず機会を
与へたものである。かゝる機会を求めても注文通り
得がたい。見事この機会に乗じて手腕を磨かうと
思へば、百難も何のそのといふ気になる。

