



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

前立腺肥大症の治療 一体への負担が少ない最新の選択肢

泌尿器科 部長 飯村 康正

前立腺肥大症と治療の進化

60歳以上の男性の約70%が抱えていると言われるのが「前立腺肥大症」です。前立腺は、男性の膀胱の下にあり、尿道を囲むように位置するクルミ大(約15~20g)の器官です。加齢とともに肥大すると尿道や膀胱が圧迫され、「尿のキレが悪い」「夜中に何度もトイレに起きる(頻尿)」「尿が出にくい」といった症状が現れます。

私が研修医だった頃と比べ治療は劇的に進化しました。優れた治療薬が多く登場し、手術せずに済むケースが増えています。しかし、高齢の方は多くの薬の併用(ポリファーマシー)が懸念されたり、薬だけでは十分な改善が得られなかったりする場合があります。

標準手術と新しい「低侵襲治療」

これまで内視鏡の電気メスで前立腺を削る「経尿道的前立腺切除術(TURP)」が標準的手術でした。効果は高いものの出血リスクなど侵襲が大きく、1週間程度の入院が必要となることがデメリットでした。

そこへ、「低侵襲治療」である「経尿道的前立腺吊り上げ術」と「経尿道的水蒸気治療」が2022年に保険適応となり、当院でも導入しています。

注目の「経尿道的水蒸気治療(WAVE)」

新しい選択肢である「経尿道的水蒸気治療」は、肥大した前立腺組織に103度の水蒸気を噴射し、その熱エネルギーで組織を壊死・退縮させ、尿道の圧迫を解消する治療です。

【この治療のメリット】

1. **短時間**：手術自体は15分程度と非常に短時間です。
2. **低侵襲**：切開しないため出血が少なく、体の負担を抑えた治療です。
3. **短期入院**：当院では3泊4日程度のスケジュールで治療が可能です。
4. **経済面**：公的医療保険の対象で高額療養費制度も利用できます。

【注意点】

死滅した組織が吸収され尿道が広がるまでに数週間から数ヶ月の時間がかかるため、即効性はありません。また、術後は組織が腫れるため、1週間程度は尿道カテーテルを留置する必要があります。

地域の皆様に寄り添う医療を

当院では、肥大した組織をデバイスで固定する「吊り上げ術」と、「水蒸気治療」のどちらも選択可能です。高齢や持病などで従来の手術を諦めていた方に有効な選択肢となります。泌尿器科では常勤医2名体制で、患者さん一人ひとりのライフスタイルや体調に合わせた最適な治療をご提案します。排尿の悩みは「年のせい」と諦めがちですが、治療によって生活の質(QOL)は大きく向上します。前立腺肥大症のほかにも、泌尿器がん、尿路感染症、血尿、尿路結石症など、各種泌尿器科疾患に対応しております。どうぞお気軽に当科へご相談ください。



医師退職のお知らせ



2026年3月31日をもちまして下記の医師が退職となります。

新しい職場でのさらなるご活躍をお祈り申し上げます。大変お疲れさまでした。

腎臓内科	松永 優里恵 医師	婦人科	舟山 仁 医師
循環器内科	萬野 智子 医師	耳鼻咽喉科	高橋 佑輔 医師
脳神経内科	大津 信一 医師	臨床研修医	嶋田 京太郎 医師
	蓑毛 翔吾 医師		大森 拓 医師
外科	中畷 雄高 医師		堀部 将太 医師
	羽生 舞花 医師		堀田 凱世 医師
整形外科	内海 一輝 医師		近藤 祐真 医師
	中村 媛奈 医師		高橋 玄 医師
皮膚科	大竹 里奈 医師		板垣 周佑 医師
眼科	山下 理恵子 医師		

2026年4月1日より後任の医師が引き続き診療を担当させていただきます。

いきいき体操 25

リハビリテーション科 柳澤 正也

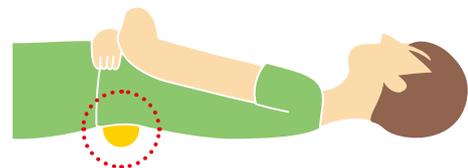
腰の運動：筋肉の硬さをほぐす体操

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、筋・筋膜性腰痛(筋肉のコリ)です。筋・筋膜性腰痛とは、腰の筋肉や筋膜(筋肉を包む膜)に急激または慢性的な負担がかかることで、腰周辺の筋肉や筋膜が損傷し、痛みを引き起こす疾患です。骨盤付近を触り、筋肉が硬くなっている部分や痛みがある場合があります。

この腰痛の症状は①腰をひねると痛む ②痛い部位を押すと痛む ③ぎっくり腰をよく繰り返す。

改善方法は、痛みが出る部位にテニスボールを押し当て、硬さをほぐします。血行を改善し筋肉を柔らかくすることで、腰痛の改善を期待できます。



病院からのお知らせ

マイナ保険証の利用について

2025年12月2日より、健康保険証がマイナ保険証に一本化されました。従来の保険証は月1回の提示でしたが、マイナ保険証の場合は受診ごとにカードリーダーでの認証が必要です。認証時に、診療情報、薬剤情報、特定健診情報の閲覧(提供)について同意するかしないかの確認を行っています。受診の際は、受付前にマイナ保険証での認証をお願いいたします。

マイナ認証



受付



診察

近くに職員がおりますので、ご不明な点がある方は遠慮なくお尋ねください。

第13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13回は2026年3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

「前立腺肥大症とのつきあいかた」 泌尿器科部長 飯村 康正

旬の食材や食のまめ知識をご紹介します!

栄養科通信 52

【アルコールの適量について】

3月は別れの季節であり、送別会などのお酒を飲む機会も増える時季ではないでしょうか。`節度ある適度な飲酒”(1日平均純アルコール20g程度)を心がけましょう。

純アルコール 20g 相当の量



ビール
(5%)

500ml (中瓶 1本)
約200kcal



日本酒
(15%)

180ml (1合)
約170kcal



チューハイ
(7%)

350ml
約180kcal



ワイン
(12%)

200ml
約150kcal



焼酎
(25%)

100ml
約200kcal



ウイスキー
(43%)

60ml (ダブル1杯)
約135kcal

※同じ種類のお酒でもエネルギー量は若干異なることがあります。

アルコール分解にはビタミンB1が消費され、アルコールの利尿作用による脱水を伴うため、水や栄養のあるおつまみ(枝豆、豆腐、刺身)を取り入れ、最低でも週2日の休肝日を設けることが肝臓を守るポイントです。血糖値や中性脂肪の数値に異常がある方や、その他持病のある方は必ず主治医に確認しましょう。

「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 3/3(火)、3/4(水)、3/5(木)、3/11(水)、3/12(木)
3/17(火)、3/18(水)、3/23(月)、3/24(火)、3/31(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

冬季五輪が2月ミラノ・コルティナで開催されました。厳冬期を過ぎた畦道にはオオイヌノフグリやホトケノザが青や桃色の花をつけ、小さい春を告げています。

僕は若い頃洋行するのを以て、一世の理想の如く思ひ、愈希望が成つて横浜より米国行の船に乗り込んだ時は、天国に行く様な心地した。出帆の汽笛と共に船が湾内を出た時は、恰も順風に乗ずる如く、自分でも得意に思ふて居たが、港を出て数時間ならざるに、船は動揺し始め、二三日間は船暈で食事することも出来ずに苦しんでゐた。……外部から見れば、確かに順風に居るらしく見えても、この順風に乗じて進むのは容易ならぬ苦心が要る。其間の浮沈の為に船暈せぬ様、少しく上にあがつたとでも得意とならず、沈んでも怒つたり、他人を恨んだりせぬ様に、心を動かさずして、平坦に進むことは、所謂順風に処する秘訣であらうと思ふ。

幾度も山道を歩かせて頂いた筑波山(877M)は標高1,000Mにも満たない山ですが、関東平野の端から遠望すれば根張りのどっしりとした重量感ある山容です。どのような境遇に遭うとも山のように動かぬ心(不動心)でいるのは至難の業ですが、目的地を忘れぬように、明鏡止水の心でありたいものです。

新渡戸記念中野総合病院 病院長 山根 道雄



『修養』 第十一章 順境にある時の心得

順境には如何に処すべきか

新渡戸 稲造

得手に帆をあげるにも、巧に舵を執つて船を導くことを心得ねばならぬ。加ふるに、風なるものは如何に順風でも、決して帆にのみ当るものでない。帆に当たると共に水にも当つて波を起す。故に舵を巧に執つて進むと共に、この波に対しても注意せねばならぬ。殊に行き先を忘れぬ様に心掛けたい。

