



新渡戸記念 中野総合病院だより

Nitobe Memorial Nakano General Hospital

9月号

令和8年9月1日号
447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

親指から薬指までのしびれがあったら、 手根管症候群？

整形外科 臨床部長 ^{かぶらぎ} 鏑木 秀俊

2026年4月より整形外科臨床部長に就任した鏑木秀俊と申します。2006年に当院で整形外科医として研修をスタートし、2023年4月から再び、この新渡戸記念中野総合病院で勤務しております。東京医科歯科大学病院(現：東京科学大学病院)に10年所属し、2020年に学位取得、また、日本手外科学会認定専門医・指導医として、上肢(肩～肘～手関節～手指)疾患を担当させていただいております。

今回は、上肢疾患の中でも非常に多い手根管症候群に関して、お話ししたいと思います。日常生活の中で、なんとなく手がしびれたり、違和感があったり、時には痛みが変わったりと、私たち人間は、指をとっても便利でよく使うので、このような症状を感じることがあります。一日の中でも起床時や朝方に症状がつかつたり、あたたかい季節はそれほどでもないけど、寒い冬に痛みがでたりと、症状は人によって様々です。手根管症候群の初期は、このように母指(親指)から環指(薬指)母指側までの3本半の指にしびれや痛みが生じ、手をふったり、指を曲げ伸ばしすると軽減します。長期にわたって症状が継続すると、母指のつけねの筋肉がやせて、母指と示指(人差し指)できれいな丸(OKサイン)ができなくなり、その結果、細かいものをつま

んだり、ボタンをとめることがやりにくくなります。

手根管とは、手関節部にある屈筋支帯という伸び縮みのできないトンネルで囲まれていて、その中を1本の正中神経と指を動かす9本の腱が走行しています。何らかの原因により正中神経が圧迫されると、手根管症候群が発生します。原因は、手首の骨折後、妊娠、糖尿病、腎疾患、原因のはっきりしないものに分類されます。最も多いものは、中高年の女性に好発する原因のはっきりしない特発性と言われています。

治療は、軽度の場合は、保存療法が選択されます。手関節を固定する装具療法や内服療法、また、正中神経周囲に注射する方法があります。保存療法で改善しない場合や母指球筋(親指のつけねの筋肉)の萎縮が明らかな場合は、手術がすすめられます。当院では、直視下手根管開放術(日帰り手術、手術時間20分程度、局所麻酔)を行っています。さらに母指球筋の萎縮が高度な重症例では、手根管開放術に加えて、木森法と呼ばれる腱移行による母指対立再建術を同時に行っています。この術行により、確実な母指の機能回復を得ることができます。

楽しい日常生活を送るために、上肢でお困りの方は、お気軽に手外科専門外来にご相談ください。



熱中症に最大限の警戒を！～自分と家族の命を守りましょう～

まだまだ怖い暑さは続きます

今年は7月中旬以降、気温が上昇し、全国的に厳しい暑さとなりました。9月以降、暑さは比較的緩やかになっていきますが、「暑さ寒さも彼岸まで」9月に入っても暑い日が続きます。暑さで注意しなければならないことと言えば熱中症です。

東京消防庁は6月から9月までの熱中症(疑いを含む)による救急搬送件数を毎年報告しています。熱中症の救急搬送件数は毎年増加し、昨年は9,125件で過去最多を記録しました。3,596人(39.4%)が入院の必要がある中等症以上と診断され、そのうちの251人(2.8%)が重症と診断されました。最近の特徴は9月の搬送件数が増加していることです。昨年は844件(9.2%)でした。熱中症、まだまだ油断はできません。

熱中症対策

熱中症は適切な対策で発症や重症化を防ぐことができます。室内ではエアコンを使用しましょう。



エアコンを使用すると寒く感じる方もいるかもしれませんが、適切な温度設定で使うことが重要です。暑い日には不要不急の外出は控えましょう。屋外に出る必要があ



る際は、こまめな休憩や水分・塩分補給を行います。喉の渇きを感じる前に水分補給を行ってください。また、「熱中症特別警戒アラート」が発表された際は区民活動センター等が「クーリングシェルター」として開放されていますのでお近くのクーリングシェルターをぜひ活用してみてください。

熱中症対策はご家族の命も守ることができます。特に高齢者や子供は熱中症になりやすいため、見守り・声掛けが大切です。また離れて暮らす家族にも声掛けを行い、予防していきましょう。熱中症の



症状がでたら病院へ。意識が無い等、深刻な場合は、躊躇せず救急車を要請してください！

薬のまめ知識

薬の正しい保管方法

薬剤科長 宮嶋 恵

薬の効果を十分に発揮するためには、正しく服用するだけでなく、適切に保管することも大切です。薬は高温・多湿・直射日光を避け、室温で保管するのが基本です。台所や浴室などの湿気の多い場所は避けましょう。また、冷蔵庫で保存するよう指示された薬は、凍らせないように気を付けましょう。

薬は元の包装や容器のまま保管すると、薬の名前や使用期限、飲み方などが確認しやすく、品質も保

たれます。別の容器へ入れ替えての保管は避けましょう。誤飲を防ぐため、薬以外のものと区別し、小さなお子さんの手の届かない場所で保管することも重要です。

使用期限が切れた薬や、見た目やにおいに変化がある薬は使用せず、処分方法に迷った場合は薬剤師へご相談ください。正しい保管を心がけ、大切なお薬を安心・安全に使用しましょう。



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。

代理人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14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14回は2026年9月1日(火)より配信いたします。ぜひご視聴ください。

今回のテーマ 「白内障手術っていつすればいいの？」 眼科部長 秋田 真奈

医師退職のお知らせ

2026年9月30日をもって、整形外科 高木 智崇 医師が退職となります。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 58

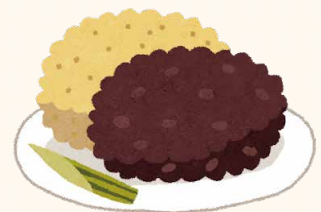
【おはぎいろいろ】

秋分の日、秋のお彼岸の中日で、ご先祖様を供養するためにお墓参りやお供えをする風習があります。お供えとして親しまれている「おはぎ」は、小豆の赤い色に邪気を払う力があると考えられ、ご先祖様への供え物として受け継がれてきました。

おはぎとぼたもちは、材料や作り方はほぼ同じです。秋のお彼岸に食べるものを、秋に咲く「萩」の花にちなんで「おはぎ」、春のお彼岸に食べるものを、春に咲く「牡丹」の花にちなんで「ぼたもち」と呼ぶのが一般的です。ただし、地域によって呼び方が異なる場合もあります。

おはぎは、普段食べているごはん(うるち米)でも手軽に作れます。温かいごはんをスプーンなどで軽くつぶし、あんこで包んだり、きな粉をまぶしたりするだけで完成です。定番の粒あんやこしあんのほか、黒ごまや青のりなど、さまざまな味が親しまれています。

今年のお彼岸は、お好みのおはぎを味わいながら、季節の訪れを感じてみてはいかがでしょうか。



「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(火)、9/2(水)、9/3(木)、9/7(月)
9/9(水)、9/14(月)、9/28(月)

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

お盆過ぎには虫の音と巻雲に秋の気配を感じる頃となりました。

最大震度7(M7.1)の令和8年熊本地震と令和8年8月千葉豪雨は、日常が一瞬で覆される災害大国に住む事実を改めて実感させ、物心両面で“Be prepared”「備えよ常に」の気構えを覚悟した夏でした。

何事でも継続するに就ては頗る困難がある。継続心を害するものは、内部の心から発することもあり、又外部より来ることもある。而して共に之に打勝つことは容易でない。……昔のラテンの教訓にも「実行は最良の教師なり」と云つてある。

渡辺 貞夫さんは、当院が中野の地へ移転した昭和8年生まれで、93歳の今も現役のアルトサックス奏者として活躍され、また新たな曲にも挑戦して「継続は力なり」を体現されている方です。コンサートでは休憩を挟んでほぼ2時間立ち尽くし、会場前列から見るといつもの素敵なお笑顔とサックスの心地よいサウンドから、音楽に人生を捧げた生き方・姿勢の美しさを教わり、毎回感動するひと時になっています。

少し早く病院に来て「あなたが輝く—新渡戸のことば」のカレンダー(及川 巖著 花巻新渡戸記念館)を日めくりして院内を巡ることが、ささやかな私の朝の日課になっています。

新渡戸記念中野総合病院 病院長 山根 道雄



『修養』第四章 決心の継続

新渡戸 稲造

人が大事を成すと否とは、一に懸つてこの継続にあるのだから、如何なる困難を排しても、継続心を修養しなければならぬ。西洋の諺にも「習慣は第二の天性」と云ふが、日本の諺にも「習うより慣れろ」と云ふて居る。……水の滴りは岩をも穿つ。……此の力は一時に現はれる力でない、全く継続の力に由るのである。

