踏み出そう新たなステージへ みんなの力が新渡戸の未来

新渡戸記念 中野総合病院だより

Nitobe Memorial Nakano General Hospital

11月号
令和8年11月1日号
449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

冬の皮膚トラブルは、11月から始まっています

皮膚科 部長　大井 三恵子

朝夕の冷え込みに冬の訪れを感じる季節となりました。11月は皮膚にとっても夏から冬へと環境が大きく変化する時期です。これから年明け、春まで、皮膚科の外来では「肌が乾燥してかゆい」「すねが粉をふいたようになる」「お風呂に入るとかゆみが強くなる」といったご相談が増えてきます。

皮膚には、外からの刺激や水分の蒸発を防ぐ「バリア機能」が備わっています。しかし、気温が下がり空気が乾燥すると、皮膚の水分を保つ力が低下しやすくなります。特に年齢とともに皮脂などの分泌が減少すると、皮膚は乾燥しやすくなります。こうした状態を「皮脂欠乏症（乾皮症）」といい、さらに乾燥した皮膚を掻くことで炎症が起こると、「皮脂欠乏性湿疹」という病気になります。

この時期に気を付けたいのは、「乾燥しているだけだから」と思ってかゆみをそのままにしないことです。かゆいところを掻くと皮膚のバリア機能がさらに損なわれ、刺激を受けやすくなります。その結果、さらにかゆくなって掻いてしまうという悪循環に陥ることがあります。赤みや湿疹、ひび割れなどがみられる場合には、単なる乾燥ではなく治療が必要なことがあります。

乾燥予防の基本は、皮膚を洗いすぎないこと、こすりすぎないことです。熱すぎるお湯や長時間の入浴を避け、石鹸などをよく泡立ててやさしく洗うことを心がけましょう。洗うのはガーゼ生地など柔らかい布がおすすめで、ナイロンタオルやボディスポンジは肌が乾燥しやすい方は使わない方がよいです。入浴後、皮膚が乾ききる前（軽く水分をふき取った後）に保湿剤を塗ることも大切です。

ただし乾燥やかゆみの原因は一つとは限りません、アトピー性皮膚炎、薬疹など、ほかの皮膚疾患が関係している場合もあります。「保湿しているのになかなか治らない」「かゆみで夜眠れない」「赤みや湿疹が広がってきた」という場合には自己判断で様子をみるのではなく、皮膚科にご相談ください。

冬本番を迎える前の11月は、皮膚の手入れを見直す良い時期です。毎日のちょっとした心がけで、皮膚の負担を減らすことができます。寒い季節も整った皮膚で過ごせるよう、今から皮膚の冬支度を始めてみてはいかがでしょうか。

新渡戸 稲造博士 墓参の記
～新渡戸先生ゆかりの地を訪ねて～

病院長　山根 道雄

令和８年10月16日（金）午後、入江理事長と多磨霊園の新渡戸 稲造博士の墓参をいたしました。平成27（2015）年10月に新渡戸記念中野総合病院へ名称変更して以降、東京都多磨霊園の管理事務所近くにある7区Ⅰ種5側11番にある、新渡戸 稲造博士・萬理子夫人のお墓に毎年花を手向けています。沿道から墓石に到る道に殆ど段差はなく、いつ訪れても静かで心鎮まる場所と感じています。お墓から西へ徒歩1分、7区の角に新渡戸博士座像が木漏れ日の中にひっそりとあります。この銅像の建立は、故新渡戸博士記念事業実行委員会による記念事業の一つとして行われ、昭和12（1937）年5月に銅像の除幕式が行われています。銅像（座像）の制作者は彫塑家の朝倉 文夫氏とのことです。



その足で東北新幹線に乗り、新渡戸先生ゆかりの地である花巻・盛岡を訪れました。東京に比べ気温は10度ほど低く夜は肌寒く感じられましたが、翌朝花巻新渡戸記念館へ訪問しました。新渡戸先生が９歳から27歳までの養父で叔父の太田 時敏氏の事も教わりました。名著『武士道』の献辞には「過去を敬ふこと並に武士の徳行を慕ふことを教へたる我が愛する叔父太田時敏にこの小著をささぐ。」と記されています。また花巻新渡戸記念館から徒歩15分の所には宮澤賢治記念館があります。寺院の回廊のような木製の急な階段を、宮澤賢治の詩「雨ニモ負ケズ」のひらがな表記で366段を登り切ると高台に出て、展望台からは青空のもと東に早池峰山、北西に岩手山が望まれ、心洗われる旅の想い出になりました。



検査まめ知識

血糖変動が分かる持続グルコースモニタリング（CGM：Continuous Glucose Monitoring）②

中央検査科 技師長　須藤 淳二

CGMは、日中や睡眠中のグルコース値の変化を連続して確認できる便利な機器です。しかし、CGMに表示される値は、指先から採取した血液の血糖値を直接測定した値ではなく、皮下の間質液中のグルコース濃度から推定された値です。

厚生労働省は2026年8月、「医薬品・医療機器等安全性情報 No.431」を公表し、CGMの適正な使用について注意を呼びかけました。CGMの測定値は、実際の血糖値と比べて10～20%程度の差が生じる場合があり、特に食後、運動後、インスリン投与後など、血糖値が急速に変化しているときには差が生じやすくなります。これは、CGMの性能が悪いという意味ではありません。血液と間質液ではグルコース値が変化するタイミングが異なることや、測定する部位と方法が異なることによるものです。また、常に10～20%の差が生じるということでもありません。

CGMに表示された値と、冷や汗、動悸、ふらつきなどの症状が一致しない場合や、測定値が正確ではないと感じる場合は、血糖自己測定（SMBG）で、血糖値を確認し、医師と相談して活用することが重要です。

出典：厚生労働省「医薬品・医療機器等安全性情報 No.431」

病院からのお知らせ

インフルエンザ予防接種のお知らせ

当院のインフルエンザ予防接種は予約制となりますので、ご希望の方は1階④番受付、またはお電話にてご予約をお願いします。
なお中学生以下の方は小児科のご予約となりますので、小児科外来までお問い合わせください。

＊当院では妊婦の方へのインフルエンザ予防接種を行っておりません。かかりつけ医にご相談ください。

予約枠 1日20名
日程 月曜日～金曜日の平日のみ
受付 15:00～15:30
費用 4,400円
65歳以上（区発行の予診票をご持参の方） 2,500円
＊中野区・杉並区以外の方は、お住まいの市区町村にご確認ください。
電話 03-3382-1231㈹ 予防接種とお伝えください。
（9:00～16:00／日曜・祝日除く）

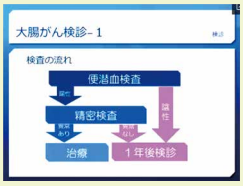
オンライン区民健康講座

当院では2022年より「オンライン区民健康講座」を配信してまいりました。
これまでに配信した講座は、新渡戸記念中野総合病院のホームページ「オンライン区民健康講座」からご覧いただけます。
今回は、バックナンバーの中から第1回目配信「大腸がんの予防と検診について」をご紹介いたします。一度ご覧になった方も、テーマに興味を持たれた方も、ぜひご覧ください。

区民健康講座　バックナンバー

「大腸がんの予防と検診について」

消化器外科部長 吉田 剛（2022年12月1日公開）8分54秒



「オンライン区民健康講座」
第1回目の配信。
大腸がんの検査や治療について、
わかりやすく丁寧に説明しています。

※動画内の数値等は2022年時点のものです。
ご了承下さい。

こちらのQRコードから視聴できます▶
※動画の視聴にはデータ通信料が発生します。ご注意ください。

旬の食材や食のまめ知識をご紹介！

栄養科通信60

【トリプトファンで手軽にストレス対策】

トリプトファンはタンパク質を構成するアミノ酸の一種で、必須アミノ酸に分類されます。必須アミノ酸とは体内ではほとんど合成されないため、食事から摂取する必要があるアミノ酸のことを指します。このトリプトファンは、幸せホルモンと呼ばれている「セロトニン」や、睡眠の質を高める「メラトニン」の原料となるものであり、特にセロトニンは「気分の安定」に関わる神経伝達物質です。トリプトファンをとり入れて、手軽にストレス対策をしてみてはいかがですか。

代表的な食品

牛乳、ヨーグルト、豆乳、卵、納豆、チーズ、バナナ、かつお、まぐろ、豚ロース、鶏むね肉、枝豆、ごま、ナッツ など



ただし、セロトニンが作られるには糖質やビタミンB6なども必要なため、さまざまな食べ物をバランスよく取り入れることが大切です。

※トリプトファンはタンパク質を多く含む食品に多いため、腎機能が気になる方は過剰摂取に注意しましょう

管理栄養士　中島 幸美

「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　11/4（水）、11/9（月）、11/16（月）、11/18（水）、11/19（木）、11/24（火）、11/25（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

Bushido; the Soul of Japan
Chapter 6　Politeness

Politeness will be a great acquisition, if it does no more than impart grace to manners; but its function does not stop here. For propriety, springing as it does from motives of benevolence and modesty, and actuated by tender feelings toward the sensibilities of others, is ever a graceful expression of sympathy.　　Inazo Nitobe

「新鮮な空気、陽光、暖かさ、清潔さ、静けさ」ナイチンゲールの流れをくむ明治の近代看護黎明期を描いた『風、薫る』がNHKで放映されました。先日、当院の倫理委員会では看護部より研究倫理審査4つが申請されて、質の高い看護の取組みを誇らしく思いました。

「礼儀は、単に所作を上品に磨き上げるものとしても、優れた嗜みであろうが、その機能はそれだけに止まらない。時宜を得た立ち居振る舞いは、思いやりと節度ある慎みを動機として生まれ、他人の心情に対する慈しみの心によって働くものであるから、常に思いやりの美しく洗練された表現なのである。」

礼道とは心を練るにあり（小笠原家）

新渡戸 稲造先生は近代日本の明治が生んだ最初の偉大な国際人と言っても過言ではありません。札幌農学校でも抜群の英語力を誇りながら、誰にも負けない努力を続けて妻Mary（萬理子）と共に37歳で『武士道』を英語で上梓し、世界17か国語以上に翻訳されました。国際連盟事務次長としては武士の魂を体現しつつ国際交流に努め、日本の誇りと東洋人の地位を高めました。7年間の任期の末に外国人の誰からも敬愛され〝ジュネーヴの星〟と呼ばれました。

新渡戸先生は慈愛の心を持った英語の達人でした。

新渡戸記念中野総合病院　病院長　**山根 道雄**

この機関紙は組合員に向けて発信しています。
発行人／理事長 入江 徹也　発行責任者／事務局長　横井 悟

病院だよりバックナンバーはこちら▶