



聖母ニュース



編集・発行
社会福祉法人聖母会聖母病院
〒161-8521
東京都新宿区中落合2-5-1
TEL03-3951-1111
<https://www.seibokai.or.jp>



◆理 念◆

愛をもって病める人を癒されたキリストにならい、国籍、信仰、貧富を問わず、心の通う医療を提供して病める人々の身体的、精神的、社会的、霊的ニーズをみとす。

◆基本方針◆

1. 生命を尊重し、最善の医療をおこないます。
2. 地域医療機関および福祉施設等と連携し、安心できる医療をおこないます。
3. 病院の理念に基づいて質の高い医療人を育成します。

◆患者の権利と責務◆

患者の皆さまには次の権利が保障されています

1. 平等かつ適切な医療を受けられます。
2. 人権が尊重されます。
3. 病状、治療について十分な説明が受けられます。
4. 医療内容を選択または拒否できます。
5. 個人情報やプライバシーが守られます。
6. セカンドオピニオンを求めることができます。

患者の皆さまへのお願い

1. 適切な医療を受けるために、健康(病状)に関する情報を正しくお知らせください。
2. 医療行為に関して納得したうえで意思を明らかにし、指示に従ってください。
3. お互いによりよい治療と療養生活を送るために、定められた規則を守ってください。

聖書のことば

み使いは言った。「恐れることはない。わたしは、民全体に及ぶ、大きな喜びの訪れを、あなた方に告げる。今日、ダビデの町にあなたがたのために、救い主がお生まれになった。この方こそ、主メシアである。」 (ルカ2:10-11)

The angel said to them, "Be not afraid; for behold, I bring you good news of a great joy which will come to all the people; for to you is born this day in the city of David a Savior, who is Christ the Lord." (Luke 2:10-11)

クリスマスおめでとうございます

聖母会 理事長 高山 貞美

2025年6月27日付で聖母会の理事長を拝命しました高山貞美(たかやま さだみ)と申します。前理事長シスター塩塚俊子の後任となります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

クリスマスのシンボルといえば、クリスマスツリーと共に「馬小屋」も有名です。馬小屋には、幼子イエスを中心にマリアとヨセフ、牛やロバ、羊飼いと天使たち、さらに東方の博士たちの人形も加わっています。日本語では馬小屋と呼んでいますが、イタリア語ではPresepioと言い、元々は「飼い葉おけ」、家畜のえさや飼料を入れる桶のことを意味します。その飼い葉おけに幼子イエスが寝かされています。

今から40年近く前、私がローマに留学

していたころ、クリスマスの季節にローマの街を散策しながら、教会や修道院に飾られた馬小屋を見るのが楽しみの一つでした。冬の風物詩と言ってもよく、馬小屋を見て回った後にBarに立ち寄り、ホットココアを飲んで身体を温めたことも懐かしい思い出です。

およそ二千年前にこの世に誕生した救い主イエスは、「世の光」「平和の王」とも称されています。しかしながら、現実世界は対立や紛争が絶えず、偏見や無関心などの闇に覆われ、平和からほど遠い状況です。救い主によってもたらされる希望と平和が全世界に行き渡り、聖母マリアの名を冠する私たちの病院が地域社会を照らす一条の光となりますように心より祈り求めます。

183号の内容

クリスマスおめでとうございます……………	1	聖母病院創立物語 第19回……………	3
整形外科科通信 第1回……………	2	お知らせコーナー……………	3
小児科通信 第1回……………	2	外来診察表……………	4

整形外科通信



骨粗しょう症 ～秒速5センチメートル～

部長 小川政明

コロナが始まった2020年4月から聖母病院で勤務させていただいております小川政明と申します。整形外科の常勤医が二人になって約5年半が経過しておりますが、最近では多くの患者様にご利用いただき外来待ち時間が長く、皆様にご迷惑をおかけしており心苦しい日々であります。今回このような機会を与えていただきましたので、日頃皆様にお伝えしたいのに伝えきれていない事を、同じ常勤医師の小林亜里先生と共に、4回にわたってお伝えしてまいります。

この数年間コロナで外出自粛をされていた方も多いかと思いますので、皆様の運動不足、日光浴不足などを心配しております。それに伴って、転倒時の骨折も増えているかと思われます。

骨粗しょう症は、骨が弱くなり骨折しやすくなる病気です。特に高齢者や閉経後の女性によく見られます。骨は、いくつになっても、新陳代謝を繰り返して、古い骨は壊され、新しい骨が形成されます。しかし、骨粗しょう症では骨の吸収破壊が新しい形成を上回り、骨がもろくなり、ちょっとした衝撃でも骨折しやすくなります。背骨や腰、手首、肩、大腿骨の骨折が多く、特に大腿骨頸部骨折や大腿骨転子部骨折は歩行能力に大きな影響を与え、治療に手術が必要になります。

原因は、加齢やホルモンの変化、運動不足、栄養不足などがあります。とくに女性は閉経後にエストロゲンというホルモンが急激に減少するため、骨量が急速に低下します。初期の症状はあまり自覚なく、骨折して初めて気づくこともあります。進行すると背中の痛みや身長の下下、猫背になってくるなど姿勢の変化があらわれます。早期に予防や診断を行うことが重要です。当院での骨密度検査(DXA検査)により骨量測定をすることでリスクを評価できます。

治療には、十分なカルシウムやビタミンDを摂取すること、適度な運動を継続することが大切です。特にウォーキングや軽い筋力トレーニングなどが骨に負荷をかける運動は骨を刺激し、骨量の維持に効果的です。骨粗しょう症は、進行しすぎると骨量を元に戻すこと難しいので、早期に対策をおこなうことで骨折をふせぎ、生活の質を保つことが可能です。日常生活では転倒に注意し、バランスの良い食事、禁煙、アルコールはひかえめにして、そして適度な運動が重要です。

最近皆様におすすめしている運動があります。いすに座っている状態から、おしりを座面からほんの5センチあげてください。それを5秒間続けていただき、一日に5回だけやっていたいただければ、ふともも周りの筋トレ効果間違いなしです。

～秒速5センチメートル筋トレ～と、何のことわりもなく名付けています。

皆様もお時間のある時にお試しいただき、できれば毎日続けてください。(^^)/

小児科通信



子どものイライラ・癇癪…… それ、寝不足が原因かもしれません

医長 岩丸良子

小児科外来では、子どもの癇癪や落ち着きのなさ、些細なことで怒ってしまうといった相談が多く寄せられます。こういった行動にはさまざまな要因がありますが、そのなかでも見過ごされやすいのが「睡眠不足」です。実際に、睡眠リズムを整えるだけで情緒や行動が安定するケースは少なくありません。

子どもが寝不足になると、どのような症状が現れるのでしょうか？

まず多いのは、集中力や注意力の低下です。気が散りやすく、宿題に取りかかれない、話が頭に入らないといった訴えがみられます。また、衝動性が高まり、じっとしてられない、急に走り出すなど危険な行動が増えることもあります。さらに、感情をコントロールする力も弱まり、イライラしやすい、癇癪を起こす、すぐ泣くなど情緒が不安定になります。朝起きられない、遅刻が増える、提出物を忘れるなど生活面・学業面への影響もみられます。

睡眠中、脳は一日の情報を整理・定着させ、感情や衝動を調整するネットワークを整えます。寝不足はこの働き

を妨げるため、小さな刺激で爆発しやすくなるのです。

必要な睡眠時間はどれくらい？

WHOは、4～12か月で12～16時間、1～2歳で11～14時間、3～5歳で10～13時間、小学生で9～12時間、中高生で8～10時間を推奨しています。しかし日本の子どもは欧米に比べ1～2時間短い傾向があり、慢性的な寝不足が問題視されています。

家庭でできる睡眠改善の工夫

①寝る1時間前は「光と刺激を減らす時間」にする

スマートフォンやタブレットのブルーライトは入眠を妨げます。刺激の強いゲームや動画も避けましょう。

②朝、太陽の光を浴びる

体内時計がリセットされ、夜の自然な眠気につながります。

③寝る・起きる時刻を毎日ほぼ同じに

不規則な生活は眠りを促すメラトニン(睡眠ホルモン)の分泌を乱します。

④寝る前の安心ルーティンを持つ

読み聞かせや「おやすみ」の声かけなど、毎日の決まった習慣が心を落ち着かせます。

良質な睡眠は、子どもの心を整える大切な基盤です。「眠ること」は、心のケアの第一歩。家庭の小さな工夫が、子どもの笑顔と穏やかな毎日につながります。



国際色豊かな病院

小児科 部長 猪野雅孝

国際聖母病院と老人ホームを運営するために、1929年(昭和4年)から1931年にかけて、マリアの宣教師フランシスコ修道会(FMM)のシスターたち総勢27名が各地から派遣されて来ました。シスターの国籍は11か国で、具体的には日本8、フランス3、ベルギー3、カナダ2、イギリス2、オランダ2、ドイツ2、イタリア2、オーストリア1、ルクセンブルク1、スイス1でした。また、前任地はローマ9、熊本7、札幌6、中国2、上海2、満州1で、国内のみならず、世界各地から集まりました。国際色豊かな病院として、開院の準備が進められました。

国際聖母病院は1931年(昭和6年)12月15日に落成祝別式ならびに開院式が行われました。この約6か月前に、シャンボン大司教は駐日フランス大使を通じてフランス政府に援助を願い出しました。その依頼書には次のような内容が書かれていました。

- *****
- *「国際聖母病院」は「マリアの宣教師フランシスコ修道会」に委託され、「カトリック国際病院」として認可されることになっている。1877年にナント出身のブルトン人マリ・ド・ラ・パシオンによってサン・ブリューに創立されたこの修道会は、近代社会の欠乏がもたらす身体的精神的苦しみにある人々に奉仕する会で、社会事業の本部はパリにある。
- *当病院では、国籍、宗教、貧富の差別なく、全ての人が診察を受け、入院できるように、病室にクラスを設けている。診察と入院には無料と有料があり、警察、市役所、カトリック教会から無料券を貰っていれば、無料で診察を受けることができる。敷地内の別の家屋にある無料の老人ホーム「恵老院」は病院が負担する。
- *フランスに注文した機械、器具、薬品等を関税を払わずにすむように、大使館を通して受け取れるかどうか。この病院の発展のために、フランス政府に援助をお願いできるかどうか。

フランス大使はシャンボン大司教からの依頼を受け、FMMのM.クリゾストム管区長が作成した正式な申請書をフランス政府と日本政府に提出しました。その結果、21個の荷物が船便で横浜港に届けられました。21個のうち17個がX線診断装置の部品で、残りの4個が消毒薬などの医薬品でした。当時は医療機器であっても高額な関税が課せられていました。11月



創立時の国際聖母病院

にフランス大使館から外務省に「無税通関」の依頼がされましたが、約1か月間放置され、届いた医療機器は横浜港に留め置かれたままでした。12月11日に大蔵省が了承し、開院式の翌日の12月16日付で3日前に就任したばかりの犬養首相兼外務大臣名での決定通知書がフランス大使マルテル伯爵に届けられ、その2日後にこれらの機器が病院に搬入されました。12月11日に第二次若槻禮次郎内閣は総辞職し、翌々日に犬養毅内閣が発足して、犬養毅は総理兼外務大臣に就任したばかりでした。

玄関前にはシンボルツリーとして、ヒマラヤスギが数本植えられました。“スギ”の名がついていますが、マツ科の樹木です。ヒマラヤスギが日本に持ち込まれたのは、1879年(明治12年)にイギリス人ブルックがインドから持ち帰った種を横浜山手外国人居留地(現・山手公園)に植えたのが始まりといわれています。その後、近くのカトリック山手教会やフェリス和英女学校(現・フェリス学院大学)の敷地内や外国人墓地にも植えられ、近くに住んでいた聖母病院の設計者マックス・ヒンデルや施工者宮内初太郎も目にしていたものと思われます。聖母病院のヒマラヤスギは1977年(昭和52年)に新宿区の保護樹木に指定され、植樹から90年以上経った今でも見事な樹形を保っています。

お知らせコーナー

●● 認知症相談のご案内 ●●

私も認知症ではないかしらとご心配されている方、認知症患者さんご自身のお悩みや、認知症患者さんの介護に苦勞されている皆さまのご相談に認知症看護認定看護師が対応いたします。認知症を正しく知れば、解決策が必ず見えてきます。一人で抱え込まないで一緒に考えていきましょう。

【対象となる方】 当院に通院されている方およびそのご家族
*ご家族だけでもご利用いただけます。

【費用】 無料

【相談時間】 10:00～16:00 1回約45分(予約制)

【ご予約の方法】

平日 8:30～16:00 03-3951-1111(内742)

看護部 荒木までお電話ください。

勤務の都合上、対応できない日もございますがご了承ください。

『聖母お元気倶楽部』

開催のご報告と次回のご案内

2025年度第3回「聖母お元気倶楽部」が11月27日開催されました。地域から15名の皆さまが参加してくださいました。

今回のプログラム

- ① 当院理学療法士オリジナルの「介護予防運動」と「新宿区ごっくん体操」
- ② 当院理学療法士による介護予防講座
テーマ：「転ばないからだを作るコツ
一口ロコモ度テストをやってみよう」
会場内で実際に自分の体のロコモ度チェックをしました。
- ③ 交流会

交流会ではロコモ度チェックの事はもちろん、様々な話題で盛り上がりしました。

次回は2月26日木曜日13:30～15:30

当院薬剤師による介護予防講座を予定しています。

多くの皆さまのご参加をお待ちしています。

聖母病院看護部

外来診察表

◇お知らせ◇ 当院は原則予約制です。ご予約のない患者さまは、お待ちいただく時間が長くなる可能性のあることをご承知ください。 (令和7年 12. 1～)

			月	火	水	木	金	土（第3週休診）
内 科	午前診療	①	濱松 永昌	宮本 大介	北濱真理子	宮本 大介	濱松 永昌	宮本 大介
		②	澤原 夢	市瀬 裕一	富澤 学之	竹熊 勇登	井田真規子	市瀬 裕一
		③	富澤 学之	渡邊 成美	玉置 博之	安藤 稔/第5.休	高林英日己	第1 稲垣裕介/第2.4.5 岸川直輝
		④	高林英日己		岡野 真弓	高林英日己	佐々木順子	
		⑤	庫川 恵理	川崎 麻紀	庫川 恵理	井上ゆか子	岡野 真弓	庫川 恵理
		⑥	藤井 大輔	八尾 厚史		藤井 大輔		
	午後診療	①	宮本 大介	北濱真理子	鈴木知沙季		永岡茉莉奈	
		②		川崎 麻紀	玉置 博之	安藤 稔/第5.休	第1.3.5 宮本大介	
③		藤井 大輔		澤原 夢	澤原 夢	交代制		
④		交代制				第2.4 藤井大輔		
総合診療科 （院内標榜）	午 前			南郷 栄秀				
	午 後				南郷 栄秀	田中 祥子		
内 視 鏡	午 前	鈴木辰典(内科)	高林英日己(内科) 安永浩基(内科)	高林英日己(内科) 濱松永昌(内科)	濱松永昌(内科) 宮野省三(外科)	飯岡愛子(外科)	井上幸紀(外科)	
	午 後	第1.3.5 高林英日己(内科) 第2.4 交代制(東大)	交代制(JOHO東京 新宿メディカルセンター)	高林英日己(内科) 濱松永昌(内科)	濱松永昌(内科) 宮野省三(外科)	高林英日己(内科) 田中敏明(外科)		
外 科	午 前	井上 幸紀	井上 幸紀	松延修一郎	田中 敏明	井上 幸紀	田中 敏明	
乳腺外科	午 前	加藤 昌弘	菊山みずほ(リンパ浮腫)	菊山みずほ	菊山みずほ		菊山みずほ	
	午 後		神野浩光/岩瀬 哲					
泌尿器科	午 後	勝井 政博			勝井 政博			
整形外科	午前	①	小川 政明	橋本 健史	小川 政明	第1.3 村越 薫 第2.4.5 土岐尋江	三箇島吉統	交代制
		②	小林 亜里	小林 亜里	土岐 尋江	小林 亜里		
		③	土岐 尋江	藤井 武				
	午後		宮本英明14:00～15:30(予約のみ)					
産婦人科	午前	初 診	兼子 絢華	第1.3.5 戸田里実 第2.4 原萌亜奈	山内 美和	増澤 利秀	原 萌亜奈	宮越 敬
		再 診	山内 潤	山内 潤	増澤 利秀	山内 潤	宮越 敬(10:30～)	増澤 利秀
			山内 美和	宮越 敬	戸田 里実	山内 美和	戸田 里実	戸田 里実(～12:30)
	午後診療				胎児診断外来/宮越 敬	産婦外来/片岡史夫		兼子 絢華
小 児 科	①	江崎奈緒子	岩丸 良子	江崎奈緒子	大塚 素子	江崎奈緒子	大塚 素子	
	②	前田 由美	前田 由美	第1.3.5 前田由美 第2.4 山中聡子	前田 由美	高橋 美希	前田 由美	
	③	山中 聡子	隔月1回 石田 悠(神経)		第3除く 岩丸良子(神経) 第3 松井順子(神経)		第1.5 松井順子	
	④		江崎奈緒子(予防接種)	第2.4 前田由美	高橋美希(予防接種)	大塚素子(予防接種)		
	乳幼児健診			大塚 素子	第1.3.5 山中聡子	猪野雅孝(BCG)	岩丸 良子	
	1か月健診	猪野 雅孝	大塚 素子	猪野 雅孝	前田 由美	岩丸 良子		
		前田 由美	岩丸 良子	山中 聡子	大塚 素子	高橋 美希		
	専門外来	新生児フォローアップ/猪野雅孝 心臓/島田衣里子第2月除く	アレルギー/前田由美 夜尿症/大塚素子 予約/岩丸良子	アレルギー/前田由美 新生児フォローアップ/猪野雅孝 新生児フォローアップ/山中聡子	神経(月1回)/衛藤 薫 予約/岩丸良子	アレルギー/江崎奈緒子 予約/大塚素子 予防接種/岩丸良子 予防接種/高橋美希		
精 神 科		永富めぐみ	永富めぐみ	非 常 勤	永富めぐみ	永富めぐみ	永富めぐみ	
耳 鼻 咽喉科	午 前	中川 秀樹	中川 秀樹	横井 秀格	齋藤康一郎	中川 秀樹	中川 秀樹	
	専門外来	大石 直樹		第2 斉藤秀行		交代制(慶應大・杏林大)		
眼 科	午 前	太根 ゆさ 不定期 戸ヶ崎英理奈	戸ヶ崎英理奈	戸ヶ崎英理奈 河井 明佳	戸ヶ崎英理奈 落合 淳一	海田 千恵 非 常 勤	第2.4 戸ヶ崎英理奈 非 常 勤	
	専門外来	特殊予約外来	特殊予約外来	手術	特殊予約外来			
皮 膚 科	午前	1 診	西牟田真由	西牟田真由	小林 里実	平山愛里彩/西牟田真由/交代制	第2.4 小林里実	西牟田真由
		2 診	平山愛里彩	平山愛里彩	矢作 美奈	西山有希子	第1.3.5 平山愛里彩	平山愛里彩
		予約外来	川上 理子	小林 里実	川上 理子	特殊治療/小林里実	西山有希子	第1吉田 傑/第2.4近藤明里
	午後	専門外来	小児皮膚科・小児レーザー/ 川上理子	乾癬・掌跖膿疱症・小児レ ーザー/小林里実	小児皮膚科・小児レーザー/ 川上理子	手術/ 小林里実 平山愛里彩 西牟田真由	乾癬・掌跖膿疱症/ 第2.4 小林里実	
掌跖膿疱症性骨関節炎/ 石原陽子			ピーリング/ 平山愛里彩	乾癬・掌跖膿疱症/ 小林里実	光線・学童/平山愛里彩			
		光線・学童/西牟田真由		光線・学童/矢作美奈				

*休診日：日曜、祝祭日、第3土曜日、クリスマス（12月25日）、年末年始（12月30日～1月3日）

予約センターについて

代表電話からはお繋ぎする事ができません。

全科診療予約については、予約センターにて受付致します。下記時間内に直通電話にてご連絡をお願い致します。

予約受付時間	平 日	9:00～16:00
	土曜日	9:00～12:30(第3土曜日除く)
予約センター電話番号	03-6908-1717	

※産婦人科・乳腺外科以外の科は、当日予約は受け付けておりません。
※検査の予約変更・キャンセルについて、医療上のご質問がある場合は各科外来へご連絡ください。
※診療状況によりご希望の日程で予約が取れない場合がありますが、予めご了承ください。

編集後記

街角にはイルミネーションが灯り、クリスマスソングが心を弾ませる季節となりました。

師走の慌ただしさの中にも、過ぎゆく日々を振り返り、来る年に思いを馳せる心豊かなひとときです。
吐く息は白く、手袋やマフラーが欠かせない季節。寒さが一段と厳しくなる頃ですので、どうぞ皆さま健やかにお過ごしください。
新しい年が、皆さまにとって健康と安心、そして笑顔に満ちた日々となりますよう、心よりお祈り申し上げます。
(T.O.)

