いのち・受療権を守る実践に 地域の期待広がる

「無料・低額診療制度」が始まって、制度利用は12名に

めいなん

第441号（部内資料）
（毎月1回、1日発行）

発　行
医療法人　名南会
名古屋市南区豊田五丁目15番18号
発行責任者
西本　義弘
☎052-692-2388

年間購読料600円
一部　50円

無料・低額診療制度の相談

中川診療所地域での無料・低額診療制度の学習会

昨年10月から名南病院で無料・低額診療事業が開始され、5ヶ月がたちました。これまでの利用状況は、電話での問い合わせを含めた相談件数が延べ27件、実際に面談をした方が16名、申請された方が12名、申請受理された方が12名（1名は生活保護開始）、無料低額診療利用された方が11名（無料診療2名、一部負担金全額免除9名）となっています。保険別でみると国民健康保険の方が11名、外国人を含めた無保険の方が10名、その他後期高齢者医療、社会保険本人、国民健康保険資格者証の方もありました。

厳しい生活の中で躊躇（ちゅうちょ）する現状が

外国人を除き収入の多くは年金のみの方が多く、就労されている方もいますが生活保護基準以下の方が半数近くという状況でそもそもの生活自体が厳しいという実態が浮かんでいます。

相談を受けた中で「主治医から入院を勧められるものの年金も少なく預金を切り崩しながらの生活のため入院費が貯まるまで入院を拒んでいた方」、「同居の家族がリストラにあい一気に収入が激減し生活が厳しくなったため費用の心配で相談にみえた方」、「外来通院も分割や年金の支給月にまとめて支払いをされていた中で主治医より精密検査が必要といわれても医療費の心配で検査をうけることも拒否をされていた方」等々、生命に関わる状況になっても医療費の心配により必要な医療を受けることにも躊躇（ちゅうちょ）せざるをえない状況がわかりました。

この制度をさらに活用していきたい

相談ルートとしては医師、ご本人からの相談が多く、最近の傾向としては役所、ボランティア団体、他病院等外部からの相談が目立ってきています。名南病院の受診時に相談出来たり、自分からどこかに相談出来る方は無料・低額診療制度の利用を含めた相談で受診に繋がることもありますが、どこにも相談ができずに受診したくてもできない方がまだ見えると思います。

外来では受診を中断されている患者様の訪問行動等も予定しています。今後も誰もが安心して医療を受けることができるよう社会保障制度の一つとしてこの制度をさらに地域で活用していけたらと思います。

●名南病院のパンフレットをご覧ください。

医師紹介

－名南会の医師をご紹介していきます－

新連載がはじまります　2ページへ

新シリーズ

医師紹介①

辻村 文宏（ふみひろ）
（名南病院外来フロアー長）

私は、愛知県稲沢市の出身です。最初は南山大学法学部に入学。卒業後は社会の役に立ちたいと公務員の道に進もうと考えていました。最終の面接試験までたどりつきましたが、「自分が本当にやりたいことはこれでいいのか」と迷い、結局面接試験には行かず、医学部を受験し、あらためて大学に入学しました。

しかし、大学病院では「白い巨塔」に象徴されるような、封建的な医師の姿勢に違和感を抱きました。いろいろな病院に実習に出かける中で、民医連の病院を知り、民医連の先生たちの医療や患者さんに対する姿勢を見て「民医連であれば自分のめざす医療ができる」と思い、就職を決意しました。

現在は糖尿病を専門として、三宅先生を中心とした糖尿病グループの中で、中島先生や伊藤有史先生、伊藤春見先生と一緒に患者さんを担当しています。また、昨年からは法人健診委員長になったこともあり、早期がんの発見ができるように、がん検診を大いに進めたいと思っています。

忙しい毎日ですが、家に帰り2人の子ども（6歳と2歳の男の子）と遊ぶ時間が、自分にとって大切な時間です。趣味は、サイクリング、ワンダーホーゲルとソフトボールですが忙しくてなかなかできていません。医師になって13年目。患者さんが元気で長生きできるようにサポートするのが自分の役目と感じています。

花粉症のはなし

冬が過ぎて、暖かくなると多くの人は春に向かって気分がうきうきとしてきます。しかし、一部の人は憂鬱な気分になる季節の到来です。鼻が詰まり、鼻水が止まらず、くしゃみを連発し、眼もくしゃくしゃする。そうです！花粉症の季節の到来です。今年の花粉の飛散量は全国的に「多い」か「やや少なめ」の傾向です！

愛知県は「やや少なめ」の予測です。

春に飛散するスギやヒノキの花粉数は前年夏の気象に大きな影響を受けます。2011年の夏は、猛暑日は続きましたが昨年より曇りや雨の日が多く日照時間がかなり少なかったです。そのためスギの発育が悪くなり花粉量も少なくなりました。しかし、関東より北の一部地域と中国地方では「多い」と予測されていますので注意して下さい。

花粉の飛散開始時期は？

2012年の1月～2月にかけて気温が平年より下回るため、飛散開始時期は例年並かやや遅く、2月上旬から下旬と予測されます。

花粉症は一度発症すると残念ながら完全に治す事は困難です。それではどうしたらいいのでしょうか？

日常生活での花粉症対策は？　生活上の注意点6か条

① 外出はなるべく避けましょう
② マスク・メガネ・帽子・マフラーを着用して花粉を遠ざけましょう
③ 花粉を家の中に入れないようにしましょう
④ バランスのとれた食生活をしましょう
⑤ たばこやお酒、刺激性の強い香辛料などの摂取は控えめにしましょう
⑥ 皮膚を鍛え、ストレスをなくすよう心がけましょう

医療機関などでの治療は？　どのような薬があります？

★花粉症の症状がでるまえに！　抗アレルギー剤

かゆみの原因物質（ヒスタミン）を増やさないようにする薬です。経口薬・点鼻薬・点眼薬があります。

症状が出る前の1月後半頃より薬を飲み始めましょう。

★花粉症の症状がでたら！　抗ヒスタミン薬

かゆみの原因であるヒスタミンを抑える薬です。

副腎皮質ステロイド薬

炎症を抑える薬です。点鼻薬・点眼薬・経口薬があります。

※薬の使用を始めてからの注意点

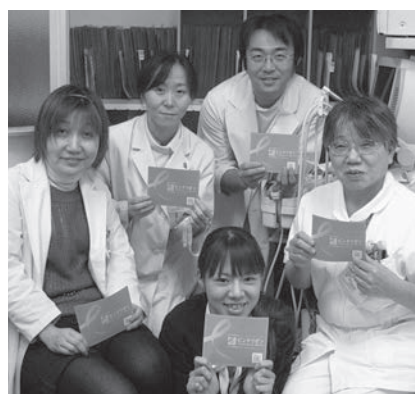
花粉は気候などにより飛散量が変わり、症状も変化します。一時期飛散量が減った等の理由で症状が和らいだ時に薬を使用するのを止めてしまいますと、次にたくさんの花粉が飛んだ時に症状が強く出てしまいます。花粉の飛散が終息する時期までは抗アレルギー剤は使い続ける方が良いでしょう。

花粉症の方は、予防と対策、治療で花粉症とうまくつきあって楽しい春を迎えて下さい。

名南病院 乳がん検診 年間1000件目標を12月で早々達成！

乳がん検診が、今年度もすでに12月で1000件達成しました。これで、4年連続1000件達成！乳房撮影装置を更新して、毎年、1000件を目標にやってきました。今年度は、昨年度より速いペースで達成できました。12月までの乳がん検診で1024件中46件が精密検査に、さらにその中から4件もの人が乳がんで手術をしました。乳がん検診を受けていただければ、自分で見つける事の出来ない小さな乳がんを早い段階で発見できるのです。「もっと早く発見できていればなぁ」と心残りに思う症例を私たちはたくさん見てきました。このような事にならないためにも、今後更に増えてくる乳がんに対し早期発見で死亡率を減らしていきましょう。最近では、インターネットを見て名南病院に来て下さる人も増えてきました。

3月は駆け込みなどで予約がいっぱいになってしまう為、早めのご予約をおすすめします。特に名古屋市無料クーポンがある人は、使用期限も近づいてきていますので、お早めにお願いします！



私たちがお待ちしています

名南病院乳がん検診担当者会議
長嶌　徹（放射線技師）

特定健診はもうお済みですか？

名古屋市国保の方の特定健診は3月末までです!!

特定健診はもうお済みですか？名古屋市国保にご加入の方）の特定健診の実施期間は2012年3月末までです。また、名古屋市のがん検診は2012年3月末までです。社員・友の会員の方は、特定健診の項目に8項目をプラスした「社員・友の会健診」を追加料金なしで受けて頂くことができます。お申込み・お問い合わせは病院・診療所の受付まで。

法人健診委員会

名南会 法律相談

担当弁護士に相談できます

※事前に電話予約が必要です。
※電話の際、名南会社員、名南、中川健康友の会員である旨、申し出てください。

●名古屋南部法律事務所
熱田区新尾頭1丁目6番9号金山大和ビル2階
TEL（052）682-3211
日時：毎月第1・3火曜日　PM5:00～7:00
3月6日・27日　4月3日・17日

初回相談のみ無料

●高畑アクセス法律事務所
中川区高畑2-110サンライズ第2ビル2階
TEL（052）362-3731

共同組織（社員・協同基金・友の会）のページ

新しい中川診療所に“友の会ルーム”オープン
多彩なとりくみに活用

昨年11月に移転新築オープンした新しい中川診療所の正面玄関左手に、地域のみなさんの念願であった友の会ルームが開設されました。

この友の会ルームでは、旧診療所の待合室やデイケアなどで行われていた「さわやか体操班」や「ヨガ班」など、友の会の班会や絵手紙教室などが行われ、参加者からは「きれいでとても使いやすい」と好評です。また、1月からは毎週木曜日の午前中に、友の会の主催による「おしゃべり・なんでも相談コーナー」を実施。診療所の介護相談員と友の会役員がお茶やコーヒー、お菓子を用意して、みんなで楽しくおしゃべりしたり、介護の相談などを行なっています。

▲「さわやか体操班」毎週水曜午後開催中

▲手前が友の会ルーム、奥が診療所受付

▲おしゃべり・なんでも相談コーナー開催中(2012.1.5)

友の会役員交流会を開催しました

名南健康友の会副会長・伊東　繁

1月31日から2月1日にかけて、今、名古屋市の事業仕分けの対象になっている「名古屋市休養温泉ホーム松ケ島」で役員交流会を行いました。

現地に12時に集合。昼食後、全日本民医連事務局次長の高田一朗さんを講師に、「民医連総会方針案」について、講師を含め13名の出席で、学習会を行いました。内容は、この2年間、民医連が特に重視してきた、①あらゆる場面で無差別・平等の医療を貫くこと、②他団体・個人と要求で一致する点で、共同と連携を強めること、③「全国は一つ」「オール民医連」を貫くこと、以上の立場が、東日本大震災、原発事故災害に真正面から向き合いとりくんできた救援活動にあらわれていると思いました。

また、名南病院での無料低額診療事業―これは戦後、公的医療保険のない時代に出来た制度のようですが、現在も必要とされている状況をはじめ、社会保障改悪の動きと、それに対抗する私たちの運動について、講師の高田さんは「せめぎあいの時代」とお話しされていたことが印象に残りました。

学習・意見交換のあとは温泉入浴。夕食後は一室に集まって親睦会を行い、今までにない交流ができました。参加者からは毎年、定例化して欲しいとの声も出されるなど、充実した交流会となりました。

歌謡舞踊教室ミニ班会ができました

週2回、名南わいわい広場で開催している「歌謡舞踊教室」に1月から健康づくりをテーマにした「ミニ班会」が誕生しました。きっかけは昨年秋の「共同組織拡大強化月間」の際、友の会の名南病院地域支部会議で「歌謡舞踊教室に参加している会員さんたちにも声をかけ、班会をつくろう」との声が出され、支部長の吉田俊二さんらが訪問。教室のみなさんも「健康の話しが聴けるならばぜひ」と、班会結成に至りました。1回目は「肥満防止の食事」で名南病院の管理栄養士が「どっちがカロリー高い？クイズ」をしながら学習。はじまる前から「このテーマ、私にぴったり」とにぎやかにはじまり、予定時刻を過ぎても「聴きたいことが山ほどある」と、次回も食生活をテーマに開催することになりました。

友の会「子育てサロン」がはじまります

名南健康友の会では、主に保育園や幼稚園の入園前の親子が、一緒に遊んだり、本を読んだり…と、ゆっくりと楽しい時間を過ごせる「子育てサロン」をはじめます。「こんなことをしてほしい」など、みなさんのご希望がありましたら友の会事務局までお知らせ下さい。詳細は次号でお知らせします。

とき 4月17日(火) 10時～12時
事前申込不要、お好きな時間帯にお越しください

ところ ふれあいヴィレヂ（名南ふれあい病院東隣）

地震!! 名南診療所　地震学習会
あなたのお家は大丈夫!?

いつきてもおかしくない大地震に備えて･･･
何を準備したらいい？お家をどう補強すればいい？
専門家にお話を聞いてみましょう！！

日時 3月17日(土) 13:30～　※申し込み不要
場所 名南診療所 2階 多目的室　※参加費無料
講師：瀧井　幹夫氏

“歴史探訪ウォーキング”

めいなん新聞で好評連載中の「歴史探訪」の執筆者・尾鍋昭彦さんの案内で、星崎地域の史跡を歩いて巡る企画です。

日時 4月7日(土) 10時・14時解散
市バス本星崎停留所(南行)集合
※名南病院など南区東部地域からは鳴尾車庫行きバスに乗車し、鳴尾車庫から栄行き基幹バスに乗り換えると便利です。

今回の主な見学先　1588年廃城の「星崎城址」、「百観音」と呼ばれる数多くの石仏が並ぶ「光照寺」、きつねの伝説が残る「鹿島稲荷社」、日本最古の隕石が社宝として残る「呼続神社」など

“歴史探訪ウォーキング”と“健康ウォーキング”は
3月1日以降お電話でお申し込み下さい

“友の会健康ウォーキング”がはじまります

日時 4月3日(火) 10時15分
東山動植物園正面玄関集合
東山1万歩コースを歩きます　昼食持参

お問い合わせ・お申し込みはすべて　名南健康友の会事務局　☎(052)692-7544

歴史探訪 シリーズ㊴ 緑区

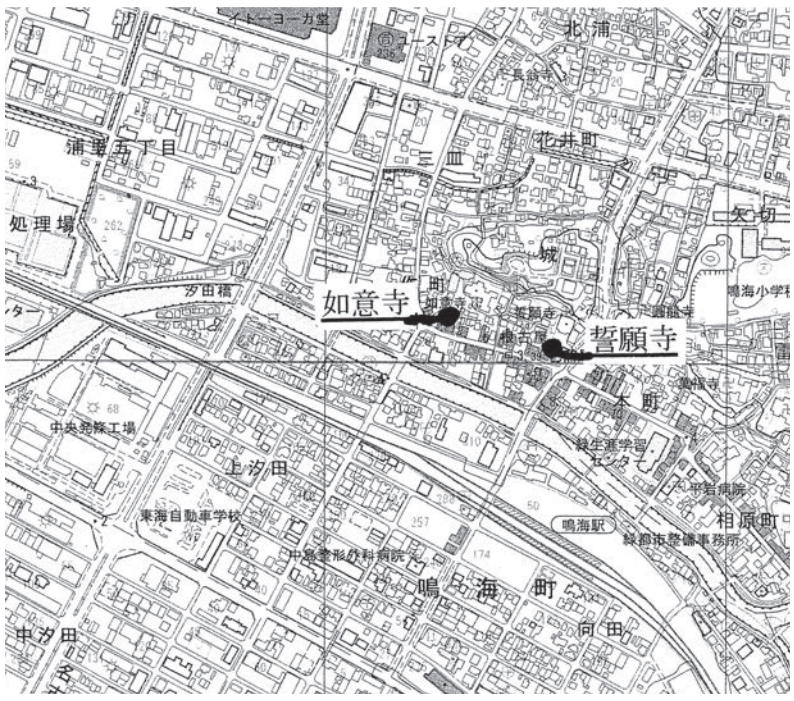
誓願寺と松尾芭蕉の古跡

尾鍋 昭彦

鳴海町には多くの芭蕉にまつわる古跡と句碑が残されています。これは芭蕉がしばしば鳴海町を訪れており、このために多くの門人が生まれたことによるものと思われます。

松尾芭蕉が鳴海を訪れたのは、貞享2年（1685）、貞享4年（1687）、貞享5年（1688）、元禄7年（1694）の4回と記録されており、特に最後の元禄7年に訪れた半年後には、惜しくも大坂の門人宅で亡くなっています。鳴海駅北、根古屋にある誓願寺は室町時代末期に創建された浄土宗の寺院ですが、ここには境内に芭蕉堂と芭蕉の供養碑が残されています。芭蕉堂は安政5年（1856）芭蕉を偲ぶ門人たちによって建立され、中には木彫りの芭蕉の座像が安置されています。この堂の東には、高さ60㎝程の、表面に芭蕉翁と刻まれた供養塔があります。この供養塔の裏には、「元禄7年10月12日」と没年が刻まれており、建てられたのは約1ヶ月後、同じ鳴海町の如意寺で追悼会が行われた時であり、日本で一番古い供養碑となっています。その他、本堂横には門人である蝶羅（ちょうら）、山父（さんぷ）の句碑も建てられています。

鳴海町三王山に残されている千鳥塚は、芭蕉の存命中に、自らが建てた碑であり、翁塚としては最も古いものと云われています。この千鳥塚の名前は貞享4年、芭蕉が鳴海を訪れた際に詠んだ「星崎の闇を見よとや啼く千鳥」に由来しています。



誓願寺山門

我が家の自慢

私のアコーディオン

アコーディオンとの出会いは二十歳頃、名古屋青年合唱団を知った時です。あの透き通った音色に感激しました。その時からこの楽器を弾いてみたいと思い合唱団で習いましたが、仕事と子育てに忙しくなり中断しました。

数ある楽器の中で胸に抱え全身で音を感じることが出来る楽器はアコーディオンだけ?かもしれません。

これからも、少しずつだが弾いて楽しもうと思います。

瑞穂区在住　平郷班　野口憲一

皆さんの家族、ペット、お庭自慢（何でも）を特集したいと思います。掲載希望の方は名南会事務局組織課・松土までお知らせください。

2012年3月予定表

	日	曜日	班会	班会内容	班会場所
名南病院地域	1日	木	14:00～ 道徳地域合同班会	花粉症	名南わいわい広場
	5日	月	13:00～ 囲碁教室	囲碁教室	名南わいわい広場
	7日	水	13:00～ 歌謡舞踊教室	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場
	12日	月	13:00～ 囲碁教室	囲碁教室	名南わいわい広場
	14日	水	13:00～ 歌謡舞踊教室	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場
	15日	木	14:00～ 木場地域合同班会	歯の話し	名南わいわい広場
	16日	金	13:00～ 歌謡舞踊教室	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場
	16日	金	14:00～ 五条北班	花粉症	（鬼頭宅）
	19日	月	13:00～ 囲碁教室	囲碁教室	名南わいわい広場
	21日	水	13:00～ 歌謡舞踊教室	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場
	21日	水	12:40～ 歌謡舞踊ミニ班会&教室	太り過ぎない食事	名南わいわい広場
	22日	木	13:00～ 着付教室		名南わいわい広場
	22日	木	14:00～ 新三条班	脳血管障害	（牧野宅）
	23日	金	13:00～ 歌謡舞踊教室	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場
	23日	金	14:00～ 名南班	骨粗鬆症	（久保寺宅）
	26日	月	13:00～ 囲碁教室	囲碁教室	名南わいわい広場
	26日	月	15:00～ 囲碁ミニ班会&教室	認知症	名南わいわい広場
	27日	火	13:30～ ちぎり絵教室		名南わいわい広場
	28日	水	13:00～ 歌謡舞踊教室	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場
名南ふれあい病院地域	3日	土	13:00～ ひまわり班	救急医療情報BOX	（鎌田宅）
	12日	月	15:00～ 滝の水班	太り過ぎない食事	（佐藤宅）
	16日	金	13:00～ なでしこ班	転倒予防体操	デイサービスえがお
	22日	木	13:30～ 鳴丘班	いつでも元気	（会員宅）
	27日	火	14:00～ コスモス班	検査値の見方、精密検査の重要性	デイサービスえがお

ボランティア		
	名南病院	毎週金曜日　10:00～11:00　お茶だしボランティア
	名南診療所	毎週月曜日　10:00～12:00　コーヒーサロン ※第4週はサービスデー　ケーキが付きます
	中川診療所	毎週木曜日　10:30～11:30　なんでも相談コーナー（コーヒー、お茶付）

	日	曜日	班会	班会内容	班会場所
名南診療所地域	6日	火	14:00～ 内田橋西班	体脂肪測定と生活習慣病	名南診2F多目的室
	6日	火	19:00～ 御剱班	救急医療情報BOX	（水谷宅）
	7日	水	14:00～ 昭和区健康サロン	健康体操	ハットリ
	13日	火	13:30～ 絵手紙班会&教室	救急医療情報BOX	名南診2F多目的室
	13日	火	14:00～ 絵手紙教室	絵手紙教室	名南診2F多目的室
	16日	金	14:30～ ひよこ昼班	甲状腺	たまり場ひよこ
	16日	金	19:00～ えんがわ班	救急医療情報BOXと花粉症	デイケアえんがわ
	21日	水	19:00～ 平郷班	救急医療情報BOX	喫茶あみん
	22日	木	10:00～ 八事班	脳血管障害と動脈硬化	八事コミセン
	22日	木	14:00～ 編み物同好会		名南診2F多目的室
	26日	月	19:00～ 北原ひよこ班	シミ・そばかすについて	（湯浅宅）
	27日	火	14:00～ 絵手紙教室	絵手紙教室	名南診2F多目的室
	27日	火	13:30～ 豊北・診療所合同班	毎日続ける体操	伝馬コミセン
中川診療所地域	3日	土	14:00～ ヨガ班	ヨガ教室	中川診友の会ルーム
	7日	水	15:15～ さわやか体操班	健康体操	中川診友の会ルーム
	8日	木	13:00～ 絵手紙教室	絵手紙教室	中川診友の会ルーム
	10日	土	14:00～ ヨガ班	ヨガ教室	中川診友の会ルーム
	14日	水	15:15～ さわやか体操班	健康体操	中川診友の会ルーム
	15日	木	13:00～ 絵手紙教室	絵手紙教室	中川診友の会ルーム
	17日	土	14:00～ ヨガ班	ヨガ教室	中川診友の会ルーム
	21日	水	15:15～ さわやか体操班	健康体操	中川診友の会ルーム
	24日	土	13:00～ 囲碁の会	囲碁教室	中川診友の会ルーム
	24日	土	14:00～ ヨガ班	ヨガ教室	中川診友の会ルーム
	28日	水	15:15～ さわやか体操班	健康体操	中川診友の会ルーム
	31日	土	14:00～ ヨガ班	ヨガ教室	中川診友の会ルーム

上記の班会は名南・中川健康友の会の会員の方は誰でも参加できます。お近くの班や、関心のある班がある方は名南・中川健康友の会事務局にお問い合わせください。お問い合せ先：名南・中川健康友の会事務局　☎052-692-7544

職場紹介 第10回

名南診療所 通所リハビリテーション

皆さんこんにちは！

名南診療所通所リハビリの紹介をします。オープンして3年目に入りました。

利用者様を始め、ご家族、地域の方々、友の会の方々には本当にお世話になっています。デイケアでは毎日、入浴・リハビリの他、日々の作業やイベント等、盛り沢山です。

大きな貼り絵を毎月作成しているので、午前中はお仲間と一緒に作成しています。他にも裁縫や調理等、職員と共に、そしてデイケアで出会ったお仲間と一緒に色々な事に取り組むので、アットホームで温かい雰囲気です。

リハビリもご希望に添い、利用される方の生活に見合ったリハビリを提供させて頂いており、歌を歌ったり、体を動かしたりと、充実した時間を過ごして頂ける様、利用者様と共に頑張っております。

夏祭り・クリスマス会・季節の行事や誕生日会等、名南診療所通所リハビリならではの魅力がありますよ！是非、お近くに来られた際は寄って下さい。

利用者様を始め、職員一同お待ちしております。

介護福祉士　滝本　笑美

□は健康の入り□ シリーズ⑪ 「糖尿病と歯周病の関係」

糖尿病とは、血液中のブドウ糖の濃度をコントロールするインスリンが十分につくられなかったりインスリンを利用する働きが低下するために血液中のブドウ糖が適正範囲を超えて上昇した状態が慢性的に持続することによって生じる一連の病気です。

数年前より、「糖尿病と歯周病」がとても関係が深いことがわかり話題を集めています。歯周病の原因は歯の周囲の歯ぐきなどの組織への細菌感染で、進行すると歯がグラグラになって抜けてしまいます。

特に糖尿病があると、免疫機能が低下して歯周病菌に感染しやすかったり、歯ぐきの炎症が治りにくいために歯周病の罹患率が糖尿病でない方の2倍以上高く重症化しやすいという報告がされています。

さらに、歯周病になると糖尿病の症状が悪化するというのです。歯周病菌は歯と歯ぐきの間の「歯周ポケット」の中で発生した「内毒素」が、脂肪細胞や肝臓に入り込みインスリンの働きを邪魔する物質を出します。そのために血糖値のコントロールを悪化させてしまいます。「糖尿病と歯周病」は、相互に悪影響を及ぼしあっています。

糖尿病と歯周病は、どちらも程度の差こそあれ成人の多くの人がかかっている生活習慣に関連して進行する病気です。

糖尿病（予備軍も）と診断されたら、ぜひ一緒に歯周病の検査も受けてみてください。

往診地域は、はみんぐ歯科から5キロ圏内。南区・瑞穂区・港区・熱田区・緑区天白区の一部です。

歯についてのご相談・診察予約は　〒457-0843　名古屋市南区忠次1丁目1番1号
一般社団法人 はみんぐ歯科　TEL052-691-6480（むしばゼロ）

名南会診療案内

2012年3月より

※必要な所へ貼るなど御利用下さい

名南病院

TEL 691ー3171(代)
FAX 691ー0200
予約専用0120ー10ー3171

診療科目　内科・小児科・外科・整形外科・泌尿器科・循環器科・消化器科・皮膚科・呼吸器科・神経内科・放射線科・リハビリテーション科

受付・診療時間（4院所共）名南ふれあい病院は午前診のみ		
午前	受付	8:30〜11:30
	診療	9:00〜12:00
夜	受付	5:30〜7:30
	診療	6:00〜8:00

内視鏡検査
胃：月・水・木・金の午前
大腸：水の午後、金の午前
気管支：木の午後

曜日		月	火	水	木	金	土
午前	内科1	○	○	○	○	○	○
	内科2	○	○	○	○	○	○
	内科3	○	○	○	○	○	○
	内科4	○	○	○	○	○	
	小児科	○	○	○	○	○	○
	外科1	○	○	○	○	○	○
	外科2	整形○	整形○	整形○	皮膚○	整形○	乳腺・甲状腺○（隔週）
	外科3		皮膚○	乳腺・甲状腺○	整形○		
午後	特診	整形（ギプス外来）	○小児予防接種（第1,3）○糖尿病○禁煙外来				※糖尿病初診者教室は第3の月曜日夜
夜診	内科1	○		○		○	※夜診 乳腺・甲状腺は（水）・（金）で隔週
	内科2	○		○		○	
	内科3	○		○		○	
	内科4			○		○	
	小児科	○		○		○	
	外科1	泌尿器○		○		○	
	外科2	整形○		整形○		整形○	
	外科3	整形○		乳腺・甲状腺○		乳腺・甲状腺○	

名南ふれあい病院

TEL 691ー0041(代)
FAX 692ー5732

診療科目　内科・小児科・消化器科・循環器科・呼吸器科・整形外科・リハビリテーション科・脳神経外科・放射線科

曜日	月	火	水	木	金	土
午前	○	○ 外科系○	○	○	○	○ 整形○
午後	ものわすれ外来					

外来・一般外来、どなたでも受診下さい。
火曜午前の外科系単位は早川医師担当。

名南介護老人保健施設 かたらいの里

TEL 691ー8085
FAX 692ー5732

通所リハビリテーション　(月)、(火)、(水)、(木)、(金)、(土)　9:30〜15:40

名南診療所

TEL 691ー2497(代)
FAX 692ー2667

診療科目　内科・小児科・消化器科・循環器科・呼吸器科
名南診デイケア　(月)〜(金)　9：30〜15：50
デイサービス庵　(月)〜(金)　9：30〜15：50

曜日	月	火	水	木	金	土
午前	○	○・往診	○・往診	○	○	○
午後	往診	往診	往診	往診		
夜	○				○	

中川診療所

TEL 301ー2631(代)
FAX 301ー3018

診療科目　内科・小児科・消化器科・循環器科・放射線科
中川診デイケア　(月)〜(金)　9:30〜15:30
※小児相談・予防接種（第2・4水曜日　午後）

曜日	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	往診					
夜	○			○	○	

名南在宅総合センターきずな

TEL 692ー4038　FAX 692ー7092

名南訪問看護ステーションきずな　※訪問看護ステーションでは24時間連絡対応いたします。

名南ヘルパーステーションきずな

居宅介護支援事業所

家庭で看護や介護が必要な方の在宅療養を支援します。お問い合わせ下さい。月〜金 9:00〜17:00、土 9:00〜13:00

簡単!! 健康体操

ストレッチで身体をほぐす（肩・腕）

理学療法士 井戸 哲史
モデル 高橋 英二（理学療法士）

ストレッチでリフレッシュ!

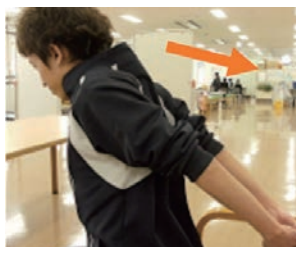
まだまだ冷えるこの季節、寒くて家に引きこもったりしていませんか?こたつの中に入って、ぬくぬくする事も気持ちいいですが、たまには体も動かして見ましょう!今回は肩と腕のストレッチを紹介します。ストレッチでリフレッシュしましょう。

ストレッチの意味は?

体の組織(筋など)を軟らかくして、リラクゼーションやケガの予防に繋がります。今回のストレッチは前回触れた「肩こり」にも効果的です。

Ⅰ.肩のストレッチ

①の様に手を組んで、手を前の方に伸ばします。
②これを10秒伸ばして緩めます。肩の骨が動くような感覚があれば効果があります。
③これを数回繰り返します。目安としては3セット行います。

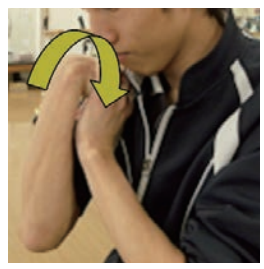


後ろも同様に行います。肩の前の方が延びる感覚があれば良いです。

Ⅱ.腕のストレッチ

◎表側のストレッチ
①腕を図のように伸ばして、手を矢印の方向に引っぱります。
②これを10秒行います。
③目安として3セット行います。

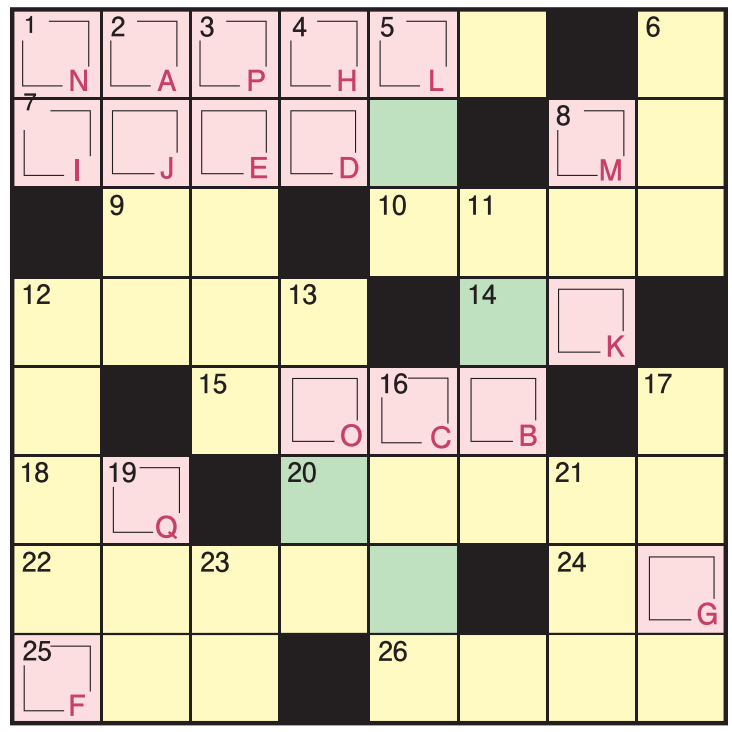
◎裏側のストレッチ
①図のように腕を曲げて、手を矢印の方向に引き込みます。
②これを10秒行います。
③目安として3セット行います。



※注意点
◎強く伸ばすと肉離れなどの原因となります。強くても痛気持ちいい程度で行いましょう。
◎ストレッチのあとは肩を大きく回したり、手をぶらぶらして全体をほぐします。

第74回 クロスワードパズル

出題　大森久紀
名南診療所所長



【パズルの解き方】 クロスを解いてA～Qにはいる文字を順に並べて、出来た言葉を答えてください。緑のマスの中には「かたらい」の文字が入ります。

ヒント　小林一茶の俳句です

A	B	C	D	E	F	G	H	I

J	K	L	M	N	O	P	Q

たてのかぎ

1 レシーブ→□□→スパイク　バレーボールです
2 ウナギがのったどんぶり料理
3 動くような仕掛けや仕組みになっていること
4 大きな水たまりだけど湖ほどは大きくない　「入鹿□□」「牧野が□□」「猫ヶ洞□□」
5 1990年にベルリンの壁が壊されて東西統一された国
6 風が吹かないこと
8 人の気配　「□□□のない場所」
11 イタリア料理の俗称
12 船が出ること
13 バスや電車で立っているお客さんがつかまるもの
16 「□□□□翔」　グループ嵐のメンバーです
17 西軍⇔□□□□
19 全体が粘液に覆われているキノコ、みそ汁の具やおろし和えにして食べると美味しいです
21 「浴衣」
23 集まり、組織　「応援□□」「消防□□」「探偵□□」「暴力□□」

よこのかぎ

1 「□□□□□□五十三次」江戸日本橋から京都三条大橋まで
7 砂を使って時間を計ります
8 体表を覆って身体を保護している組織
9 第3位でもらうのは□□メダル
10 死んだ人を惜しみ悲しむこと
12 寝る部屋
14 高い山のこと「槍ヶ□□」
15 粒子の細かい雨
18 「□□を張る」相撲で横綱になること
20 1週間おき
22 わらを編んで作った米の入れ物、60kgくらいの米が入るそうです
24 タンス、机、イス、本棚、食器棚・・・などを総称して
25 肝臓の働きを回復させる成分を含む植物です
26 一方の端っこ、または一部分のこと「才能の□□□□を現わす」

正解者の中から抽選で3名の方に図書券をさしあげます。【応募要項】締め切り3月31日（土）
答えをハガキで名南会本部事務局まで送ってください。
〒457-0841　名古屋市南区豊田5丁目15-18　名南会本部事務局パズル係
「めいなん」新聞への感想や近況などお書き添えください。その他、寄稿・詩・短歌・マンガ・写真などの投稿も募集しています。

439号の答えは「ツクハネニ　コロビナガラニ　ヒトツカナ」　24通の応募があり、23通正解。
（当選者）　中島　政子さん（中川区下之一色町）　　早川　ツヤコさん（中川区下之一色町）　　戸谷　秀孝さん（犬山市）

投稿 読者のひろば

困った時の安心「協同基金積立」、使う事のない無事に感謝

主人が糖尿病で2週間に一度二人で名南に通院しています。通帳形式の友の会の積立（協同基金）があるのに気がつき、毎月困った時のためにと積立しています。昨年もその積立を使う事もなく、無事一年を過ごす事が出来、先生に感謝の気持ちでいっぱいです。

南区豊　畔柳　恵子　さん

インフルエンザワクチンの手配と確保、よろしくお願いします

11月頃、インフルエンザの予防について新聞にPRがありましたので、病院の窓口で相談、予約をしようとしたら、薬がすぐ用意ができない状況でした。少々不安でしたが、次の機会に依頼（12月になってからですが）ようやく注射していただき安心したところです。効果がいつまで続くのか判りませんが、この時期希望する時にすぐやってもらえるよう、薬が十分手配されると安心です。本年もよろしくお願いします。

瑞穂区十六町　杉村　イツ子　さん

氷上姉子神社の由来に思う、日本女子フィギュアの健闘を

歴史探訪シリーズ～氷上姉子神社の由来、地元に居ながらにして未だ!勉強の途上だと痛感しました。又、この場所は氷上＝スケートという発想からでしょうか、浅田真央さん、安藤美姫さん、鈴木明子さんら、愛知出身のそうそうたるメンバーがお忍びでやって来る所でもあります。彼女達の検討を見守るべくこれからも華麗でけなげな舞いを見せてもらい、日本を元気にしてほしいと思いました。期待も込めて…。

緑区鳴海町　福岡　ちよ子　さん

健康レシピ

名南ふれあい病院　栄養課
小川 裕仁（調理師）

旬の食材をつかって

鰆かぶら蒸し

ミニ栄養学
カブには、消化酵素のジアスターゼが含まれているので、胃もたれ、胸やけなどに効果があります。

材料（4人分）

鰆	4切れ
カブ	250グラム
卵白	1個
海苔	適量
ワサビ	適量
塩	小さじ1／2
酒	大さじ1
（和風あん）	
出汁	200cc
酒	大さじ2
醤油	大さじ1
塩	一つまみ
（水溶き片栗粉）	
片栗粉	小さじ2
水	大さじ2

作り方

1人前172カロリー

①鰆に塩小さじ1／2と、酒大さじ1をふりかけ、しばらくおいて下味をつける。
②卵白を、ホイッパーかハンドミキサーで混ぜメレンゲを作る。
③カブの皮を剥いて、すりおろし、水気を少し切った後、メレンゲと混ぜ合わせます。
④鰆を器に盛り、蒸し器に入れ7分蒸したら一度取り出し、鰆の上に③を乗せ、再度3分程度蒸します。
⑤和風あんは、出汁、酒、醤油、塩を火にかけ水溶き片栗粉でとろみをつける。
⑥鰆の周りに和風あんをかけ、海苔とワサビを添えれば完成です。