

班会で健診委員会作成の「健診お勧めメッセージDVD」を使って学習(9月、木場地域班会)



第449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

私たちの地域から がんで苦しむ方をなくそう!!

を合言葉に!



名南病院 外科(手術部長)
高木拓実医師に聞きました

最近の大腸がんの傾向は?

進行がんが見つかる方が多く、医療制度改悪のため受診抑制が原因だと思われます。手遅れ状態で受診されるというのが特徴です。スクリーニングのためにも大腸がん検診を受けて欲しいですね。

痔の方は「痔だから受けない」という方が多いのですが…

痔の中にがんがかくれていることが多く、痔がある方は必ず検査を受けて欲しいです。痔のある方は検診ではなく受診をお勧めします。

大腸がん検診は40歳から受けられますか?

若い方(40歳未満)も、末

期がんの状態を受診される方も多くなっていますので、是非検診を受けてもらいたいです。大腸がん検診は1000円で受けられます。

大腸がん検診で要精査になったらどうすればいいですか?

大腸がん検診の結果が要精査でも、がんとは決まったわけではないです。

結果を持参し受診をして医師と相談し、検査をして下さい。経過観察や痔・ポリープの方もいます。内視鏡で検査をしてその場でポリープを切り取ることもあります。

大腸がんとは診断されたら…

がんとは診断されても早期であれば腹腔鏡の手術ができることが多いです。お腹を切る手術より身体への負担が少なく済みます。腹腔鏡の手術とは、お腹に数ヶ所穴をあけてカメラを入れて手術をします。

名南病院には、世界中に5本しかない珍しい腹腔鏡用の器械もあるそうです。

そうですね。この器械を使って手術をさせて頂いています。

友の会の皆さんにメッセージをお願いします。

検診を受けるのは怖いから嫌だ!といわれる方も多くいますが、病院スタッフと一緒に痛みも怖さも悩みも共有していきたいと思っています。私はこの地域で名南病院に必要なのは、高齢者に優しい手術だと思っています。より安全で身体に負担の少ない治療をしていくことが重要と考えて腹腔鏡手術を積極的に磨き上げてきました。名南病院では今までに1万件以上の手術をしてきました。他ではなかなか受けられない腹腔鏡手術も行なっています。一度相談して頂ければと思います。今後の手術室のリニューアルで、もっと皆さんに喜んでもらえるような手術が出来る病院にしていきたいので、是非皆さんもご家族・ご友人と一緒に検診を受けて下さい。



秋の共同組織拡大強化・健診推進月間スタート

大腸がん・乳がん検診を受けましょう。



名南会 健診委員
尾鍋 トシ子
(名南健康友の会 副会長)

今年も健診強化月間が始まります。名南健康友の会の会員さんや地域の患者さんの中から、大腸がんや乳がんを命を失ってしまう人をなくそうと「一万人の大腸がん・乳がん検診」と銘うって始めた大腸がん・乳がん検診も今年で4年目となります。皆様のご協力のもと、年々検診を受けて下さる人が増え、昨年度は目標を大きく超え、大腸がん3295件、乳がん1340件に達しました。検診を受けていただいた人の中から初期のがんがみつかり、大事に至らず済んだ人もみえます。先日参加した共同組織の全国集会で、同じバスで乗り合わせた人の会話の中で、異常が出て病院に行ったら大腸がんがみつかったというお話を聞きました。「その方は検診が嫌いでね」ととても残念がってしまいました。決して脅かす訳ではありませんが、年に一回の検診をどうぞ怖がらず、面倒がらず受けて下さる様をお願いします。

医師紹介

伊藤 春見 医師 ④
(名南病院内科)



私は、名古屋市瑞穂区出身です。妹が小さい頃から病弱で入院、退院を繰り返していま

した。小中学生の頃から、私は「妹を守りたい」と強く思うようになりました。その頃の気持ちや、医師であった両親を見て育ったこともあり、自立していくために医師という職業を選びました。名古屋市立大学医学部を卒業後は愛知県内の市中病院で研修を重ね、現在は名南病院で内科医として一人の患者さんとの関係を大切に日々診療に勤しんでいます。医師になって7年となり、内科でも特に糖尿病を専門としチーム医療に取り組んでいます。三宅医師を始めとする上司の先生方のもと、最先端の糖尿病医療に「層力を入れるとともに、内科全般にわたり学んでいこうと思っています。また、プライベートでは2年前に出産を経験し、現在は家庭に帰ると主婦や母親といった面もあり仕事との両立に奮闘する日々です。子どもがまだ2歳なので、趣味だった読書はしばらく休んでいます。最近言葉を覚え始めた我が子とともに絵本を読む楽しさを覚え、また、これからも仕事に家庭にがんばりたいと思います。

原水爆禁止 世界大会・広島に参加して



原爆ドーム

私は8月4～6日の3日間、原水爆禁止世界大会に参加して、世界大会開会閉会総会・青年交流会・動く分科会「碑めぐり」・平和記念資料館見学・被爆体験学習などを学んできました。被爆体験学習では原爆投下時、約2000～3000度の熱により、火炎・放

射能地獄となり、熱により人体の皮膚が剥がれ落ち、建物は焼かれ、爆風により人やガラスが吹き飛ばされるなどの被害が出たことを知りました。また、原爆の影響はそれだけに留まらず、投下後も放射能による人体への悪影響や黒い雨などという形で猛威を奮いました。原爆投下時だけではなく投下後も甚大な被害を及ぼした原爆、その被害で60年以上経過した今尚苦しめられている人達がいる事も知りました。被爆体験を語る事が出来る人が高齢になり減っている現在、被爆体験を次の世代に継承し反核の動きを風化させないで欲しいという被爆者の思いを汲み取り、原爆を作



平和の子の像の近くで
名南会からの参加者

成・保持・使用してはいけない、人間と核兵器は共存出来ないという事を唯一の被爆国である日本が自国・世界に向けて発信して行き核兵器廃絶に取り組むべきであると強く感じました。

名南ふれあい病院
介護職員 山内 喜之

口は健康の入り口シリーズ⑱

タバコと歯周病のお話②



前回のお話で【タバコと歯周病】の関係については、ご理解いただけたかと思います。

では、どうしてタバコが歯周病を悪化させてしまうのでしょうか？



久保 晴奈 歯科医師

- ① 歯周病菌と戦う白血球の機能が低下してしまう。
- ② 歯茎に酸素や栄養を供給するのに大切な血管が、タバコのニコチンにより収縮してしまう。
- ③ 歯茎を修復するために必要な繊維芽細胞の働きが抑制される。
- ④ 歯と歯茎の境目にある溝の中の酸素が不足し、酸素が大嫌いな歯周病菌にとって繁殖しやすい環境を作ってしまう。

このような作用がタバコによりおこるため、歯周病を悪化させてしまうのです。

また、タバコは歯周病を悪化させるだけでなく、お口の中に様々な悪影響を及ぼします。ヤニにより歯が汚れるだけでなく、メラニン色素の沈着により歯茎が黒ずみ、線維性のゴツゴツした歯茎になります。さらに、舌の表面の細かい突起部分が舌苔(歯垢と同じ細菌の塊)にまみれてヤニが沈着し、強い口臭を発生します。味覚を感じる器官をヤニまみれの舌苔が覆うと、味覚を鈍磨させてしまいます。タバコをやめると食べ物がおいしく感じるのは、このためです。また、味が感じにくくなると自然と味付けの濃いものに食事が偏り、これが高血圧等の生活習慣病の原因にもなりえます。

タバコをやめることによって、歯周病改善だけではなく、口臭も減る、食べ物がおいしく感じられる、生活習慣病を予防できる、と良いことばかりなのです。

これを機会に、タバコをやめてみるのも悪くないかもしれませんよ!!

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

はみんぐ歯科 TEL052-691-6480

院所利用委員会

「ご意見箱」のご意見 報告

名南病院の「ご意見箱」にお寄せいただきました「ご意見」につきまして、職員と友の会役員で構成する「名南病院院所利用委員会」で検討させていただきましたので、紹介します。

ご意見 病院内が暗く、特に入口を入った時から暗い感じがします。明るい絵など飾ればどうかなあと思います。

回答 ご意見ありがとうございます。ご提案の件につきまして、以前から名南病院の玄関については照度が低く暗いというご意見がありました。蛍光灯を7本増やしたいと明るくなり、また床面の剥離・磨きを行ったのできれいになったと思います。一方夏期の節電にも積極的に取り組めます。診療時間外には出来る限り消灯しますので暗く感じるかもしれません。ですが、ご協力お願いいたします。絵画の掲示などについてご意見ありがとうございます。引き続き検討していきます。

ご意見 医師がパソコンの画像ばかり見てなかなか患者と向かい合っていない。

回答 ご意見ありがとうございます。診療の時、気持ちだけでなく目線もしっかりと患者さんと向かい合おうと欲しいという気持ちなのだと思えます。電子カルテの問題だけでなく、ここ数年、医師がカルテに記載しなければならぬ事項が増えており医師にとっては過重労働になつてきていますが、効率的な電子カルテの運用を追求していくと共に、患者さんの顔をもっとみられるよう心がけていきたいと思えます。

このほかの内容につきましては次号以降でご紹介する予定です。

共同組織

(社員・協同基金・友の会)

のページ



▶オープニング和太鼓で
むかえていただきました

2012
9/
2・3

共同組織交流集会 in 岩手

第11回共同組織活動交流集会在岩手県花巻市で九月二・三日に開かれました。参加者数1850名、名南会から6名が参加しました。これは、東日本大震災のため二年間の延期となったものです。シンポジウムではそれぞれ復興が進んでいないことが、弱者に目を向けない政府のせい指摘されました。

記念講演は三上満さんが『震災に生きる宮澤賢治の世界観』を語られました。親友に送った手紙の中に「かなしみはちからに、欲りはいつくしみに、いかりは智慧にみちびかれるべし」と書いていたこと。また「雨ニモマケズ」の中で

中川健康友の会会長
服部 繁治



▶名南・中川健康友の会のメンバー

赤鉛筆で「行ッテ」とあるが、それはいけないけど心はいっている。病床での詩であるとのことでした。翌日は分科会の後、老人医療無料・乳幼児医療無料の発祥地、旧沢内村の沢内病院深澤資料館を訪ねました。深澤語録

集のつに「本来は国民の生命を守るのは、国の責任です。しかし、国がやらないのなら私がやりますよ。国は後からついてきますよ。」

三日目の朝はさわやかな朝で自由行動です。花巻駅までバスで行き、賢治が通った蕎麦屋さんへ(後でわかる)初めてのわんこそばを楽しみました。その後、林風舎に

より賢治にふれ三上賢治さん(三上満さん)を名古屋に呼びたいね、の声あり語りの時間が出来ました。そして四時過ぎに花巻空港を後にしました。

8/
24・25

第28回

中川反核平和 盆踊り大会

中川診療所地域では8/24(金)、25(土)に、昨年末にリニューアルした中川診療所の北側にある波花公園で第28回中川反核平和盆踊り大会を開催しました。

24日は中川診療所の通所リハビリの利用者のみなさんが、前日から、ゆで卵の皮むき(みなさん皮むき早いです)など職員と共に作った味噌おでんは盆踊りが始まるまでに完売しました(盆おどり参加者のみなさん毎年楽しみにしているんです)。25日は友の会から焼きそばを出店し、山口所長も張り切つて休まずに焼いてがんばりました。大盛況で完売でした。

友の会のみなさんや職員が中心にがんばって準備を進め結果今年も大成功でした。



▶180食の味噌おでん完売!



▶焼そばを山口所長・西本専務も張りきって焼きました。

9/
8

中川診療所で 「地震・津波学習会」を開催!

9月8日(土)午後、秋の健康講座が中川診療所で行われました。今回は名古屋市消防局防災室の成瀬様を講師に「地震・津波学習会」と題して、名古屋市の防災と災害時の対処などについて、これまで被害の大きかった阪神淡路大震災と東日本大震災の被害状況と比較しながら学びました。皆さんの関心が高

いこともあって待合室一杯の40名をこす参加でした。また、地震・防災時にけがをした時の応急・救急処置について堺中川診療看護課長から話を聞きました。参加された方からは「もし津波が来たら正色学区には避難する所がない。どうすればよいのか。」「サイレンがなかったらどう

中川健康友の会役員 森 雅欣



▶地震のしくみ、被害想定、防止策を詳しく説明



▶待合室一杯の40名をこす参加者

10月以降の

予定事

10/
2
(火)

名南健康友の会
名南病院地域学習会 14:00~

「家族葬」について

—— 名南わいわい広場
家族葬を専門に手がける民商の会員さんが家族葬のイロハについてわかりやすくお話ししてもらいます。

10/
8
(月・祝)

「名南診療所
健康まつり」 13:00~16:00
—— 名南診療所通所リハ・デイサービス庵

10/
16
(火)

ゆめっこ広場
(子育てサロン) 10:00~12:00
—— ふれあいヴィレチ3階

10/
21
(日)

ふれあい健康フェスタ 11:00~14:00
—— 名南ふれあい病院

10/
27
(土)

ふれあいお食事サロン(仮称) 11:30~
—— ふれあいヴィレチ
メニュー: ちらし寿司 参加費: 300円
10/26(金)までに、下記お電話にてお申込みください。

10/
29
(月)

歴史探訪ウォーキング
山崎橋から笠寺観音

11/
10
(土)

名南健康友の会「秋の行楽」
近江八幡と滋賀守山・ほたるの湯

中川診療所リニューアルオープン
1周年記念企画

11/
25
(日)

中川健康友の会
「秋の行楽
・バスの旅」

行 先: 「南信州りんご狩り」
参加費: 一人 5000円
(昼食費・入場料・お土産代含む)
中川診療所、中川区内数カ所を経由して出発します。

※詳しくは次号の折り込みチラシをご覧ください。

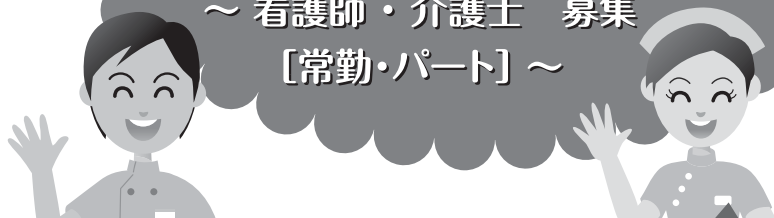
お問い合わせ・
お申し込み はすべて

名南・中川健康友の会事務局

☎(052)692-7544

地域の皆さん 名南会で働く 看護師・介護士を ご紹介ください

～ 看護師・介護士 募集
[常勤・パート] ～



- ◆医療法人名南会は、予防から看取りまで、生涯を支える医療活動を追求しています。チーム医療で、最良の医療・看護・介護を提供し、地域で暮らす人びとの健康を守り、安心して暮らせるまちづくりを進めています。
- ◆急性期からリハビリ・療養・在宅までの事業所があり、専門職として様々な分野を経験できることが魅力です。また、教育は経験に応じた研修制度を整えています。院内外の研修への参加、資格取得も支援しています。
- ◆職場はアットホームな雰囲気、仲間づくりも大切に、長く働き続けられる職場環境も追求しています。

* 見学は随時
行っています。

* 勤務時間、
勤務場所など、
ご相談ください。

未来への第一歩

一人でも多くの患者さん、利用者さんが、
その人らしく生きることを実現するお手伝い。
あなたの力が、地域の方々を支えます。



安心して住み続けられる名南会のネットワーク

未来への第一歩

一人でも多くの患者さん、利用者さんが、その人らしく生きることを実現する
お手伝い。あなたの力が
地域の方々を支えます。



名南会の病院、施設、診療所で、一緒に働いてくれる
看護師さん、介護士さんを是非ご紹介ください。
お待ちしております。

募集要項

■給与

法人規定による。経験加算あり。

■勤務時間

2交替・・・①8:30～17:00 ②16:30～9:30 他
3交替・・・①8:30～17:00 ②16:30～1:00 ③0:30～9:00 他
(パート希望の方は、お問い合わせください)

■休日

週休2日制(4週8休、年間休日120日)

■年次休暇

初年次6ヶ月までは3日。以降12日発生 最高20日まで

■福利厚生

財形・夜間タクシー代、駐車場あり、単身寮あり、保育所あり、共済制度(映画割引チケット。提携パシオン割引利用・医療費補助・出産給付金など)

お問い合わせ TEL: **052-692-2388**

医療法人 名南会本部 人事教育室 奥井・楊井(やぎい)

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。

●弁護士法人 **名古屋南部法律事務所**
TEL (052) 682-3211

10月2日・16日 11月6日・20日

PM5:00～7:00

その他随時(御相談に応じます)

●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

初回
相談のみ
無料

医療法人名南会 名南・中川健康友の会共催

情勢学習会

【と き】2012年 **10月27日**(土) 14時30分～

【ところ】名古屋都市センター特別会議室(金山総合駅南口すぐ)

【講師】二宮厚美氏(神戸大学名誉教授)

【テーマ】せめぎあいの時代に国民的運動で、
どう国政を転換させるか

名南会社員・友の会員さんを対象とした企画です。

参加費は
無料です。



参加希望の方は事前にお電話にて 名南会本部事務局 (692-2388) までお申込みください。

簡単!!

健康体操

転倒予防②

理学療法士 井戸 哲史
モデル：理学療法士 長坂 一樹

○ 筋肉をつけて転倒予防

歳を重ねると転倒によって足や背骨を骨折する方が増えていきます。筋力を付けることによって転倒する確率を下げることが出来ます。今回は転倒予防の体操をご紹介します。今回は太腿の運動です。

I. 太股の筋肉を鍛える①

①

②

① 図のように椅子に掴まり、立ちます。

② 図のように足を上げます。

③ これを20回を目標に行います。

II. 太股の筋肉を鍛える②

①

②

① 図のように椅子に掴まりながら立ちます。

② 図のように膝を軽く曲げます。

③ これを左右20回ずつを目安に行います。

III. 太股の筋肉を鍛える③

①

②

① 図のように椅子に掴まりながら立ちます。

② 図のように膝を曲げます。

③ これを20回を目標に行います。

※注意点

・無理は禁物です。無理の無い範囲で行います。

・自身のペースに合わせて負荷量を調節します。

・医師に運動を制限されている方は行なう前に相談しましょう。

第79回

クロスワードパズル

出題 大森久紀
名南診療所所長

たてのかぎ

1 5月1日労働者の日です

2 「睫毛」まぶたに生えてます

3 胃に穴があく病気

4 揚げ物、「トン」「串」「ミン」

5 白鳥を英語で言つと?

6 秋本欽一さんの愛称

8 登校

12 お持ち帰りを英語で言つと?

14 きちんと整えること、「□□□整頓」

15 「□□□」にかける「基準に合わないものを除外すること」

17 目上

18 電気のこと、「□□□ギター」

19 石川さゆり、都はるみ、氷川きよし…達が歌います

21 「S」

23 鼻緒と歯がついた履き物、「□□」を履かせる「□□」をあずける

よこのかぎ

1 目の前がぐるぐる回ります

4 カニを使った鍋料理

7 31日、30日、28日(4年に一度は29日)

9 英語で「1」のこと □□、ツ、スリー

10 内稽古 ⇨ 相撲でよその部屋に向かい合ふこと

12 「□□□無用」と書いてある荷物は上下逆さまにしていけません

13 陰性⇨

15 「台□□」「季節□□」「偏西□□」

16 子育てに積極的に協力する男性のこと(「イケメン」のもじり)

18 「L」

19 首すじの髪の毛の生え際

20 共同墓地のこと「八事□□□□」「東山□□□□」

22 「宴」

24 女性が履く衣服

【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「ふれあい」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	

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10月31日(水)

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。

447号の答えは「アサガオヤ ヒトノカオニハ ソツガアル」

25通の応募があり、23通正解。

(当選者) 花井 貞子さん(瑞穂区大喜町) 菊元 元久さん(南区内田橋) 松下 照子さん(中川区水里)

新しい名南病院、とても楽しみです

名南病院のリニューアル工事は大変嬉しいです。今は、主人共々何とか通院して楽しく生活させていただいていますが、近い将来には、入院生活をしなければならなくなります。新しく気持ち良く、災害にも心配のない病院になれば安心です。どんな外壁になるのか、玄関口がどんな風になるのか、今からとても楽しみです。いつ頃完成するのか、ホームページを一度も見たいないので、早速パソコンでチェックしてみます。

南区豊 畔柳 恵子 さん

夏風物詩…名南会職員有志のロックソラン!!

夏の風物詩…7月30日、31日に行なわれた「第35回道徳平和盆踊り大会」に行ってきました。串かつや杏仁豆腐、フライドポテトなど、とてもおいしく食べさせてもらいました。そして、名南会職員有志による「ロックソラン」は、場を盛り上げるにはかかすことのできないプログラムでしたね。

港区錦町 小野 なをみ さん

病院の働き手…自分の子どもさんが病気の時は?

先日の班会で患者の本音を出し合いました。(お医者さんの言い分はなかった)どうにもならない大病院の待ち時間と診察時間の短さ、有名な(専門科)医院の患者の行列など、勤めている保護者の方々は子どもさんが病気の時どう調整しているのか思わず考えてしまいました。

瑞穂区十六町 杉村 イツ子 さん

健康レシピ

名南病院 栄養課
岩間 正樹(調理師)

厚揚げときのこのおろし蒸し

旬のきのこをふんだんに使った料理です。秋の香りと共に召し上がって下さい。

***** 材料(2人分) *****

厚揚げ _____ 1枚
しめじ _____ 1/2パック
まいたけ _____ 1/2パック
生しいたけ _____ 2枚
塩 _____ 少量
大根おろし (汁けをきって) 100g
卵白 _____ 1個分
小ネギ(小口切り) _____ 適量
すだち _____ 1/2個
しょう油 _____ 少量

***** 作り方 *****

2人前173キロカロリー

① 厚揚げは熱湯で油抜きする。水けをふいて食べやすい大きさに切る。

② しめじ、まいたけは石づきを切り落として手でほぐす。しいたけは薄切りにする。

③ お皿の中央に1をのせ、そのまわりに2を盛り、全体に軽く塩をふる。

④ 大根おろしに卵白を入れて混ぜ合わせ、3の厚揚げの上にのせる。

⑤ 蒸し器で約10分蒸し、小ネギを散らし、すだちを添え、しょう油かけて完成。