

2015年度の健診(検診)は、もう、お済みですか？



めいなん

第492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

お急ぎ下さい！

今年度の受診券(特定健診)や
がん検診の期限は3/31です。

名南会健康推進委員会では、事業所の健診担当者や地域の友の会の健診担当者が月に一度集まり、「多くのの方が健診を受けるには、どのような問題があるか、待ち時間の工夫や受けやすさ、日曜健診を成功させるために友の会の方々がどのようなお手伝いができるか」等話し合っています。



鈴木るり子医師がエコー検診をしている様子。鈴木医師は以前から40代以上の方のマンモグラフィ+エコーをお勧めしています。

検診による がんの発見事例

健診！早期発見で
治療されています!!

- Aさん男性、定期通院中で1回/年の健診に前立腺がん検診を追加され異常値となり治療を開始しました。以後2年経ち、現在は経過観察中です。
- 前立腺がん検診は通常採血でできます。
- Bさん女性、糖尿病で通院中。定期受診と毎年健診も受けていましたが、便検査で潜血陽性となり大腸内視鏡の検査をしました。
- Cさん女性、健診で便潜血陽性で大腸の検査。盲腸癌と診断。80歳で手術されました。盲腸癌、右結腸切除後1年目の検査入院で再発なし。となっています。
- 異常値が怖い？でも早期発見につながります。発症は胃癌・大腸癌・前立腺癌・乳癌となっています。その殆どは健診で早期発見ができます。1年に1回の健診(検診)を是非受けましょう。

結果大腸癌と診断。早期癌で手術を受けられました。開腹ではなく腹腔鏡手術をされ、日常生活レベルも以前と変わりなく定期通院中です。

乳がんは増えています。

乳がんは、唯一自分で
見つけられるがんです。

皆さんも、是非特定健診・がん検診を年に一度は受けましょう。

名南病院の乳がん検診担当者会議でも、今年の秋に芸能人の「乳がん発見・手術」が話題となり、申し込みや問い合わせが殺到し、10月には初めて200件以上の検診を行いました。11月以降も検診は多く、その中で乳がん発見も増えています。

乳がん検診の結果表の見方

第1弾

名南病院外科医長・名南会健康推進委員長

鈴木 るり子

名南病院では、乳癌検診結果は外来で当日お返ししています。基本他院では後日郵送で結果が送られます。そう言う方で結果を見て、余分な不安を持って精密検査に来られる方がいます。過剰な不安は心にも体にも悪いので、今回は他院で返された乳癌検診の記載の読み方をお伝えしようと思います。

★カテゴリー1…異常なし

もちろん放置してOKです。しかし乳癌検診にはマンモグラフィとエコーがあり、これはそれぞれ得意・不得意とする所が違います。どちらか一方で異常なしと言われても他方で癌が判るような症例もあります。エコーは害も無いのでせつ々しく併用検診をお勧めします。マンモグラフィは40才以上で推奨です。若年者は情報が少なく害の方が多いので安易に行わないで下さい。

★カテゴリー2…良性

マンモグラフィ検診ではカテゴリーの付け方が決まっていますが、エコー検診では直接医師が施行する物では無く、検査技師が施行し、写真を撮って、それを医師が後から見て判断する施設が多いと思います。よって写真の出来不出来で判定が難しいので、本来の基準より少し厳しく判断する傾向があるかと考えます。ですからカテゴリー2と付けられたらまず心配する必要は有りません。患者様の中には、要精査とならずカテゴリー2でも、嚢胞(Cyst)や線維腺腫(Fib)の病名を見て、不安で来院される方が居らっしゃいます。これらは全く癌になる物では無いと思って下さい。

★カテゴリー3…良性、しかし悪性を否定出来ない

この言葉の通り画像診断ではまず良性を考えています。しかし一つの画像からのみ確定診断をする事は出来ません。その画像では良い顔付きをしていても実は悪いやつと言うのが居ます。よってMMG検診ならエコーを、エコー検診ならMMGを、他に必要に応じて造影検査や組織検査などして確定診断をしましょうと

いう物です。検診施設によってばらつきはありますが、カテゴリー3と出たその中で乳癌判定となるのは1割を超えません。9割以上は良性という事です。

★カテゴリー4…悪性を疑う

これは画像からまず悪性を考えて、精密検査をしましょうと言う物です。よって癌では有りません。実際このカテゴリーで最終的に癌と判断されるのは半数以下です。つまり半数以上は良性だったという事です。しかしこの結果が出た時は安易に考えず、必ず早めに精密検査を受診してしっかりと検査して下さい。

★カテゴリー5…悪性

これは画像診断医としては100%癌と考える時に判定しています。しかし精密検査の診断の結果によってはこのカテゴリーで癌と診断された確率85%となった統計結果もあります。これは検診診断が厳しいのでは無いと考えています。一回目の精査後良性と連絡が来た症例に対して再検査を依頼した処、癌と診断されたケースもありますので、このカテゴリーで良性和言われた場合は本当に良性的で良いのか今一度疑って、更なる検査の検討が必要かと考えます。

カテゴリー3のケースで、現時点では癌の診断は難しいだろうと言う症例も含まれています。特に石灰化症例等は定期的にマンモグラフィを施行して数年後やっと癌と診断出来る物も稀にあります。また反対に、定期的に繰り返して検査を行う事によって確実に良性和診断される物もあります。そう言う場合は医師より定期的な検査を勧められますので、是非行なって下さい。

病気のはなし

糖尿病の合併症について ③



中島 千雄 医師
(名南病院 内科)

糖尿病の慢性期合併症について続けます。

腎症は高血糖により腎臓の毛細血管に血流障害をおこし、腎不全が進行し最終的に透析治療（人工腎臓）が必要となる疾患です。腎症の進行を調べるために尿検査で微量アルブミン尿（微量蛋白尿）を調べることが重要です。陽性になると腎症2期（早期腎症）と診断され治療が必要となります。腎不全を進行させないための治療として糖尿病を良いコントロールに保つこと、血圧を正常に保つこと、塩分をとりすぎないことが重要です。

大血管症は体の主要な大きい血管の動脈硬化が進行しておきる合併症です。心筋梗塞、脳梗塞などが含まれ、正常の方と比べ心筋梗塞で3倍、脳梗塞で2倍発症しやすくなります。特に糖尿病の方の心筋梗塞は胸痛などの症状が軽くなる傾向があり、治療が遅れ重症になりやすくなる必要があります。早期発見のため定期的な心電図検査をお勧めします。また予防のため血圧脈波検査（血管年齢検査）や頭部MRI検査、頸動脈エコー検査などで全身の動脈硬化を評価することができます。

動脈硬化による合併症以外にも、糖尿病は悪性腫瘍（癌）や認知症、骨粗鬆症を合併しやすいことが最近の研究でわかってきました。悪性腫瘍の中で大腸癌、肝臓癌、膵臓癌が正常の方より1.5倍発症しやすいといわれています。予防や早期発見のため年1回の定期的な腹部エコー検査や大腸癌健診（便潜血検査）をお勧めします。

糖尿病は高血糖を原因として全身の血管、組織に合併症を起こす病気です。治療により適切な血糖コントロールを保つことで、合併症の発症や進行のリスクを減らすことが期待できます。検査などご質問がありましたらお気軽に病院にご相談ください。

事業所トピックス

名南ふれあい病院・老人保健施設かたらいの里

地域清掃ボランティアはじめました

名南ふれあい病院・老健かたらいの里・ヘルパーステーションきずなでは、12月8日から地域美化活動を始めました。

11月の中間点検会議において、安定した経営をめざして…というテーマのもとにグループディスカッションを行いました。その中で、私たちの医療介護活動を地域に知ってもらうことが『誰もが気軽にかけられる病院・事業所になる!!』ということに繋がると考え、その手段の1つとして『地域美化活動』が挙げられました。管理会議では、全職員に清掃ボランティアとしての参加を呼びかけ、20名近い職員が参加をしてもらっています。

法人介護部長
後藤 正美

美化活動の時間としては日勤帯勤務



▲▶名南ふれあい病院の前の清掃活動

弁護士法人 名古屋南部法律事務所

名古屋市中区正木4丁目8番13号
金山フクマルビル3階
(金山総合駅南口から徒歩3分)
電話 052-682-3211
【平針事務所】
名古屋市中区平針2-808
ガーデンハイツ平針1階
(平針駅2番出口から徒歩3分)
電話 052-804-1251

名南会 法律相談

担当弁護士に相談できます
初回相談のみ無料

※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
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

■医師・看護師を目指すみなさんへ (ご家族のみなさんへ)

地域に寄り添う医療をともに目指しませんか

私たち名南会は誰もが安心してかけられる「無差別・平等」の医療機関を目指して取り組んでいます。その取り組みの一つとして、地域に寄り添った医療をともにすすめる仲間を増やしていく医師・看護師を目指すみなさんを応援するシステムがあります。病院・診療所・地域を体験の場に、医師・看護師をはじめいろんな職種の人たちや同じ道を目指す仲間と交流をしながら、みなさんがどういった医療従事者になりたいのか、ともに考えていく場を提供しています。それぞれいろんな取り組みがありますので、気軽にご連絡ください。

◎医師を目指すみなさんを応援する取り組み・企画を紹介します。

一日医師体験 (高校生・予備校生)

夏・冬の休み期間を使って医療現場の体験をすることができます。

医学生実習

医学部に入ってから、その学年に応じた医療現場実習をすることができます。名南会では外来や病棟の体験、往診に担当の医師と一緒に回ったり、友の会の活動に参加して地域の健康づくりを体験できます。民医連の連携でその他多くの病院の現場も体験できますよ！

奨学金制度

愛知民医連 (名南会・尾張健友会・北医療生協・港医療生協・南医療生協が加盟) 全体で、医学生の学習・生活を応援する奨学金制度があります。金銭の援助だけでなく、愛知県内や全国の奨学生の仲間が集まって、フィールドワークなどさまざまな学習・体験や交流をしています。また愛知民医連所属の医師をはじめとした職員が学生生活をサポートします。

◎看護師を目指すみなさんを応援する取り組み・企画を紹介します。

高校生一日看護体験 (ワンディナース)

血圧測定などの体験や病棟研修で患者さんとのコミュニケーション体験ができます。

看護学校合格へ向けたサポート

看護学校受験に向けた面接時のマナー講座や模擬面接を実施しています。その他、学生に寄り添ったサポートをすすめています。

夏休み実習

看護学生に対し夏休みを利用した病棟研修を実施しています。

国家試験合格に向けた対策講座

名南会の医師が講師になった国家試験対策講座を開催しています。

奨学金制度

名南会で独自の、看護学生の学習・生活を応援する奨学金制度があります。金銭の援助だけでなく、奨学生の仲間が集まって学習や実技練習を体験したり、合宿を行うなど交流を深める取り組みを進めています。



今年も楽しく元気で 安心して住み続けられるまちづくりを



五反田コミセン懇談会の様子。
今年懇談会最高の参加者でした。

「2015年秋の共同組織
拡大強化・健診推進月間」は、
「友の会」と「職員」みくんなの
奮闘と協力の下、大きな成果
をあげることができました。
とりわけ、「資金募集運動」と
「健診運動」を、共に目標を大
きく上回って達成できたこと
は、診療所開所以来の快挙で
す。資金運動では、年間目標
の185%を達成し、年間目
標97%まで迫りました。
「健康づくり懇談会」も初め

て開催した地域を含む7会場
で、過去最高の147名の参
加がありました。職員も多忙
な業務をやりくりして、講師
やスタッフとして大奮闘して
いただきました。7会場での
職員参加は累計で32名にな
ります。

中川診療所では、日頃より
友の会と職員で地道に地域訪
問活動に取り組み、班会や「サ
ロン・なかしんさん」で交流
をあたため、職員も患者さん
の悩みや相談事に真摯に向き
合ってきました。また今年か
ら「友の会だより」を定期発
行してきました。そうしたこ
との積み重ねが今回の結果に
つながっているのではないで
しょうか。

2月以降の
予定行事

2/2
(火)

名南診療所「お食事サロン」11:30~

名南診療所2階多目的室

★2/27
(土)

保健学校 開校式&学習会 13:30~

※保健学校の日程はチラシをご覧ください。 名南病院 講堂

3/1
(火)

名南診療所「お食事サロン」11:30~

名南診療所2階多目的室

3/25
(金)

「ふれあいお食事サロン」11:30~

ふれあいヴィレヂ1階

お問い合わせ・
お申し込み はすべて

★印は申込み必要
名南・中川健康友の会事務局

☎(052)692-7544

～ ボランティアさん募集！ ～

名南健康友の会

「本年もよろしくお願いします。」

三支部長 年頭のごあいさつ



名南診療所
地域支部長
尾鍋 トシ子

おめでとございます。
昨年は、診療所地域です
と「友の会」の活動に先頭
たって働いて下さった複
数の方が、やむなく入院
されることもあって淋し
い思いもいたしました。
お食事サロンに来て
下さる方も少しずつ減
っています。地域訪問を
しても診療所まで歩いて
行くのがつらいと話さ
れる方もありました。
そういう方々に寄り添
いながら「友の会」と
して何ができる

のか、考えさせられる
一年でもありました。

そんな中で、トスカ
での火曜日・金曜日の
移動販売の場として
健康チェックや健康
体操などを、社会福
祉協議会の人と相談
しながら取り組む活
動も生まれました。

今年、昨年以上に地
域に積極的に出て行
き、皆さんの意見を
聞きながら少しでも
安心して住み続けら
れる町になるよう、
医療・介護そして平
和のことなどを考え
実行できる「友の会」
にしていきたいと思
います。皆様のご協
力よろしくお願いします。



ふれあい病院
地域支部長
伊東 繁

今年も友の会の活動
を始め、町内の役員
その他の活動で忙し
い毎日をごさすこと
になります。

その中でも自分の住
んでいる「まち」が
住みやすくなってい
るか、立ち止まって
考える良い機会であ
ると思っています。

友の会活動の中
でも訪問行動など
会員さんの声に
応えられる活動、
永く住み続けら
れる「まち」づく
り、みんなが健康
で過ごせる世の中
に少しでも力を尽
くしたいと思いま
す。今年もよろしく。



名南病院地域
支部長(代理)
十肥 カツ子

昨年はほんわか
喫茶、ラジオ体操、
外来では、毎週
の署名、協同基金
のお願いやお茶
出し、花だんの
手入れなど、多
勢の協力でにぎ
やかに、楽し
く定着しました。
患者さんとも
親しくつながり
も深まりました。
本当に有りが
とうございました。
今年は戦争を
させない署名
や健康促進に
がんばり、無
理のない楽し
い友の会を
広めたいと願
っています。
今年もお力
添え、よろしく
お願いします。

歴史から見た町名

浦里（うらさと）

（緑区）

尾鍋 昭彦

1982年鳴海町の一部より成立しました。浦里の町名は1974年に鳴海小学校から独立開校した浦里小学校の校名に由来しております。この校名は元鳴海小学校校長らが中心となり名付けられました。この辺りは古くから鳴海潟と呼ばれ海水が大きく入り込んでおり、潮の打ち寄せる海辺であったことから景勝の地として和歌によく詠まれた所です。

などはこの辺りの様子を詠んだものですが、このように古歌に浦や里が多く用いられたことから浦里という名称が校名として選ばれたものと思われま

す。校名が町名にも使われるようになったというめずらしい所です。

「鳴海がた汐の満干のたびごとにみちふみかふるうらの旅人」（李花集）

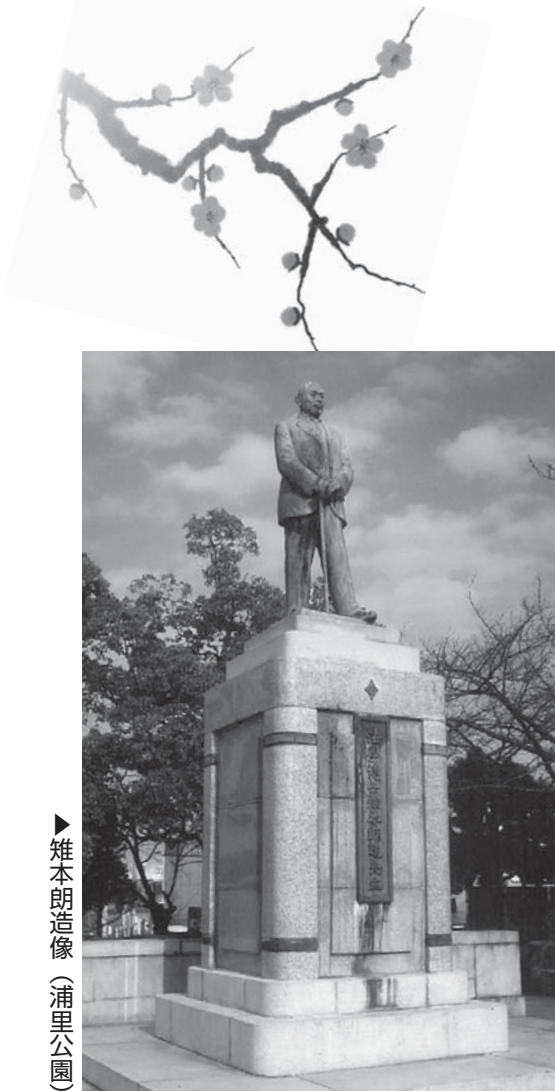
「なるみがた汐干に浦やなりぬらん上野の道を行く人もなし」（夫木和歌抄）

「かへりみる里ははるかになるみがた沖行く舟も跡の白なみ」（平安紀行）

面水田でありましたが、現在では住宅地として発展しています。

浦里1丁目にある浦里公園（旧雉本公園）の一角に雉本朗造の銅像が立てられています。雉本は京都大学教授、法学博士であり、大正時代に鳴海小作

争議を指導し小作人の権利向上のため活躍しました。



▶ 雉本朗造像（浦里公園）

ボランティア

紹介

楽しみが増えています。



名南病院のほんわか喫茶との出会いは、昨春ラジオ体操に参加したところ、知りあいの方からお誘いを頂いたのがきっかけで、参加する様になりました。

一緒に喫茶をしている先輩の皆さんに助けられながら楽しい時を過ごしています。

お茶を飲みに来られる皆さん達共顔馴染みがふえてお話しする事も楽しみの一つです。



港区木場
箱岩 トミ子

2016年2月予定表

	日曜日	班会	班会内容	班会場所
名南病院地域	4日(木)	14:00～ 道徳地域合同班会	花粉症について	名南わいわい広場
	17日(水)	12:40～ 歌謡舞踊	糖尿病について	名南わいわい広場
	18日(木)	14:00～ わいわい健康体操	健康体操	名南わいわい広場
	22日(月)	13:00～ 囲碁教室	健康体操	名南わいわい広場
	25日(木)	10:00～ 新三条班	口内炎について	牧野宅
	27日(土)	13:30～ 水彩画教室	水彩画	名南病院講堂
	毎週月曜日	13:00～ 囲碁教室	囲碁	名南わいわい広場
	毎週火曜日	10:00～ ラジオ体操班	ラジオ体操と健康体操	名南病院講堂
名南ふれあい病院地域	毎週火・水・金曜日	13:00～ 歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	名南わいわい広場
	6日(土)	13:00～ ひまわり班	太らない食生活	鎌田宅
	8日(月)	15:00～ 滝の水班	花粉症について	佐藤宅
	16日(火)	13:30～ コスモス班	内臓脂肪と合併症	えがおたまり場
ボランティア	17日(水)	13:00～ なでしこ班	睡眠について	えがおたまり場
	名南病院地域	ほんわか喫茶	毎週月曜日 10:00～11:30	名南病院講堂「くるくるプラザ」
	名南ふれあい病院地域	ゆめつこ広場(子育てサロン)	毎月第3火曜日 10:00～12:00	ふれあいヴィレチ3F
		ふれあい喫茶	第1.2.3火曜日 10:00～11:30	ふれあい病院1Fロビー
	名南診療所地域	コーヒーサロン	毎週月曜日 10:00～12:00 *第4月曜日はサービスデー	名南診療所2F多目的室
		トス力健康ひろば	毎月第2火曜日 10:00～11:00 健康体操と健康チェック	内田橋トスカ
中川診療所地域		名南診お食事サロン	毎月第1火曜日 11:30～	名南診療所2F多目的室
		サロン・なかしんさん(コーヒー・お茶付)	毎週木曜日 10:30～11:30	中川診療所友の会ルーム

	日曜日	班会	班会内容	班会場所
名南診療所地域	1日(月)	16:00～ えんがわ班	介護保険について	
	3日(水)	14:00～ 昭和区健康サロン	笑いヨガと体を使った頭の体操	ハットリ
	9日(火)	13:00～ 絵手紙班	憲法 DVD 鑑賞	名南診療所2F多目的室
	12日(金)	13:30～ コーポラス班	笑いはなぜ健康にいいか	コーポラス集会室
	16日(火)	13:30～ 豊北・診療所合同班	花粉症について	伝馬コミセン
	18日(木)	14:00～ 健康サロン遠源	お茶会	遠源
	19日(金)	14:00～ ひよこ屋班	認知症について	たまり場ひよこ
	22日(月)	14:30～ 北原班	花粉症について	湯浅宅
	第4木曜日	14:00～ 編み物同好会	編み物	名南診療所
中川診療所地域	第2、4火曜日	14:00～ 絵手紙教室	絵手紙	名南診療所
	16日(火)	10:00～ たんぽぽ班		中川診療所友の会ルーム
	毎月第4土曜日	13:00～ 囲碁の会	囲碁	中川診療所友の会ルーム
	毎週水曜	15:00～ さわやか体操班	健康体操	中川診療所友の会ルーム
	毎週土曜	14:00～ ヨガ班	ヨガ	中川診療所友の会ルーム
	毎月第2、3木曜日	13:00～ 絵手紙教室	絵手紙	中川診療所友の会ルーム

※上記についてのお問い合わせは、名南会健康推進室 電話 052-692-7544 まで

皆さん名南診療所敷地内にデイサービスがある事はご存知ですか？デ



は介護・看護スタッフ12名で日々奮闘しています。スタッフの平均年齢は52・4歳と熟

名南診療所の南側、デイサービスやデイケアのフロアには



名南診療所の南側、デイサービスやデイケアのフロアには

●※必要な所へ貼るなど御利用下さい

名南病院では、日曜日・祝日の8時30分から20時30分の間、救急外来を実施しています。急病でお困りの際は、お電話でご連絡頂き、救急外来をご利用下さい。(夜診が休診の火・木曜日、午後から休診の土曜日も、20時30分まで救急外来を実施しています)

名南病院

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：月・火・水・木の午後
気管支：火の午前

名南ふれあい病院

診療科目 内科・外科・小児科・呼吸器内科・整形外科・リハビリテーション科・放射線科

名南ヘルパー

名南診療所

診療科目 内科・小児科・呼吸器内科
名南診療所リハビリ(月)~(土) 9:30~15:50
デイサービス庵(月)~(土) 9:30~16:40

名南訪問看護

中川診療所

診療科目 内科・小児科

職場紹介 第49回 デイサービス庵

名南診療所居宅介護支援事業所

●名南病院では毎日夜 20 時 30 分まで救急外来を実施しています。

曜	日	月	火	水	木	金	土
午	内科 1 内科 2 内科 3 内科 4	三宅 中島 西村由 平松	小南 高木万 浅野	小南 伊藤春 前田	伊藤春 黒田 ○ 吉田	三宅 小林 村上 松尾	○ ○ ○
	小児科 外科 1 外科 2 外科 3	吉岡 皮膚科(深津) 早川 整形(竹中)	外園 皮膚科(深津) 鈴木 整形(長谷川)	外園 岡根 整形(竹中)	外園 皮膚科(深津) 鈴木/藤林 整形(長谷川)	吉岡 鈴木(乳腺・甲状腺) 整形(早川/長谷川)	伊藤康/水野(交代) 整形(竹中) 鈴木(乳腺・甲状腺)(隔週)
午後	特 診	ギブス外来 (竹中)	小児予防接種(吉岡) (第1,第3) 糖尿病外来(三宅)	こころと発達 (吉岡)(第1,2,4,5)	ものわずれ外来(小林)	肝炎相談(高木万)	
	内科 1 内科 2 内科 3 内科 4 小児科 外科 1 外科 2 外科 3	小南 小林 中島 坪井 伊藤康 泌尿器(鶴田) 整形(長谷川) 整形(湯川)		三宅 黒田 森 稲垣 吉岡 鈴木(乳腺・甲状腺)★ 早川 整形(渡部)	※皮膚科 (月・火・木) 9:30~11:30 ★鈴木 (乳腺・甲状腺) 水・金隔週	高木万 西村英 大村 伊藤康 岡根/(隔週) 鈴木(乳腺・甲状腺)★ 整形(梁瀬/高木万)	・糖尿病初診者教室 最終月曜日夜(多目的室) (三宅) ・鈴木(乳腺・甲状腺) 木・土午前隔週

曜	日	月	火	水	木	金	土
午 前		大村	小松 外科系(早川)	小松	家田	小松	上村/伊藤 整形○
午 後		もの忘れ外来*					

外来・一般外来、どなたでも受診下さい。 ※もの忘れ外来(完全予約制)(家田)

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

曜	日	月	火	水	木	金	土
午前診		大森	福光	為近	西脇	大森	大森/○(交替)
午前(往診)			大森/安達	大森/松田			
午後(往診)		早川	大森/小松/安達	大森	小松		
夜 診		大森					

曜	日	月	火	水※1	木	金	土
午前診	1診 2診	山口	山口	稗田 山口(隔週)※2	山口※2 萩原	山口	山口/大久保(交替)
午後	(往診)		山口		吉岡※3	山口	
夜 診			為近		中島		

※1 水曜日午前診は9時30分診療開始(1診・2診とも) ※2 水曜日(隔週)、毎週木曜日の山口医師の診察については完全予約制です。 ※3 小児特診15:30~17:00 一般小児17:00~19:00

口は健康の入り口シリーズ⑤

歯ならびに影響？ 指しゃぶりについて



おもちゃやタオル、自分の指など、赤ちゃんはなんでも口に入れて感触を確かめます。口は触覚・味覚・温覚などの感覚器官がもっとも集中した体のセンサーで、2番目に敏感な場所が指先です。ですから、赤ちゃんが指を吸うのは生物として生きていくためのトレーニングや自己刺激であり、指しゃぶりは自然な行動です。また、自然と3歳ぐらいまでにしなくなっていくものです。

歯科健診では、むし歯や歯肉炎と合わせて歯ならびをチェックします。出っ歯や乱杭歯、開咬(上下の歯をかみ合わせても上の歯と下の歯の間にすきまができる)など、口元の印象は見た目に大きく影響しますので、歯ならびを気にされるお母さんも多いのではないのでしょうか。歯ならびがいじめの対象やコンプレックスになる場合もあります。噛むことや飲み込み、発音にも影響します。5歳ぐらいでもやめられない場合はちょっと注意が必要です。指しゃぶりがやめられない原因には、親との関係などの心理的な要素や家族環境などが影響しているといわれています。歯科で歯ならびのチェックを受けてみてはいかがでしょうか。



歯についてのご相談・診察予約は

医療法人はみんぐ

はみんぐ歯科
呼続はみんぐ歯科

〒457-0843 名古屋市南区忠次1丁目1番1号

TEL052-691-6480

〒457-0016 名古屋市南区汐田町3-15

TEL052-811-4182

名南会 診療案内

簡単!!
健康体操

筋力アップで
腰の変形や
痛みを予防

part.5

名南ふれあい病院 理学療法士：奥村 世葉

筋肉をアップさせて腰の痛みを予防

歳を重ねると関節の変形により、腰の痛みが出てくる方が多いです。そのような症状には筋肉をつけることで予防出来る事があります。

今月号では、お尻周りの筋肉に対しても刺激を入れていきます!!転倒予防にもなるので、是非お試しあれ～☆いつでも若々しくキレイでいるために、少し意識を高めてみませんか?♪

今回はそのような変形や痛みの防止に効果的な体操をご紹介します。

注意点

- ・痛みが出る場合は無理をせずに痛くない範囲で行いましょう。
- ・無理は禁物です。無理のない範囲で行います。

背中やお尻の筋肉を鍛える 方法

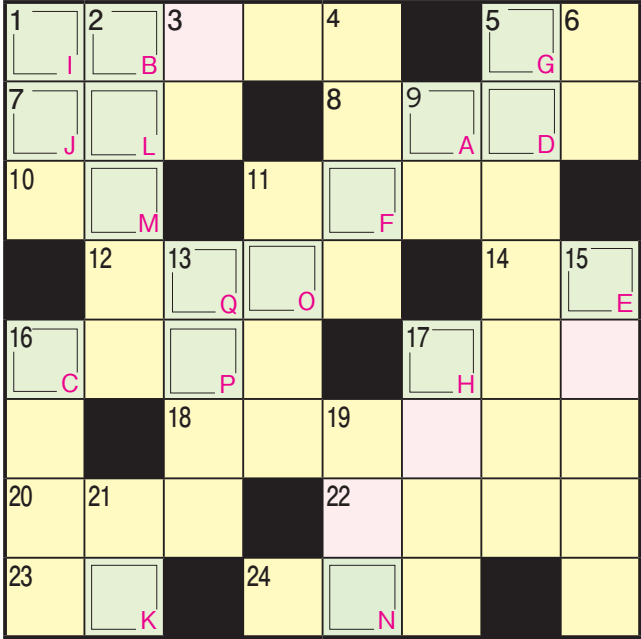
- ①図のようにベッドに横になります。
 - ②お尻を浮かせます。これを10秒を10回目安に行います。
- ※ポイント
息を止めることは絶対に止めて下さい。
力を入れる時は吐いて～ 力を抜く時に吸う～
数を数えながら行くと、自然と呼吸が出来てきますよ。



第115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。ピンクのマスの中には「かたらい」の文字が入ります。

A	B	C	D	E	F	G	H	I
J	K	L	M	N	O	P	Q	

よこのかぎ

- 1 「○○○○○権」は団結権・団体交渉権とともに労働者の有する基本的権利。
- 5 地上⇄。
- 7 「○○○イカ」日本で最も消費量の多い魚介類。別名、真イカ。
- 8 外出用に着る、改まった衣服。
- 10 接吻。
- 11 「○○○○物」実用的な方法や技術を教える案内書。
- 12 クリスマスの日、いつもみんなのわらいのものは「真っ赤なお鼻の○○○○さん」。
- 14 ○○が合う、○○がかかる、○○継ぎ。

- 16 あてもなく、うろうろと歩きまわること。
- 17 定価の2分の1。
- 18 アメリカ合衆国本土の、太平洋に面する海岸および諸州のこと。
- 20 物事がまさに行われようとする寸前。
- 22 見方や立場 によっていろいろに解釈できるあいまいな表現「○○○○色の答弁」。
- 23 国や公共法人、政党などに行った場合は、確定申告で控除が受けられます。
- 24 込みすぎていて、少しのゆとりもないこと。「○○○スケジュール」「○○○ダイヤ」。

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2月29日（月）
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。
490号の答えは「ヘクラベガ マタハジマルゾ フユゴモリ」 25通の応募があり、23通正解。
（当選者）中島 迪江さん（南区道徳新町）、矢野 弘子さん（港区竜宮町）、加藤 雪孝さん（瑞穂区西ノ割町）

たてのかぎ

- 1 イネ科の多年草。花言葉は「秋風に想いを乗せて」。
- 2 ロシアの有名な小説家・思想家。
- 3 金銀糸の他、金属箔を施した糸、または、それらの糸を織り込んだ織物。
- 4 胸まわりの寸法。
- 5 かむことで風味や口あたりを楽しむお菓子。
- 6 「牡蠣」。これからの季節は鍋やフライにするとおいしいです。
- 9 手落ちがないことを「○○がなし」とも言います。
- 11 亡くなった方の戒名・姓名・没年を刻むことが多い。
- 13 周囲に建物のある庭。
- 15 トーマスと言えば○○○○○。
- 16 お腹が冷えるのを防ぐため巻く物。
- 17 「這松」マツ科の常緑低木。
- 19 世間に対して面目が立たないことを「○○○が狭い」。
- 21 東海三県とは、愛知・三重・○○。

投稿

読者のひろば

庭の木が美り、食卓が楽しい

友人に配っています。食卓が楽しみです。

南区豊

役に立つ「めいなん」の「健康体操」

最近友人と話をすると腰が痛くなって・・・とか「ひざが痛くて・・・」とか病氣で期待していませんが、今年や健康の話が多くなりました。そんな時、めいなん新聞の「簡単!!健康体操」や名

豊かでさわやかです。早速

焼魚に手しほりすると風味

短歌

平成二十四年一月十六日入院

私の身 八十才の 誕生日

脊髄カリエス 病魔と戦ふ

八月十一日立つ

ありがたう 半年安静 床離れ

三秒起立 懸命の汗

十月に入ってから歩いて

歩けた日 一歩の踏み出し 歩行器で

叶わぬ足どり 前途は開ける

川柳

春よ来い 季節に暮らし 夢も来い

泣き顔を 見守る皆の 目が優し

戦争を 継ぐ想いこそ 平和へと

港区木場町 松井 俊宏 さん

南区岩戸町 坂 英子 さん

平成二十四年十一月八日退院

嬉しいよ あれから三歳 相手にと

シルバー車輪 握って自在

道場は八月十五日より送迎で

リハビリは(道場 似た者同士 歩行試験

体は苦悶 こころ晴れやか

南区岩戸町 坂 英子 さん

土は要らぬ 農工商が 国を支

幸福を 探す気になる 政治こそ

南区豊

南区豊

ちぎり絵コーナー



緑区 佐藤 五子さん

健康レシピ

名南ふれあい病院 調理師
児玉 好秀

ミニトマトのファルシー

***** 材料 *****

- (材料)
- | | |
|----------|---------|
| ミニトマト | 60g |
| コーン缶 | 20g |
| カテージチーズ | 30g |
| レモン果汁 | 小さじ 1/2 |
| 塩・パセリみじん | 少量 |

***** 作り方 *****

1人分当たり 50kcal (1人分) 塩分0.4g

- ①ミニトマトはへたを除き、上部三分の一を切り、果肉を少しくりぬく。
- ②カテージチーズにレモン果汁と塩を混ぜ、コーンと刻んだトマトを加えて和える。トマトをくりぬいた部分に混ぜたチーズをのせ、パセリをふる。

【効能】

リコピンとはカロテノイドの一種で脂溶性の赤色の色素です。カロテノイドは活性酸素を消す抗酸化力が強いのが特徴です。

※活性酸素とは：過剰に発生すると人間の身体を酸化させ、動脈硬化などを引き起こし生活習慣病や老化を招くと言われています。