戦争する国づくり許さない!!

職場・地域みんなの取り組み広がる

めいなん

第494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

名南会の各病院・施設、名南・中川健康友の会共同で、2000万統一署名をはじめとする、戦争する国づくりを許さない取り組みが広がっています。取り組みの中で現在3000を超える署名が寄せられています。

毎月19日、豊田5丁目交差点でアピールしています

毎月19日は豊田5丁目交差点でアピール！

安全保障関連法の強行採決が昨年の9月19日に行われたことにちなんで、毎月19日に横断幕やプラカードを持って歩行者やドライバーにむけて「戦争法は廃止を!」とアピールしています。

診察室で!!外来で!!署名協力の訴え

名南病院、ふれあい病院、名南・中川両診療所では友の会と共同して外来ロビーで署名行動に取り組みました。また、名南病院や名南診療所の診察室では医師が患者さんに署名を渡し、署名への協力を訴えています。今少しずつ病院や診療所の受付に署名を持ってきてくれる患者さんが増えています。

名南病院外来で
患者さんに署名訴え

ずっと戦後でいるために…70年前を風化させない

名南会と友の会が共同で取り組んでいる「戦争を語り継ぐ会」は、昨年の夏から数えて計6回。名古屋で被災した方、親が戦地に行った方、ご兄弟が満蒙開拓団に関わった方など様々な方からお話を伺いました。これらの体験を名南会の若手職員にも伝え、70年前の過ちを風化させない取り組みを続けます。

核兵器廃絶の思いをつないで

2月29日・3月1日に静岡県焼津市で開催される「3.1ビキニデー」全国集会に名南会若手職員が参加してきました。

参加者感想

「若い力で核兵器のない世界と戦争法廃止を」の分科会に参加し、署名することは「黙っている事よりもはるかに効果があり、黙っているのは賛成と同じ」と、改めて署名の果たす力を学びました。また、「被爆、戦争体験者もずっとその体験を語ることはできない。私たちが語り継いでいくことが大切」と聞き、戦争・核兵器を無くしたい同じ思いを共有できる輪をどんどん拡げていく必要があると思いました。分科会の後には参加した60名で静岡駅北口にて1時間街頭署名行動とシールアンケートを行いました。核兵器全面禁止署名67筆、戦争法廃止署名82筆の協力とシールアンケートで76名と対話しました。署名活動ではテクニックより大切なのは強い気持ちと学びましたが、私も署名の力を知ってもらうという強い気持ちで臨みました。途中説明がうまくいかずにへこみそうになったり悔しい気持ちにもなりましたが、そういった気持ちをバネに勉強を重ね、何度も署名活動していくうちにうまくなっていくものだと学びました。名南会にもこの経験を持ち帰って、今までの署名活動をさらに広めて取り組んでいきたいと思います。

名南診療所
デイケア　星山　仁美

核兵器はとても危険であるという認識はしていながらも普段身近に感じることがなく、核兵器の存在に目を向ける事も殆どなく、他人事のように思っていました。今回、「3・1ビキニデー」に参加して、核兵器の危険性を改めて認識する事ができました。水爆の被害は日本の様々な港や日本以外にも多大な影響を与えていたこと、未だに核の被害で苦しんでいる人がいる事や、水爆の被害の大きさを国が隠ぺいしていた事、現在日本は核を作り他国に売っている事など知りました。久保山愛吉さんの献花墓参行進にも多くの人が集まり、ビキニデー集会には2000人もの人々が集まりました。2000人もの人々の核に対する思いがあり、核に対する思いを時代と共に忘れ去られないためにも、核に対する運動は行われ続けなければならないと感じました。

名南病院
栄養科　山田　朗夫

「めいなん」新聞を郵送でお届けの方へ～郵送方法変更のお知らせ

（5月1日号及び総会特集号より変更となります）

みなさまにお届けしています「めいなん」新聞の郵送方法が次回号より変更となります。郵送業務を委託することによるもので、差出人（差出発送代行）が社会福祉法人ゆたか福祉会・ワークセンターフレンズ星崎となります。また、新聞はビニール袋に封入されお届けとなります。友の会の世話人さんにより地域配達されている方は今まで通り変更ありません。ご理解とご協力をお願いいたします。

病気のはなし

乳癌検診結果表の見方 ～第2弾～

鈴木 るり子（名南病院　外科医師）

乳癌は年々増加しています。26年度の統計では12人に1人の乳癌発生とあり、27年度中は乳検の時そう説明させて頂きましたが、昨年北斗さんの乳癌以来、検診も年末まで一気に増え、同時に明らかに乳癌発見も増えています。今年度統計は更に乳癌の罹患率が上がる結果になるのでは無いかと思っています。今回増加したとしたらそれは、日本での乳癌の発生が増えたと言うより、もっと早くに見つかっていなければ成らなかった乳癌と、このまま放置していればもっと進行癌で見つかっただろう乳癌が今年度に集まった部分もあるのではと考えます。しかしこの乳検ブームが一過性で去ってしまえば、また一時的には乳癌罹患率は下がって見えても、先進国の中で日本のみ上がってきていると言う乳癌死亡率は改善しないまま、日本だけ上がり続ける状況がまだ続くのではと思われます。しかし、この乳癌検診ブームが続き、更に検診受診率が伸びるのなら、いつかは欧米と同様に日本も乳癌死亡率が下がる日が来るのではと期待します。日本でマンモグラフィ検診が始まる前から欧米では乳癌検診受診率は8割を超えています。しかし日本ではマンモグラフィ検診が始まって10年を超えるというのに、まだ26年度統計では3割を超えていません。皆さんが積極的に乳癌検診のみでなく癌検診を受け、全ての癌が早期発見される日が来る事を待望致します。

さて今回も乳癌検診結果表の見方第2段のお話をします。

今回はマンモグラフィで書かれている所見の意味です。その前に知って欲しい知識が1つ。マンモグラフィでは脂肪は黒く、乳腺・腫瘍・嚢胞・血管等その他のものは白く写る影絵だと言う事です。実質立体の乳房を挟んで伸ばして伸ばして、頑張って伸ばして重なりをなるべく少なくし平面に映し出します。だから押されて引っ張られて痛いけど、診断出来る画像を得る為に頑張って欲しいな～。

★Mass　腫瘤

これらは乳腺のなかに腫瘍もしくは嚢胞（Cyst）が存在すると言う意味です。嚢胞は良性なのになぜ拾われるの?と言う疑問が起こると思いますが、マンモグラフィは影絵。腫瘍も嚢胞もみな白い影に見えどちらか区別は付きません。しかし悪性程乳腺を巻き込むので辺縁はギザギザして見えます。その見え方の程度でカテゴリー4や5となり、良性腫瘍や嚢胞は乳腺を押し広げて育つので、辺縁がつるっと見えてカテゴリー3。じゃあ3なら良性で良いのでは?と思われるかもしれませんが、嚢胞の中に癌が出来る事もあるので、つるっと見えても実は癌が隠れていたり、また嚢胞部分を一部に持つ癌もあり、見えている部分がつるっと見えても完全には悪性を否定出来ません。この時の診断はエコーの出番となります。

★FAD 局所的非対称性陰影

これは、基本的に乳腺は左右ほぼ対称だろうと言う前提に診断します。特に乳腺のまだ多い若い世代は腫瘍が全部乳腺に隠れて辺縁が見えない事も多いです。でも悪性程硬くて伸ばしきれないのでそこの部分だけちょっとぶ厚くなり白さが周りより増して見えます。そこで左右非対称に白い部分が多いと何か隠れているのでは無いかなと思い、もしかしてのカテゴリー3となります。もちろん完全に左右対称では無いので、偶然乳腺が重なって白さが増して見えただけの事も多いです。

★Calc.　石灰化

これは良く言葉ではここにカがありますねとか言われる物です。乳房に石??そう言えば人間体のあちこちに石と言われる物が有りまね。胆石・尿管結石等。乳房も様々な石が出来ます。その中で明らかに乳腺と関係が無い石もあり、これはカテゴリー1や2。乳腺の石の中には乳腺から分泌されるミルクが乾いて固まって出来た物と、乳管の中の癌が勝手に死んで石になった物があります。前者は良性でも起こりうるので存在の仕方でカテゴリー2・3・4。後者は癌の死骸とはっきり断言出来ればカテゴリー5。かもと思えばカテゴリー4です。マンモグラフィでしか診断出来ない真骨頂です。

★Distortion, Spiculation, Retraction, 構築の乱れ

これらは乳腺の流れが何かに引っ張られ、遮られ歪んでいると判断されたら拾われます。それは癌が乳腺を喰って引き込みながら育つから。しかし影絵だから重なって、ただそう見えただけだったと言うのもあります。ですからカテゴリーは乱れがあるならカテゴリー4。有るかもしれないならカテゴリー3となります。

★癌柱の肥厚

これは乳房の浮腫です。炎症性乳癌でこの所見を示しますが、悪性以外でも起こります。また悪性でも他の悪性腫瘍の腋窩リンパ節転移がリンパの流れを滞らせた時にも起こります。悪性以外では心原性・腎性など全身の状態からの浮腫でもそう見えます。カテゴリーは3です。

今回はマンモグラフィ読影結果に書かれている所見について説明しました。

続きはまた今度お会いしましょう。

〝医学部入試宣伝〟

受験生に民医連院所での実習を呼びかけ

名南会をはじめ愛知民医連では、医師を目指す受験生へ、受験の激励も込めて病院実習の案内、奨学金制度のお知らせなどの宣伝物を受験会場近くの駅頭や校門前で手渡しする活動や医療・社会への関心を聞き取るアンケート活動を行なってきました。

県内にある名古屋大学、名古屋市立大学、愛知医科大学、藤田保健衛生大学はもちろん、県外の大学で名古屋市内が試験会場になっている大学も含め9大学・11ヶ所の会場で累計35回の入試宣伝を行ないました。

宣伝要員も各法人に呼びかけを行い、医師を先頭に事務幹部、多職種の職員の協力も得て「医師後継者の確保のための大運動」に見合った取り組みとなりました。

5月には新入生向けのイベントも計画中です。

名南病院　医局事務長　小出　治人

名鉄駅前で試験にむかう学生へパンフレットを配ってます。

医学生さんをご紹介ください

医療法人　名南会社員各位

医療法人名南会 第51回定時社員総会のご通知

法人定款第22条、第25条及び第27条の規定による「医療法人名南会　第51回定時社員総会」を開催いたしますのでご通知申し上げます。

2016年3月　医療法人名南会
理事長　三宅　隆史

日時：**2016年5月29日(日)**
午後2時～4時　　記念講演
講師;石川　康宏　氏（神戸女学院大学教授）
「社会保障の解体と医療・介護の崩壊を招く安倍政権～安倍流改憲の道か、日本国憲法の道か～」
午後4時～6時　　総会議事
場所：**名古屋港湾会館**　名古屋市港区港町1－11
（地下鉄名古屋港駅から徒歩約2分）

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】
名古屋市天白区平針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

共同組織（社員・協同基金・友の会）のページ

名南健康友の会2016年総会

4/23(土)名南病院「くるくるプラザ」

4月23日に開催する総会にて提案・決定する、2015年度のまとめと方針の骨子を掲載いたします。友の会、地域の皆様のご意見をいただきながら、内容を充実させていきたいと思います。総会に是非ご参加ください。

❖みんなが安心して住み続けられるまちづくりに取り組みました。

- 竜宮や木場町、呼続で健康講座を実施しました。
- 熱中症訪問行動を職員と共同で取り組みました。
- トスカ健康ひろばの取り組みを友の会、職員、南区社会福祉協議会の三者で進めてきました。
- 健康祭りのお知らせを事業所のある地域の町内会に回覧して頂きました。

トスカ健康ひろばでの健康チェックと健康体操の様子

- 子育てサロン「ゆめっこ」を定期的に開催しました。
- コーヒーサロンやお食事サロンなど地域のたまり場づくりに取り組みました。

ふれあいお食事サロンは
たくさんの地域の方が参加します

❖地域まるごと健康づくりをすすめてきました。

- まちかど健康チェック（アピタ・トスカ）
- 「健康体操サロン」を4か所で定期開催しました。
- 健康チャレンジ（春と秋のウォーキング）を今年も取り組みました。ラジオ体操班が定着し、患者さんも気軽にご参加いただいています。

秋の健康チャレンジ
「七里の渡しコース」

- 保健学校を2月に開校。糖尿病と介護をテーマに2か所で開催しています。

❖社保平和の取り組み

- 戦後70年を迎え、憲法に根差した取り組みをすすめてきました。
- 戦争を語り継ぐ会実行委員会を立ち上げ、戦争当時を体験する「すいとん」を作ったり、満蒙開拓団や名古屋の空襲、シベリア抑留の体験等、計6回聞き取りを開催しました。
- 12月には知多半田へ秋の平和ツアーを実施しました。

半田雁宿公園の平和記念碑で
説明を受けています

❖名南会を資金の面から支えるとりくみ

- 各地域支部で積立通帳の継続的な取り組みをすすめてきました。
- 外来行動や訪問行動に取り組んできました。

❖仲間増やし・組織づくりのとりくみ

- 会員数を7，000名にすることを目標に取り組みをすすめてきました。
- 世話人さんを250名にすることを目標に取り組みを進めてきました。
- 班会・教室・サークル数を40班に増やす取り組みを進めてきました。
- 「いつでも元気」購読数を400部に増やす取り組みを進めてきました。
- 折り紙講習や歴史探訪ウォーキング、春の行楽など会員の様々な要求に応え、集える企画を開催しました。
- 地域のサークルと共同で新春のつどいを開催しました。

新春のつどい

- 東海北陸地協共同組織活動交流集会へ代表を派遣し、各地の共同組織の活動を学んできました。
- 活動を支える為、財政活動に皆さんのご協力をいただきました。

❖名南会の事業所や、他団体との協力・共同について

- 名南会の委員会に参加し、職員と共にさまざまな取り組みを進めてきました。
- 健康まつりを3カ所で開催しました。
- ボランティア活動に取り組んできました。（日曜健診受診案内、病院の花壇づくり等）

ふれあい病院花壇では
芋ほりも出来ました

- 南区減免の会や南区革新の会、瑞穂区革新懇など地域の各団体の取り組みに参加してきました。

戦争法案を許さない南区集会でのデモ行進に参加

来年度は2015年度に取り組んできた活動に引き続き、安心して住み続けられるまちづくりを地域の要求に基づいて名南会とともに取り組みを進めていきます。

中川健康友の会「戦争法廃止」2000万署名 外来行動がスタート!!

「戦争をさせない」署名。こんなにも判りやすく、当たり前の事を訴える「戦争法の廃止を求める統一署名」が全国津々浦々で2000万人を目標に取り組まれています。

昨年、強行採決された安保関連法＝戦争法は70年以上続いた「戦後」の平和を踏みにじるものです。中川健康友の会では「子や孫を戦場に送らない」と2月4日、外来での宣伝署名行動を取り組みました。「何か最近おかしいね」と危機感を訴える方もいて、これからも一人でも多くの人に広めていきます。

（中川健康友の会役員　北村　晴美）

2月18日、2回目の外来での宣伝署名行動を行いました。

当日は署名コーナーの前の友の会ルームでお茶会も開かれておりにぎやかでした。（毎週木曜日の午前中、サロン・なかしんさんを開業中）

受診を終えた皆さんに「戦争法廃止」の署名をお願いしました。中にはソマリアが大変危険だとよくご存知の方もみえました。さらに署名集めに頑張る決意です。この日は20筆の署名が集まりました。

（中川健康友の会会長　服部　繁治）

4月以降の予行定事

- 4/5(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
- ★4/9(土)　保健学校　卒業式　14:00～　※保健学校の日程はチラシをご覧ください。名南病院　講堂
- ★4/20(水)　歴史探訪ウォーキング「名古屋城」　※詳細はチラシをご覧ください。
- ★名南健康友の会 春の健康チャレンジ（5月・6月）※詳細はチラシをご覧ください。
- 4/23(土)　名南健康友の会 総会　13:00～　名南病院講堂
- 4/23(土)　中川健康友の会 総会　14:00～　中川診療所
- ★5/14(土)　名南健康友の会「春の行楽」　※詳細はチラシをご覧ください。
- ★5/15(日)　2016 中川診療所 春の健康まつり　詳しくは、近日案内予定
- ★5/27(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！～

歴史から見た町名（三七）

鶴舞町（つるまいちょう）（昭和区）

尾鍋　昭彦

鶴舞町は、昭和区の北西端に位置します。現在はもともとの鶴舞町と昭和47年の住居表示によって、鶴舞1丁目～4丁目に区分されています。町名の由来は、この地は古くから田畑のみの地であり、東の台地から水が豊富に流れてくることから、「水の流れている所」を意味する「水流間」（つるま）と呼ばれていたことによるという説があります。この「水流間」をつるま公園の開園時に縁起の良い鶴舞をあてて「つるま」とよばせた事が今の町名の始まりとされています。

▲鶴舞公園　入口

この鶴舞を「つるま」と呼ぶのか、「つるまい」と呼ぶのか、たびたび議論になってきました。名前の由来からすれば、「つるま」と呼ぶのが正式のようですが、問題になったのは、1937年に国鉄中央線の鶴舞駅が開業し、これを当時の国鉄は「つるまい」としたことが混乱の始まりのようです。現在、「つるま」と呼んでいるのは、鶴舞公園、鶴舞中央図書館、鶴舞小学校の3か所のみで、JRや地下鉄の駅名、住所はすべて「つるまい」と呼ばれています。現在の鶴舞町の大部分は名古屋大学医学部付属病院の敷地であり、鶴舞1丁目はほとんどの敷地が鶴舞公園となっています。

なお、鶴舞公園は明治38年（1905）から始まった精進川（現在の新堀川）の改修工事による余った土砂を埋め立てて造成されたものであり、明治43年（1910）の産業博覧会（第10回関西府県連合会共進会）の会場となったことから、一挙に公園化がすすみました。（中央線高架橋に掲げてあった鶴舞公園の扁額は、現在取り外されて公園事務所に保管されています。）

▲とりはずされた鶴舞公園の扁額

保健学校 開校!!

2月27日（土）
名南病院講堂「くるくるプラザ」

開校式には29名の受講者が参加

健康に安心して暮らしていくために！みんなで一緒に学びましょう！

2016年名南健康友の会の「保健学校」が始まりました。開校式の講演は「認知症について」をテーマに、南区北部いきいき支援センターの方達にお話しいただきました。

65歳以上の4人に一人は認知症の予備軍です。わかっています。86歳のつれあいも物忘れが進んでいます。私もハタと立ち止まって考えています。

次回は介護関係についてふれあい病院の家田一文医師が、糖尿病について伊藤春見医師がお話しされます。それぞれ知りたいことを勉強します。

実際になってみないとわからない事ばかりですが、少しでも知っておくことが出来れば心強いと思います。休まないで参加できるように頑張ります。

コスモス班　片岡　美津子

2016年4月予定表

	日曜日	班会	班会内容	班会場所
名南病院地域	7日(木)	14:00～ 道徳地域合同班会	未定	
	20日(水)	12:40～ 歌謡舞踊	カロリー計算	名南わいわい広場
	21日(木)	14:00～ わいわい健康体操	健康体操	名南わいわい広場
	23日(土)	13:30～ 水彩画教室		名南病院講堂
	25日(月)	13:00～ 囲碁教室	健康体操	名南わいわい広場
	26日(火)	13:30～ ちぎり絵班	いつでも元気	名南わいわい広場
	28日(木)	10:00～ 新三条班	お茶会	牧野宅
	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
	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
名南ふれあい病院地域	9日(土)	13:00～ ひまわり班	食事会	鎌田宅
	11日(月)	15:00～ 滝の水班	お茶会	佐藤宅
	14日(木)	14:00～ 豊田地域班	認知症について	ふれあいヴィレヂ
	19日(火)	13:30～ コスモス班	口と体の体操	えがおたまり場
	20日(水)	13:00～ なでしこ班	知って得するパンフ学習	えがおたまり場

ボランティア	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	ゆめっこ広場（子育てサロン）	毎月第3火曜日 10:00～12:00	ふれあいヴィレヂ 3F
		ふれあいお食事サロン	奇数月最終金曜日 11:30～	ふれあいヴィレヂ 1F
		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
		トスカ健康ひろば	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
		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
	中川診療所地域	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	4日(月)	15:30～ えんがわ班	お茶会	近藤宅
	6日(水)	14:00～ 昭和区健康サロン	笑いヨガ	ハットリ
	12日(火)	13:00～ 絵手紙班	笑いヨガ	名南診療所2F 多目的室
	14日(木)	10:30～ 名南診健康体操	健康体操	名南診療所2F 多目的室
	14日(木)	13:30～ コーポラス班	笑いヨガ	コーポラス 集会室
	15日(金)	14:00～ ひよこ昼班	コレステロールについて	たまり場ひよこ
	19日(火)	13:30～ 豊北・診療所合同班	よい睡眠とは	伝馬コミセン
	21日(木)	14:00～ 健康サロン遠源	お茶会	遠源
	25日(月)	14:00～ 北原班	いつでも元気	湯浅宅
	第4木曜日	14:00～ 編み物同好会	編み物	名南診療所
	第2、4火曜日	14:00～ 絵手紙教室	絵手紙	名南診療所
中川診療所地域	19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

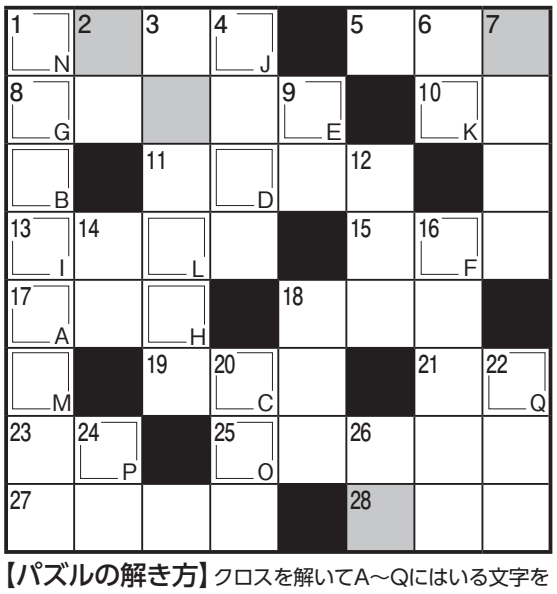
※上記についてのお問い合わせは、名南会健康推進室　電話 052-692-7544 まで

第117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 池田理代子の代表漫画作品。舞台はフランス革命前から革命前期。
2 D→○○→F。
3 得意になって人に見せびらかしたり当てつけがましくしたりすること。
4 地盤や岩盤を掘り取ったり削り取ったりすること。
6 昔、北海道は○○地と呼ばれていました。
7 三日はしかとも呼ばれるウイルス性発疹症。
9 設問、「左記の○○に答えよ」。
12 似通っていること。○○○点、○○○品。
14 「○○的」＝気ままで自分勝手。
16 木や柱に両端をつってつくった寝床。
18 「○○○市」、伊豆半島の東海岸の中心に位置する。
20 ○○○茶碗の略。
22 「○○○ダム」、静岡県浜松市と愛知県豊根村とにまたがる天竜川中流のダム。
24 「81」。
26 扉、「自動○○」「回転○○」。



【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。
グレーのマスの中には「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

よこのかぎ

1 アメリカ合衆国の略称。
5 ウクライナの首都。
8 回転する円盤が特徴、カジノゲームの一種。
10 動物園の人気者。アフリカ○○、アジア○○が代表的。
11 よく北朝鮮による発射実験が問題となる。
13 「提供者（ドナー）」と「受給者（レシピエント）」の間で行われる医療行為を臓器○○○○と言う。
15 ルール○○○、交通○○○。
17 ○○○独尊。
18 すぐれた仕事をなしとげ、多くの人から尊敬される人。
19 東京は日本の○○○。
21 「猛者」＝力のすぐれた人、荒っぽい人。
23 「獏」、熱帯林に生息するブタに似た動物。
25 これを受けると、脳梗塞、脳腫瘍、動脈瘤などの病気が発見できます。
27 介護用品、寝たまま水が飲めます。
28 天使⇔

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4月30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。
492号の答えは「ソトハユキ　ウチハススフル　スミカカナ」　31通の応募があり、29通正解。
（当選者）三浦　ちず子さん（尾張旭市）、服部　孝司さん（南区三条）、中島　節子さん（南区東又兵ヱ町）

投稿 読者のひろば

「職員が一体感」に安心

老人保健施設のボランティアの記事を読み、「職員が一体感」という言葉がとてもすばらしいと思いました。コミュニケーションがしっかり取れていると利用者さんもその家族も安心できると思いました。

南区堤町　村林　まり　さん

体に良い野菜料理づくりで料理に自信

若い頃はそうではなかったのに、いつ頃からかお料理が大好きで大得意（?）になりました。家族が体が弱く病気がちだったせいか、体に良い野菜料理を作っている間に自信がつく様になり、楽しみになりました。いつまで、家族の喜ぶ顔が見られるのかわかりませんが、一回毎に大切にしています。

南区豊　畔柳　恵子　さん

川柳

ランドセル
背からあふれる　一年生

未来とは
希望と言える　国造り

向上心　人には尽きぬ
さあ今日も

平和には　謙虚であれと
教訓が

政治にも　間違い探し
目を凝らす

港区木場町　松井　俊宏　さん

名南会診療案内

2016年4月より

●※必要な所へ貼るなど御利用下さい

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。

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

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

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

※火・木の皮膚科は9：30～11：30

内視鏡検査
胃　：月・水・木・金の午前
大腸：月・火・水・木・金の午後
気管支：火の午前

曜日		月	火	水	木	金	土
午前	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	吉岡	外園	外園	外園	吉岡	伊藤康/水野(交代)
	外科1 外科2 外科3	皮膚科(深津)※ 早川 整形(竹中)	皮膚科(深津)※ 鈴木 整形(長谷川)	岡根 整形(竹中)	皮膚科(深津)※ 鈴木/藤林 整形(長谷川)	鈴木(乳腺・甲状腺) 整形(早川/長谷川)	整形(竹中) 鈴木(乳腺・甲状腺)(隔週)
午後	特診	ギプス外来 (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)	ものわすれ外来(小林)	肝炎相談(高木万)	
夜診	内科1 内科2 内科3 内科4	小南 小林 中島 坪井		三宅 黒田 森 稲垣	※皮膚科 (月・火・木) 9:30～11:30	高木万 西村英 大村	・糖尿病初診者教室 最終月曜日夜(多目的室) (三宅)
	小児科	伊藤康		吉岡	★鈴木 (乳腺・甲状腺) 水・金隔週	伊藤康	・鈴木(乳腺・甲状腺) 木・土午前隔週
	外科1 外科2 外科3	泌尿器(鶴田) 整形(長谷川) 整形(湯川)		鈴木(乳腺・甲状腺)★ 早川 整形(渡部)		岡根/(隔週) 鈴木(乳腺・甲状腺)★ 整形(築瀬/高木英)	

名南ふれあい病院

TEL 691－0041(代)
FAX 692－5732

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

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)

名南介護老人保健施設 かたらいの里

TEL 691－8085
FAX 692－5732

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

名南ヘルパーステーションきずな

TEL 694－7203　FAX 692－7092

名南診療所

TEL 691－2497(代)
FAX 692－2667

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

曜日	月	火	水	木	金	土
午前診	大森	福光	大村	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					

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。　TEL 698－7307　FAX 698－7308

中川診療所

TEL 301－2631(代)
FAX 301－3018
中川診デイケアひまわり
(月)～(土) 9:30～15:30

診療科目　内科・小児科

曜日		月	火	水	木	金	土
午前診	1診 2診	山口	山口	山口	山口※1 萩原	山口	山口/大久保(交替)
午後		(往診)	山口		吉岡※2	山口	
夜診		為近			代務医		

※1　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。　※2　小児特診15:30～17:00　一般小児17:00～19:00

職場紹介 第49回 名南病院 4階病棟

患者様の明るさに癒されます

名南病院4階病棟　看護師　岩下彩・小辻佑莉耶・村瀬麻衣子・牧野千恵

4階病棟は、混合内科病棟です。呼吸器・循環器・脳血管疾患等内科全般の患者様が入院されています。病棟の特色としては、慢性的な疾患や退院後の生活に不安や問題を抱えた患者様が多く、入院が長くなる方が多いという点です。入院前には普通に生活を送っていた方でも、疾患による障害が残ってしまったり、退院後の生活を調整していく過程で、生活上の問題が浮き彫りになることもあります。そのため、入院時から退院後の患者様の生活を考え調整を行っていきますが、中には看護師だけでは対応できそうにないことも多くあります。そんなときは、他の職種と積極的に協働し、患者様やご家族がより負担なく希望された生活が送っていけるように働きかけていきます。余談ですが4階病棟は勤務形態が3交代であり、日勤の後に一旦帰って、深夜から朝までの夜勤があるため、「あんた、昼もおったろ、帰れなかったのか、かわいそうになあ」などと笑われてしまうこともあります。そんなときは、忙しさで荒んだ私たちの心が患者様の明るさに、逆に看護されているような暖かい気持ちになります。そんな忙しそうな4階病棟ですが、実際は強く優しく明るい美男美女(??)揃い、患者様のパワフルさにと、沢山の意味で退屈しない病棟ですよ！

簡単!! 健康体操 part.7

筋力アップで腰の変形や痛みを予防

名南ふれあい病院　理学療法士：奥村　世菜

筋肉を伸ばして腰の変形や痛みを予防

☆筋肉をアップさせるだけでなく、筋肉を伸ばすことも大切。

☆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。先月号までは、腰回りの筋肉をアップさせる体操を紹介してきました。筋肉をひたすら使い続けることで、痛みを誘発してしまう場合もあります。筋肉を使ったら、筋肉を伸ばし緩めて休ませることも怠らないようにしましょう。

☆今月号では、座ったまま背中の筋肉を伸ばす方法をご紹介します♪

注意点

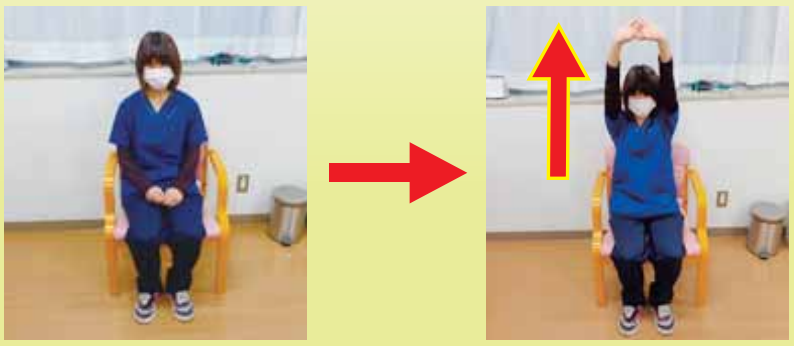
・痛みが出る場合は無理をせずに痛くない範囲で行いましょう。

・無理は禁物です。無理のない範囲で行います。

背中の筋肉を伸ばす　方法

①椅子に腰掛けた状態でリラックスします。

②両手を組んで、腕を天井にゆっくりと伸ばします。
　10～20秒程度伸ばし、5回程度繰り返します。



※ポイント　息を止めることは絶対にやめて下さい。
しっかり息を吐くことが大切です。

口は健康の入り口シリーズ ⑤⑧

～血液サラサラの薬と歯科治療～

歯の治療・通院が増えがちの中高年層では、何らかのお薬を飲んでいらっしゃる方が少なくありません。特に、血液サラサラの薬（抗血栓薬）は、脳梗塞や心筋梗塞の治療や予防のために処方されていますが、服用している方にとって、特に歯を抜くような出血の伴う治療の場合は「血が止まらなくなるのでは…」とご心配の方も多いのではないでしょうか。

以前は、歯を抜くときは血液サラサラの薬を休薬するというのが医師と歯科医師の共通認識でした。しかし、その分、脳梗塞や心筋梗塞の発症のリスクが高まる危険性もあります。

症例の積み上げと分析の結果…

血液サラサラの薬を飲んでいる患者さんの抜歯の症例を積み上げ分析してきた結果、医科の先生と歯科が十分な連携を取り、抜歯の後にしっかりとした止血処置を行うのであれば、むしろお薬を中断しないほうが安全であるという結論が主流になり、日本でもガイドラインが整備されました。

また、他のお薬を飲んでいる方でも、歯の治療を受けるときにはお薬手帳などの飲んでいるお薬の種類や名前がわかるものを持参すると安心です。心配なこと不安なことがありましたら、はみんぐ歯科・呼続はみんぐ歯科にお問い合わせください。

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　〒457-0843 名古屋市南区忠次1丁目1番1号　TEL052-691-6480（むしばゼロ）
呼続はみんぐ歯科　〒457-0016 名古屋市南区汐田町3-15　TEL052-811-4182

癒しの絵コーナー

港区　浅見 登志美さん

健康レシピ

名南病院　調理師
二村 則史

ブロッコリーのくるみ味噌和え

＊＊＊＊＊ 材料 ＊＊＊＊＊

ブロッコリー…… 1/2株
くるみ(素焼きのもの) …… 20g
★みそ(白味噌がオススメ)
…… 大さじ1
★砂糖…… 小さじ2
★だし…… 大さじ2

＊＊＊＊＊＊ 作り方 ＊＊＊＊＊＊

1人分当たり30kcal　1人分当たり塩分量1.2g

①ブロッコリーは小房に分け、熱湯でさっとゆでる。クルミは細かく刻む。

②小鍋に★を入れ、弱火にかけて練り混ぜる。火を止めてクルミを混ぜ、ブロッコリーを加えて和える。

●ワンポイント●
くるみはあまり食べる機会が少ないと思いますが、免疫力向上や便秘改善、美肌に効果があると言われています。ブロッコリー以外にも春キャベツやスナップエンドウ、インゲンでも美味しく作れます。

今月号より「クロスワードパズル」「読者のひろば」は5面に掲載となります。