

私たちの権利を守る!

安全・安心の医療・介護を求めて、共同の取り組みを広げていこう!

めいなん

第497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



安倍政権のもと「医療・介護総合確保法」「医療保険制度改革法」で社会保障の削減が具体的にすすまれています。かさねて消費税の増税、社会保険料の増加、雇用制度の改悪などにより、子どもから高齢者まですべての世代で広範に貧困が拡大しています。

私たちは憲法に保障された私たちの権利として、医療・介護をはじめとした社会保障を守るため、地域の実態を発信し、国や自治体に対して医療・介護の改善を求めていきます。またこの夏には参議院選挙も予定され、「安心して住み続けた」という私たちの願いを実現させる絶好の機会です。

より広範な人たちと手を結び、みんなの共同の力で「安心して住み続けられるまちづくり」をすすめていきましょう。

この間の医療・介護保険制度変更の私たちにへの影響

4月に診療報酬改定があり、病院やクリニックで治療を受けたときの医療費が変更されました。

具体的には、外来で1回にお渡しできる湿布の枚数が原則70枚以内という医療費削減を目的とした仕組みや、一般所得の方が入院した際の食事の窓口負担値上げ(1食につき100円値上げ)といった家計に厳しい変更がありました。

また、介護保険では通所介護と訪問介護サービスが介護保険から切り離されて、総合事業に移されます。名古屋市では6月から運用が始まり、これまでの利用者は順次移行するとともに、新しく対象者と判定された方は総合事業のサービスを利用していくこととなります。地域のボランティアによる生活支援など新しいサービスが増えますが、最初にきちんと判定されるのだろうかという不安や事業全体の仕組みのわかりにくさを心配する声もあります。

医療と介護の制度は、日本の高齢化に対応するためにどんどん変わっていきませんが、今後も患者さんや利用者さんの目線で幅広く制度を見ていくことが職員にも求められていると思います。

名南ふれあい病院

診療情報室 神納 哲司



無料・低額診療制度について

名南病院では、医療費の支払いが困難で、必要な医療を受けることができない方々へ、無料または低額な料金で診療を行う「無料低額診療事業」を行っています。

対象となるのは、年金額が少ない方、失業中の方、働いているが収入が不安定な方、医療費を支払うと生活が成り立たない方などであり、生活の再建を目的としています。一時的に制度を利用し、治療後に仕事復帰した方もいます。相談者の社会背景からは、低年金、不安定な日雇い労働や派遣の仕事、高額な国保料や医療費負担など、今の日本の社会状況が浮き彫りになってきます。医療費が心配で受診ができない患者さんをなくし、無差別平等の医療の実現を目指します。

名南病院 連携相談室

相談員 堀内 香奈



病気のはなし

乳癌検診結果表の見方

第3弾



鈴木 りり子 (名南病院 外科医師)

新しい年度となり、乳癌検診
昨年度実施されなかった方はま
た名古屋乳癌検診が受けられる
4月となりました。前回検診
を受けて1年以上経った人はぜ
ひぜひ乳検を受けて下さい。名
古屋市から特定健診の通知用
紙が来なくてももう、受ける事
は可能です。寧ろ今の方が予約
はしやすいかも。

★健診方法による発見の違い

さて今回、乳癌検診結果表の
見方 第3段となります。と
言いたいですが、少し話題を変
えて乳癌検診の方法と効果につ
いて

今回は検診方法による発見の
違いをお話ししたいと思います。
US(エコー・超音波)検診はま
だ日本全国での診断基準が模
索中で、自治体によって検診に
も取り入れられていたり、いな
かったりします。残念ながら名
古屋市では市検診にUSはあり
ません。ですからそれぞれの検
診施設で、料金も診断基準もや
り方(医師が実施したり、検査
技師が実施して写真を医師が
判定したり)も異なり、名古屋
ではUSのみの検診は市の検診
ほど安くは出来ません。
しかし、最近US検診の有用

★それぞれの検査の特徴

USの特徴はMMGと違って、
乳腺の中の腫瘍を見つける事の
方を得意とします。MMGも
USも脂肪は黒く、乳腺は白く
写りますが、MMGでは腫瘍も
白く映るので、乳腺の中の腫瘍
は雪原の中の白ウサギの如く見
え辛く成ります。反対に脂肪
の中の腫瘍は一目瞭然です。ま
たUSは腫瘍が脂肪よりやや黒
いかと言う位で写るので、乳腺
の中の腫瘍は発見されやすいの
ですが、反対に脂肪の中の小腫
瘍は見逃されやすくなります。
またMMGで得意とする石灰化
で見つかる癌は、USでは見つけ
る事は難しいです。

乳腺は年齢と共に脂肪に変
わつていきます。それらを踏ま
えて、乳腺濃度の高い若い人は
US乳癌の併用効果が早く期
待されています。
反対にUS検診のみでの欠点

たとえば、MMGは撮れば乳房
全体の画像がずっと存在するの
で、複数で確認も出来るし、何
度も見直すことも出来るので、
見える物は取り落とす事は少
ない(読影を普段やっている人な
ら)ですが、USはその時だけの
動画で、記録は見つけた物を静
止画像で残すのみなので、腫瘍
部通過は一瞬の事であり、やっ
ている人が見落とせば誰も拾う事
は出来ないし、見直しも出来な
いので取り落とす事があると言
う事です。

日本で行われた、乳癌検診に
おけるUS検査の有効性を検
証した大規模ランダム比較試験
(J-STARR)の結果では、
40代女性ではMMGにUSを加
える事でステージ0~Iの早期
乳癌の発見率が1.5倍に高ま
ると発表されました。これらの
事より若年者の乳癌はMMGと
US併用 またはMMGとUS
隔年交互などが推奨されてきて
います。

当院では、独自の検診スタイ
ル(触診のみ乳癌の時代からそ
の効果に疑問を抱き、全ての触
診乳癌にサービスでUSを行って
いました)をMMG検診が全国
で始まる前から持っていてそれ
を継承し、現在名古屋乳癌検
診は全てUS検査をサービスで併
用しております。皆さまがもつ
と乳癌と乳癌検診の知識を持つ
て、より早期の発見で生存率が
上がる事を願っております。

今年度もみんな健診(検診)を!!

今年度も名古屋市の特
定健診が6月から受診券
が配布され始まります。名
古屋市の国民健康保険や
後期高齢者受給者証をお
持ちの方は、封筒が届い
たらなるべく早めに受け
ましょう。ワンコインな
どのがん検診はもうすで
に始まっており、がん検
診は名古屋市内にお住ま
いの方(年齢・性別によ
り)はどなたでも受け
られます。がんも珍しい
病気ではなくなっていま
す。ご本人はもちろん家
族やご友人にも是非、勧
めて下さい。

【2016年度】名古屋市委託骨粗鬆症検診 無料クーポン対象者

年齢	生年月日	金額
40~41歳	S50(1975)/4/2~S51(1976)/4/1	無料
45~46歳	S45(1970)/4/2~S46(1971)/4/1	¥500
50~51歳	S40(1965)/4/2~S41(1966)/4/1	無料
55~56歳	S35(1960)/4/2~S36(1961)/4/1	¥500
60~61歳	S30(1955)/4/2~S31(1956)/4/1	無料
65~66歳	S25(1950)/4/2~S26(1951)/4/1	¥500
70~71歳	S20(1945)/4/2~S21(1946)/4/1	無料

【2016年度】名古屋市委託乳がん・大腸がん検診 無料クーポン対象者

年齢	生年月日	金額
40~41歳	S50(1975)/4/2~S51(1976)/4/1(マンモ2方向)	
45~46歳	S45(1970)/4/2~S46(1971)/4/1(マンモ2方向)	
50~51歳	S40(1965)/4/2~S41(1966)/4/1(マンモ1方向)	
55~56歳	S35(1960)/4/2~S36(1961)/4/1(マンモ1方向)	
60~61歳	S30(1955)/4/2~S31(1956)/4/1(マンモ1方向)	

【2016年度】国保加入者 特定健診 心電図及び貧血検査 対象者

年齢	生年月日	金額
40~41歳	S50(1975)/4/2~S51(1976)/4/1	
45~46歳	S45(1970)/4/2~S46(1971)/4/1	
50~51歳	S40(1965)/4/2~S41(1966)/4/1	
55~56歳	S35(1960)/4/2~S36(1961)/4/1	
60~61歳	S30(1955)/4/2~S31(1956)/4/1	
65~66歳	S25(1950)/4/2~S26(1951)/4/1	
70~71歳	S20(1945)/4/2~S21(1946)/4/1	

※後期高齢者医療、生活保護の特定健診は対象外となります。
※受診券に分かりやすく印字予定です。

老人保健施設かたらいの里

リハビリステイのご案内

私は、自宅で生活されて
いる方とご家族、ケアマ
ネジャーさん、病院の相
談員さんからかたらい
の里への入所相談をお
受けしています。その
中には「リハビリをして
健康を保ちたい、体を動
かしたい」「退院が決まっ
ているけれど、もう少し
リハビリしたら自信を
もって家に帰れる」「リ
ハビリをして家での介
護を楽にしたい」という
声もあります。そんな
時は、かたらいの里への
入所をおすすめしてい
ます。

フが日常的なケアだけ
でなく、「歩きたい!」
という思いに寄り添い
生活の中にリハビリを
取り入れていきます。住
み慣れた家で安心して
過ごしていただけるよ
う、今後もかたらいの
里がお役に立つことが
できれば幸いです。お
困りの時は、老健かた
らいの里にぜひご相談
ください。

老人保健施設
かたらいの里
介護福祉士 牧 さくら



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

※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。

初回
相談のみ
無料

●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



「名南健康友の会総会」と「世話人さん・ボランティアさんお疲れ様会」

2016年度総会

名南健康友の会

4月24日好天に恵まれた中70名以上の会員さんで会場は杯になりました。「お疲れ様会」では各地域での日頃の活動をパワーポイントで紹介しながら交流しました。ささやかな、本場にささやかな記念品にも喜んでいただきました。

「総会」

来賓挨拶

西本義弘氏

(名南会専務理事)

名南会の各事業所は地域医療を進める上で重要な役割を果たしている。地域の拠点病院である中京病院や他の病院・医院とも連携して学習なども進められるようになった。また来年は50周年を迎える記念すべき年である。

高橋ゆうすけ氏

(名古屋市会議員)

議員報酬が今月から上がった。その上がった分の

△退任あいさつ▽

5年間という短い期間でしたが、皆さんの協力で頑張ってきた。本場にありがとうございました。これからも友の会のお役に立てればと思っていますのでよろしくお祈りします。

名南健康友の会前会長

土肥 カツ子

すべてを正當なルートで熊本の地震災害に義援金として送った(拍手)、その他市政の報告がありました。

■ 議事 ■

▽1年間の活動報告

地域とのつながり、健康づくり、学習、社会保障の充実、平和の取り組み、名南会職員との共同、資金増やし等、どの取り組みも意識的に取り組むことができて大きく広がったことを報告しました。

▽方針

引き続き友の会の輪を広げ、地域に根ざした「命を大切に」し、「安心して住み続けられるまちづくり」を進めていくためのいくつかの具体的な提案と新役員の提案を行い、全卒致で採択されました。

▽交流

休憩の後、パワーポイントで各班会やサロン、教

△新任三役あいさつ▽

何もわかりませんが皆さんと共に一緒に頑張りたいと思います。これからもよろしくお祈りします。

名南病院地域支部支部長

太田垣 千恵子

名南健康友の会前会長は、これまで地域のみならずの安心して住みつけられる街づくりをめざ

室の紹介などそれぞれ発表して交流を深めました。最後に楽しみなくじびきで和やかに散会しました。

5年間会長を務めていただいた土肥会長が定年で退任されました。長い間献身的に頑張っていた下さりありがとうございます。今年度から会長を引き継がせていただきます。よろしくお祈り致します。

名南健康友の会

会長 尾鍋 トシ子



名南健康友の会 総会の様子

して活動されてきました。その運動に貢献できるよう頑張ります。

名南病院地域支部

役員 加藤 平雄

初めての大会ですが自分なりに頑張りたいと思っています。地域の方と一緒に頑張ります。名南診療所地域支部

支部長 北方 茂信

中川健康友の会

2016年度中川健康友の会総会を開催!

健康で生きるためにも「健診・ガン検診」を

受けましょう!!

4月23日午後2時から中川健康友の会の総会が行われました。

第一部に山口所長の記念講演がありましたので、その事について書きます。

「早期ガンにまつわる話」と題して、中川診療所所長の山口達也先生よりお話しがありました。ガンについては知っているつもりでしたが知らないことばかりでした。例えば「ガン細胞は1日に5千個もできる」とことや「ガンが見つかるまでに10年から20年かかる」と、それから「早期ガンのうちに発見できる時間はたった1年から2年である」とことなどです。最初1センチの大きさになるのに10年から20年かかって、それから1年から2年で2センチになるのです。また、タバコを吸う人がガンになりやすいことは知っていましたが、冷蔵庫のおかげで胃ガンが減ったことは知りませんでした。この日はとてもためになる話を聞きました。

友の会会長の服部さん

もあいさつの中で、人生で2度のガンを経験され、今があるのは健診を受けて早期に見つけたことだと話されました。

私ももうすぐ50歳になるので健康でいられるように日ごろから定期的な健診を欠かさず受診して、早期ガンを発見すれば完治するそうなので、恐れず前向きにやってみようと思いました。

中川健康友の会役員
森 雅欣



山口達也所長の総会記念講演に38名が参加しました。

6月以降の予定

6/7(火) 名南診療所 お食事サロン 11:30~

6/22(水) 歴史探訪ウォーキング「名古屋地方気象台」

※詳細はチラシをご覧ください。

6/29(水) 折り紙講習「連鶴」 13:30~

※詳細はチラシをご覧ください。名南病院講堂「くるくるプラザ」

7/29(金) ふれあいお食事サロン 11:30~

ふれあいヴィレチ1階

★名南健康友の会春の健康チャレンジ(5月・6月)

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 (三九) 尾鍋 昭彦

壇溪通 (だんけいどおり) (昭和区)

昭和区山崎川に沿って壇溪通と呼ばれる町名があります。この町名は、白林寺(現中区栄三丁目)の住職壇溪和尚が約三〇〇年前、この地に庵を建て、山崎川の自然を楽しんだと伝えられていることによります。

壇溪と呼ばれる所は、北から流れる山崎川が大きく湾曲して、八事丘陵が迫った現在の壇溪橋を中心とした一帯をいいます。江戸時代には名古屋城下の東部唯一の景勝地として知られていました。今では壇溪和尚の庵はどこにあったのか、その址も知ることはできません。

この景勝地の様子は江戸時代末期に書かれた尾張名所図会にも描かれています。これには、「川名川(山崎川)の下流にして深淵なり…(中略)…土橋を架し樋(かけひ)を伏せて幽邃(ゆうすい)いふばかりなし。文人縮流(しりゅう)僧侶(そうりょ)常に閑情(かんじょう)かんじょうのどかな心持ち(ちんもち)を暢舒(ちやうじよ)のびのびゆったりさせる)する小仙境(せうせい)ともいふべし」とあります。この図にある樋は、現在の南山高校の東にある隼人池の水を、かつて山崎川の西にあった藤成新田を灌漑するためにつけられ、壇溪橋の辺りで山崎川を越す為に設けられたものです。現在の壇溪通

は昭和6年中区広路町の一部より成立、同12年行政区の変更により、昭和区となり現在に至っています。県道の両側を町域として、南北に長い町となっており、川名交差点から石川橋まで続き、朝夕の交通量は大変多くなっています。



▶尾張名所図会にある壇溪の図。中央の橋が壇溪橋。その後が水を流す樋(江戸末期の図)



▲現在の壇溪橋付近。右手の高台から左へ樋がわたされていた。

歴史探訪に参加して

4月20日、青空の下、名南健康友の会の歴史探訪に参加しました。定年後、名古屋城に来る機会が多くなりました。お城の中に来ると歴史に思いをはせる気持ちが強くなります。尾鍋さんの説明をうけることが出来るとあって、単なるお城見物ではなくこの年になるまで知らなかったことを新たに教えてもらうことが出来るので、すぐ応募しました。桜はもう黄緑の葉が美しく遠くに藤棚を眺めながら入場門に着きました。ほとんどの人が敬老手帳で1000円の入場券!幸せ!今回も二天守の石垣に残る謎」等新たな知識を得て帰りはビールで乾杯!楽しい歴史散策でした。

瑞穂区 平郷町 渡邊 光子



※「保健学校シリーズ」は次号以降に掲載します。

2016年6月予定表	名南病院地域				名南ふれあい病院地域				ボランティア					
	日曜日	班会	班会内容	班会場所	日曜日	班会	班会内容	班会場所	日曜日	班会	班会内容	班会場所		
名南病院地域	14日(火)	14:30~ 南木場班	いつでも元気	ほんわかルーム	名南診療所地域	1日(水)	14:00~ 昭和区健康体操サロン	笑いヨガと頭の体操	昭和区滝子「ハットリ」	中川診療所地域	21日(火)	10:00~ たんぽぽ班		中川診療所友の会ルーム
	16日(木)	14:00~ わいわい健康体操	健康体操	名南わいわい広場		6日(月)	15:30~ えんがわ班	健診で何がわかる?	会員宅		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
	23日(木)	10:00~ 新三条班	腎臓の話	会員宅		8日(水)	13:30~ コーポラス班	体操	コーポラス集会室		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
	25日(土)	13:30~ 水彩画教室	水彩画	名南病院講堂		9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		毎週土曜	14:00~ ヨガ班	ヨガ	中川診療所友の会ルーム
	27日(月)	13:00~ 囲碁教室	健康体操	名南わいわい広場		14日(火)	13:00~ 絵手紙教室	食品の保存について	名南診療所2F多目的室		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
	28日(火)	13:30~ ちぎり絵	いつでも元気	名南わいわい広場		16日(木)	14:00~ 健康サロン遠源	お茶会	遠源					
	毎週月曜日	13:00~ 囲碁教室	囲碁	名南わいわい広場		17日(金)	14:00~ ひよこ昼班	知っとくパンフ学習	たまり場ひよこ					
	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		21日(火)	13:30~ 豊北診療所合同班	健診のすすめ	伝馬コミセン					
	毎週水曜日	13:00~ 歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	名南わいわい広場		27日(月)	14:00~ 北原班	食中毒	会員宅					
	毎週木曜日	13:00~ コスモス班	知っとくパンフ学習	えがおたまり場		27日(月)	14:00~ 内浜班	乳がんについて	会員宅					
名南ふれあい病院地域	9日(木)	14:00~ 豊田地域班	熱中症対策	ふれあいヴィレチ	第4木曜日	14:00~ 編み物同好会	編み物	名南診療所						
	11日(土)	13:00~ ひまわり班	熱中症	会員宅	第2,4火曜日	14:00~ 絵手紙教室	絵手紙	名南診療所						
	13日(月)	15:00~ 滝の水班	夏バテ予防の食事	会員宅										
	15日(水)	13:00~ なでしこ班	頭の体操	えがおたまり場										
	21日(火)	13:30~ コスモス班	知っとくパンフ学習	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										
		ふれあいお食事サロン	奇数月最終金曜日 11:30~	ふれあいヴィレチ 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										
	トス力健康ひろば	毎月第2火曜日 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											

※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

投稿
読者のひろば

大切な戦争体験者の言葉
 戦争、被爆・・・教科書で
 文字としての知識でしか知
 らないの、なんだかピンと
 きません。戦争体験者の言
 葉はとても大きなものだ
 と思います。ずっと戦後でい
 られる為に、戦争を知らない
 世代もしっかり戦争につい
 て知ろうとすることが大切

南区内
 吉田 まり さん
 旬の食べ物と噛むこと
 半月ほど前から歯の治療
 に通って、今はすっかりと良
 くなり春の旬の食べ物を頂
 いています。人間は旬の物
 を食べると長生きが出来る

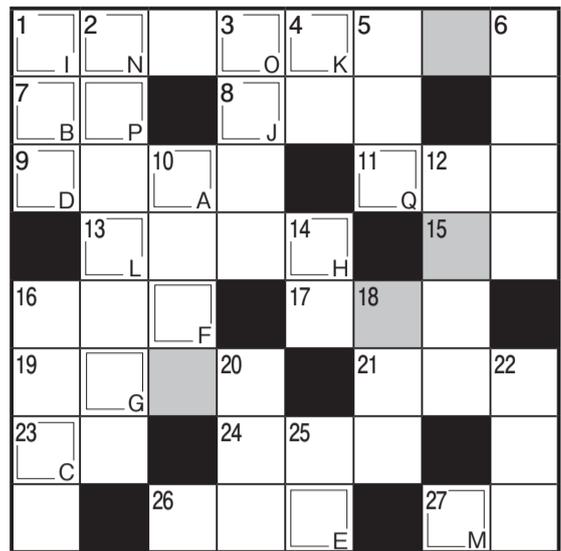


中川区下之一色町
 中島 政子 さん

川柳
 梅雨晴れか 虹の彼方に
 あす確か
 戦争の 匂い足音
 要りません
 この進歩 血を通わせる
 ヒトの責
 ポスターに 首肯き散歩
 足速め
 昨日より 明日を語る
 ことが好き
 港区木場町
 松井 俊宏 さん

第119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】クロス解いてA~Qにはいる文字を順に並べて、出来た言葉を教えてください。グレーのマスの中には「めいなん」の文字が入ります。

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	

- たてのかがし
 1 「○○王」といえば、チャールズ・チャップリン。
 2 古代エジプト第18王朝のファラオ。黄金のマスクが有名。
 3 箱
 4 6月に実を結ぶブナ科の落葉高木。種子は食用で、「○○きんとん」が有名。
 5 印刷した糊付きの紙と言えは○○○、ラベル、ステッカー。
 6 兵士、武人。
 10 苦難などをこらえること。
- 12 心像 形象 印象。
 「○○○○キャラクター」。
 14 地下深く掘り、地下水を汲みあげるようにしたもの。
 16 衣類を縫って作るお店。
 18 上辺、形式、外見の反対語。
 20 首のこと。頭部と胸部との中間にある身体の部分。
 22 悪阻
 25 ヨコ ↓ ○ ○ ○

- よこのかがし
 1 日本の格闘技。鬼と言われた沢村忠は有名な選手。
 2 数量・点数などを水増して、実際よりも多く見せることを「○○を履かせる」と。
 3 クリスマスの飾り物と言えは○○○。
 4 ボディービルダーが鍛えるものは。
 5 互いに共通点がある、「○○○品」。
 6 ラーメンの麺に必ず入っている、アルカリの食品添加物。
 7 ○○をくろう、○○がわれる、○○食い。
 8 (θ・θ)ギリシャ語アルファベットの第8字。
 9 臓器移植における提供者。
 10 灌漑(かんがい)・防火などの用水をためておく人工の池。
 11 日本の民法における、物から生じる収益のこと。
 12 松本清張の代表的長編推理小説、「○○と線」。
 13 大阪国際空港の別名は○○○空港。
 14 礫または飛礫。よく使う言葉は「なしの○○○」。
 15 指切りげんまん、で、嘘ついたら千本飲まされるのは。

● ※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、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

午前	受付 8:30~11:30 診療 9:00~12:00
午後	受付 5:30~7:30 診療 6:00~8:00

名南ふれあい病院は午前診のみ ※火・木の皮膚科は9:30~11:30

内視鏡検査 胃：月・水・木・金の午前、第3土の午前
 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	内科 1 内科 2 内科 3 内科 4	三宅 中島 西村由	小南 高木方 村瀬	小南 伊藤春 前田 加藤	伊藤春 黒田 ○ 吉田	三宅 小林 池井	○ ○ ○
前	小児科	吉岡	外園	外園	外園	吉岡	伊藤康/水野(交代)
午後	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)
夜	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2,4)	ものわすれ外来(小林)	肝炎相談(高木万)	・糖尿病初診者教室 最終月曜日(多目的室) (三宅) ・鈴木(乳腺・甲状腺) 木・土午前隔週
診	内科 1 内科 2 内科 3 内科 4 小児科	小南 小林 中島 坪井	三宅 黒田 森 稲垣 吉岡	三宅 黒田 森 稲垣 吉岡	※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 和田 伊藤康 岡根(隔週) 鈴木(乳腺・甲状腺) 整形(築瀬/高木万)	
	外科 1 外科 2 外科 3	泌尿器(鶴田) 整形(長谷川) 整形(片山)	鈴木(乳腺・甲状腺)* 早川 整形(渡部)				

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	前田	小松 外科系(早川)	犬塚	古田 リハ(家田)*	小松	上村/武田 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) ※リハ専門外来(予約制)

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

名南ヘルパーつぎすな 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

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/松田	小松		
夜診		大森					

名南訪問看護つぎすな ※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
 診療科目 内科・小児科
 中川診デイケアひまわり (月)~(土) 9:30~15:30

曜	日	月	火	水	木	金	土
午前診	1診 2診	山口	山口	山口	山口*1 中島	山口	山口/大久保(交替)
午後	(往診)	(往診)	山口		吉岡*2	山口	
夜診		為近			佐々木		

*1 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

名南会 診療案内

職場紹介 第51回 名南病院2階病棟

もっと患者さんや家族に寄り添えるように頑張ります！

名南病院2階病棟は地域包括ケア病棟となつていま... 2015年8月から52床へ増床となり稼働して...

つなっています。2階病棟は、スタッフ皆が和やかな雰囲気の中、日々業務を行つています...

名南病院2階病棟 看護師 林田 大輔



簡単!! 健康体操

筋肉を伸ばして part.9 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...

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。

背中の中の筋肉を伸ばす 方法

①図のようにベッドに横になります。



②手を胸の前で組み、上体を起き上がらせます。10回を目標に行いましょう。



※俗に言う「腹筋」運動です。

※ポイント

- ・肩甲骨が床から離れる程度、上体を起き上がらせて下さい。
・息を止めることは絶対に止めて下さい。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 ⑥

～デンタルリンスとマウスウォッシュ～

最近では、どこのスーパーやドラッグストアでもたくさんの歯みがきグッズを販売していますが、その中に「デンタルリンス」とか「マウスウォッシュ」と呼ばれている液体の商品があります。

使い方によって分類すると...

- マウスウォッシュ=液体歯みがき
デンタルリンス=洗口液
となりますがよくわかりませんよね。



●マウスウォッシュ (液体歯みがき) の使い方は?

これは主に歯ブラシに付けて使う歯みがき剤が液体になったものです。歯をみがく前に書いてある量を口に含み、舌で口中にいきわたらせてから歯ブラシに何もつけずに丁寧に歯をみがきます。

●デンタルリンス (洗口液) の使い方は?

デンタルリンスは、殺菌効果や保湿効果 口臭改善などが謳われており、歯みがきの仕上げにゆすぐ際に使います。ただし、「歯周病菌が殺菌される」「歯周病に効く」といったコマーシャルは、間違った使い方に誘導する危険があると思われま...

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

呼吸はみんぐ歯科

〒457-0843 名古屋市南区忠次1丁目1番1号

TEL 052-691-6480

〒457-0016 名古屋市南区汐田町3-15

TEL 052-811-4182

癒しの絵コーナー

港区 浅見登志美さん



健康レシピ

名南病院栄養課 調理師 都築 智也

そら豆とコーンのパスタ



***** 作り方 *****

1人分あたり 687kcal 塩分1.7g 葉酸200μg

***** 材料 (2人分) *****

- そら豆(さやから出して) ... 150g
トウモロコシ ... 200g
にんにく ... 2かけ
オリーブ油 ... 大さじ3
粉チーズ ... 大さじ4
塩・こしょう ... 少量
スパゲティ ... 乾150g

① 1.5%の熱湯に大さじ1の塩を入れ、スパゲティを加えて茹でる。スパゲティがゆで上がる表示時間の6分前にそら豆、トウモロコシを加え、表示時間の1分前にザルにあげる。

② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ってにんにくが少し色づいてきたら①を加える。

③ 塩とこしょうで調味し、チーズを加えて全体をあえる。

●ワンポイント●

そら豆に含まれる葉酸はビタミンの一種でビタミンB群の一つです。葉酸は赤血球を作る上で重要な栄養素であり、不足すると貧血を起こしやすくなるのがわかっています。血液や血管の健康にもかかわるため、数多くの病気の予防に有効です。