

名南会の新しい施設・事業所

住み慣れた地域で、笑顔あふれる安心の暮らしを!!

住宅型有料老人ホーム

「ひなた」

9月開所

めいなん

第501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

安心安全な生活をサポート

(介護をサポート) ひなたの基本サービスと合わせ、介護保険法に基づくサービスで安心な暮らしを。ひなた内に「ヘルパーステーションひなた」も開設、隣の中川診療所の通所リハビリも利用できます。

(健康をサポート) 中川診療所と連携し、医師・看護師・管理栄養士・リハビリスタッフがホーム内で「健康サロン」を開催し、名南病院などと連携もあり、ベッドを確保しています。

住宅型有料老人ホームひなたは、住み慣れた地域で、笑顔あふれる安心した暮らしをめざします。

住宅型有料老人ホーム「ひなた」 管理人 水家 政博

ヘルパー ステーションひなた 10月開設



全18個室が完成し、8月1日に引渡しされ、早速8月6日、7日に内覧会が開催されました。水出事務長の司会ではじまり、中川診療所所長の山口先生は、「長谷川町子さんの漫画サザエさんに出てくる波平さんは53歳の設定でしたが、今の時代は寿命が延び高齢化社会になりました。多くの方が期待していた施設が完成し、今日、内覧会ができた大変嬉しく思っています」と挨拶、名南会副理事長の高尾さんと中川健康友の会の服部会長は、地域が高齢化し独居化がすすむなかで、ひなたと友の会や、今検討している「助けあいまい会」で見守りと日常生活の手助けする取り組み。ひなたが地域の皆になり、みんなが安心・安全に暮らせることを目指すと抱負を語り、新しく決まった管理人の水家さんが自己紹介をしました。

100人超の方が来所され、施設見学では、ベッドや家具は持ち込みですか？ 1人でお風呂に入れますか？ 夫で入居できますか？ 入院したらどうなりますか？ など具体的な質問も、試食会では、減塩食なのに味が濃く感じるのなぜ？ 思ったより美味しい。断ることも出来ますか？ など疑問や感想が出されました。また、入居相談、骨密度測定も大盛況でした。

内覧会を開催しました。

中川診療所 事務長 水出 禎



病気のはなし ②

ピロリ菌の除菌治療について



名南病院 内科 医師 高木 万起子

こんにちは。内科の高木です。今回は消化器分野のトピックスとして、C型肝炎の治療について説明しました。

今回は2013年2月に萎縮性胃炎(慢性胃炎)に対して保険適応になったヘリコバクター・ピロリ(ピロリ菌)の除菌治療について取り上げたいと思います。

ピロリ菌は胃粘膜に住むらせん状の細菌で、胃酸を中和するウレアーゼという酵素を出して胃の中に生息しています。すべての人に感染しているわけではありませんが、アジア人は比較的感染者が多く、また感染には生活環境とも関わりがあると考えられています。感染の何が問題かと言うと、胃十二指腸潰瘍になりやすいこと、胃癌発症に関わっていることなどです。ピロリ菌に感染していなければ胃癌の発症はほとんどないのです。

ピロリ菌に感染すると胃の粘膜が炎症を起こして粘膜が薄くなり萎縮性胃炎(慢性胃炎)になります。この胃炎は胃癌のハイリスク因子です。ですのでピロリ菌を退治して萎縮性胃炎の進行をくいとめることは重要です。

治療は3種類の薬を1日2回1週間服用します。服用後1ヶ月以上後に、除菌が成功したか確認します。1回目の除菌(一次除菌)で成功しなれば、別の薬を含む3種類の薬を同じように服用します(二次除菌)。二次除菌後も除菌が成功したか確認します。

ただし、胃炎に対して除菌治療を行う場合、内視鏡検査が必要です。内視鏡で胃炎を確認してからピロリ菌の検査を行います。健診や他の医療機関でピロリ菌感染が確定している場合、ピロリ菌の検査は不要ですが同様に内視鏡検査は必要です。また胃癌リスク検診(ABC検診)も名南病院で行っており、血液検査でピロリ菌の感染の有無がわかります。

8/6-7

輪

地協DANS in 石川

その人らしい笑顔を未来につなげる

名南会 看護奨学生 愛知きわみ看護短期大学 三年

豊田 空

今年も東海北陸地協DANSが8月6〜7日に石川県で開催されました。「DANS」とは、Dear Active Nursing Studentsの略称です。東海北陸地協の看護学生が集まり、夏に合宿を行っています。夏の本番にむけ、毎月の実行委員会を通じて看護学生が学び成長していきます。今年のDANSテーマは「輪」その人らしい笑顔を未来につなげる」で、様々な繋がりを大切にしよう」という意味が込められました。学生55人、職員41人の計96人の参加で、原発と平和、また在宅での看取りに関する講義を聞き、学び交流しました。実行委員の豊田空さんからの報告です。

■実行委員会で毎月学習

私は今まで3回DANSに参加しました。その中で、看護学生として、また人として成長することができました。その成長に繋がった点を紹介したいと思います。

DANSの実行委員会では、毎月学習会を行います。ここでは各県連の職員の方や学生によって提起された事例をもとに、自分の考えをグループで話し合い学びを深めます。更に、実際に現場に携わっている職員の方から助言をいただけるので、自分の考えを広げることが出来ます。

なぜなら、実習で実際の患者様と関わる際には多側面から見て考察することが重要になるからです。これには背景知識や考える経験が必要になります。しかし、学生が学内で机上の患者さんのもとに学習を進めるには数に限りがあります。学習会を通して多くの生きた事例に触れることで、考える土台を作り、背景を広げることができ、実習に繋げることができたと考えます。

また、DANSでは多くの人と関わりを持つことが出来ます。県を超え職員の方や学生と毎月集まり話し合う中で、少ない時間を有効に

■DANSの経験を忘れずにいたい。

DANSでは地域に暮らす人々を訪問してお話をし、自分のできることを考える機会もあります。その中で、自分分はこれからどうありたいのかを見つめることができた。これも学内学習では難しいことであり、看護師になつてからもこの経験を忘れずにいたいと考えます。他にも、関わった学生と日常や実習などの話を通して貴重な学びを共有することができました。DANSを終えてからも連絡を取り合つて相談や励まし合うこともあります。学外の学生との繋がりが心の支えとなり、より前向きに学習を



DANS会場にて(右端が豊田さん)

今年も東海北陸地協DANSが8月6〜7日に石川県で開催されました。「DANS」とは、Dear Active Nursing Studentsの略称です。東海北陸地協の看護学生が集まり、夏に合宿を行っています。夏の本番にむけ、毎月の実行委員会を通じて看護学生が学び成長していきます。今年のDANSテーマは「輪」その人らしい笑顔を未来につなげる」で、様々な繋がりを大切にしよう」という意味が込められました。学生55人、職員41人の計96人の参加で、原発と平和、また在宅での看取りに関する講義を聞き、学び交流しました。実行委員の豊田空さんからの報告です。

進めることができました。今年のDANSでは、講演を聞いて自分の生活や実習を振り返り、看護観について改めて考えることができました。また初めてリーダーとなり、支えられながら協力して作業を進める楽しさを感じました。これからもDANSによって看護学生が繋がって欲しいと思います。私もこの学びと意思を持ち続け、今後の学生生活に励んでいきたいです。

一日医師体験

に22名が参加!

名南病院にて今年の夏も医師を目指す高校生・予備校生を応援する一日医師体験を実施しました。総勢22名が参加し、医師の視点に立つ体験をしました。また、看護や栄養科・放射線科・薬局・検査科の仕事にも触れました。その中で「様々な職種が工夫をこらし、それぞれの役割を全うすることでようやく一人の患者を治療することができ、病院として成り立つことができると強く感じました」地域や患者さんに寄り添って治療しているのはとてもかっこいいと思った」といった感想



手術室の見学をする1日医師体験参加者

弁護士法人 名古屋南部法律事務所

名古屋市中央区正木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

第13回 全日本民医連共同組織

活動交流集会 in 石川

第13回共同組織活動交流集会(石川県)に参加して

9月4、5日に石川県で行われた活動交流集会は約2000名が集り名南会職員、友の会員12名が参加しました。4日の全体集会では、石川県の城北病院副院長の柳沢医師の「いのちに寄り添う」のタイトルで講演があり、以前テレビで放映された「笑って死ねる病院」を見た時に出演していた先生でした。自分の子供に話しかける話し方で、自分と患者と向き合う姿をわかりやすく話して下さった。さすが民医連の医者だと思いました。こういう医者に巡り合った患者は幸せだと思った。

2日目の分科会には、「安心して住み続けられるまちづくりの取り組み」に出席しました。



自分の住んでいる地域が少しでも住み易いまちなるための参考になれば、と思い、この分科会にしました。特に配食サービスと見守り活動について興味がありました。友の会と事業所が連携しながらボランティアを増やし、最初から発言者のようにスムーズにはいけませんが、友の会の活動の輪をひろげながら、見守り活動も大いにすすめて行きたいと思っています。

名南健康友の会
副会長 伊東 繁



9月から募集開始
10月からスタート

地域まるごと健康づくり!!
健康増進活動(ヘルスプロモーション)
HPH始まります。
みんなで一緒に運動をして
健康寿命を延ばしましょう!

HPHヘルスプロモーション活動

健康体操 & ウォーキング

開催期間
2016年
10月・11月・12月
各コースとも期間中に11回行います

1. 名南病院: 10/4(火) ~ 毎週火曜日 10:00 ~ 10:30
場所: 病院内講堂 内容: ラジオ体操 + α (オリジナル体操)
2. ふれあいヴィレヂ: 10/7(金) ~ 毎週金曜日 10:00 ~
場所: ヴィレヂ2階 内容: オリジナル体操 + ウォーキングなど
(*ウォーキングは自由参加です。)
3. 名南診療所: 10/6(木) ~ 毎週木曜日 10:00 ~
場所: 名南診療所2階多目的室 (集合、ストレッチ)
ウォーキング: 診療所周辺 (熱田神宮周辺など4コースを歩きます)
内容: ウォーキング (1時間程度) + ストレッチ

■お問い合わせや当日の連絡は名南健康友の会 事務局まで
TEL (052) 692-7544 南区豊田5-15-18 医療法人名南会内

名南健康友の会 「秋の行楽・バスの旅」

- 旅行日 11月26日(土)
- 行先 日本大正村・小原四季桜など(温泉もあります)
- 参加費 一人5,000円 (昼食代、入浴代、入館料含む)

*詳しくは次号のチラシをご覧ください。

中川健康友の会 「秋の行楽・バスの旅」

- 旅行日 10月23日(日)
- 行先 はままつフラワーパーク ~ ミケ日みかん狩りツアー
- 参加費 一人6,000円 (昼食代・入園料・みかん狩り代を含む)
◎子供料金 (3歳~小学6年まで) 一人5,400円

*中川診療所、中川区数カ所を経由して出発。

■お問合せは
名南・中川健康友の会事務局へ 電話 052 (692) 7544

8/26(金)・27(土)

中川 反核平和 盆踊り



今年も多くの方が模擬店を盛り上げました。

8月26・27日、波花公園にて第32回反核平和盆踊り大会が開催されました。昨年とは違い、今年も両日天候にも恵まれ、たくさんの方々が来場され盛大に終えることができました。

一日目の毎年恒例の職員手作り味噌おでんは、開店前から行列ができ、1時間ほどで昨年を上回る約180食を完売!!

なぜか鍋の中に残った大根も、商売上手な職員が金魚すくいならぬ大根すく

いとして販売し、7人のお客さんが買って下さいました!

二日目には友の会の方々と山口医師を筆頭に、中診職員とふれあい病院からの応援隊も加わり、焼きそばを販売。こちらも長い行列ができました!

今年も賑やかに、来場した人々が思い思いに楽しむことができた盆踊り大会となりました。

中川診療所通所
リハビリテーション
介護主任
田辺 純一

10月以降の予定

- 10/1(土) ピンクリボンデー イベント 10:00~12:00 名南病院 講堂
- 10/4(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
- 10/8(土) 戦後70年企画 戦争を語り継ぐ会 13:30~ 講演:高橋 信氏 名南病院 講堂

- 10/12(水) 歴史探訪 ウォーキング 9:30~ 鍋屋上野浄水場等
- 10/16(日) 日曜健診 乳がん検診 9:00~ 名南病院

- 10/26(水) 13:30~ 連鶴講座 名南病院 講堂
- 11/1(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
- 11/26(土) 秋の行楽 小原村 四季桜と紅葉

- 10/23(日) 名南病院 健康まつり 11:00~ 名南病院 外来フロア
- 10/30(日) ふれあい フェスタ 11:00~ 名南ふれあい病院
- 10/29(土) 呼続 健康まつり 13:30~ 呼続コミセン
- 11/6(日) 名南診療所 健康まつり 11:00~ 名南診療所 デイケア棟

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 (四三) 尾鍋 昭彦

御替地町 (おかえちちよう)

(南区) (現在は豊田1丁目 4丁目)

再び南区です。

町名は、御替地新田(別名…戸部下前新田または道徳新田)に由来します。当時天白川が度々氾濫を繰り返す。南野村(現南野町)や牛毛荒井村(現鳴尾町)、南部の新田地帯に大きな被害をもたらしていました。このため、尾張藩では天白川を天白区笹原町あたりから直線に仁保町の南を通り、落合橋付近で山崎川に落とす、いわゆる瀬替をすることに成り、これを享保13年(1728)に完成させました。このとき廢川となった天白川下流の部分を新田化し、これを天白古川新田としました。ところが、新しく付け替えられた天白川は井戸田村をはじめとするこの一帯に、堤防決壊などによる水害が多く発生し、このため寛保2年(1742)に再び天白川を元の流路にもどすことになりました。このとき、すでに造られていた天白古川新田を取り潰さなければならず、この替地として造られたのが戸部下前新田であり、天白古



▲戸部下前新田の歴史を記す郷土碑 (戸部下町1丁目)



▲御替地神明社 (豊田2丁目)

川新田の替地として造られたために御替地新田とも呼ばれました。この新田は文化9年(1812)に道徳新田と名をあらためますが、御替地新田と俗称されてきました。この地域ではかつては綿をつくることもありました。明治末期以降は綿が不作となり、ほとんどが水田となりました。現在豊田2丁目には、御替地神明社がありますが、この創建が寛保2年(1742)と云われ、天白古川新田が取り壊された時期と一致します。大正10年(1921)日清紡の工場ができてから発展し、現在では住宅が多く建ち並ぶ地域となっています。昭和60年から住居表示の導入によって一部が豊田となり、以後平成5年までに御替地町の町名がなくなり、現在は豊田1丁目から4丁目と呼ばれるようになりました。

保健学校 講座シリーズ

パート⑤

介護関係 摂食嚥下障害のお話

嚥下(えんげ)障害とは

食べ物や飲み物、唾液などがうまく飲み込めず気管に入ってしまうことを言います。

誤嚥性肺炎

食べ物や飲み物などが気管に入ってしまった、肺炎を引き起こすこわい病気です。

誤嚥はなぜ起こる?

脳卒中、加齢、認知症、筋力低下などにより食べた物がうまく食道を通過できず肺に入ってしまう。

誤嚥性肺炎の予防は

- 口の中をきれいにする。
- 誤嚥しないようにする。
- 体力、免疫力をつける。
- 規則正しい生活、適度な運動。

嚥下障害で誤嚥してしまう場合

- 食べ物細かくする。まとまりやすくする。
- きざみ食・ミキサー食など。
- 飲み物少しづつ飲む。とろみをつける。ストローを使う。
- 増粘剤を使うなど。

保健学校講座シリーズは今回で終了いたします。

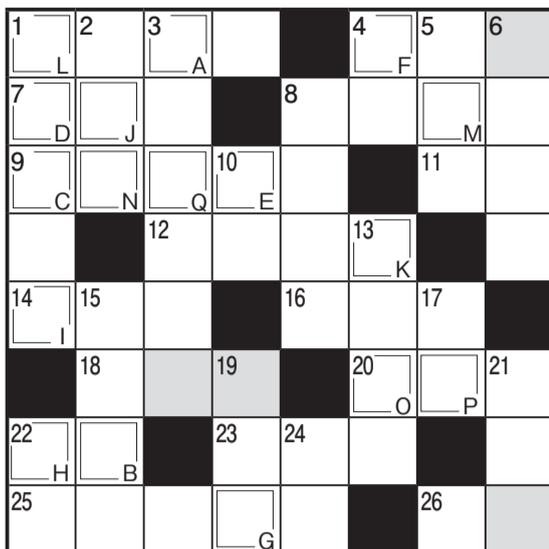


2016年10月予定表	名南病院地域	日曜日	班会	班会内容	班会場所			
		6日(木)	14:00~	道徳地域合同班会	乳がん検診について	名南わいわい広場		
	11日(火)	14:30~	南木場班	いつでも元気	ほんわかルーム			
	20日(木)	14:00~	わいわい健康体操	健康体操	名南わいわい広場			
	22日(土)	13:30~	絵画教室		名南病院講堂			
	24日(月)	13:00~	囲碁教室	健康体操	名南わいわい広場			
	25日(火)	13:30~	ちぎり絵	乳がん検診について	名南わいわい広場			
	27日(木)	10:00~	新三条班	ひとり暮らしで安心して暮らしていくために	会員宅			
	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	13日(木)	14:00~	豊田地域班	不眠症	ふれあいヴィレチ		
		18日(火)	13:30~	コスモス班	不整脈	えがおたまり場		
		21日(水)	13:00~	なでしこ班	食品添加物について	えがおたまり場		
	ボランテア	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 11:30~10月から毎月開催予定	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		
				トスカ健康ひろば	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		
		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		
		名南診療所地域		3日(月)	15:30~	中根班	健診結果の見方	会員宅
				5日(水)	14:00~	昭和区健康サロン	いきいき体操と笑いヨガ	ハツトリ
				6日(木)	14:00~	健康サロン遠源	いきいき体操	遠源
				11日(火)	13:00~	絵手紙班	いきいき体操	名南診療所2F
				12日(水)	13:30~	コーポラス班	インフルエンザ予防	コーポラス集会室
				13日(木)	10:30~	名南診健康体操	健康体操	名南診療所2F
				18日(火)	13:30~	豊北・診療所合同班	乾燥肌	伝馬コミセン
				21日(金)	14:00~	ひよこ昼班	ダイエットに効果的な食事のとり方	たまり場ひよこ
				24日(月)	14:00~	北原班	いつでも元気	会員宅
				24日(月)	14:00~	内浜・浮島班	「ひなた」見学	
				第4木曜日	14:00~	編み物同好会	編み物	名南診療所2F
				第2,4火曜日	14:00~	絵手紙教室	絵手紙	名南診療所2F
		中川診療所地域		18日(火)	10:00~	たんぼぼ班		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123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、出来た言葉を書いてください。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	

- たてのかぎ
- 宴会などで、勝負に負けるとよくこれをやらされます。
 - 残念に思うこと。謝罪会見でよく使われる言葉です。
 - 立役者は、長州藩・薩摩藩の人たち？日本史における政治的革命的。
 - 毎月29日は、「○○の日」
 - 所得税の課税の対象となる個人所得のことを「○○所得」と言います。
 - 水戸黄門と言えは「この○○○○が目に入らぬかー!」
- よこのかぎ
- 有名になりたくてわざと行う行動のことを「○○○○行為」と言います。
 - 「古」を古典風に読むと
 - ことわざ「○○から目薬」
 - 用事を命じられてあちこちに「○○走り」に行く
 - 漢方薬の材料を使った中国料理
 - 医学用語で亢進⇔
 - 赤、黄、緑、青…
 - 「古」を古典風に読むと
 - 宮本○○○、ハチの○○○
 - スーパーヒーローがまどっているのは?
 - 新しく出た草木の芽
 - 柄 = チェック柄
 - 甲→乙→○○
 - 歴史に遺る、並外れて優れた人。
 - 就職、転職の時は、まずこれを作るところから
 - SMAPの名曲「世界に一つだけの○○」

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(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。
499号の答えは「アサガオ」 カゾエホドニ ナリニケリ」40通の応募があり、39通正解。
◎選者 西原 正則さん(南区忠次)、富田 ひとみさん(瑞穂区浮島町)、今井 和希さん(南区白水町)

投稿 読者のひろば

選手養成も大事、でも「貧困児童施策」の充実も

あの地、この地で最高気温を記録する今年の酷暑！高校野球、オリンピックと重なってテレビ漬けの日々です。オリンピックで勝つ選手養成の為に造られた施設が放映されていきました。「勝つためには・・・」と思う反面、同じ位貧困児童への施策にも心をお

金を注ぎ込んで欲しいと思いましたが。財力は充分あるのだから!

緑区有松 川瀬 綾子さん

8月は平和に祈り、何があっても「九条は不変です!」

八月は「平和について」を特に考える月です。8/6広島原爆記念日、8/9長崎原爆記念日、8/15終戦記念日、熱田区大宝 島尾 よし子さん



折りをささげる月でもありません。今後、安倍政権になってから、アメリカといっしょに戦うことができる国になるなんてとんでもないことです。中国がどうの、北朝鮮がどうのと言っていて、憲法九条を変えるように仕向けている勢力があるように思えます。どんなことがあっても、「九条」は不変です。

港区木場町 松井 俊宏 さん

● ※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)	午前	受付 8:30~11:30 診療 9:00~12:00
名南ふれあい病院 は午前診のみ	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、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	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 早川	小南 高木万 稲葉	小南 伊藤春 前田 加藤	伊藤春 黒田 吉田	三宅 小林 池井 成田	○ ○ ○
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	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)	皮膚科(深津)* 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	内科1 内科2 内科3 内科4	小南 小林 中島 井汲	小児予防接種(吉岡) (第1,第3) 糖尿病外来(三宅)	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)	・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
診	小児科	伊藤康					
	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	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

名南ヘルパー習きずな 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	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					

名南訪問看護習きずな ※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) 9:30~15:40

診療科目 内科・小児科

曜日	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)		山口		吉岡*2	山口	
夜診		為近			佐々木		

名南会 診療案内

※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

職場紹介 第53回 名南病院 薬局

専門性を活かした取り組みをすすめています。

私達は常勤薬剤師12名、パート薬剤師1名、薬局補助2名の計15名で仕事をしています。

午前中と月・水・金の夜は外来調剤、午後は注射調剤を主に、また、入院患者様の持参薬管理・服薬指導も行っています。調剤する際には飲み合わせや副作用を確認し、必要に応じて薬を一包化するなどの工夫や患者様に合ったお薬や服用方法の提案をしています。

その他、抗がん剤治療、病棟業務、カンファレンス、栄養サポートチーム、褥瘡指導、認知症サポートチーム、感染対策など、多岐に渡るチーム医療に参加しています。

とくに薬局内には糖尿病療養指導士が3名おり、専門的知識を患者様の指導に生かしています。何か薬でお困りのことがありましたら、気軽にご相談下さい。



名南病院 薬局
副薬局長 澤井 宏典

簡単!! 健康体操

ウォーキング前の準備運動

名南ふれあい病院 作業療法士：青山 遥
リハビリ課 言語聴覚士：川島 麻美

こんにちは。少しずつ涼しくなってきましたね!
秋と言えば読書、食欲、そして…スポーツですね!!
スポーツを行う前に準備運動はしっかり行いましょう(^o^)
今回は座ってでも立ってでもどこでもできる準備運動を紹介します。

用意する物 ありません!立って行うことに自信が無い方は椅子に座って行いましょう。

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。無理の無い範囲で行います。
- ・運動をする時、息を止めてしまいがちです。しっかり息をしましょう!!

方法(10回×3セットを目安に)
かかと上げの運動
つま先上げの運動



★転倒予防や足首痩せも期待できます。
スポーツの秋☆楽しみましょう!

口は健康の入り口シリーズ ③

～歯みがき剤の選び方についてのお話～

今日、薬局ではたくさんの種類の歯みがき剤が販売されています。どんな歯みがき剤がよいのか迷ってしまいますね。今日は歯みがき剤の選び方についてお話したいと思います。

★フッ素配合歯みがき剤を選択しよう

たくさんの歯みがき剤がありますが、着目していただきたいのが『フッ素が配合されているか』です。

歯では、日々酸などによる脱灰と再石灰化が繰り返し行われています。このバランスが乱れ脱灰が進むと『むし歯』になってしまいます。

通常再石灰化は唾液に含まれているミネラル分を使って行いますが、そこにフッ素がプラスされると、よりいっそう再石灰化が促進されます。つまりむし歯になりにくい環境を作ることができるのです。

歯みがき剤のパッケージには『フッ素配合』と記載されていますので確認して購入したいものです。現在市場に出回っている9割の歯みがき剤にはフッ素が配合されているといわれています。

歯科専売歯みがき剤と一般の歯みがき剤ではフッ素の含有量に違いはありません。歯科専売品は長い時間ブラッシングができるように低発泡であったり、消毒効果の高い薬剤が多く含有されているといった専売品ならではの工夫がされています。一度試してみたいかがでしょうか。



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

TEL 052-691-6480

〒457-0016 名古屋市南区汐田町3-15

TEL 052-811-4182

港区 浅見登志美さん



癒しの絵コーナー

健康レシピ

名南病院栄養課 調理師
二村 則史

鮭とピーマンの甘酢和え



***** 作り方 *****

1人分当たり 78kcal 塩分0.5g

***** 材料(2人分) *****

- サーモン(刺身用) …… 60g
- ピーマン …… 60g
- パプリカ …… 60g
- 塩 …… 適量
- 酢 …… 適量
- ★酢 …… 小さじ1.5
- ★砂糖 …… 小さじ1.5
- ★塩 …… 0.7g

- ①サーモンは塩をふって酢で5分しめる。
- ②ピーマンとパプリカは千切りにし、耐熱容器に入れ、ラップをして1分加熱する。
- ③①とピーマンに★の調味料を和える。

●ワンポイント●

名南病院で行われている糖尿病ランチバイキング教室で提供したメニューの一つです。鮭に含まれる赤い色素のアスタキサンチンには抗酸化作用があり、悪玉コレステロールの増加を抑え、善玉コレステロールを増やす働きがあるとされています。