10月~11月 秋の共同組織強化拡大月間
いのちと健康・人権を守る総がかり

10月から11月までの秋の共同組織月間は、HPH運動、健診運動や医療・介護の改善を求める署名をはじめとした社保・平和の取り組み、各事業所地域の健康まつりなど、友の会員をはじめ多くの方の参加で取り組みが前進しました。

めいなん

第503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

各地で広がる健康づくり

名南会と友の会共同のヘルスプロモーションの取り組みとして始まった「地域まるごと健康づくり」は名南病院、名南ふれあい病院、名南診療所の各地域で体操やウォーキングなど、これまでに40名を超える方がエントリーしています。また、新しくエントリーされた方も多く、健康づくりの輪が広がっています。

健康診断も名南病院の日曜健診（乳がん検診も実施）では171名の方が受診。それぞれの病院・診療所や友の会での声掛けもあり、健診を受ける方も増えてきています。友の会では普段病院になかなか足を運べない方への郵送大腸がん検診の声掛けも引き続き行っています。

体操・ウォーキングで楽しく体力づくり

医療・介護の更なる改悪は許さない！友の会職員と共同で署名の取り組み

「職員と友の会員共同で署名の取り組み。顔見知りへの声掛けで友の会員さん大活躍でした。」

来年1月からの通常国会は、この間の私たちの声によって、改悪案「医療・介護のさらなる負担増と保険外し」の一部先延ばしをしていますが、さらに声を出し続けていかなければいけない状況に変化はありません。

名南会と友の会ではこの間スーパーダイキン前の街頭行動などを行い、医療・介護の改善を求める署名では、多くの方にご協力を頂きました。通常国会へ向けた新たな署名も始まります。引き続き取り組みを進めていきます。

広がる地域のつながり

10月から11月にかけて名南健康まつり（名南病院）、呼続健康まつり、ふれあいフェスタ（名南ふれあい病院等）、名南診療所地域健康まつり（名南診療所）が開催され、あわせて1,000名を超える方がともにお祭りを楽しみました。あわせて友の会では、各会場の入口で署名のお願いや友の会入会の訴えをおこない、つながりづくりを進めてきました。

また、中川健康友の会では地域の見守り、助け合いの取り組み「助けあおまい会」を発足させました。高齢化が進み、近隣のつながりが希薄になってきている中で孤立する方が増えています。見守り、助け合い活動を通じて「安心して暮らし続けられるまちづくり」を進めていきます。

秋の強化月間は11月で終了となりますが、「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課題は月間で終わるものではなく、医療・介護をはじめとした国民のいのちや暮らしそのものを自己責任にしようとする国の政策にはみんなの力で立ち向かっていかなくてはいけません。いのちと人権を守るつながりを広げながら、希望を持って2017年を迎えるため、引き続き皆様の参加とご協力をお願いいたします。

呼続健康まつりではみんなで笑ヨガ

名南会ホームページ　URL http://www.meinan.or.jp/

病気のはなし ❸

名古屋市胃カメラ検診がはじまりました

名南病院　内科
医師　高木　万起子

こんにちは。内科医師の高木です。前回までピロリ菌、最近のC型肝炎治療と消化器分野のトピックスをお伝えしてきました。

今回は10月に始まった胃がん検診（胃カメラ検診）についてお話します。

胃がん検診の目的は胃がんによる死亡率を減らすことです。その目的にかなうツールがこれまでは胃レントゲン検査（バリウム検査）のみでした。

しかし、胃カメラも同等の死亡率減少効果が示され住民検診で行うことが可能になりました。

胃カメラによる検診のメリットですが、

- **お手頃価格**（基本ワンコイン、70歳以上無料）
- **申し込みしやすい**（電話予約できます）
- **検査の精度が高い**

牛丼チェーンのうまい・安い・早いのようなものですね。

ただし、対象年齢50歳以上、2年に1回であること、胃全摘後・妊娠中などは対象とならない、など決まりがありますので、受付で確認してください。また、症状がある方は受診の上、検査を受けていただくことをお勧めします。

ピロリ菌、胃がん検診と胃の検査についてお話ししてきました。何がなんだかわからない、検査はいやだなあ、といろいろ思いはあると思います。しかし医療に携わる側としてはより多くの人に検診の恩恵を受けていただきたいと思っています。

特にピロリ除菌は胃がんのリスクを減らすわけですから、除菌しない理由はありません。ですから、ピロリ菌の検査・治療を受けたことがない方対象に「胃がん撲滅にむけて、一斉ピロリ検査」といったキャンペーンができたらなあ、と考える日々です。

おまけ

健康保険が使えるピロリ菌治療ですが、まず一次除菌を行い、一次除菌で消えなかった場合は二次除菌を行います。除菌成功率は9割程度です。

名南病院では11月より、一次・二次除菌不成功だった方のために三次除菌治療を始めました（金曜日の肝炎・ピロリ特診で対応）。全額自己負担が必要で、定期診察の時に除菌の薬を処方することはできません。なお、ペニシリンアレルギーの方に対する治療は今後開始していく予定です。

ユーモアとかっこよさを持って人権と作業権が保障される社会に

―10・20国民集会（東京　日比谷野外音楽堂）―

名南会　名南ふれあい病院
作業療法士　倉田（くらた）　香苗（かなえ）

たくさんの参加者から共感をよぶ発言

名南会からは、友の会二名、職員五名で、日比谷野外音楽堂で集会に、銀座でパレードに参加してきました。普段話す機会の少ない方との交流もとても楽しい国民集会でした。

集会で登壇した「下流老人」を書いた藤田孝典さんは、現場を知っている人が声をあげていく、声を出せる人が出していくことが大切だ、と話されました。共感しました。知らなくてはどこに課題があるかわからないし、自分と関係ないと思えば興味はわきません。どのようなことが起きているのか知り、それは身近なことなのだと課題を共有する、できる人が行っていくことが必要だと思いました。

リレートークはどの現場からの声も印象的でしたが、看護師の「こんな看護をしたいんじゃないんです」との涙ながらの訴えには共鳴しました。業務やノルマに追われ、対象者がいつのまにか協働の中にいないのでは自分が何のために存在するのかわからなくなり、疲弊してしまいます。作業的にちょうどよくありませんし、健康につながりません。働く時間の長さだけでなくどのように働くのか、個人の問題でなく制度を含めた環境について考え、変えていくことがとても大切だと感じました。

集会後、銀座をパレード

作業療法士は、作業的公正な社会を目指しています。それは、誰もが、その人にとってちょうどよく、遊び、休み、学んで働き、安寧や健康につながっていける社会です。人権そして作業権の保障は大前提です。そのような社会に近づこうとすると、様々な階層や側面で課題は山積みのように感じます。しかし、その分切り口があり、可能性があるのだとも考えられます。私にとってちょうどよい方法を探しつつ、できればユーモアとかっこよさを持って色々行っていきたいと思います。

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

職員募集しています
医学生・看護学生の実習受入や奨学生の募集も随時行っています。
◉医　師　◉看護師
◉介護福祉士・介護職員
問い合わせ先
名古屋市南区豊田5-15-18　TEL 052-692-2388
医療法人名南会人事室　担当：中井

共同組織（社員・協同基金・友の会）のページ

月間の取り組み満載！

中川健康友の会

「はままつフラワーパーク&三ヶ日みかん狩り」、楽しんできました！

好天に恵まれた10月23日、51名で行ってきました。東京ドームの6倍以上の敷地に広がる緑と花のワールド。歩きに自信がない人は「フラワートレイン」に乗って1周。（ほとんどの人が乗りました）

フラワーパークで記念写真、ハイ、チーズ

〝食べ放題〟みかん狩り、青の甘いみかん、何個食べれるかな？3個がいっぱい、10個食べたよと大はしゃぎ。今日は幸せな日だった、来年もまた元気で会いましょう、と帰途につきました。

「健康づくり懇談会」3会場に44名が参加！

「健康づくり懇談会」は看護師、栄養士、デイケア、居宅で講師を分担し、事務は全会場で健診・基金を訴えています。

10月27日は江松「豊治コミセン」でデイケアが「認知症予防～コグニサイズ（脳トレ体操）」、骨密度チェックを行いました。脳トレ体操、家でやるわ、みんなに教えると好評。

28日は下之一色「旧喫茶石松」でDVD「名南健診音頭」を見て、看護師、栄養士が「便秘のお話し～健診、がん検診のおススメ」、血圧チェック、世話人の源造さんの指導で「簡単!!健康体操」を行いました。（11月4日はかの里「プチギャラリー雑花ya」に14名が参加して行いました。）

あわせて、老人ホーム「ひなた」の紹介、「助けあおまい会」への入会、「健診・基金」の訴えなどを行いました。（12月14日は宮分「五反田コミセン」で予定）

みんなで脳トレ体操（豊治コミセン）

服部会長、協同基金のお願い（旧喫茶石松）

名南健康友の会　各地域での健康まつり

呼続地域　大盛況！

秋も深まりつつある10月29日呼続コミュニティーセンターにて「健康への近道」という演題で、名南病院の井口真志糖尿病認定看護師の講演がありました。

会場は、ほぼ満席となり老若男女の人々は元気そうだけれどどこか一つ病気と闘っている人たちの集いです。「おはよう」「こんにちは」で様々な挨拶を交わすと、もう同じ屋根の下で集団生活をしている様な和気藹々の人ばかりです。看護師さんのお話は①「健康に生活する方法」②「糖尿病があるって?」③「糖尿病になってしまったら?」④「糖尿病の最新治療について」（名南病院の取り組み）でした。

身近な糖尿病、病気にかかっていなくても皆が知っている糖尿病でも、忍び寄ってきて知らぬ間に糖尿病になってしまったら、その治療方法など詳しく講義を受けこの名南病院は糖尿病患者さんには特別の指導と治療ありで発見しにくい糖尿病の早期発見治療をモットーに「皆様気楽に健康診断のつもりで検査を受けにおいで下さい。」と呼びかけて下さり、その一言が病人を救う親切な言葉の導きとして有り難く講演を聞かせて頂けました。名南健康友の会の会員であって嬉しい事に出逢えた喜びとしてのご報告です。

名南健康友の会　なでしこ班　坂　英子

名南病院地域　10月23日開催

地域の運動会と重なってしまいましたが、200名を超える方の参加で盛況でした。講演は三宅理事長の『糖尿病について』のお話でした。たくさんの方が興味深げに聞き入っていました。外では職員や友の会のお店が賑わい、室内もケーキやパンやバザー、子ども企画・体力測定などで賑やかで楽しそうな時間が流れていました。バンド演奏や三味線の演奏で、アンコールもあり、聞きに来てくださった皆さんも満足そうでした。今回は受付で友の会のお勧めもして有意義な一日になりました。

ふれあい病院地域　10月30日　ふれあい健康フェスタ

晴天に恵まれて650人！参加で大盛況!!

名南健康友の会からは、焼きとりとお抹茶を出店しました。焼きとりは、友の会員6人で必死に汗だくで焼きまくり800本を完売しました。ラウンジでは、職員の『カフェひまわり』と一緒にお抹茶58杯を提供し、たくさんの方に楽しんでいただきました。ステージ企画も福引きも楽しく、笑顔がいっぱいの一日でした。

12月以降の予行定事

- 12/6（火）★ 名南診療所 お食事サロン 11:30～　2階多目的室
- 12/14（水）★ 折り紙講習 干支を作ろう 13:30～　名南病院　講堂
- 中川診療所地域 健康づくり懇談会 14:00～　五反田コミュニティセンター
- 12/16（金）★ ふれあいお食事サロン 11:30～　ふれあいヴィレヂ1階
- 2017年 1/21（土） 新春のつどい 12:30～（開始時刻は予定です）
  みんなで楽しく新年を迎えましょう!!
  昨年も大変好評をいただいた「新春のつどい」を今年度も開催致します。詳細は次月にて。
  場所：南文化小劇場　入場：無料　（バザー・物資販売・展示　実施予定）
- 1/27（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（四五）

呼続町（よびつぎちょう）（南区）

尾鍋　昭彦

南区呼続町は、愛知郡千竈村に属していましたが、明治22年豊田村と合併し愛知郡呼続村となり、明治39年に呼続町、その後大正10年に名古屋市に編入され、南区呼続町が生まれました。昭和63年には住居表示によって呼続1～3丁目に、平成2年には4～5丁目が成立して現在に至っております。地形的には笠寺台地にあり、平安・鎌倉の時代は台地の周囲は川と海に囲まれ、熱田から見ると松の生い茂る島ととらえられ、これを松巨嶋（まつこじま）と呼んでいました。呼続の名のいわれは、永徳3年（1383年）に書かれた「新後拾遺和歌集　巻八」に納められている「鳴海潟夕波千鳥立ちかへり　友呼び継（つぎ）の浜に鳴くなり」からきていると云われていますが、他説には、熱田からこの島に渡るには、潮が満ちている時には船で渡り、潮がひいている時は歩いて渡ったということから、満潮の時は、宮の宿から「船が出るぞ！」と呼び継いだという説、また、ひき潮の時には旅人はあちらから、こちらからと呼び継いで渡ったと云われたことから、呼続の名が生まれたといいます。

笠寺台地の西側の海浜は「呼続の浜」と呼ばれ、景勝の地でもあったことから、多くの歌にも詠まれていました。この浜も江戸時代には海岸線の後退によって陸地化され、東海道の街道も徒歩で往き来することができるようになりました。

大正6年（1917）には愛知電気鉄道（現名鉄）が神宮前から笠寺まで開通し、これに合わせて耕地整理がすすみ、同時に名古屋市の都市計画が実施され、薬師通、青峯通が新設されました。これ以後住宅地化が一段とすすみ、現在も住宅地として発展を続けています。

▲呼続の浜をみおろす勝景の地
（岩戸町白毫寺境内にある勝景の碑）

▲松巨嶋と刻まれた手洗　うらには明和３年（1766）とある（呼続町２丁目熊野三社境内）

10/12（水）歴史探訪ウォーキング

「名古屋の水と戦争記念碑」

1人では行けない体験と見学で感動！

10月12日（水）歴史探訪ウォーキング「名古屋の水と戦争記念碑」を実施しました。

最初に訪れたのは、鍋屋上野浄水場で大正時代の始めから名古屋の東南部に水道水を供給している施設です。施設が造られた当時のレンガ造のポンプ所も見る事ができ、貯水池や配水塔など、名古屋の水道の歴史を知ることができました。

日清戦役記念碑は日清戦争で亡くなった兵士を慰霊するものです。かつては広小路通り、現在の芸術文化センター前にあったものを、市電の千種までの延長にあわせて現在地に移築されました。明治時代に造られた日清戦争を振り返ることができる記念碑です。

歴史探訪ウォーキングでは、浄水場でろ過し水道水となる過程の説明と見学で感動とおどろき、個人では行けない所に参加させていただきとても勉強になりました。ありがとうございました。

南区氷室　高見光子

2016年12月予定表

	日曜日	班会	班会内容	班会場所
名南病院地域	1日(木)	13:30～ 道徳地域合同班会	インフルエンザについて	名南わいわい広場
	15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(木)	10:00～ 新三条班	リンパの働きについて	会員宅
	24日(土)	13:30～ 絵画教室		名南病院講堂
	26日(月)	13:00～ 囲碁教室	健康体操	名南わいわい広場
	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	3日(土)	13:00～ ひまわり班	脳と体を鍛えるトレーニング	会員宅
	8日(木)	14:00～ 豊田地域班	インフルエンザについて	ふれあいヴィレヂ
	12日(月)	15:00～ 滝の水班	検査結果の見方	会員宅
	20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

	日曜日	班会	班会内容	班会場所
名南診療所地域	2日(金)	14:00～ 健康サロン遠源	茶話会	遠源
	5日(月)	15:30～ 中根班	インフルエンザについて	会員宅
	7日(水)	14:00～ 昭和区健康サロン	いきいき体操	ハットリ
	8日(木)	10:30～ 名南診健康体操	健康体操	名南診療所2F
	13日(火)	13:00～ 絵手紙班	いきいき体操	名南診療所2F
	14日(水)	13:30～ コーポラス班	体を温める食事	コーポラス集会室
	16日(金)	14:00～ ひよこ昼班	体を温める食事	たまり場ひよこ
	20日(火)	13:30～豊北・診療所合同班	肺炎球菌とワクチンについて	伝馬コミセン
	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	20日(火)	10:00～ たんぽぽ班	体重・体脂肪チェック	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

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	毎月最終金曜日11:30～ ※12月は16日に実施	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
		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

※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

避難袋の中身は大丈夫？

御嶽山噴火から27日には2年、9月26日は伊勢湾台風のあった日、それから熊本の地震の被害、災害は思わぬ日におそって来ます。あらためて避難袋を調べて見たら、賞味期限切れの缶詰が入って居ました。危ない！危ない！時々調べないと。

南区道徳新町　中島　迪江　さん

支えられ学び成長する看護学生に喜び

「輪～その人らしい笑顔を未来につなげる」を読んで、看護学生が色々な人に支えられ感謝し、意欲的に学んでいる様子が読み取れうれしい気持ちになりました。

中川区東春田　白木　惠子さん

川柳

戦争を　知らぬ瞳に　曇りなし

裏でなく　陰を良く見る　政治こそ

綻びが　あちこち目立つ　アベノミクス

寒さ増し　小鉢の花も　健気に見

収集日　並んだごみも　街の顔

港区木場町　松井　俊宏　さん

第126回 クロスワードパズル

出題　大森 久紀　名南診療所所長

お詫び　めいなん501号(前々回号)に以下の誤りがありました。以後このような事がないよう細心の注意を払い編集いたします。
①「たてのカギ」の文章の一部に、女性蔑視ともとれる不適切な表現がありました。女性の方をはじめ多くの方に不快感を与えましたことを深くお詫びいたします。
②グレーのマスに入る文字が「ふれあい」ではなく「めいなん」でした。

たてのかぎ

1 牛タンが有名な宮城の県庁所在地
2 さえぎるものがなく、風の当たるままになっている場所
3 釣りで使う網
4 肩からひじまで
5 結婚⇕
7 ○○をもつかむ、○○にもすがる
9 茨城県にある標高877mの山で西側の男体山と東側の女体山からなる
11 高揚感＝ハイ○○○○○
13 不利⇕
15 漫才コンビ「やすしきよし」でコンビを組んでいたのは、○○○○やすしと西川きよし
17 環境が破壊されることにより生じる社会的災害
18 三大発明といえば○○○・羅針盤・活版印刷術である
20 人生には、乗り越えなければならないたくさんの○○○があります
22 愛知県にある半島は、○○と渥美

【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「かたらい」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 野球のジャッジ、アウト⇔
3 折り紙で、やまおり⇔
6 まぎわにだけ売れる、正月の羽子板、3月のひな人形、5月の鯉のぼりなど。
8 ○○○○して、ラーメン屋を始めた。
10 ○○○中止、○○○決行、○○○順延。
12 塩漬けされたサケの卵
13 秋田市にある八橋（やばせ）○○○は日本最大の○○○
14 「奥の細道」は、松尾○○○○による紀行文。
16 お相撲さんが踏むのは
18 核保有国に働く抑止の機能を非核保有国に及ぼす状態を「核の○○」と言います。
19 一つの事に熱中して、満足するまでやりとおす性質。
21 だだをこねたり、いたずらしたりする子ども＝「○○○○坊主」
23 もとは歴史的建造物であった横浜赤○○○倉庫
24 お好み焼きに似せた、名古屋の屋台名と言えば○○○○

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12月31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。
501号の答えは「メイゲツヤ　ニシヘムカエバ　ゼンコウジ」　34通の応募があり、29通正解。
（当選者）伊藤　文隆さん（天白区野並）、岡本　里美さん（南区内田橋）、伊藤　広史さん（瑞穂区軍水町）

名南会診療案内

●※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、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
午前	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 打田	小南 伊藤春 前田 加藤	伊藤春 黒田 ○ 劉	三宅 小林 池井 成田	○ ○ ○
	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		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)
午後	特　診		ギプス外来 (竹中)	小児予防接種(吉岡) (第1、第2) 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 内科5		小南 小林 中島 井汲		三宅 黒田 森 稲垣 山本	※皮膚科 (月・火・木) 9:30～11:30	高木万 西村英 和田	・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
	小児科		伊藤康		吉岡	★鈴木 (乳腺・甲状腺) 水・金隔週	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)		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	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			
午後(往診)		早川	大森/小松/安達	大森/土井	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) 9:30～15:40

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 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		

※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

2016年12月より

職場紹介 第55回

名南病院　医事課

健診のお問い合わせもお待ちしてます！

河合真奈光・河野恵

友の会・地域のみなさん、こんにちは。現在名南病院医事課では18名の職員が勤務しています。比較的若い職員が多く、職員同士の仲が良いアットホームな雰囲気です。医事課で主にみなさんに携わる業務としては、患者さんの受付、外来・入院時の診療費の計算、そして会計などがあります。さらに、名南病院では友の会健診や大腸・肺・胃・乳線など様々ながん検診も行うことができ、ご予約・ご案内も医事課の業務の一つです。今年の10月から名古屋市にお住まいの50歳以上の方は、ワンコインの500円で胃カメラによる胃がん検診を受けられるようになりました。今年度健診をまだ受けられていない方は電話等でご予約できますので、ぜひお問い合せください！

また、医事課は事務的な作業のみではなく、医師や看護師など他の職種との関わりが多いという特徴もあります。そのような中で気付く様々な問題点などを共有・改善し、よりよい医療を提供できるように心がけています。患者さんの要求や不満などを的確に把握し、地域の病院として満足していただけるように日々業務に励んでいきたいと思います。

癒しの絵コーナー

港区　浅見 登志美さん

簡単!! 健康体操　便秘予防

名南ふれあい病院 リハビリ課　作業療法士：青山　遥　言語聴覚士：川島　麻美

こんにちは！今年も残すところわずかになってきましたね。
今回のテーマは便秘予防です。
歳を重ねると、運動する機会が減り、筋力が落ちてしまうので便秘になりやすくなってしまいます（＾＾；）
今回は座りながら行う方法と寝ながら行う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（5セットを目安にして下さい。）

・座って体をひねる運動

①掌を正面に向けて手をあげる

②体をひねった方向で手を叩く（肘は曲げたままで！）

③反対も同じように、②と交互に５回繰り返す

・お尻上げ

①膝を90度に曲げて仰向けに寝る

②お尻をあげる

③掌をお腹の下からおへそあたりまで圧をかける。（３回繰り返す）

口は健康の入り口シリーズ ⑥⑥

～注意しましょう！清涼飲料水の砂糖の量～

呼続はみんぐ歯科　歯科医師　藤﨑　翔

以前は、甘い物を食べるとむし歯になるよとしつけられたものですが、最近は歯を磨くことの大切さを教えることに重きが置かれているように感じます。今回は改めて砂糖を取り過ぎてはいけないという話です。

内科などでも糖尿病の観点から清涼飲料水などに含まれる砂糖の比較などをしておられますが、ざっくり言ってしまうと、「ジュースを1本（500ml）飲んだらその日はもう砂糖は使えない」と考えるべきです。

角砂糖にするとこれだけの量

実際、ある1本のジュースには一日に必要な砂糖の倍近い量が入っていました。困ったことに、歯みがきをどれだけしようともこの砂糖を取りきることはできないのです。歯みがきは、歯周病（歯槽膿漏）は防げますし子どもの生活習慣形成になくてはならないですが、歯の細かい溝に入った砂糖を取りきることは出来ません。

つまり、歯を守るためには、歯みがきも、砂糖の制限も両方が絶対に必要なのです。「歯みがき一生懸命しているから大丈夫」は通用しないのです。
小さなお子さんのいらっしゃる御家庭ではおやつなどの間食の機会が増えるものですが改めて間食に必要以上の砂糖が含まれていないかを見直してみてください。

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

健康レシピ

名南病院　栄養課　調理師
都築　智也

砂肝とねぎ、しめじの七味炒め

材料（２人分）

砂肝	100g
ねぎ	100g
しめじ	50g
ごま油	小1
酒	大1
塩	小1/4
胡椒	少量
七味とうがらし	少量

作り方

1人分当たり 79kcal　塩分0.7g

①砂肝は白い筋の部分をそぎ除き、厚みのあるものは半分に切る。
②ねぎは斜め１cm幅に切る。しめじはほぐす。
③フライパンにごま油を熱して①を入れ、火を通し②を加え、さっと炒めて酒をふる。
④しめじにつやが出てきたら塩と胡椒で調味し、とうがらしをふって全体を混ぜ合わせる。

● コメント ●
コリコリとした歯触りの砂肝は、噛みごたえがあって早食い防止の味方食材。低脂肪で高たんぱく質なのでダイエットにも○。