



めいなん

第520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

募集

チャレンジしませんか

あったかい

医療・介護・福祉

医師

看護師

介護士



先輩からのひとこと

名南会で
一年間働いてみて

看護師として社会に出た一年前の私は不安と緊張の毎日でした。わからないことの連続でしたが、病棟の先輩方に質問しやすい環境であり、いつでもフォローしてもらえて、温かい職場です。病棟や職種に関係なくつながりができるため、楽しく仕事に臨めます。素敵な職場に、新しいみなさんをお待ちしています。



看護師一年目
上田 空

名南会がこの地域に誕生して50年。いつの時も地域住民のみなさんに寄り添い、医療・介護・まちづくりの運動をすすめ発展してきました。「無差別・平等」の理念をかげ、差額ベッド料金をいただかない病院。無料・低額診療事業を行っている病院。なによりも平和でなくてはと活動をする。気になる患者さんのお宅を訪問する活動を行う。など「いのちの平等」をキーワードに特徴的な取り組みを行っています。予防から急性期医療、慢性期医療、在宅医療・介護、高齢者の住まいまで、名南会の様々な事業所・施設のネットワークと地域のその他の医療機関や施設とも連携し、医療・介護の要求に応えています。

医師はじめ看護師、薬剤師、リハビリ、介護職員など医療介護の専門職として、ともに育ちあい、地域のみなさんの役に立ちたいという思いをお持ちの方をお待ちしています。

名南会では、医師・看護師・薬剤師・介護職員など正職員・パートのどちらでも一緒に働く職員を募集しています。また、これから医療の職種を目指している学生さんも実習などで受け入れしています。学生の時から医療・介護の現場を経験し、将来一緒に働く仲間として迎え入れることが出来ればと考えています。

- パート職員では、調理助手の方を急募しています。
- 名南病院・ふれあい病院の厨房での食器洗浄、盛り付けなどの調理補助の仕事です。少しだけ体力が必要ですが、特別な経験や資格は必要ありません。
- ふれあい病院の臨床検査技師や名南病院の理学療法士、また、介護職員・看護助手については名南会のどこの事業所でも募集しています。

就業日数・時間などをご相談に応じて対応していますので、まずは担当までご連絡ください。

連絡先：052-692-2388

名南会本部事務局 人事室の小出(こいで)まで。



この一年の成長を実感



介護士
馬場 慎也

昨年4月に介護士として入職して1年が経ちました。本当にあつという間の1年でした。始めは新しい環境や人間関係など不安もありましたが、そんな心配は全くありませんでした。職場の先輩方は皆さん優しい方ばかりです。優しく時に厳しく指導していただき、この1年で自分が成長したことを実感しています。私自身「みなさん」の先輩となれる日を楽しみにしています。

医療法人名南会 社員各位

医療法人名南会 第53回定時社員総会のご通知

法人定款第20条の規定による

「医療法人名南会 第53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。

2018年3月 医療法人名南会

理事長 三宅 隆史

日時：2018年5月26日(土)

午後1時～3時30分 総会議事

(休憩)

午後4時～6時 総会参加者懇親会(同会場にて予定)

場所：金山・労働会館東館2Fホール 名古屋市熱田区沢下町9-7



2面に医師募集のお知らせがあります

「核兵器のない世界を！」

3・1ビキニデーへの参加

1954年3月1日未明、アメリカは太平洋ビキニ環礁において広島型原爆の約1000倍の威力をもつ水爆実験をおこないました。この核実験によって、マーシャル諸島の人びとや多くの日本漁船などが被災しました。焼津のマグロはえ縄漁船「第五福龍丸」は、100キロメートル離れた公海上で操業していた際「死の灰」を浴び、23名の乗組員は全員、火傷・下痢・目まい・吐き気などの急性放射線症にかかり、そのうちの一人、久保山愛吉さんは同年9月23日、ついに亡くなりました。この3・1ビキニ事件は、人びとにあら

ためて「ヒロシマ」「ナガサキ」の原爆被爆の惨禍を思いおこさせる契機となり、国民一人一人の「戦争はいやだ」「ピカドンはゴメンだ」と広島・長崎をくりかえさせるなどという反原爆感情を一挙に爆発させました。3・1ビキニデー集会は、この久保山さんの遺志をひき継ぎ、原水爆禁止運動になう全国の運動と静岡県の実行委

員会が共催してきた伝統ある行事です。

名南会からは、毎年若手職員が参加し、医療者として平和・いのち・健康の大切さを考える機会としてきました。今年度は名南病院3階病棟看護師の永谷百英さん、ふれあい病院リハビリテーションシヨンの大野紗季さんが参加しました。



私は、3・1ビキニデー参加の話をいただくまで、ビキニ事件のことを聞いたことがありませんでした。ビキニ事件の概要や実際に被爆者の方からお話を伺うことで、現在も放射能の影響があること、政府から十分な支援を受けられていないという現実を知りました。私を含め若い世代は平和運

ふれあい病院リハビリ
大野 紗季さん

私は、3・1ビキニデー参加の話をいただくまで、ビキニ事件のことを聞いたことがありませんでした。ビキニ事件の概要や実際に被爆者の方からお話を伺うことで、現在も放射能の影響があること、政府から十分な支援を受けられていないという現実を知りました。私を含め若い世代は平和運

動や核兵器について知識がなく、そのため興味を持てない方が多いと思います。今回学んだことを若い世代の方に伝え、少しでも興味を持つてもらえたらと思います。今後しっかり学び、世界平和に向けてできることから参加していきたいと思います。

名南病院 3F 病棟看護師
永谷 百英さん

今回、3・1ビキニデーに参加して初めてビキニ事件のことを知りました。日本は唯一の被爆国であると思っていましたが、核には原爆の他にも水爆もあり、水爆によって被害を受けている国は他にもありました。日本だけでなく世界の多くの国に核で苦し

んでいる人々がいる現状を知り、思っているより身近な問題なんだと実感した2日間でした。普段、仕事をしていると平和や歴史、政治について考えることはないもので一度、考えるよい機会になりました。

平和の樹を 繁らせよう

現在名南会では、「安倍9条改憲NO! 憲法を生かす全国統一署名」の取り組みを強めています。職員や友の会の皆様からの署名協力、訪問行動や外来での署名行動なども行っています。昨年10月から始め、2月末現在で1649筆集めることができました。また、職員や友の会の皆様、患者様から9条改憲反対や平和へのメッセージを集め、各院所でピースツリーを作っています。たくさんの方のメッセージで平和の樹を繁らせて皆様と一緒に、9条改憲NO!を訴え、安心して暮らせるまちを共に求めていきましょう。



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

随 時(御相談に応じます)

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

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

電話 052- 362-3731

各事業所の医療・介護・福祉機能を改善するために医師を大募集しています!!

医療法人名南会の将来を担う医師・医学生の紹介運動にぜひご協力ください!!

▲医師紹介カード

医療法人名南会は、「地域で誰もが安心して健康で暮らしていける」「無差別平等の医療実践」を目指し、地域包括ケア・在宅医療の強化、救急受入体制の強化を計画しており、昨年、8月に医師確保プロジェクトチームを立ち上げました。

地域の中で、医師の方、医師志望の高校生、予備校生の方がいらっしゃいましたら、是非ご紹介ください。今月号のめいなん新聞に紹介カードを同封しました。どうぞお気軽に担当吉岡までお問い合わせください。

病児保育や院内保育所、短時間勤務制度などもあり、子育て中の女性医師でも働きやすい職場環境です。常勤、非常勤問わず募集し、ご連絡をお待ちしております。

また、将来、愛知民医連の各法人で働く意思のある医学生の方であれば、どなたでも月額10万円を限度とした奨学金制度があり、名南会医療と運動の趣旨に賛同する学生さんに経済的な支援を行っています。

共同組織
(社員・協同基金・友の会)
のページ

友の会員さんが2人でお宅にお邪魔をさせてもらい、楽しくお話をさ



今年の初めにケアマネから、「傾聴ボランティア」をして欲しい方がいると依頼がありました。おたすけプロジェクトの初傾聴ボランティアです。1月の雪が降ったある日に依頼者さんのものに行き、お話を伺いました。90歳を過ぎた女性で日中独居。訪問介護・看護・デイサービスの無い日の夕方に不安が強くなるようで、週2日1時間くらいお話をしたいと本人さんや家族の方からお願いをされました。

名南健康友の会

大活躍!!

おたすけ

プロジェクト

傾聴編

お誘い合わせて来てね!

2018
春の健康まつり

とき: 2018年5月13日(日)
午前11時~午後2時

ところ: 中川診療所

オープニング企画、骨密度・血管年齢チェック、医師・栄養士・デイケアのコーナー、ホームひなたのコーナー、キッズお楽しみコーナー、模擬店コーナー、リサイクルバザー、抽選会など、楽しい催したくさん!

名南健康友の会 総会

日時: 2018年4月14日(土) 13:30~

場所: 名南病院 講堂

中川健康友の会 総会

日時: 2018年4月21日(土) 14:00~

場所: 中川診療所 外来待合室

総会記念講演: 「医療の理想と現実」
~中川診療所の現場から~ (仮題)

お話し: 山口達也 中川診療所所長



せていただきました。ご本人さんは勿論、ボランティアさんもお2人とも「とても楽しかったよ! また行ってもいいのかなあ」と感想があり、お互いに有意義な時間を過ごせたようです。

お近くにこんなボランティアをしたい方がみえましたら、是非友の会へご連絡下さい。お待ちしております。



玄関ホールにコーナーを作り、基金と署名協力の呼びかけを行っています。

2月1日のキャンペーン初日、友の会は診療所玄関ホールと友の会ルームにコーナーを設置、患者様に宣伝マスクセットを配布し「通帳を作りましょう」と、声かけを行いました。キャンペーンに込め、通帳を先月で終了した方が継続の申込み、粗品をゲットしました。粗品を見た2人の方が積立入金、初日で7人の方に粗品をプレゼントしました。

(年度目標1000万円)。

中川健康友の会

2、3月

「積立通帳つづいて」

キャンペーン

目標まで残り200万円と奮闘中!!

名南会協同基金 積立通帳

積立金額 円コース

医療法人名南会 本部事務局 TEL: (052-692-2388)

外来待合でも診察待ちの方に協力の呼びかけ。

4月以降の行事予定

4/3(火) 5/1(火) 名南診 お食事サロン 11:30~ 名南診療所2階 多目的室

4/21(土) 5/19(土) ほんわか食堂 11:30~ (子ども食堂) 名南病院 講堂

4/14(土) 世話人さん お疲れ様会・友の会総会 11:00~ 名南病院 講堂

4/27(金) 5/25(金) お食事サロン「ほっこり」 11:30~ ふれあいヴィレヂ1階

健康ウォーキングin常滑 5/17(木) 詳しくはチラシにて

名南・中川健康友の会総会

4/14(土) 名南健康友の会 午後 名南病院講堂

4/21(土) 中川健康友の会 午後 中川診療所

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! ～



中根班
大野 百合子



大須観音初詣を終え、改装された場内へ入ると、壁は白く、天井も美しく(以前は雨漏れのシミがあった)、お手洗いや新しく使やすくなっていました。

今回は落語家の方の出演も多く、日本の話術にとっぴりとつかりました。

配られた「天むす」は受け取った手にほんわかと温かく、今作られたばかりという新鮮さが伝わり、おいしかったです。また、来年も参加したいです。

二月八日
「大須演芸場初笑い」
に参加して



6月の企画

- 6月2日(土)
春の行楽
 - 6月8日(金)
歴史探訪
ウォーキング
in 犬山
- 犬山の城下町を中心に
歴史探訪します。

※詳細は次月に掲載します。

健康ウォーキング

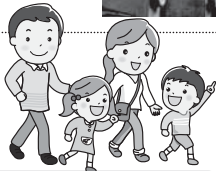
- 「焼き物の街」
常滑を歩こう

5月17日(木)
午前10時
名鉄常滑駅集合



両企画
雨天中止

必ず参加申し込みをしてください。
連絡先：名南・中川健康友の会事務局
☎ 052-692-7544



- 東山公園
くるっと一万歩

5月29日(火)
午前10時 東山動植物園正門前集合



2018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	5日(木)		13:30~ 道徳地域合同班会	お花見	道徳公園
	10日(火)		13:30~ 南木場班	いつでも元気	ほんわかルーム
	11日(水)		10:00~16:00 わいわいちくちく(趣味の会)		名南わいわい広場
	16日(月)		13:30~ 絵画教室		名南病院講堂
	19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(月)		13:00~ 囲碁教室	健康体操	名南わいわい広場
	24日(火)		13:30~ ちぎり絵	3000万署名の話	名南わいわい広場
	26日(木)		9:30~ 新三条班	血管の老化を防ぐ	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
ボランティア	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
	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~	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
			トス力健康ひろば	毎月第2火曜日(毎週 火曜日健康体操教室開催中) 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・菓子付)	毎週木曜日 10:00~11:30	中川診療所 友の会ルーム

	日/曜日		班 会	班会内容	班会場所
名南ふれあい病院地域	7日(土)		13:00~ひまわり班	免疫力を高める食事	会員宅
	9日(月)		15:00~ 滝の水班	健康体操	会員宅
	12日(木)		14:00~ 豊田地域班	肺炎について	ふれあいヴィレヂ
	17日(火)		13:30~ コスモス班	8020歯を丈夫に 保つには	えがおたまり場
	18日(水)		13:00~ なでしこ班	血管の老化を防ぐ	えがおたまり場
	26日(木)		14:00~ 中村班	肺炎について	ふれあいヴィレヂ
名南診療所地域	2日(月)		15:30~ 中根班	薬の飲み方	会員宅
	6日(金)		14:00~ 健康サロン遠源	コグニサイズ	遠源
	10日(火)		13:00~ 絵手紙班	コグニサイズ	名南診2F 多目的室
	12日(木)		10:30~ 名南診健康体操	健康体操	名南診2F 多目的室
	17日(火)		13:30~ 豊北診療所合同班	膝・腰痛予防体操	伝馬コミセン
	20日(金)		14:00~ ひよこ昼班	歯周病	たまり場ひよこ
	23日(月)		14:00~ 北原班	健康体操	たまり場ひよこ
	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
	17日(火)		10:00~ たんぽぽ班	ウォーキング	
	毎月第4土曜日		13:00~ 囲碁の会	囲碁	ひなたホール
	毎週水曜日		15:00~ さわやか体操班	健康体操	ひなたホール
	毎週土曜日		14:00~ ヨガ班	ヨガ	ひなたホール
	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

野菜高値に、楽しみながら自家栽培
野菜の価格が正月を迎える頃、すごく高くて、スーパーでびっくりしました。正月を過ぎたら、少しは落ち着くかなと期待していましたが、相変わらずの値段に買い控えています。豆苗も最近買って、水の中に入

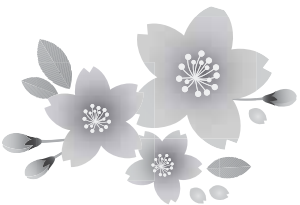
投稿 読者のひろば



にも行けないという話を聞いていたの。
南区堤町
吉田 まり さん



高年齢の方の通院送迎は大切
通院送迎をはじめました。年配の方、たしかに病院へ行くのも大変だと思います。そんな方たちの通院手伝い、良いと思います。よく高齢者の方が免許がないと医者



第139回

クロスワードパズル

出題 大森 久紀
名南診療所所長

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。
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。
518号の答えは「ソトハニキ ウチハススフル スミカカナ」。30通の応募があり、23通正解。
(当選者 小林 勝治さん(南区五条町)、中村 恒子さん(南区五条町)、山田 や江子さん(南区豊田))

1	2	3			4	5	6
7				8			
		9		10			
11	12		13			14	
15		16			17		18
19				20		21	
	22			23	24		
25			26				

【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、出来た言葉を答えてください。
グレイのマスには「めいなん」の文字が入ります。

小林一茶の俳句

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

よこのかぎ

- 1 古代ギリシャの神殿・劇場などの建築構造
- 4 円満
- 7 災害・病気で苦しんでいる人などを見舞うこと
- 8 「○○○○の黄色いハンカチ」は、1977年に公開された、山田洋次監督による日本映画
- 9 初心者が往々にして得る幸運「○○○スラック」
- 11 この星座の方向に銀河系の中心があり、中国では南斗六星と呼んだ。
- 13 ラブレター、昔は？
- 15 映画・演劇・落語・音楽など、主に大衆向けの娯楽のこと
- 17 道順、経路
- 19 ぶどう酒、梅酒など
- 21 焼肉で「心臓」のこと
- 22 時の人・藤井聡太棋士は愛知県〇〇市出身
- 23 活発でかわいらしい若い女性
- 25 首都はバンコク
- 26 お寿司のシャリのこと

●※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・金の皮膚科は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

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

名南ヘルパーつぎすな

TEL 694-7203

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

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
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	内科1 内科2 内科3 内科4	三宅 中島 西村由 早川幸	小南 高木万 高谷 ▲伊藤圭/金光	小南 吉田 前田 丸茂	黒田 ○劉 ○	三宅 小林 池井 成田	土 ○ ○ ○
前	小児科 外科1 外科2 外科3	吉岡 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(乳腺・甲状腺)(隔週) 整形(長谷川)	皮膚科(深津)* 鈴木(乳腺・甲状腺) 整形(早川/長谷川)	吉田信/加藤(交代) 鈴木(乳腺・甲状腺)(隔週) 整形(則竹・松原) 整形(竹中) ※整形(竹中)は9:00~10:30
午後	特 診	ギプス外来 (竹中)	小児予防接種(外園) (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)	ピロリ・肝炎外来 (高木万)	
夜	内科1 内科2 内科3 内科4 内科5	小南 小林 中島 井汲	▲第1・3・5 伊藤圭 第2・4 金光	三宅 山本 武藤 稲垣	・水曜夜診武藤 19時半まで。 ・高木万の金曜 夜診は前日まで に要予約	高木万 黒田 西村英 和田	※整形(長谷川)の予約 されていない方の 受付時間は11時まで。 ・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) 夜診は水・金のどちら からか
診	小児科 外科1 外科2 外科3	吉田信/外園 泌尿器(鶴田) 整形(長谷川) 整形(片山)		外園 鈴木(乳腺・甲状腺)* 早川 整形(渡部)		吉田信 岡根* 鈴木(乳腺・甲状腺)* 整形(築瀬/高木万)	

曜	日	月	火	水	木	金	土
午		長谷川	小松 外科系(早川)	宇佐美	古田 リハ(家田)*	小松	山羽/武田
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)

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	山邊	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					

曜	日	月	火	水	木	金	土
午前診	1診 2診	山口	山口	山口※1 長谷川	山口 佐々木	山口	山口/金光(交替)
午後	(往診)	(往診)	山口		吉岡※2	山口	
夜診		山邊			大島		

※1 月の最終週は休診。 ※2 発達相談(予約制)13:00~15:00 予防接種(予約制)15:00~16:00 一般小児17:00~19:00

名南会診療療案内

2018年4月より

簡単!!
健康体操

健康クイズ

みなさんこんにちは(^o^) 少しずつ寒さも和らぎ、過ごしやすくなってきましたね。
今回体操はお休みし、健康についてのクイズをいくつか出していきます。今回のテーマは煙草です。

煙草クイズ

すべて○か×で答えてください。

①煙草の煙の成分で三大有害物質はニコチン・タール・二酸化炭素である。

②煙草の煙にはダイオキシンが含まれている。

③イギリスでは煙草の価格は一箱1000円である。

④仕事中に煙草を吸って一休み、この一服は一人あたり1年間に換算すると10日間くらいになる。

<クイズの答え>

①：×

【解説】正しくはニコチン・タール・一酸化炭素です。ニコチンは煙草の依存の原因。タールは燃えることで化学反応を起こし、四千種類もの化学物質を生み出します。一酸化炭素は不完全燃焼により発生し、血液中の赤血球のヘモグロビンと結合し、赤血球が血液中に酸素を運搬する邪魔をします。

②：○

【解説】煙草の煙にはアンモニア、カドミウム等とともにヒ素、ダイオキシン等も微量に含まれています。約四千種類もの化学物質のうち、約二百種類が有害物質であり、約四十種類の発ガン性物質が含まれています。

③：○

【解説】正確には日本円でイギリスが1290円、ノルウェー1365円です。

④：×

【解説】正しくは15日間。勤務中の喫煙時間は平均して一日30分といわれています。一日8時間、年間250日の労働条件とすると喫煙によって失われる労働日数は年間約15日です。

みなさんも一度、煙草について考えてみましょう。

ほんわか食堂

私がほんわか食堂に参加するようになったきっかけは、ゼミ活動と子供が好きだからです。回を重ねるにつれて、顔見知りの子ができて仲良くなり毎回参加するのがとても楽しみでした。最近では、みのり塾の方にも参加させていただいて、少しばかり勉強のお手伝いをしています。今日こそしっかり

勉強させるぞと意気込んで、結局一緒に遊んでしまいましたが、それでも時折見せる勉強への集中力はどの子も本当にすごいなと感じています。どの子も本当に可愛くて、我が子にしてみたいくらいです。これからできる限り参加していきたいし、この環境を提供してくれるスタッフの方々の環境づくりに感謝しています。

小瀧 一誠さん
(中京大学3月卒)

癒しの絵コーナー

港区 浅見 登志美さん

目と見て
ちゃんと
話そう

口は健康の入り口シリーズ ⑧2

近未来のIT歯科治療について

はみんぐ歯科
歯科医師 金光 早苗

皆さんはブリッジや入れ歯の型取りの際、気持ち悪くなったり吐き気をもよおしたりした経験はありませんか？嘔吐反射が強い患者さんはもちろんですが、ない患者さんでも上顎の場合印象材が顎全体を覆うため苦手な方が多いかと思います。そこで最近になって新しい技術が開発されたので今回はその紹介をさせていただきます。

デジタル印象採得装置として口腔内をスキャンする方法だそうです。解かりやすく解説しますと、口腔内を小型カメラで撮影しそれを立体的にデータとして読み取り、あたかも型取りが出来たかのようにできる装置だそうです。これが日常的に使えるようになりますと患者さんの型取りの際の不快感を失くすことができますし、時間の短縮や材料を使わないため環境的にも優しくコスト削減にも繋がりそうです。気になるのはお値段ですが技術がもっと進歩し臨床に支障なく使えるようになれば今後需要は増え値段も手が届くようになってくるのではないかと期待しています。

現在は金属の詰め物、ブリッジ、矯正装置、などの症例で活用できるとの事でもっと症例の幅が増えればと期待しております。患者さんが不快無く歯科医院に通ってもらえるようにIT分野でも一層努力されていて私達も心強いです。

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

健康レシピ

名南ふれあい病院 調理師
大沢 真弓

水菜と鰯のあんかけ

**** 材料(2人前) ****

鰯(80g切り身) 2切れ
水菜..... 100g
だし..... 1カップ
片栗粉..... 大さじ2/3
生姜(針生姜 又はすりおろし) 大さじ1/2
塩..... 適量
酒..... 大さじ1/2
みりん..... 小さじ1
醤油..... 小さじ1/4

***** 作り方 *****

1人分当たり 230kcal 塩分約1.3g

①鰯は小骨を取って塩を少々振り、魚焼きグリルで焼く。

②水菜は流水で根本をよく洗い、ざるに上げて水気をきる。鍋に湯を沸かし、塩を少々加え、株から分けた水菜を根本から入れてゆがき、冷水にとる。

③②の水菜を葉側と茎側を交互にして束ねて水気を絞り、4cmの長さに切る。

④餡を作る。鍋にだしと、酒、みりん、醤油、塩を煮立て、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

⑤器に鰯と水菜を入れ、餡をかけて、その上に生姜をのせる。

● 健康豆知識 ●

冬が旬の緑黄色野菜である水菜は、β-カロテンが豊富です。悪玉コレステロールを減らす効果があることから動脈硬化や心筋梗塞の予防にも役立つと言われています。