▼診療の様子

▼訪問行動の様子

めいなん

第526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

より地域に根ざした診療所として
～子どもから高齢者まで安心して暮らせるサポートを～

中川診療所

安心して暮らせるサポート

中川診療所は、名南病院から車で30分ほどの中川区一色という地区にあります。

名南会の事業所としては唯一、南区から離れているためご存じない方も多いかもしれません。

中川診療所では、お子様からご高齢の方まで誰でも・どんな時でも利用しやすい診療所をめざし地域の方々が安心して暮らせるようにサポートできる様、取り組んでいます。

＋＋＋

定期的に行っている地域訪問行動では、職員間で気になる患者さんがいないか話し合い、訪問させて頂いています。

気になる患者さんとはたとえばどんな方が該当するかというと、〝最近痩せてきた〟〝物忘れが目立つようになった〟〝以前は定期的に来ていたのに最近めっきり顔を見ない〟など…。

診察にみえる少ない時間ではなかなか聞き出せないことも、ご自宅に伺うことで時には家族から気になっていたことなどを相談されることもあります。

なんでも相談できるサロン

また、毎週木曜日の午前中には友の会の方々ご協力の下、コーヒーサロンを行っており外来の待ち時間に美味しいコーヒーやお菓子が頂けると近頃は利用者数もぐっと増え、大変ご好評を頂いています。

中川区には高齢で独居の方も少なくなく、そういった方々にサロンを利用してもらうことで地域とのつながりを持つこともできます。

サロンでは、中川診療所の居宅ケアマネージャーも参加しており、この間に介護保険やこれからのことについての御相談をお伺いする機会も持てます。

▲サロンの様子

＋＋＋

木曜日午後には名南病院から、小児科の吉岡医師が来て小児発達相談外来を実施。

個人の医院での発達相談外来の診察は数少なく、最近では知人や友人、役所や他院から聞いたと様々な地域からお越しに来られる方たちも増えてきました。

〝ひなた〟も賑やかになりました

2016年10月には診療所隣に住宅型有料老人ホームの〝ひなた〟が開所。

はじめは少なかった入居者も現在はほぼ満室の状態が続いています。

元々は独居で暮らしていた方も多いので、賑やかな生活になり皆さん生き生きとしたお顔をされているように感じます。

▲住宅型有料老人ホーム“ひなた”

これからも地域との関わりを大切にし、より多くの皆さんに知ってもらいいつまでも地域に必要とされる診療所にしていきたいと思います。

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

10月よりインフルエンザ予防接種が始まります。

インフルエンザ予防接種料金の割引のご案内

医療法人名南会では、名南会協同基金にご協力いただいている方と同居のご家族に、一般料金よりも安価な料金でインフルエンザの予防接種を受けていただくことを目的に、今年度もインフルエンザ予防接種料金の割引を実施いたします。

割引の対象となる方（世帯で複数の方のご協力がある場合は世帯代表の方）にご案内と割引クーポンを９月末までの予定で送付いたします。

また、協同基金のご協力のない友の会会員さん宛にはクーポンの無いご案内をお送りいたします。是非この機会に名南会協同基金へご参加下さい。

名南会の医療・介護

名南病院消化器内科のご案内

名南病院　内科医師　高木　万起子

みなさんこんにちは‼

毎日猛暑が続き、熱中症を予防するのに精一杯の毎日ですね。

そんな中ではありますが、名南病院の消化器内科についてご案内させていただきます。

名南病院は紆余曲折を経て、約10年前から消化器内科の検査、治療がいろいろできるようになりました。

例えば、２００６年に保険収載された早期胃癌の内視鏡治療、胆膵内視鏡、肝炎治療などです。

これもひとえに名南病院の先生方はもちろんのこと、愛知民医連の消化器関連の先生方、非常勤の先生方、そして外部研修でお世話になった大垣市民病院、久留米大学諸先生方のたまものと日々感謝しております。

さて、内視鏡検査については月曜日の午前を除き毎日行っており、土曜日は月１回胃カメラを行っています。

８月には最新のファイバースコープ（胃カメラ２本、大腸カメラ１本）、本体装置、洗浄機が導入されることになり、精度のよい検査が効率良くできるようになります。これらの設備費用は、「名南会協同基金」で賄われたのですが、ここに改めて感謝いたします。ですから、大いにご活用いただきたいものです。

患者さんはもちろんのこと、健康な方も是非胃カメラ検診を受けてみませんか。優しいベテラン看護スタッフが皆様をお待ちしております。

●検査体制

月	火	水	木	金	土
臨時検査	胃カメラ	胃カメラ	胃カメラ	胃カメラ	原則第3のみ
大腸カメラ	気管支	大腸カメラ	大腸カメラ	大腸カメラ	

※緊急検査は随時

●検査実績（2017年度）

上部消化管内視鏡（胃カメラ）	1157件	胆膵内視鏡	24件
下部消化管内視鏡（大腸カメラ）	529件	早期胃癌治療（ESD）	12件
		胃瘻造設	7件

問い合わせは 名南病院（０５２－６９１－３１７１）まで。

◆2018年度　日曜健診 のお知らせ◆

お気軽にお問い合わせ下さい

今年度も名南病院にて日曜健診を実施する事が決定しました。
下記の通りの内容で行います！

≪第１弾≫

【日時】2018年10月21日（日）　9：00 ～ 11：00　※ 完全予約制 ※
【場所】名南病院　外来フロア（１階）
【実施可能な健診項目】　■胃がん検診（先着 10名様迄）※①
【予約開始】2018年8月20日(月) ～ 2018年10月12日(金) 迄

≪第２弾≫

【日時】2018年11月18日（日）　9：00 ～ 11：00　※ 完全予約制 ※
【場所】名南病院　外来フロア（１階）
【実施可能な健診項目】
■友の会健診・特定健診　■大腸がん検診　■肺がん検診　■前立腺がん検診
■C型B型肝炎ウイルス検診　■ABC検診※②　■乳がん検診（先着12名様迄）
【予約開始】2018年9月18日(火)～ 2018年11月9日(金) 迄

乳がん検診は日曜のみしか乳がん検診を受けられない方を対象に行います。ご理解ご協力お願い致します。

※①胃がん検診は、胃レントゲン（バリウム）検査になります。
※②ABC検診とは、ピロリ菌検査と胃がんリスクを調べる血液検査になります。
　希望される方は、下記の条件に該当しないか確認して下さい。
　1.ピロリ菌の治療や除菌歴がある。
　2.胃切除をしている。
　3.腎不全と診断された事がある。
　4.免疫不全と診断された事がある。（免疫抑制剤を内服している。）
　5.消化器の病気があり薬を飲んでいる方。(薬名：ランソプラゾール，ラベプラゾール，タケキャブ，ネキシウムカプセル)

当日は健診の方のみの来院となりますので、平日の診療時間帯よりも待ち時間が少なく、スムーズに実施する事が可能です。なお、完全予約制となっておりますので、ご希望の方は名南病院①番受付もしくはお電話にて事前にご予約をお願い致します。
ご不明な点などございましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。

くらしの法律相談

名古屋南部法律事務所
弁護士　岡村　晴美

「同性パートナーと犯罪被害者給付金」

先月、同性パートナーを殺害された名古屋の40歳代の男性が、犯罪被害者遺族給付金を求める裁判を提訴しました。この男性は、20年以上もの間、生活を共にしてきたパートナーを殺人事件により亡くしたため、犯罪被害者等の支援に関する法律に基づき、「配偶者」として遺族給付金を申請していましたが、愛知県公安委員会が同性パートナーであることを理由に支給しなかったため、国を相手に裁判を起こしました。

犯罪被害者等の支援に関する法律にいう「配偶者」は、「婚姻の届出をしていないが、事実上婚姻関係と同様の事情にあったものを含む」と明記されています。

同性パートナーであっても、その生活実態が「夫婦同然」である以上、犯罪被害者の遺族としての悲しみも同じですし、経済的支援の必要性も同じですから、「事実上婚姻関係と同様の事情にあったもの」にあたると判断されるべきだと思います。報道では、実名を出しての勇気ある提訴でした。多様性をみとめあえる国、社会であることを願います。

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。

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

共同組織（社員・協同基金・友の会）のページ

名南会協同基金 やっていてよかった

名南健康友の会

「名南会協同基金」は安心して住み続けられるため、地域に根ざした病院をお金の面でも協力したいと参加しました。

骨折などで動けなくなり入院した時、銀行カードを作っていなかったので入院費などの支払いにどうしようと不安がいっぱいでした。その際、預けてある協同基金が入院費として使えると知りました。簡単に手続きでき、入院費を協同基金で支払うことができました。(＊)

病院のためと思って協同基金に協力していましたが、今は自分のためだったことが本当に安心で喜びになりました。治って退院したら、また協同基金に協力したいと思っています。

名南班　久保寺　迪子

＊昨年12月より、名南会協同基金の残高がある場合、各院所窓口にて手続きして頂ければ、名南会協同基金による入院費の支払いができるようになりました。詳しくは各院所窓口へお問い合わせください。

中川区をよくする会

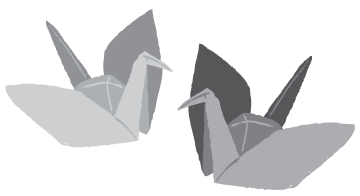
中川健康友の会

「権野」の市バス停留所に駐輪場の設置を！

「中川区をよくする会」に参加する中川健康友の会は市・区役所に対して「国保、医療の改善をはかること」、「権野の市バス停留所に駐輪場を設置すること」等を2018年度の要求項目として提出し、秋の中川区役所交渉の準備を進めています。患者、利用者さんから500m東の駐輪場は遠い、不便だ、近くに駐輪場の設置をの声が寄せられています。

権野バス停留所近辺に設置された市駐輪場の案内看板

サロン・なかしんさん 1700羽の千羽鶴、8月の広島へ



サロン・なかしんさんで8月4日～6日、原水禁世界大会in広島に千羽鶴を贈ろうと利用者さんと一緒に1700羽余の鶴を折りました。

世界大会参加の代表団の皆さん！私たちの〝平和〟への願いを届けてください!!。

9月以降の行事予定

- ★9/4(火)・10/2(火)　名南診療所地域 お食事サロン(仮)　11:30～　伝馬コミュニティセンター
- 9/9(日)・10(月)　全国共同組織活動交流集会in横浜
- 9/15(土)・10/20(土)　ほんわか食堂　11:30～　名南病院　講堂
- ★9/28(金)・10/26(金)　ふれあいお食事サロン「ほっこり」　11:30～　ふれあいヴィレヂ1階
- 9/29(土)　呼続健康まつり　呼続コミュニティセンター
- 10/28(日)　ふれあいフェスタ　10:00～　ふれあい病院1階
- 10/14(日)　名南健康まつり　11:00～　名南病院　1階
- 11/11(日)　名南診療所地域 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！～

7/30日・31日

道徳平和盆踊り大会 道徳公園

晴天のなか盆踊りは大盛況!!

今年は連日40度近くまで気温が上がる猛暑の中、7月30日、31日に道徳公園にて「第41回道徳平和盆踊り大会」が行われました。台風12号の影響により天候が心配されましたが、台風一過で晴天の中での開催となりました。今年は13団体が食べ物や飲み物、ゲームと多種多様な店を出しました。名南健康友の会では、1日目におでんとサーターアンダギー、2日目は豚汁とサーターアンダギーで模擬店を出店しました。前日の準備から当日の販売まで友の会会員さん約20名が力を合わせ頑張りました。盆踊りの後半には「春駒」をやぐらの上で踊り、模擬店も盆踊りも楽しめた2日間となりました。

緑支部世話人さんが 名南病院・名南ふれあい病院 老健かたらいの里 を見学

名南健康友の会緑支部が4月29日に発足し、「まずは世話人が名南会を知ろう」と7月3日に名南病院・名南ふれあい病院・老健かたらいの里の見学を行いました。

当日は、施設の概要説明を受けたあと、実際に病棟見学やリハビリ室の見学などを行いました。職員の方の明るい笑顔や入所している方の穏やかな表情に緊張がほぐれました。栄養士さんが院内で作る食事が美味しく、リハビリ職員が多い、家庭の事情によっては看取りも行っていると知って、心もほっこりして帰ってきました。

見学後、世話人一同「やっぱり自分の目で見ていただくのが一番!」と意見が一致し、10月に、緑支部では名南ふれあい病院とかたらいの里の見学会を行います。緑区にお住いの方へ名南会を知ってもらういい機会になればと思っています。

緑支部世話人一同

2018年9月予定表

	日/曜日	班会	班会内容	班会場所
名南病院地域	6日(木)	13:30～ 道徳地域合同班会	食中毒	名南わいわい広場
	11日(火)	13:30～南木場班	いつでも元気	ほんわかルーム
	12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
	14日(金)	12:40～ 歌謡舞踊班	8020歯を丈夫に保つには	名南わいわい広場
	17日(月)	13:30～ ちぎり絵		名南わいわい広場
	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
	27日(木)	9:30～ 新三条班	いつでも元気	会員宅
		13:30～ 絵画教室	おやすみ	名南病院講堂
	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
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「くるくるプラザ」
ボランティア 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火曜日 10:00～11:30	ふれあい病院1Fロビー
ボランティア 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(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～	伝馬コミュニティセンター
ボランティア 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(金)	14:00～ 大清水班	歳を重ねてからの食事	会員宅
	8日(土)	13:00～ ひまわり班	認知症とのかかわり方	会員宅
	10日(月)	15:00～ 滝の水班	動脈硬化について	会員宅
	13日(木)	14:00～ 豊田地域班	骨粗鬆症の予防	ふれあいヴィレヂ
	18日(火)	13:30～ コスモス班	狭心症について	えがおたまり場
	19日(水)	13:00～ なでしこ班	うつ病と予防	えがおたまり場
	26日(水)	14:00～ 豊田ふれあい班	骨粗鬆症について	会員宅
	27日(木)	14:00～ 中村班	骨粗鬆症の予防	ふれあいヴィレヂ
名南診療所地域	3日(月)	15:30～ 中根班	逆流性食道炎の治療	会員宅
	4日(火)	19:00～ 御剣班	食事の適量って?	会員宅
	7日(金)	14:00～ 健康サロン遠源		遠源
	11日(火)	13:00～ 絵手紙班	上半身の筋トレ	名南診療所2F多目的室
	12日(水)	13:30～ コーポラス班	夏バテ解消の食事	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多目的室
	18日(火)	13:30～ 豊北・診療所合同班	風邪の予防	伝馬コミセン
	21日(金)	14:00～ ひよこ昼班	タンパク質の効能・効果	たまり場ひよこ
		14:00～ 北原班	おやすみ	たまり場ひよこ
	26日(水)	15:00～ 平郷班	唾液の効果・パタカラ体操	喫茶「あみん」
	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	18日(火)	10:00～ たんぽぽ班		
	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

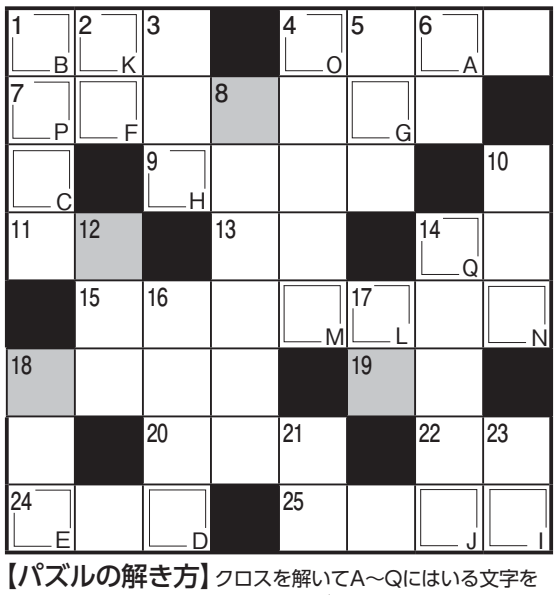
※上記についてのお問い合わせは、名南会健康推進室　電話 052-692-7544 まで

第143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 きびだんごが有名、また日本三大庭園のひとつ「後楽園」のある県は
2 能ある鷹は○○を隠す
3 「とんちき」と「のろま」からきている「まぬけ」なさま
4 要求を実現させる目的で不買、拒否すること
5 東京始発の新幹線は、○○○列車
6 足のつま先を英語で
8 物事をうまくゆくものと考えて心配しないこと、⇳悲観的？
10 怖いものの代表「○○○、雷、火事、親父」
12 日本一暑い町で有名な岐阜県の市は
14 生ビール中ジョッキを注文するとき、略してよく何と言う
16 神奈川県藤沢市にある、水族館・花火などが有名な観光地
17 「○○は友を呼ぶ」
18 芸術作品としての絵をこのように呼ぶ場合が多い
21 今は銀行に預けてもほとんどつきません
23 タラバ、ズワイなどの種類がある



【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。
グレイのマスには「かたらい」の文字が入ります。

ヒント 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 ⇔妻
4 木でできた日本刀
7 若手俳優の登竜門、最近では菅田将暉・竹内涼真などが演じ、初代は藤岡弘
9 日本のどぶろくに相当する、韓国の大衆酒
11 もう一度、再び
13 「○○海舟」は山岡鉄舟、高橋泥舟と共に「幕末の三舟」のひとり
14 返事やたよりのないことを「○○のつぶて」
15 レディースアンド○○○○○○○
18 凄腕の名医のことを「○○○○」を持つドクターと
19 カーナビゲーションは○○情報サービスです
20 相撲における立ち合いの構え
22 体操の白井健三選手が最も得意とする種目
24 ギリシャ字；大文字では「、小文字はγ
25 おおむね15歳くらいまでの病院での診療科を「○○○○科」

【応募要項】締め切り8月31日（金）
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。
524号の答えは「アサガオニ　スズシククウヤ　ヒトリメシ」。30通の応募があり、27通正解。
（当選者）　菊入　元久さん（南区内田橋）、河野　千尋さん（岐阜県本巣郡）、中村　洋一さん（港区稲永）

投稿 読者のひろば

俳句も覚えることができるパズル

毎月楽しんでいるクロスワードパズルですが、大森先生の力作ぞろいです。レベルが高くて、ついでに小林一茶の俳句も覚える事が出来ます。3ヵ月に一度大森先生に呼吸器で受診していますが、少し先生の苦労話をお尋ねしたいものです。

南区豊　畔柳　恵子　さん

名南会のバックアップで地域の皆さんが健康に

月に一回、「仲良しフレンズ」に病院の方から出向いて健康に対する色々な話を聞く事が出来、又地域に根づいたスマイル体操等、名南会の大きなバックアップのお陰で地域に浸透し、体操に来ている皆さんが健康でいられると思ってます。名南会には感謝の気持ちでいっぱいです。

南区豊　安田　恵美子　さん

部屋の中でも熱中症に注意！

部屋の中でも熱中症とよく聞きます。最近部屋の中にいるとあまり暑く感じず、温度計をみると「28℃」クーラーの赤い印まで上がってる。これからもっと暑くなるので時々温度計をみながら気をつけ様と思います。70歳の誕生日を迎えたての私でした。

中川区一色新町　山田　久美子　さん

名南会診療案内

2018年9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

＊リハビリ・物療の夜診：水曜日・金曜日
※月・木・金の皮膚科は9:00～11:30

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 早川幸	小南 高木万 稲葉 井上	小南 前田 浅尾 児玉	黒田 内科医 劉 浦西	三宅 小林 池井 成田	内科医 内科医 非常勤医師
	小児科	吉岡	外園	外園	外園	吉岡	吉田悟/武田/水谷(交替)
	外科 1 外科 2 外科 3	皮膚科(二村)※ 早川純 整形(竹中)●	鈴木 整形(長谷川)◆	岡根 整形(竹中)●	皮膚科(二村)※ 鈴木(乳腺・甲状腺)(隔週) 整形(長谷川)◆	皮膚科(二村)※ 鈴木(乳腺・甲状腺) 整形(長谷川)◆	鈴木(乳腺・甲状腺)(隔週) 整形(則竹/松原) 整形(竹中)●
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) 内科外来(山本)	こころと発達(吉岡) (第1、2、4、5)	ものわすれ外来(小林)	ピロリ・肝炎外来 (高木万)	【午前診】 ◎木曜日午前診外科は、隔週で鈴木が担当します。 ◆整形(長谷川)の予約をされていない方の受付時間は、11時までとさせて頂きます。 【夜診】 ▲金曜夜診外科岡根の担当日は、6/8、6/22、7/6、7/20、8/3、8/17、8/31 ■鈴木(乳腺・甲状腺)は、水曜日か金曜日のどちらかです。
夜診	内科 1 内科 2 内科 3 内科 4	小南 小林 中島 井汲	●整形(竹中) 9:00～10:30 ※皮膚科 9:00～11:30 ・糖尿病初診者教室 最終月曜日夜(多目的室)(三宅)	三宅 山本 伴野★ 中川	★伴野の診療は、19時半までになります。 ◇高木の診療は前日までに予約をお願いします。	高木万◇ 黒田 西村英 立田	
	小児科	吉田悟/外園		外園		吉田悟	
	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)■ 早川純 整形(浅井/鈴木望/松本)		岡根(隔週)▲ 鈴木(乳腺・甲状腺)■ 整形(簗瀬/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	黒川	小松 外科系(早川)	増田	古田 リハ(家田)※	小松	黒川／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〉

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	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					

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

※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

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 大島	山口	山口/金光(交替)
午後		(往診)	山口		吉岡※2	山口	
夜診		山邊			藤浪		

ヘルパーステーションひなた

TEL 309―3013　FAX 309―3014

住宅型有料老人ホームひなた

TEL 301―7705　FAX 309―3014

簡単!! 健康体操

健康クイズ

名南ふれあい病院　リハビリテーション課
水野　貴博・高橋　尊人

こんにちは(^o^)♪

今年は本当に暑いですね。暑いから動いていない人が多いんじゃないでしょうか？動かないと体力も筋力も免疫も落ちてしまいます。

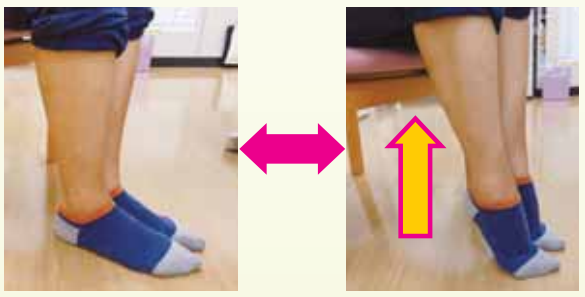
まだまだ暑い日が続きますのでご自宅で簡単に行える運動を紹介します！

姿勢　椅子に座って行いましょう。可能であれば何かに掴まり立って行うとより効果的です。

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。
- 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！！

回数(目安です)　10回×3セット

■ふくらはぎの運動



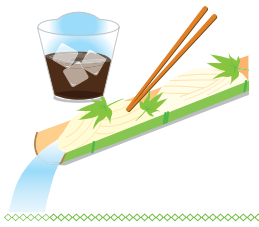
■向こう脛の運動

1周年!! ほんわか食堂inみなと

8／4(土)名古屋市港区にある「東築地防災センター」にて、『ほんわか食堂inみなと』が開催されました。

2017夏に初めて開催してからもう一年経ちました。

今年も屋外で「流しそうめん」を行い、小さいお子さんや大人まで大はしゃぎでした。大きなスイカを2つもみんなでわいわいと食べ、室内でカレーを食べた後は、防災食を作って試食も。あいち子ども食堂ネットワークに頂いたたくさんの絵本も並べ、お母さんが読み聞かせをする姿が見られ、子どもたちも絵本にふれ、塗り絵をして楽しんでいました。



毎月開催はできていませんが、ここもみんなの良い居場所になってきたような気がします。

ボランティアさんも港区の民児協の皆さんもありがとうございます。

癒しの絵コーナー

港区　浅見　登志美さん

口は健康の入り口シリーズ ⑰

知覚過敏の話

はみんぐ歯科
歯科医師　澤田　真由実

暑い時期になると冷たい飲み物や食べ物を口にする機会が増えると思います。そのような時に歯がしみる、そんな事はありませんか？それは知覚過敏の症状かもしれません。

知覚過敏は虫歯ではない歯が冷たい物や熱い物によってしみたり、痛みを感じたりする状態のことです。甘味や酸味の強いものも知覚過敏をおこす刺激物になります。知覚過敏の多くは歯周病や歯ぎしりによって歯茎が下がり、歯の根の象牙質が露出することによって起こります。象牙質は歯の最表層のエナメル質と比べて刺激に弱いため、神経まで刺激が伝わりやすく知覚過敏の症状が起こります。また不適当なブラッシングや噛み合わせが原因でエナメル質が削れたり剥がれ落ちたりして象牙質が露出することもあります。

知覚過敏の治療法としては塗り薬を知覚過敏が起こっている象牙質の表面に塗ってコーティングしたり、削れた部分にプラスチックの詰め物をする方法があります。また知覚過敏用の歯磨き粉を使用するだけで治ることもあります。これらの方法で効果が無く、しみる症状がひどく食事に支障をきたす場合は神経を抜かないといけなくなる場合もあります。

ご自分で行えるセルフケアとしては、ブラッシング時にゴシゴシ磨き過ぎない・歯ブラシの硬さは普通を選ぶ・知覚過敏用の歯磨き粉を使用する・プラークが付着していると神経が過敏になりやすいのでブラッシングを十分行う、などがあります。

しみる症状がある場合、知覚過敏以外に虫歯の可能性もありますので放置せず歯科医師にご相談ください。

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　谷開　大輝

はるさめとインゲンの炒め煮

材料(2人分)

はるさめ	乾20ｇ
インゲン	40ｇ
人参	30ｇ
豚ひき肉	60ｇ
サラダ油	小さじ2分の1
ショウガのみじん切り	小さじ1
水	大さじ3
醤油	小さじ1

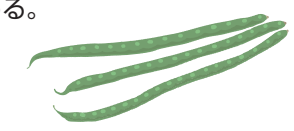
● 健康豆知識 ●
はるさめを使って低カロリー、味付けは醤油とショウガだけです。シンプルで作りやすくお弁当のおかずなどにもいいと思います。

作り方

1人分当たり 116kcal　塩分　0.5ｇ

①はるさめを熱湯に5分つけてもどし、湯をきって食べやすい大きさに切る。

②インゲンと人参を茹でる。

③フライパンにサラダ油を熱し、ショウガの香りがひきたつまで炒め、豚ひき肉を入れさらに炒める。

③フライパンに1と2と水と醤油を加え、汁が少なくなるまで2～3分炒める。