市民のいのち・暮らし最優先で、コロナ危機を克服しよう

めいなん

第559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

4月25日は名古屋市長選挙です

▲2/4革新市政の会「要求交流・決起集会」で訴える早川代表　▲中川区　荒子駅前トーク集会に友の会も参加　市民に寄り添う市政実現を訴えました。

「コロナ禍と市政の現状 市長選挙をどうたたかうか」

早川純午・革新市政の会代表（医療法人名南会　副理事長）

この一年　新型コロナをどう押さえ込むか、私たちの生活を守るかがいっそう市政の中心課題ですが、この間の河村市長はどうだったでしょうか。

河村氏のツイッターでの発言は、積極的疫学調査をどこよりもやっている「ナゴヤ500人保健センターによる地を這う　感染可能性調査」このことをいかにも自分がやったかのように自慢していますが、1990年代に保健所の統廃合が進んだ時に、名古屋の保健所の職員などの頑張りで、保健所は1箇所になりましたが各区の保健センターには医師がいて保健所機能を残したことで頑張れています。しかし、今の保健師の体制では対応できないとして各部から人を出してやっています。一方河村市長は毎年市の職員を20人づつ削減しています。したがって、各職場は今でも大変なのに応援に出して仕事が進みませんし、応援交代するため保健所機能は改善しません。

これだけコロナ感染が拡大した今では、積極的疫学調査だけでは感染は抑制できません。無症状感染の社会的調査で感染状況を把握し感染源の特定と対応が必要です。しかし、今回の名古屋市予算では保健所機能の改善はありません。

さらに、コロナ対応が大事な時期に、あいちトリエンナーレをめぐり大村知事リコール運動を高須、百田氏などと行ったことです。大須で呼びかけているのが報道されました。市長が知事のリコール運動を行うこと自身驚くべきことです。この署名は必要人数に達せず不成功だったのですが、それでも43万が賛同したといって誇っていましたが、今ではその80％以上が不正だったことが選挙管理委員会でわかり刑事告発の方向です。市長がリコール運動の中心を担った市長の責任は重い、それだけでも失職に値すると思います。

さらに、守山市民病院、緑市民病院を民間に売り渡しただけでなく、今度は東、西市民病院を名古屋市立大学にまとめることにしてしまいました。「名古屋市立大学」だからいい訳ではありません。公立大学法人いわゆる独立法人は名古屋市政、市議会の管轄から離れることになります。国や自治体など公的機関から切り離し法人化するのは、市場原理、競争原理におけばうまくいくという「新自由主義」政策に他なりません。

河村市長の自慢する市民減税、しかしほとんどの市民にとって意味がない減税でした。より減税の恩恵にあずかった高額所得者に適切な税金をかけコロナ対策に回すべきでしょう。

4期に渡った河村市政は、市民のいのち・暮らしを最優先にしてきたとはとても言えないと思います。

声をあげれば市政は変わる

東京五輪・パラリンピック組織委員会の森会長の女性蔑視発言に対し、市民がSNSで「#わきまえない女」として大きな声をあげて、森氏が辞任にいたったことなどを見ても、声を出せば政治は変わる時代です。

私たち一人ひとりが「やってほしい要求」を声にして、広範な市民が共同し、各野党も支援する候補者で河村市長を退陣させ、市民のいのちと暮らしが守られる市政を実現しましょう。

ご意見募集・アンケートにご協力ください。

今月のめいなん新聞に以下の折込が入っている地域があります。皆様のご意見を伺う物やアンケートです。記入にご協力いただき、同じく折り込みされています返信用封筒にてご返送いただけますよう、お願いいたします。

1. 名南・中川健康友の会の組織統合についての意見募集
2. 中川下之一色地域　買い物支援アンケート（中川区下之一色地域のみ）
3. 通院・健診送迎サービスに関するアンケート（呼続・大磯学区、戸部下地域のみ）

1月に引き続きいのちの相談所を開設します。

ふれあい なんでも相談室
3/26（金）
9:00～12:00
場所：ふれあいヴィレヂ
要予約

医療・介護・生活 なんでも街かど相談室
4/24（土）
9:30～12:00
場所：わいわい広場
予約不要

●今回も医療、介護、治療費の事など幅広い相談を受け付けます。もちろん相談は無料です。

●わいわい広場では弁護士への相談も出来ます。生活の中で不安に感じていること、その他どんなことでもお気軽に相談に来てください。

名南会ホームページ　URL https://www.meinan.or.jp/　名南会　検索　サイトQRコードはこちら▶

特集・名南会の医療　第7回

名南病院　専門医による連載企画

糖尿病における神経障害とは

名南病院　内科　医師
蔭山　静

第7話では、糖尿病における神経障害、についてお話していきます。

糖尿病には三大合併症といって、神経障害、網膜症、腎症がありますが、その中で最も早期に発症します。慢性的な高血糖状態が続くことで、全身の末梢神経系が障害されてしまいます。

その症状は大きく二つに分けられます。一つは主として両足の感覚・運動障害、もう一つは自律神経障害です。前者は自覚症状として両足指および足底にしびれ・痛み・異常感覚（ぴりぴりした感じ、膜がはりついた感じなど）があります。進行すると、知覚が低下していきます。怪我をしたり、血管がつまったりなどしても痛みとして認識できなくなるため、重症化し、足潰瘍や足壊疽になってしまう場合もあります。

後者の自律神経障害の症状としては、起立性低血圧が挙げられます。また、交感神経機能低下によって低血糖なのに自覚症状が出ない、無自覚性低血糖や、心臓の血管が詰まっているのに痛みが引き起こされない、無痛性心筋虚血、といった「危ない状態になった時の危険信号を察知できない」ということが挙げられます。当院では皆さんの神経障害の出現の有無、程度をお互いに把握、早めに対応できるよう定期的に検査を受けて頂いています。

検査以外のタイミングでも前述のような症状が出て困っている、という方は担当医に相談してみましょう。

有料老人ホーム

ひなたのご紹介

中川診療所に隣接する有料老人ホームひなたは、昨年9月に開所から丸4年が経過し、5年目にはいりました。現在は16名の方がひなたで生活をしています。（2021年1月現在）

名南会グループの中では比較的新しい施設なので、老人ホームひなたの事を知らない方もいらっしゃると思います。老人ホームひなたがどういった施設で、どのような方たちが生活されているのかご紹介したいと思います。

老人ホームひなたは、日常生活の基本的な動作（食事を食べる・トイレに行く・お風呂に入る等）を自身で行う事の出来る方が対象となる施設です。

ただし、〝お風呂に1人で入るのは不安〟〝部屋の掃除や洗濯は自分でできない〟など、24時間の介護は必要ではないけれど、日常生活の全てをひとりで行う事には不安があるという方はいます。

そういった方は、施設内に併設するヘルパーステーションを活用していただき、不安な部分のサポートをしてもらいながら生活をされています。

実際のところ、ヘルパーを活用しながら自立～要介護4の方までが生活されています。

老人ホームひなたから人工透析に通っている方もみえます。

年齢層としては60～90代と幅広く、現在入居中の16名のうち3名の方が90代の方です。

お風呂は共同ではありますが、毎回浴槽を洗ってお湯を張り直すなど清潔に努めています。トイレは各居室に完備されています。最近では入居者の方々の声を受け食事内容を見直したり、定期的に入居者同士の交流の機会として〝ボッチャ〟というスポーツを開催したり、コーヒータイムや行事を開いたりと日々、入居者の方々の満足度が高まるよう、スタッフ一同考えております。

老人ホームひなたの近辺には薬局・コンビニ・百均・スーパー・喫茶店などがあります。バス停も近いので、都心への外出にも便がいいです。

老人ホームひなたの隣には中川診療所があります。定期受診はもちろん、突然の体調不良や健康診断、予防接種なども対応しており、身近にかかりつけ医がいる安心感は老人ホームひなたの強みです。また、定期的に薬剤師が訪問し、薬剤管理も行っています。また、診療所2階にはデイケアがあり、理学療法士によるリハビリ、体操などを行っています。

一般的に〝老人ホーム〟と聞くと、閉鎖的でネガティブなイメージをもたれる方もいるかもしれませんが、老人ホームひなたは自立型の施設のため、基本的には施設の出入りなど自由にできます。

入居者同士で食事に出かけたり、買い物に出かけたり、散歩に出かける方もいらっしゃいます。

『どうして老人ホームに入居したの？ひとりで家でも生活できるのでは？』という質問もよくあります。

老人ホームひなたへの入居に至った経緯のひとつとしては、〝配偶者の方が亡くなってしまった〟〝親族が近くにおらずすぐに駆けつけることができない〟〝元々未婚で身寄りがなく、早めに身の回りの整理をしておきたい〟などの理由があります。

ひなたでは
様々な催しも開きます。
流しそうめん・ボッチャの様子

〝老人ホームって高額なんじゃないの〟〝〇〇ってどうなっているの？〟など、どんな事でも構いません。

施設にご興味を持ってくださる方がいましたら是非一度、ご連絡ください。

また、短期入居・体験入居も受け付けていますので、いずれ施設も考えてはいるけれど、いきなり入居するには不安があるという方も興味がありましたら一度ご連絡ください。

施設内の見学ももちろん可能です。お時間がありましたら老人ホームひなたまで足を運んでいただけると嬉しいです。

住宅型有料老人ホームひなた
管理者　青山真実（看護師）

名南会
法律相談
初回相談のみ無料
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。
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

連載② 名南会の医療

～無差別平等の医療を実現するために～

【愛知】コロナ禍の困窮者や外国人を支える無料・低額診療事業
―小南重人・名南病院院長らに聞く◆

2020年12月11日(金)配信

◆◆◆

（インタビュー）
名南病院
院長　小南　重人
医療連携相談室課長　鷲野　雅子
事務次長　吉岡　奨

―その後、無料・低額診療事業はどのように展開されていますか。

吉岡　受診のために来院された方からご相談いただくこともありますが、無料・低額診療があると知ってわざわざいらっしゃる人も少なくないですね。名前と連絡先さえあれば、インターネットで直接問い合わせできるというのが好評です。たとえばコロナ禍で失業し無保険となった20代女性から、直接問い合わせがありました。また珍しいところでは、名古屋市ではない近隣の自治体から、経済困窮者への医療の紹介先として、当院をHPに掲載したいとご相談がありました。このように窓口をいくつも持つことで、支援が必要な方につなげられているという手応えはあります。

鷲野　外国人の患者さんも多いですね。さまざまな状況下で無保険や無職になってしまった外国人を、医療面でサポートする施策や機関が不十分なので、すがるように流れてくる患者さんがいらっしゃいます。長年日本で働いていても、配偶者が日本人でも、一度不法滞在になってしまえば、どこにも頼る術がありません。特に名古屋では、こうした方を支援するNPOなどもそれほど多くないので、重症の持病を抱えながらも医療を受けられない方もいらっしゃいました。

そういった方々を当院の事業が支えられていることはうれしい反面、現状の政策でもさまざまな取り組みがなされていることは知ってほしいと思います。例えば名古屋市では長年、国保の保険料滞納の制裁措置として、3000人以上の保険証を取り上げ、資格証明書を交付してきました(2019年末時点)。資格証明書による受診は、まず窓口での全額負担が求められるので、経済困窮者はますます病院に行けなくなってしまうのです。

しかし、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)が流行したことで状況が変わりました。2月末には資格証明書が短期保険証として扱われることになり、保険証切り替えの11月以降は資格証明書を交付せず、短期保険証を配布することになりました。こうした市の政策転換は、それまで働きかけを続けてきた市民運動の成果だと思います。

小南　地域の医療を支える開業医の先生たちは、これらの経緯をご存知かと思いますが、ぜひ経済状況の悪化で通院や治療を断念している無保険や保険料滞納の患者にお伝えいただき、必要な医療に結びつけていただきたいです。

◆◆◆

―無料・低額診療事業以外で、名南病院が地域貢献のために取り組んでいることはありますか。

小南　名南病院は、地域のためにさまざまな取り組みを行っていますが、それはひとえに「友の会」と呼ばれる地域の有志の力添えがあってこそです。現在約9000人の会員がいらっしゃって、資金面だけでなく、病院と一緒に地域医療を下支えする活動を行っています。

例えば最近では子ども食堂を運営し、コロナ禍ではデリバリーに形を変えて55世帯にお弁当を届ける活動を続けています。当院だけでは十分にできない地域貢献を、友の会と支え合いながら展開しています。

吉岡　他にも地域のための活動をいくつか行っており、その一つが相談会です。これまでスーパーマーケットなどの身近な場所で医療・介護の相談会を頻繁に行ってきました。最近では、COVID-19の流行下でさまざまな困りごとを抱える方のために、〝いのちの相談所〟とネーミングした相談会も行いました。看護師やケアワーカーと友の会で、医療費はもちろん、通院や入院相談、介護の問題や生活の中のアドバイスまで柔軟に対応しています。「今は元気だけどこれからが心配だ」と、足を止めた方も少なからずいらっしゃいました。

鷲野　友の会の自主的な活動もあります。認知症や骨粗しょう症の予防のために会を開いて、少し頭を使うことをしたり、骨密度を測ったり、グループで活動しています。例えば高齢の一人暮らしなどで支えのない方を、民生委員が友の会にもつなぎ、そこから当院や地域のかかりつけ医へとつないでいくような連携の輪もあります。当院と友の会が、地域医療の連携の小さな核となって、これからも人と医療をつないでいけることを願っています。

（次号へつづく）

出典(m3.com/ニュース・医療維新/日付)、この記事はm3.comの許可を得て転載させていただいております。

口は健康の入り口シリーズ(118)

子どもの歯みがきはいつから？

はみんぐ歯科　歯科衛生士　松下　早苗

一生自分の歯でかめるよう、小さいころから歯みがきをする習慣をつけたいですね。乳歯が生えはじめたら、歯みがき習慣づくりもスタートしましょう。歯ブラシでコチョコチョと、または、ガーゼで歯の表面を優しく清拭する程度でかまいません。口の中を触られるのを嫌がることが多いと思います。清潔な指で歯ぐきを触ったり、口の中を観察したりして慣らしていきましょう。回数もこだわらず、機嫌がいいときを見計らって歌を歌いながら手早く済ませたりしながら、だんだんと食後に歯みがきをするようにしましょう。また、寝る前は唾液の分泌が減りむし歯になりやすくなりますので、寝る前には必ずみがくようにしていきましょう。

2歳ぐらいになると、自分でやると言って聞かず歯をみがかせてくれないこともありますが、仕上げみがきで点検してあげてください。また、歯ブラシをくわえたまま転倒し、のどを突いてしまったり、歯ブラシが折れて口の中に刺さったりしたケースもあるそうです。十分に気を付けましょう。

むし歯の予防は、歯みがきも大切ですが、間食は時間を決める、ジュースや炭酸飲料などの砂糖がたくさん入っている飲み物を飲みすぎないなども大切です。生活習慣とむし歯のリスクは大きく関連していますので注意していただきたいところです。　(参考:日本小児歯科学会資料)

歯科医師・歯科衛生士募集中!
奨学金制度あります!
お気軽にお問い合わせください!!

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

呼続はみんぐ歯科
〒457-0016 名古屋市南区汐田町3-15
TEL052-811-4182

緑区たまり場 みどりの広場 ついにオープン！

4/4(日)

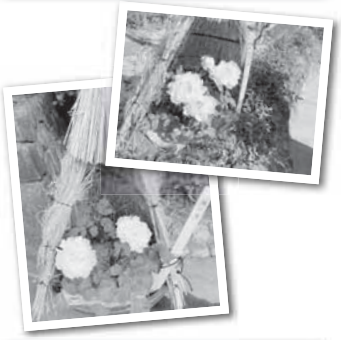
2020年9月から始まった緑区のたまり場計画。「名南会とともに運動をすすめていくために地域の交流の場が欲しい」という会員さんの要望のもと始まりました。どのようなデザインにしたら皆さんが使いやすいのか、喜んでいただけるのか何度も話し合いを重ねてきました。また、たまり場をつくるにあたり、「目標は高く、協同基金を今年度中に1,000万円集める！」と決めました。役員さんの訴え、地域の方のご理解のもと、その目標も達成しました。皆さんの想いがたくさん詰まった『みどりの広場』ぜひお越しください。

下記の日程でオープンセレモニーを行います。
日時：**4月4日（日）**
午前10時～午前11時30分頃
会場：**鳴海団地集会場101棟 郵便局隣**
※名南会の医師による記念講演、御来賓の方の紹介、内覧会などを予定しています。

徳川園ウォーキング

今回、初めてウォーキングに参加された成田きよみさんにインタビュー。当日を振り返り、笑顔で応えてくださいました。

大曽根駅に着いてから待ち合わせ場所が合っているのか分からず、地上に出たり、駅員さんに聞いたり、行ったことがないから不安でした。お手洗いに行って帰ろうかと思った時に中村さんに会い、ようやく安心しました。徳川園は少し寒かったけれど、本当に楽しかったです。みんなで食事もできて大満足です。次回も参加します!!



次回予告
●4月7日（水）
場所：荒子川公園
●4月30日（金）
場所：東谷山フルーツパーク
※詳細は名南会健康推進室へお問合せください。

2021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	1日(木)	13:30～ 道徳地域合同班会	脳トレ	名南わいわい広場
	22日(木)	9:30～ 新三条班	脳トレ	会員宅
		南木場班	おやすみ	
	第3月曜日	13:00～ 囲碁教室		名南わいわい広場
	第2・3水曜日	10:00～16:00 わいわいちくちく(趣味の会)		名南わいわい広場
	第1・3火曜日	10:00～ ラジオ体操班		名南わいわい広場
	第2・4火曜日	9:30～ わいわいボッチャチーム	ボッチャ	名南わいわい広場
	第4火曜日	13:30～ ちぎり絵教室		名南わいわい広場
	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
サロンたまり場	名南病院地域	ほんわか喫茶	未定	名南わいわい広場
	名南ふれあい病院地域	ふれあい喫茶	未定	ふれあいヴィレヂ
		ゆめっこ広場（子育てサロン）	おやすみ	
		ふれあいお食事サロン「ほっこり」	おやすみ	
	名南診療所地域	コーヒーサロン	おやすみ	
		名南診お食事サロン「ゆたか」	おやすみ	
	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）	おやすみ	

	日/曜日	班会	班会内容	班会場所
名南ふれあい病院地域	3日(土)	13:00～ ひまわり班	茶話会	会員宅
	8日(木)	14:00～ 豊田地域班	未定	ふれあいヴィレヂ
	12日(月)	15:00～ 滝の水班	お花見	会員宅
	16日(金)	15:00～ 桶狭間班	ボッチャ	桶狭間公民館
	19日(月)	14:00～ 東部班	ボール体操・脳トレ	徳重コミセン
	20日(火)	14:00～ コスモス班	茶話会	未定
	21日(水)	13:00～ なでしこ班	いつでも元気	はみんぐ本部
	22日(木)	14:00～ 中村班	脳トレ	ふれあいヴィレヂ
	未定	14:00～ 大清水・たんぽぽ合同班会	未定	未定
		豊田ふれあい班	おやすみ	
		健康麻雀班・カラオケ班	おやすみ	
	第1・3火曜日	13:30～ ボッチャ健康会	ボッチャ	豊田コミセン
	第2木曜日	10:00～ 大磯ボッチャチーム	ボッチャ	大磯コミセン
名南診療所地域	5日(月)	15:30～ 中根班	いつでも元気	会員宅
	9日(金)	14:00～ 御剣班	未定	会員宅
	13日(火)	14:00～ 健康サロン遠源	未定	名ブロ
	16日(金)	14:00～ ひよこ昼班	いつでも元気	たまり場ひよこ
	20日(火)	13:30～ 豊北・診療所合同班	茶話会	伝馬コミセン
	26日(月)	14:00～ 北原班	いつでも元気	たまり場ひよこ
		絵手紙班	おやすみ	
		名南診健康体操	おやすみ	
		コーポラス班	おやすみ	
	第2・4火曜日	トスカ健康体操	100歳体操・スマイル体操	伝馬コミセン
	第2・4金曜日	ボッチャを楽しむ会	ボッチャ	伝馬コミセン
		編み物同好会	おやすみ	
		絵手紙教室	おやすみ	
中川診療所地域	18日(日)	ひなた班		ひなたホール
	20日(火)	10:00～ たんぽぽ班	お出かけウォーキング	未定
		囲碁の会	おやすみ	
		さわやか体操班	おやすみ	
		ヨガ班	おやすみ	
		絵手紙教室	おやすみ	

※ 今後のコロナ感染状況によって中止になる場合もございますので、ご了承ください。

第176回 クロスワードパズル

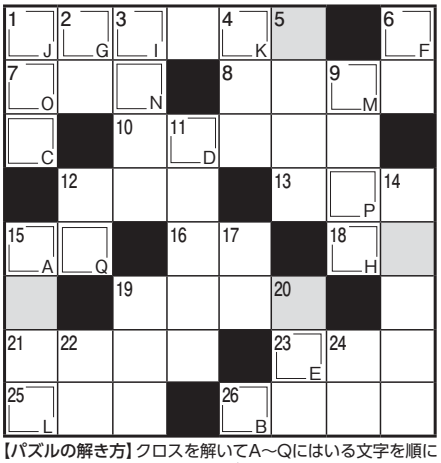
出題　大森　久紀
名南診療所所長

たてのかぎ

1 スケトウダラの卵巣を塩漬けにしたもの
2 天然〇〇、都市〇〇、プロパン〇〇
3 イケメンが転じて、子育てに積極的な男性を指す
4 「〇〇〇引水」自分に好都合なように取りはからうこと
5 一つの杯・茶碗などに入る分量
6 紫がかっている暗い青色
9 〇〇〇〇形、〇〇〇〇巾、〇〇〇〇関数
11 高級食材「オマール海老」の別名
12 同じ〇〇の豬（むじな）
14 面接試験には絶対必要な書類
15 もともとは「書類をとじ込むもの」で、コンピュータにおけるデータの管理単位の一つとしての使い方も
17 茶つみ（〇〇もちかすぐ八十八夜）
19 球技におけるボールの回転のこと
20 できないこと「再起〇〇〇」「解決〇〇〇」
22 経験や出来事などを今後の人生の成長のために用いること
24 今年の干支

よこのかぎ

1 もともとは歌舞伎用語で、双方から入れかわること
7 パンを二度焼きした焼き菓子
8 素描
10 分厚いビスケット生地と格子模様が特長の日本発祥の菓子パン
12 山の尾根のくぼんだ所
13 「碇」「錨」なんて読む？
15 滋賀県の郷土料理「〇〇寿司」
16 松本清張の代表的な長編推理小説「〇〇の器」
18 広島県の南西部に位置する市で、瀬戸内海に面し、人口規模は広島県内で福山市に次ぐ3位
19 複数の人が一緒に仕事をする場合の担当者やチーム
21 でん六が販売する人気の豆菓子
23 心臓は動いていても，脳幹と呼ばれる脳の中枢が働かなくなった状態
25 移り変わってやむことがないこと「万物〇〇〇」
26 意見・希望・苦情などの書状を関係機関などに送ること



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4月30日（金）　※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。
557号の答えは「ガイシュツジシュク（外出自粛）」。26通の応募があり、全員正解。
（当選者）花井　貞子さん（瑞穂区大喜町）、横田　和子さん（南区観音町）、青山　賢一さん（南区観音町）

【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「ふれあい」の文字が入ります。

A	B	C	D	E	F	G	H	I

J	K	L	M	N	O	P	Q

ヒント　小林一茶の俳句

投稿 読者のひろば

早く、自分らしく 元気に過ごせる日々を

人並に「ステイホーム」をしていると、何か元気がなくなり、言う事も自分らしくなく元気のない事を夫に言った時のことを次のような短歌にしました。

〝家居して萎んでいきし我に言う　大きな君でいて欲しいなと〟

南区観音町　東野　裕子　さん

名古屋市予算案で、「合葬式墓地」の整備費が実現

名古屋市の2021年度予算案が、2月10日発表されました。私の要求である樹木葬のような合葬式墓地の整備に向けた予算1300万円が計上されました。新たな形態の墓地を緑区にある「みどりが丘公園」に導入するために設計を進めます。代々継承の必要な従来型墓地は子どもや孫に負担がかかる。まだまだ実現まで時間がかかりそうですが、どんな墓地が設計されるか楽しみです。

緑区東神の倉　中切　英雄　さん

「毎年の干支の置物」に 健康祈願

実家が瀬戸なので、結婚してから毎年「干支の年の置物」をもらい飾っています。12種もたまり、毎年年の暮れに新しい〝干支の置物〟を出しています。一年間また家族が元気に暮らせる事に感謝と新しいお願いをしました。来年は、息子の干支の虎です。息子一家が楽しく元気に健康に過ごせる様、心から願っています。

南区豊　畔柳　恵子　さん

名南診療案内

2021年4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 内科 5	三宅 中島 (西村由理子) (早川幸博)	小南 髙木万 伊藤春見	小南 伊藤春見 名市大(前田) (西村由理子)	黒田 (松岡) (内科医) 名市大(河合)	三宅 (原薗) (加藤晃佑) (成田) 小林	内科医交替 内科医交替 非常勤医師☆ ☆水野、桜井、太田交替で
	小児科	吉岡	(森田佳)	吉岡	吉岡	吉岡	
	外科 1 外科 2 外科 3	皮膚科(安田) 早川 整形(竹中)●	鈴木(乳腺・甲状腺) 皮膚科(安田) 整形(長谷川)	鈴木 整形(竹中)●	鈴木◆ 整形(長谷川)	皮膚科(安田)▲ 早川 整形(長谷川)	鈴木(乳腺・甲状腺)(隔週) 整形(竹中)●
午後	特診	長谷川 (リウマチ) 竹中 (ギプス・骨粗鬆症)	吉岡(第1・第3) 三宅(糖尿病) 加藤(糖尿病) 山本(内科外来)	小林(ものわれ外来) こころと発達 吉岡モモ (第1、2、4、5)		髙木万 (ピロリ・肝炎外来) こころと発達 吉岡モモ(第1、3)	●整形(竹中)11:00まで、その後病棟回診 ▲皮膚科10:30まで、その後訪問診療
夜診	内科 1 内科 2 内科 3 内科 4 内科 5	小南 黒田 (井汲)		三宅 (山本) 名市大(森賢人)★ (長尾)		髙木万 中島 (西村英哉) 名市大(松永)	★17:30～心エコー、18～19:30診察 ◆鈴木(乳腺・甲状腺)→隔週
	外科 1 外科 2 外科 3	泌尿器(佐野) 整形(片山・神原)		鈴木(乳腺・甲状腺)■ 早川 整形(鈴木・寺部)		鈴木(乳腺・甲状腺)■ 岡根◎ 第2・3のみ整形(髙木来)	■鈴木(乳腺・甲状腺)→水・金隔週 ◎岡根→隔週

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
外来・一般外来、どなたでも受診下さい。

曜日	月	火	水	木	金	土
午前	名市大(藤川)	小松 外科(早川) こころと発達 吉岡モモ	小松 外科(岡根)	(古田) リハ外来(早川)	名市大(間所)	早川/小松
午後	もの忘れ外来 (家田・福岡)					

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			名市大(西脇)	大森	相場/内科医※
午前(訪問診療)		大森・相場	大森・小林	相場・劉		
午後(訪問診療)	大森・相場	大森・相場	大森・土井	相場	早川	

※ 土曜日午前診　第1森下医師、第2藤田医師、第3相場医師、第4・5渡邊医師。

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 第4週は休診
※2 土曜日 第1・3:森 第2・4:山口 第5:小栗

曜日		月	火	水	木	金	土
午前診	1診 2診	山口 名市大(河合)	山口 名市大(小栗)	山口	山口※1 名市大(松永)	山口 藤田	※2 山口/ (名市大・森・小栗)
午後		山口(訪問診療)	山口		吉岡モモ(小児科)	山口	
夜診		名市大(山邊)			名市大(中村)		

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

季節感たっぷり **行事食** 名南病院 栄養課の取り組み

3月3日 ひなまつりの 名南病院 行事食です。

食材や彩り、カップ等春を意識しました。
まだまだ寒い日が続いていますが、名南病院の行事食で一足早い春の訪れを感じていただけたら嬉しいです。

港区木場町　浅見　登志美さん

癒しの絵コーナー

献　立

- ちらし寿司
- お刺身盛り合わせ
- なばなの胡麻和え
- フルーチェ(フルーツ盛り合わせ)
- 吸い物

簡単!! 健康体操　ツボ押し　編

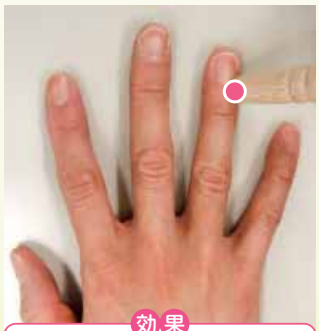
名南ふれあい病院　リハビリテーション課
理学療法士　三井　祥子・山本　美佳

こんにちは！
桜もきれいに咲いて、暖かい陽気になりましたね。ですが、花粉症で悩んでいる方にはつらい時期です。今回は、花粉症に効く、簡単にできるツボ押しをご紹介していきたいと思います。

WHOが定めたツボの数は約360あります。

全身に点在していますが、中でも手や足には、いろいろな不調の改善に役立つ「万能ツボ」がたくさんあります。
写真では棒を使用していますが、指圧でも大丈夫です。

かんしょう 関衝



効果
アレルギー、花粉症

ごうこく 合谷

効果
目の疲れ、肩こり、腰痛、かぜ、花粉症、二日酔い、緊張、下痢、便秘

簡単にできるので、皆さん、是非試してみてくださいね。
次回もお楽しみに！

健康レシピ

名南ふれあい病院　栄養課
調理師　川田　宝希

長芋の豚肉巻きフライ

材料（2人分）

豚モモ肉薄切り肉 …… 6枚（120g）
塩 …… 少量
長芋 …… 8センチ（120g）
焼き海苔 …… 全型2枚
溶き卵 …… 1個
揚げ油

春長芋 ▶食物繊維、ねばねば系
豚肉 ▶良質なたんぱく

作り方

1人あたり（カロリー280kcal）塩分0.6g

①豚肉は1枚づつ広げて塩を振る、長芋は皮をむき水気を切って4センチぐらい5mm角の棒状、のりは3等分に切る。
②海苔に長芋を適量のせて巻きさらに豚肉でまきます。
③小麦粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつけ170℃の油でからりと揚げます。
④お好みの付け合わせを添えてできたフライを半分に切って盛り付けて出来上がり。

健康ポイント

腸内の健康は腸内細菌のバランスできます。
善玉菌が豊富な発酵食品、その餌となる食物繊維やオリゴ糖で腸内環境を整え免疫機能を高めるねばねば成分、良質なたんぱく質を積極的にとりましょう。