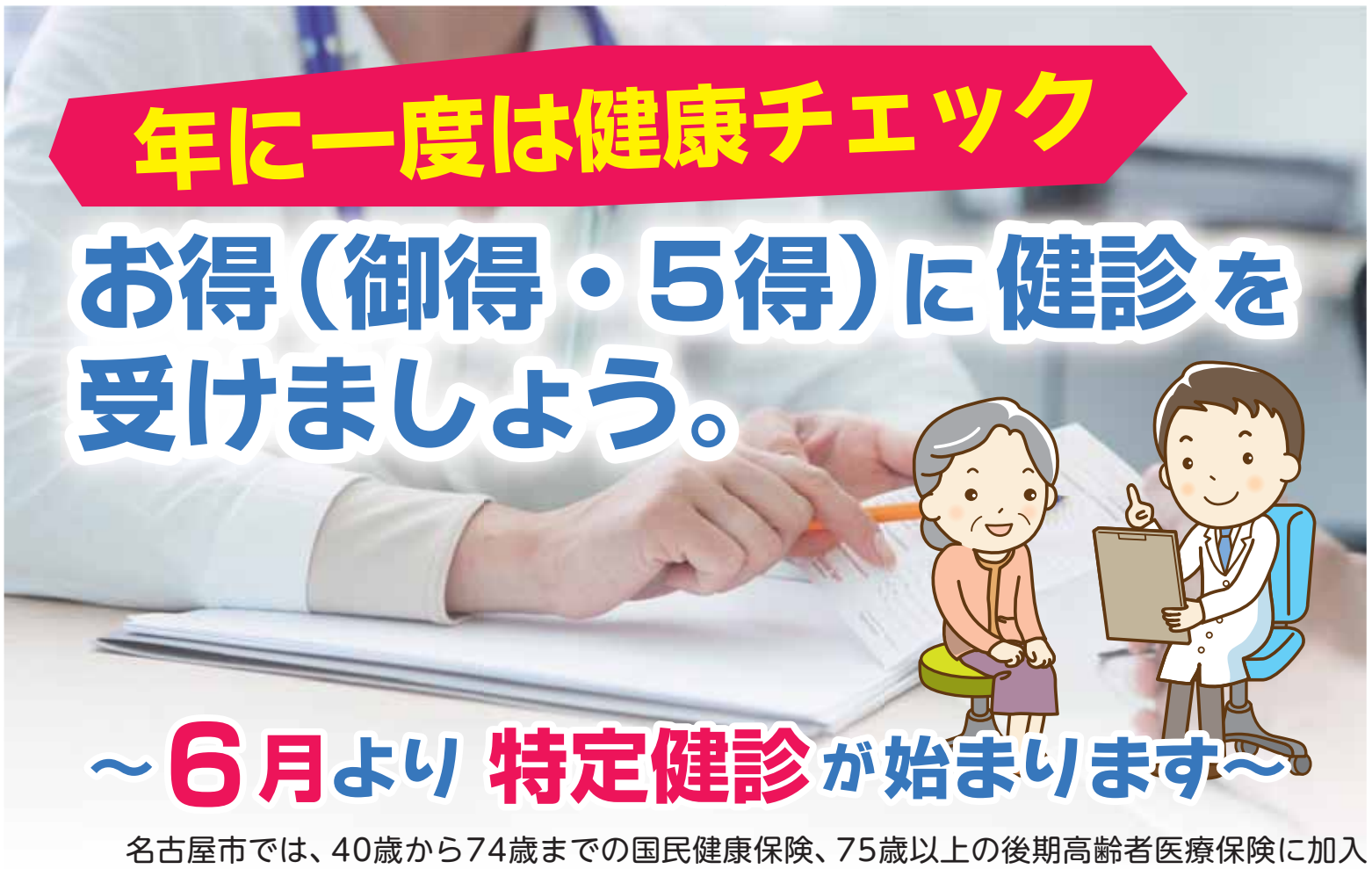


年に一度は健康チェック

お得（御得・5得）に健診を受けましょう。

～6月より 特定健診が始まります～

めいなん

第562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

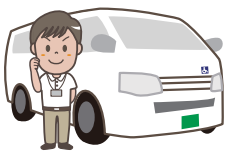
名古屋市では、40歳から74歳までの国民健康保険、75歳以上の後期高齢者医療保険に加入している市民を対象に、生活習慣病の早期発見と予防をするために「特定健康診査」（特定健診＊約1万円の健診が無料で受けられます）の受診を勧めています。

お得 1

名南・中川健康友の会に加入されている方は、特定健診に8項目（心電図・血液検査・尿検査など）を追加し、実施します。しかも、窓口負担はそのまま、友の会員ならどなたでも利用出来ます。

お得 2

ご家族やご友人など3人以上が集まって健診を受けていただける場合、自宅から病院間の送迎を行う「送迎付き健康診断」を実施しています。
（人数はご相談下さい）



お得 3

「バースデイ健診」

特定健診を誕生日月に受けることを推奨しています。友の会の方に誕生日の2ヶ月前頃にバースデイ健診おすすめハガキを送らせていただきます。届いたハガキを健診時にお持ちいただいた方には粗品を進呈予定です。

お得 4

健診は「健康づくりスタンプラリー」の対象です。スタンプラリーがたまった方には粗品を進呈します。

お得 5

健診を受けた後は無料で「特定保健指導」が受けられます。対象になるのは40歳から74歳の方。腹囲・BMI・血糖値・血圧・血中脂質・喫煙習慣の結果から、病気のリスクが高いと判断された方に、「特定保健指導」を行っています。将来、重い病気にならないように、専門家のアドバイスのもとで生活習慣の改善にチャレンジしましょう。対象となった方は、積極的に受けて下さい。

★特定健診といっしょに名古屋市のがん検診もぜひお受け下さい。
★名古屋市では昨年から、「もの忘れ検診」を行っています。認知症は早期発見・早期対応が大事です。
もの忘れ検診を受診し、認知症の適切な治療や予防のきっかけとしましょう。
対象は受診する年度に65歳以上になる方です。
★名南会各院所にご予約、お問い合わせをお願いいたします。

お詫び　めいなん新聞４月号　郵送の方への未発送について

この度、めいなん新聞４月号の郵送分について事務局作業の手違いにより発送できていないことが分かりました。医療法人名南会の取り組みや情報をお届けできていなかったことを、伏してお詫び申し上げます。今後このような事態を起こさぬよう、チェック体制をより厳重にし、確実に会員の皆様にめいなん新聞をお届けいたします。

サイトQRコード
はこちら▼

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

特集・名南会の医療　第9回

名南病院　専門医による連載企画

糖尿病性腎症について

名南病院　内科医師　伊藤　春見

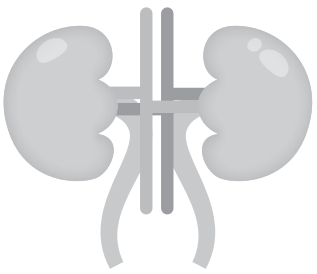
今回は、糖尿病3大合併症の1つである、腎臓の障害、糖尿病性腎症のお話をします。

腎臓は背中側に2つある臓器で、血液から老廃物をろ過し尿を作っています。血糖値が高くなると、腎臓の細い血管が傷つき、腎臓の機能が低下します。これが糖尿病性腎症です。

腎症が進行し、腎臓の機能が著しく低下すると、最終的には透析療法や腎臓移植でしか治療ができない状態になってしまいます。血液透析では、週3回、1回5時間程病院にいなくてはならず、患者さんにとって大きな負担となります。現在、透析療法を新たに導入された患者さんの原疾患の第1位は糖尿病性腎症です。

それでは糖尿病性腎症を予防するためには、どうすれば良いのでしょうか。大切なのは血糖、血圧、コレステロール等の脂質のコントロールになります。これらのコントロールをしっかり行い、治療を継続することで、早期であれば糖尿病性腎症の進行を抑えることができるとされています。しかし、ある程度進行してしまった糖尿病性腎症では、血糖コントロールが良好な状態を維持できていても、腎症が進行してしまうことがあります。そのため、腎症は早期発見が大切とされています。

次回に続きます。



口は健康の入り口シリーズ(120)「毎日のおいしい食事のために」

歯科医師　西木　彩

日本で一番売れている経済雑誌「PRESIDENT(プレジデント)」の特集記事、「リタイア前にやるべきだった後悔ベスト20」が、55歳から74歳の男女1,000人を対象に「今、何を後悔していますか?」というアンケートを行った結果、「健康」というジャンルでは「歯の定期検診を受ければよかった」が1位でした。

食事というのは生きるうえでの最大の楽しみになるといっても過言ではありません。いまさら歯のメンテナンスをしても手遅れでは…と心配されている方もおられるかもしれませんが、そんなことはありません!約10年間メンテナンスを継続している患者さんを、メンテナンスの開始年齢別に集計した研究があります。そのデータによると、日本人の平均値では40代、50代、60代で歯が急激に減っていくのに対し、メンテナンスを続けている40代、50代、60代では歯の喪失が少なくなっています。まして10代、20代から定期的メンテナンスを継続的に受ければ、ほとんど歯を失わずに80代を迎えられる可能性も大いにあります。

むし歯も歯周病も、知らないうちに少しずつ壊れていく病気。「穴が開いた!」「グラグラする!」と気づいて治療を受けても、歯を救うには手遅れになってしまっている場合も多々あります。早めに気付いて対策をとるため、定期的なメンテナンスを始めましょう!

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

● 新卒看護師
● 介護職員
● 薬剤師
募集中です

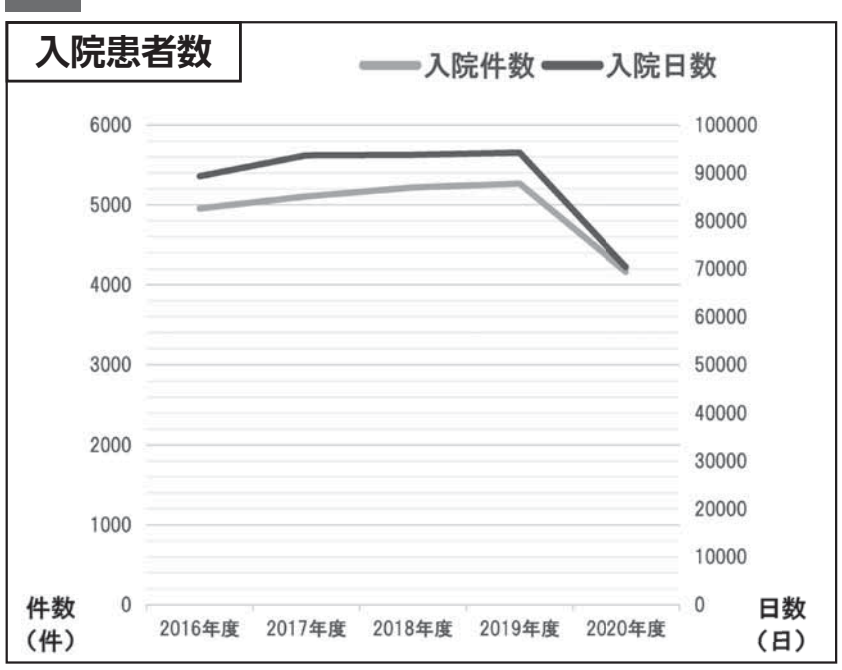
2022年春卒業予定の新卒の看護師、介護職員(介護福祉士含む)、薬剤師を募集しています。まずは、名南会の医療・介護活動、施設について説明する機会を設けていますので、就職先として検討いただく説明会にご参加いただきます。

名南会のホームページにて説明会の案内をしています。また、ご都合に合わせて随時開催も行っていますので担当者まで連絡をお願いいたします。

連絡先：☎052-692-2388
人事室 小出(こいで)まで

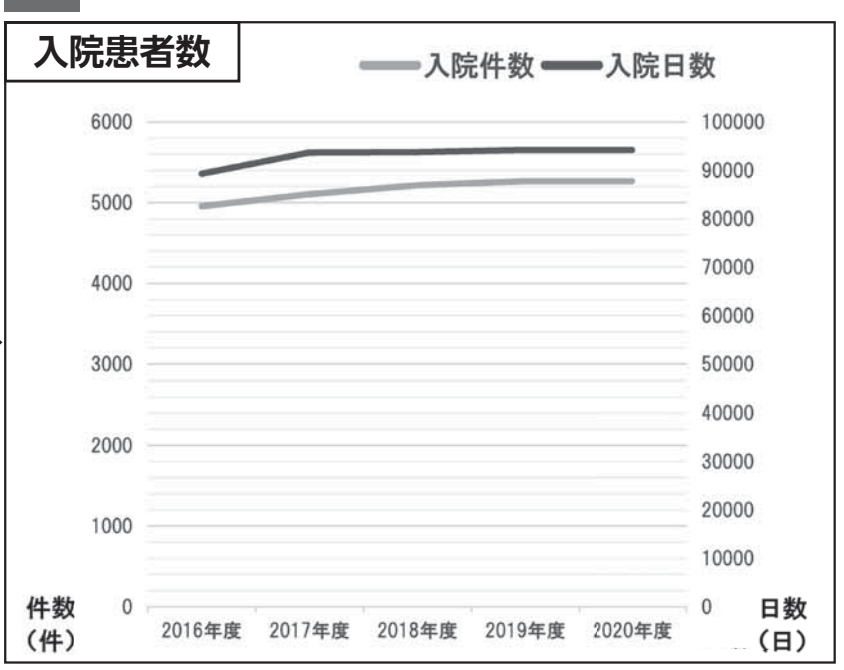
めいなん第561号(増刊号・総会特集号)(3)ページのグラフと説明に誤りがありましたので、お詫びして訂正させていただきます。

誤



法人4事業所及び施設の入院・入所の合計(名南病院・名南ふれあい病院・介護医療院名南ふれあい病院・名南介護老人保健施設かたらいの里)

正



法人3事業所の入院の合計(名南病院・名南ふれあい病院・介護医療院名南ふれあい病院)

連載④

名南会の医療

～無差別平等の医療を実現するために～

【愛知】他で断られたケースでも気軽に入院相談してほしい―小南重人・名南病院院長らに聞く

2020年12月18日（金）配信

地域住民の活動から生まれた名南病院（名古屋市）は、現在も「友の会」を中心とした地域の人々と密につながりながら、どんな人にも分け隔てなく医療を提供している。困窮者を取り巻く医療の現状や、入院から在宅まで切れ目なくアクセスできる医療を目指した取り組みについて、医療法人名南会名南病院院長の小南重人氏、医療連携相談室課長の鷲野雅子氏、事務次長の吉岡奨氏に聞いた。

―地域包括ケア病床を退院した患者さんへの医療支援はありますか。

鷲野　例えば身寄りのない高齢患者さんが当院に入院し、無事退院したとしても、その後の医療にうまくつながるか心配ですよね。医療法人名南会には、介護老人保健施設や診療所があり、在宅医療への橋渡しも比較的スムーズです。在宅治療中に孤独死することが珍しくない昨今、そうした事態を招かないためにも、当法人の診療所では2人の医師が200件の訪問診療を行っています。

吉岡　もちろん、地域のかかりつけ医やケアマネジャー、民生委員とも連携して、治療の中断や医療へのつながりが絶たれてしまうことのないよう、当院の役割を積極的に果たしています。

―地域のために分け隔てなく医療を提供してきた名南病院は、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の流行を経て、今後どうなっていくのか、展望を教えてください。

鷲野　コロナ禍で無料・低額診療の申し出が増えるかと予想しましたが、実は普段とあまり変わりませんでした。ただし、外来全体の受診者が減っているので、受診控えも多いのだと思います。相談会の声などを聞いても、困窮者や身寄りのない方への医療体制が特別改善されたようには思えないので、潜在的な需要はそれなりにあるのではないかと考えます。そういった新規の患者さんへの窓口を大きく開き、一方で定期的に通院していたのにパタリと来院されなくなった患者さんにも、疾患の軽重を見ながら声がけしていきたいですね。

小南　無料・低額診療を行っている病院は、愛知県内に4カ所ありますが、当院の強みは外来から入院まで一貫してフォローできるということです。さらにチーム医療を推進しているので、包括的な医療ケアが提供できます。また法人全体で、退院後も医療へのアクセスを絶やさないような在宅診療や施設を整備しているので、それがある種のセーフティーネットになることを望みます。

当院は、今後も自治体やNPO、地域の医療者や介護施設、そして友の会とうまく連携して、「誰もが、いつでも、どこでも安心してかかれる」地域医療をつくる、ひとつの力であり続けたいですね。

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。

名南会とともに歩む友の会組織の発展を目指して

2021年度　名南健康友の会・中川健康友の会総会

2021年度は名南・中川両健康友の会の組織統合を図り、新たな組織として生まれ変わる総会となります。この間、友の会の組織統合について意見募集して名南新聞紙上にて意見募集し、役員会などでも議論を進めてまいりましたが、それぞれ友の会を作ってきた歴史を踏まえ、そのうえで愛知県・名古屋市を視野に入れた幅広いネットワークの構築とまちづくり運動をすすめていくために組織統合を進めていくことになりました。

4月24日（土）中川健康友の会総会、5月8日（土）名南健康友の会総会は2020年度の活動の振り返りと組織統合を決議する総会として開催し、両総会で組織統合が決議されましたら、7月10日（土）に新組織としての発足総会を開催。年間方針・役員選出などを実施する予定です。

健康友の会　組織統合案

医療法人名南会と健康友の会は「安心して暮らせるまちづくり」を系統的に取り組み、名古屋市緑区と天白区に友の会支部を作り、事業所づくりを目標に地域の活動を活発化しています。南区・港区・瑞穂区・中川区を中心とした事業所のある地域では、地域のコミュニティの活動を拡げ、新型コロナウイルス拡大による活動自粛が進む中、地域のコミュニティを少しでも保つためボッチャやサロンやウォーキングの定例化など出来るところから活動の幅を広げています。

また、この間の政府・自治体の政策の中で広がってきた生活格差は医療・介護難民を生んでいます。だからこそ無料低額事業や差額ベッドを取らない等の民主医療機関連合会・医療法人名南会の取り組む無差別平等の医療・介護はより重要で、名古屋市全体を対象に診療圏、ネットワークを拡げていくことは必須の課題とも言えます。私たち友の会組織も活動の範囲を大きく拡げ、より地域のニーズに合わせた「安心して暮らせるまちづくり」に取り組んでいくために、これまで名南会とともに歩む共同組織として名南健康友の会・中川健康友の会と2つの組織が活動していましたが、より発展した形で各地域のネットワーク・連携を取っていくために一つの友の会組織として新たな出発を図ります。

2021年度　中川健康友の会総会報告

昨年は緊急事態宣言下ということもあり、開催そのものを見送った総会ですが、今年度は感染拡大防止のため、中川健康友の会役員・世話人をメインに少人数による短時間の議事運営を前提に4月24日（土）午後2時～中川診療所待合室にて職員含む13名の参加で開催しました。

中川健康友の会高尾会長あいさつ

高尾会長、山口中川診療所所長よりあいさつ

中川診療所所長からのあいさつの後、4月25日に実施される名古屋市長選に向けての訴えを「中川革新市政の会」事務局長の鬼頭さんよりしていただきました。

議事では2020年度コロナウイルス感染拡大を受け、活動自粛が続き、これまでの活動がなかなか再開することが出来ない中、周りとのコミュニケーションが制限され孤立を深めている事例や、サロンの再開を熱望する声が寄せられました。この状況の中で何ができるのか知恵を絞った一年と振り返りました。質疑応答ではコロナワクチン接種に関する質問やサロンや班会が開催できなくなってからの参加者の状況についてなど質問が出されました。また、決議事項である組織統合案について事務局より説明。総会参加者より承認されました。

閉会に当たり近藤副会長からは中川健康友の会としては最後の総会になる、本来なら結成当時から頑張っていただいている方も招いて、当時の話を振り返りながら盛大に行いたかった。新しい友の会になって、さらに多くの人で手をつないで頑張っていきましょうと挨拶しました。

2021年度　名南健康友の会総会報告は締め切りの都合上、次号にてご報告いたします。

「医療・介護・生活 なんでも街かど相談室」開催

わいわい広場

4月24日(土)に、わいわい広場では3回目となる「なんでも街かど相談室」をおこないました。会場にみえた50代~80代の方々から、弁護士、医療ソーシャルワーカーへの相談が合わせて5件ありました。

医療現場の職員への相談や、普段はなかなか機会がない弁護士への相談も気軽にすることが出来、相談した事で「気分がスッキリした」と言う方もいらっしゃいました。

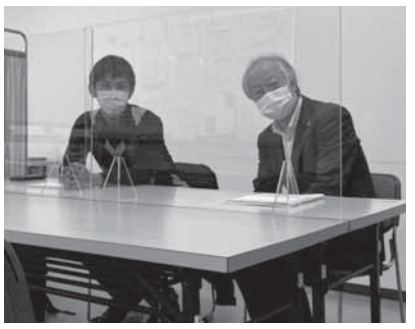
◎次回わいわい広場での「なんでも街かど相談室」は7月におこなう予定です。

ふれあいヴィレヂ

4月23日(金)ふれあいヴィレヂで2回目の「ふれあい なんでも相談室」を開催しました。1名予約があり、ふれあい病院の阿南ソーシャルワーカーが1時間ゆっくりとお話を伺いました。今回ご予約いただいた方は送迎をさせていただきました。相談するまでは、どこか緊張された様子でしたが、帰りの車の中ではにこやかでそして安心した声を聞くことができました。

「ふれあい なんでも相談室」では、介護・医療の相談はもちろん、こんなこと聞いても良いのかな…というようなちょっとした不安や困りごとの相談も受け付けています。お気軽にお問合せ下さい。

◎次回は6月25日(金)に行います。



健康づくりスタンプラリーがスタートしました！

健康友の会員の皆様に、健康診断の推進とともに友の会で取り組んでいる様々な企画に参加していただく中で、楽しく健康づくりを進めていただきたいと、2021年度企画として「健康づくりスタンプラリー」を実施いたします。

スタンプラリーを達成した方には粗品を進呈。さらに、スタンプ台１枚目達成以降、スタンプを押した台紙の枚数が所定の枚数を超えるごとに粗品がグレードアップします。2020年度は５枚達成で除菌シート。10枚達成でハンドクリームをプレゼントしました。

スタンプの捺印については、原則自己申請で対象イベントをこなすごとにご自身でスタンプ欄に日付を記載し、押印・サインしていただきます。

また各班会やサロン等でも押印・サインさせていただきます。事業所窓口では対応できかねますのでご了承ください。

詳細は折り込みチラシをご覧ください！ぜひお近くの方をお誘いの上ご参加ください!!

2021年6月予定表

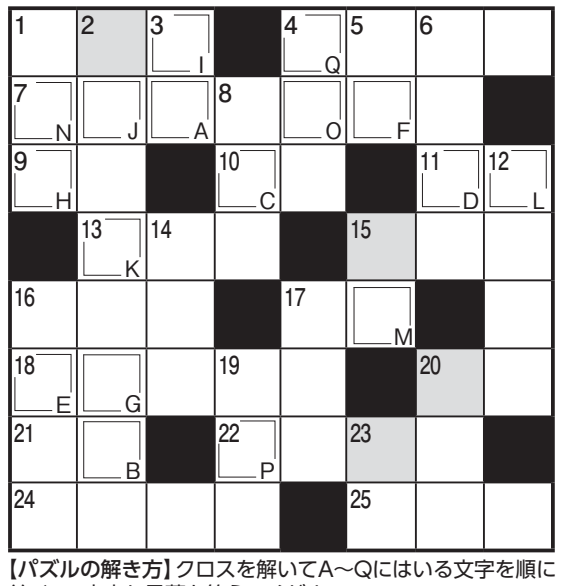
	日/曜日	班 会	班会内容	班会場所
名南病院地域	3日(木)	13:30~ 道徳地域合同班会	未定	名南わいわい広場
	8日(火)	13:30~ 南木場班	未定	名南わいわい広場
	24日(木)	9:30~ 新三条班	脳トレ	会員宅
	28日(月)	14:00~ 白鳥丸班	未定	会員宅
	第3月曜日	13:00~ 囲碁教室		名南わいわい広場
	第2・3水曜日	10:00~16:00 わいわいちくちく(趣味の会)		名南わいわい広場
	第1・3火曜日	10:00~ ラジオ体操・100歳体操班		名南わいわい広場
	第2・4火曜日	9:30~ わいわいボッチャチーム	ボッチャ	名南わいわい広場
	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	毎週月曜日 10:00~11:30	名南わいわい広場(予定)
	名南ふれあい病院地域	ふれあい喫茶	第1、2、3、5火曜日 10:00~11:30	ふれあいヴィレヂ(予定)
		ゆめっこ広場(子育てサロン)	おやすみ	新型コロナウイルス感染再拡大を受け、サロンはしばらくお休みとさせていただきます。
		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	
		トスカ健康ひろば	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	5日(土)	13:00~ ひまわり班	コロナ禍と民医連ビデオ鑑賞	会員宅
	14日(月)	15:00~ 滝の水班	茶話会	会員宅
	15日(火)	14:00~ コスモス班	茶話会	未定
	16日(水)	13:00~ なでしこ班	コロナ禍と民医連ビデオ鑑賞	はみんぐ本部
	18日(金)	15:00~ 桶狭間班	ボッチャ	桶狭間公民館
	21日(月)	14:00~ 東部班	未定	徳重コミセン
	24日(木)	14:00~ 中村班	脳トレ	ふれあいヴィレヂ
		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	
		大清水班	おやすみ	
		豊田地域班	おやすみ	
		たんぽぽ班	おやすみ	
	第1・3火曜日	13:30~ ボッチャ健康サロン	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	7日(月)	14:00~ 中根班	いつでも元気	中根公民館
	8日(火)	14:00~ 健康サロン遠源	未定	名ブロ
	11日(金)	14:00~ 御剣班	未定	会員宅
	15日(火)	13:30~ 豊北・診療所合同班	茶話会	伝馬コミセン
	18日(金)	14:00~ ひよこ昼班	いつでも元気	たまり場ひよこ
	28日(月)	14:00~ 北原班	いつでも元気	たまり場ひよこ
	名南診健康体操・絵手紙班・コーポラス班はおやすみです。			
	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	15日(火)	10:00~ たんぽぽ班	ボッチャ	ひなた
	20日(日)	ひなた班		ひなたホール
		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178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

たてのかぎ

1 秋の紅葉の代表とも言える「モミジ」と「〇〇〇」。同じ意味に使われる場合も多いようです。
2 一度にたやすく大きな利益を手に入れることにきび・じんましんなどは、病院では〇〇科を受診します。
4 〇〇〇海峡は淡路島と四国の大毛島・島田島の間の海峡。世界最大級の渦潮で有名。
5 弓道や射撃などが狙うものは
6 ひとの頭に生えるもの
8 料理によく使われるキノコの一種。「なめ茸」の「なめこ」はそれを味付けしたもの。
12 色によって、酸性・中性・アルカリ性を調べる試験紙
14 〇〇〇を上げたいならパワースポットへ運動することにより、心臓に一定の負担をかけながら心臓の筋肉の変化を観察する検査を「〇〇心電図」と言います。
15 「〇〇〇物語」は、司馬遼太郎の歴史小説。
16 戦国時代の斎藤道三と織田信長を扱った作品。
17 「〇〇〇の呼吸」とは二人以上で一緒に物事を行うとき、互いの気持ちが一致すること。
19 何か事が起こりそうだ～「いやな〇〇〇がする」
20 ドライ〇〇〇、〇〇〇クリーム、〇〇〇ランド
23 スーパーマーケットでよく見かける、〇〇スター・〇〇袋。

よこのかぎ

1 物事を避けてぶつからないようにすること
4 加熱されていない食品
7 フランスの首都パリの象徴的な名所
9 ドラマで刑事はよくこう呼ばれる
10 日本海に突き出た石川県の半島
11 「ゆびきりげんまん 嘘ついたら 〇〇せんぼん飲ます♪」
13 自分のまわりにいても特に意識しない存在を「〇〇〇みたいな存在」と表現する
15 同じ競技で、「サッカー」と「〇〇〇ボール」と二つの呼び方があります。
16 相手が強く、不利な状況で戦うこと
17 〇〇ちゃん、〇〇ずきん、〇〇レンガ倉庫
18 弱い者を助け強い者をくじき、義のためならば命も惜しまないといった気性に富むこと。
20 今日の次の日。
21 「朱鷺」かつては絶滅の危機にあった。現在は、新潟県佐渡市などに生息。
22 代表的な前線は「温暖前線」と「〇〇〇〇前線」
24 となり近所の人
25 ひとり暮らしになって、食事は「〇〇〇」を始めました。

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6月30日（水）　※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。
559号の答えは「フトコロノ　コガクイタガル　サクラカナ」。20通の応募があり、19通正解。
（当選者）太田　実知子さん（南区三条）、赤堀　眞紗美さん（南区観音町）、加藤　寿男さん（中川区前田西町）

投稿 読者のひろば

コロナ禍2年目のプロ野球 ～万全の対策で開催を！

今年もプロ野球が始まりました。去年はコロナ禍の中、開幕を大幅に延期し、しかも無観客での開幕となりました。年間の試合数も減らし、もちろんセパ交流戦もクライマックスシリーズもなしで行われました。しかし、今年は人数制限や応援の制限はありますが、観客を入れての開催です。試合数なども例年通りで行われます。やはりそのほうがファンにとってはありがたいです。対策を万全にして、観戦者は事前に全員がPCR検査をして入場するとか、対策をとってほしいです。

緑区熊の前　森　正純　さん

春の苦みの食材は栄養たっぷり

春の訪れとともに食べ物にも苦みのある食材が多くあります。苦いものを食べると身体の中が目を覚ますと言われています。冬の間、土の中で春の来るのを待っていて、栄養たっぷりの食べ物が食べられていいですね。

中川区下之一色町　中島　政子　さん

コロナ禍でも楽しみを見つけて楽しい時間

コロナ禍でも、朝新聞をゆっくりと読んだり、ラジオを聴いたり、縫い物をしたりと小さな楽しみを見つけて暮らしています。陽気が良くなってウォーキングしています。花が色とりどりに咲いて、眺めるのも楽しい時間です。

緑区乗鞍　北原　加代　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）
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 青山 (多湖)	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	(森由佳)	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(ものわすれ外来) 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
夜診	内科 1 内科 2 内科 3 内科 4 内科 5	小南 黒田 (井汲) 中島		三宅 (山本) 名市大(森賢人)★ (長尾)		髙木万 青山 (西村英哉) 名市大(松永)	▲皮膚科10:30まで、その後訪問診療 ★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(髙木英)	■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)	青山	大森・相場	大森・小林	相場・劉	青山	
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2・4週は休診
※2 土曜日 第1・3:武田 第2・4:山口 第5:小栗

曜日		月	火	水	木	金	土
午前診	1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・武田・小栗)
	2診						
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

名南診療案内
2021年6月より

東谷山フルーツパークへウォーキング

4/30(金)15名で東谷山フルーツパークへウォーキングに行きました。前日の大雨が嘘のように天気が良く、気温も少し汗ばむほどでした。のんびり歩いたり、お買い物をしたり、ゆっくりと過ごすことができました。参加者の皆さんの声をお聞きしました。

花があまり咲いていなくて残念でした。でも、新緑がとてもキレイでした。
フルーツの盛り合わせが美味しかったです!
(南区・鎌田さん)

温室の中は珍しい花と実のなる木が沢山あって、山田さんと夢中で写真を撮りまくった。そろそろ昼食と歩いていると、フルーツマルシェを見つけ、ふたりの眼はもうランラン。土産を両手いっぱいに買ってしまい、苦笑い…。限定ランチの初物の竹の子ご飯を食べ、一足早くふもとのバス停へ向かうと、うぐいすの声がずーっとついてくる。山へ来たのだなと思っていると珍しいアヤメの花を発見!何か変だと思い写真を撮っていると、住民の方が「イチハツですよ。」と教えてくれた。簡単にできると、4株苗をくれたので、「病院の花壇に植えよう」と決めた。良い土産話もでき、楽しい1日だった。　(南区・中村さん)

新緑がキレイで心が洗われました。コロナの生活でむしゃくしゃしていたけれど、少しだけスッキリしました。
(緑区・佐藤さん)

美味しいフルーツを食べてお腹がびっくりしました!
(南区・安藤さん)

※6月の予定はチラシにてご確認ください。
(申込期限が過ぎても参加を希望される方はお気軽にご相談ください。)

癒しの絵コーナー

港区木場町　浅見　登志美さん

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!
梅雨の時期に突入しました。雨が多く、じめじめして、気分が憂鬱になる時期ですね。今回は心の安定に効くツボを紹介していきたいと思います。

神門(しんもん)

効果
心の安定とリラックスに。気持ちの切り替えをスムーズにします。

手三里(てさんり)

効果
だるい、やる気が起きない、悩みやすいなど精神的な症状に有効です。

写真では棒を使用していますが、指圧でも大丈夫です。
気分をリフレッシュするためにも、是非お試しくださいね。
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　児玉　好秀

ペペロンチーノ 鶏の胸肉のせ

材　料(1人分)

スパゲッティ……　100g
オリーブオイル……大さじ1
玉葱……　30g(スライス)
あさつき……　2g(小口切り)
にんにく……　1/2かけ(スライス)
鷹の爪……　1/2本(種を取り千切り)
塩・コショー……　適量
鶏むね肉(皮なし)　…　80g
塩・砂糖(下味用)……　適量

******作　り　方******

1人あたり
(カロリー606kcal　塩分1.2g)

①鶏むね肉はジップロックに塩・砂糖を入れ
②沸騰したお湯に30分ぐらい漬けておく(火は止める)
③スパゲッティを茹でる
④フライパンにオリーブオイル、にんにく、鷹の爪を入れる
⑤弱火にかけて香りがしたら、玉葱を入れ軽く炒める
⑥茹で上がったスパゲッティをフライパンに入れ、塩コショーで味付け
⑦お皿に盛りつけ、鶏むね肉スライスを上に乗せ、あさつきをかける

鶏むね肉の特徴

鶏むね肉は高たんぱく質で知られてます。イミダゾールペプチドが含まれています。イミダゾールペプチドは筋肉を守る成分で疲労の軽減に働きかけ、抗疲労作用もあります。