秋の共同組織拡大強化月間

いきいき取り組み！友の会の皆さん大活躍です。

人とのつながりを求める声にこたえ、出来る事から動いていこう!!

めいなん

第581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
小岩　朋宏
☎052-692-2388

◆◆ 今月の風景 ◆◆
愛岐トンネル

秋の共同組織拡大強化月間も中間をすぎ、コロナ感染が少し減少を見せていることから、各地域では訪問行動や外来行動、お祭りや健康講座企画など様々な取り組みを元気にすすめています。

将来困るもんね！！ ～秋の月間　街頭署名行動～ 名南病院地域

コロナ禍でなかなか名南会職員と友の会の共同行動がとれませんでしたが、11月7日に久しぶりの街頭署名行動を道徳「ダイイキン」前で実施しました。

署名行動には職員・友の会員9名が参加。買い物客や通りを歩く方に「医療・介護の改善を求める署名」への協力を訴えました。小学生の下校と時間が一緒になったこともあり、通りがかった小学生も署名に協力してもらいました。「これで将来安くなる!!」と笑顔で帰宅していく小学生に、「そうだよね。私たちも大変だけど、みんなの将来ももっと困るもんね。」と決意を新たにした行動でした。

久しぶりの行動で会話がはずみます ～地域訪問行動～

名南病院地域では名南病院の地元である五条・観音での班会開催を目指して、模擬班会の案内を。ふれあい病院地域では呼続健康まつりの声かけを。名南診療所地域では月間の訴えを。緑支部では第1回班会開催のお誘い、会員拡大を目的とした訪問行動を計画。天白支部では新しい企画のお知らせで全戸訪問を計画中です。中川診療所地域では健康教室のお知らせと月間の訴えで地域を回り、役員さんが協同基金の約束を頂いてきました。

すでに実施された訪問行動では、対応された地域の方や会員さんとの会話に花が咲いています。病院や診療所へのご意見や、ご自身の不安や困りごとなどいろいろとお話してくださいますが、面と向かってのコミュニケーションを皆さん欲していることを実感します。

手作り感満載！友の会役員で工夫した取り組み ～中川診療所地域～

中川診療所地域では、前回お知らせした手作りポスターに月間の行動の到達を貼っていくことが楽しみになっています。（大腸がん検診の到達を示す、うんこマークも順調に増えています。案外と子どもたちの興味を引いているようです。）

また、患者さんに月間の取り組みを詳しく伝えていこうと、毎週発行の週刊「なかしんさん」を配っています。作成担当者は地域役員と職員で交代しながら、前週の取り組みでおこったトピックスを手書きで作成しています。

週刊なかしんさん

名南会の医療シリーズ

名南病院無料低額診療事業　寄せられたご相談⑦

全国につながる無料低額診療

46歳 男性

1年間ほど体調に違和感を自覚しながらも、日雇い就労で収入が不安定、生活困窮のため医療機関への受診を控えていました。ネットで無料低額診療の存在を知り、名南病院へ相談がありました。当院に受診をされた時は悪性腫瘍を疑う状況でした。面談の中で、治療を受けながら生活を立て直したいと話され、生活保護を受給することとなり治療を開始しました。

一時保護所での生活が始まった矢先、次の就労先が他県で決まり、ご本人の希望で生活保護は廃止となりました。ただ、給与までの医療費の心配があり、転居先でも無料低額診療が受けられる病院を見つけ、治療の引き継ぎを行いました。後に悪性腫瘍の治療のため仕事は退職されましたが、再度生活保護を受給、切れ目なく治療を受けられたようです。後日、ご本人より「名南病院の無料低額診療に相談しなかったら、どうなっていたかわからなかった」と感謝の言葉をいただきました。お金がないため受診控えをしたため、気づいた頃には悪化することが多いケースでした。

無料低額診療相談が出来る医療機関は、日本全体の病院367ヶ所、診療所も365ヶ所もあります。住む場所が変わっても相談・連携ができる場合があります。

一人でも多くの方が必要な医療に繋がるよう、普及や支援をしていきたいと思います。

名南病院　医療連携相談室

髙木　夏樹

医療費に関するお問い合わせ・ご相談はこちらのホームページまで

事務長のつぶやき

毎日、通勤中やネットニュースを見ていて・・・

名南診療所　事務長　竹内　さやか

①介護保険の改悪

介護保険の仕組みが改悪されました。低所得者が対象の食費・居住費の軽減措置が縮小され、特別養護老人ホームなどの利用料が８月から跳ね上がった方が相次いでいるようです。経済的事由を理由に施設へ入ることをあきらめる人が続出するおそれもあるのではないでしょうか。そして政府が狙う、要介護１・２の訪問介護と通所介護を自治体の「地域支援事業」へ移行するということ。現在要支援１・２はすでに地域支援事業となっていますが、地域支援事業は介護事業所へ支払われる報酬が少ないため、このような改悪がされると介護事業所も大打撃です。要介護状態の人の訪問介護と通所介護も「地域支援事業」に移行すれば、これまで通りにサービスを利用できなくなると、利用者家族の負担が大きくなることが予想され、介護事業所だけでなく利用者や利用者家族の負担が大きくなるのではないかととても心配です。

②保険証廃止（マイナンバーカードと一体化）

私自身、住宅購入の際にマイナンバーカードを作成しましたが、子ども達は作成していません。また、私の周りでは半分以上の人が作成していない現状です。

マイナンバーカードから保険証情報を読み取るには専用の読み取り機が必要です。読み取り機は持ち歩けるものではないため、訪問診療の患者さんの保険証はどのように確認したらよいのでしょう？認知症や障害のある方など自分でマイナンバーカードの申請手続きができない方はどうすればいいのかも、国は全く検討していないように感じてしまいます。

口は健康の入り口シリーズ(137)

「口腔崩壊」は自己責任ですか？

はみんぐ歯科　事務長　加藤　恵子

「口腔崩壊」という言葉をご存じでしょうか？虫歯がおおむね10本以上あったり、歯の根しか残っていない未処置歯が何本もある、また、歯が抜けたままでかめるところがないというようなお口の状態をいいます。全日本民医連では、全国の加盟歯科診療所からそういった事例を集め、「歯科酷書」という冊子にして発信しています。

口腔崩壊は決して自己責任ではありません。社会的な背景があり、コロナ禍で特に経済的な困難を抱えた非正規労働者、障がい者、ひとり親など、これまでも苦しかった生活や労働環境がさらに悪化したことで歯の治療もままならない事例が多く報告されています。

また、受診の際の３割負担はとても重いです。歯科治療の場合、通常数回かかること、当日の窓口負担金がいくらになるか診療が終わってみないとわからないなどの不安をよくお聞きします。また、窓口負担だけでなく健康保険料についても年々上がる一方で、国民健康保険では滞納世帯が全国で約15%にのぼっています。治療費について不安がある場合はいつでもご相談ください。

来年度は２年に一回の「保険でより良い歯科医療を」署名活動の年です。みなさんの声をぜひお寄せください。

※写真「歯科酷書②」より

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

シリーズ

今、なぜ日本国憲法？⑨

男女平等と憲法

弁護士法人 名古屋南部法律事務所
弁護士　都築　さやか

憲法においては、すべての人が個人として尊重される存在であり、男女は平等であることが保障されている。しかし、残念ながら、日本社会で、男女平等がきちんと実現されるのは、果たしていつになるのやら。

現実の日本社会においては、滅びたはずの家父長制が人々の意識に根付いてしまっているし、女性が不平等に扱われる理由として、女性らしさという何の根拠もない「女性の特性」や、男性は仕事・女性は家庭という性別役割分業論がさも正当な論拠であるかのようにあげられる。女性差別撤廃条約（1979年）においては、性別役割分業論を克服することが男女の完全な平等の達成に必要であると明記され、国際的には性別役割分業論など40年前に克服された議論だというのに。

世界経済フォーラムが毎年発表するジェンダー・ギャップ指数では、経済、教育、保健、政治の4分野における男女格差の度合いが示されているが、日本は国会議員、企業の管理職に占める女性の割合が極めて低いことから、先進諸国の中で最下位が例年の定位置になっている。

政治分野において、日本と先進諸国との格差は大きい。その原因の一つには、先進諸国では、男女格差を埋めるために、長年にわたり、クォーター制などの制度が導入されるなどしてきたことがあげられる。たとえば、ジェンダー・ギャップ指数で上位の北欧諸国では、約30年ほど前からクォーター制が採用されており、議席の一定数を女性に割り当てたり、候補者名簿の一定割合を女性候補に割り当てたり等されており、実質的な男女平等に近づくような政策が採られてきた。これに対して、日本では、政治分野におけるポジティブ・アクションが採られてこなかったどころか、自民党の長期政権下で、地縁・血縁関係を基盤とした男性支配の顕著な世襲型政治が続き、女性候補者の政界進出を阻んできた。

また、経済分野では、日本の女性の就業率は先進諸国に比べて低く、女性の年齢階級別労働率は、未だにいわゆる「M字カーブ」を描き、6割以上の女性が出産を機に離職する傾向が続いている。

女性の離職原因の1つとして考えられるのは、家庭責任が女性の役割とされていることがあげられる。日本では、6歳未満の子供を持つ夫の家事・育児関連に費やす、1日あたりの時間数は、1時間程度であり、諸外国に比べて顕著に短い。

これは性別役割分業の意識が根深いことも一因であるが、男性の長時間労働も男性が家事・育児に関わらない大きな一因となっている。

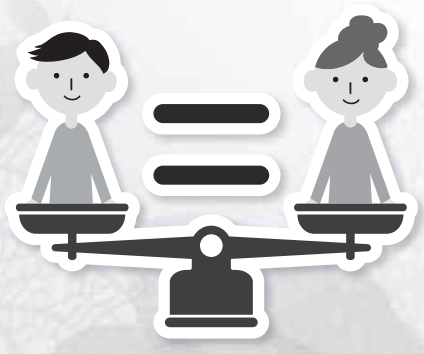
子育て期にある30歳代から40歳代の男性の週間就業労働時間が60時間以上となる割合は、他の世代に比べて多く、男性の長時間労働が、男性の家事・育児の分担を阻む一因となっている。

また、男性の育児休業の取得率も諸外国と比べて格差があることも、男性の家事・育児の分担を阻んでいる。

さらに、仮に、性別役割分業には反対の立場を示す人でも、日本社会の中では男の子は男らしく、女の子は女らしく育てることに肯定的な人がかなり多い。このことも、女性が能力を発揮して、自由で多様な生き方をすることを阻害している。

このように、憲法では男女平等が謳われているが、現実社会の中では未だに男女平等が実現されておらず、女性たちは、逆境の中、あらゆる場所で闘っている。

ひとりひとりの個性と能力が活かせる男女平等の社会の実現を夢見つつ、私も、日々一緒に闘っている。



初回相談のみ無料
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、名南会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

介護職員の方を募集中です。
介護のお仕事のできる方、正社員・パート問わず募集しています。
これまでの経験を活かしてという方、資格を取りそれを活かしたいという方、もちろん資格のない方でも相談可能です。
老健かたらいの里など施設、デイケアでの通所事業所や訪問介護(ヘルパー)など働く事業所、勤務日数や勤務時間なども相談できます。
連絡先　☎052-692-2388
人事室：小出（こいで）まで
介護職員募集の詳細はこちらから

ボッチャ大会2連覇達成!!

昨年コロナ禍で開催されたダンディ杯ボッチャ大会（オンラインボッチャ）では友の会有志チームが見事優勝いたしました。今年も大会が開催され、チームメンバーを同じくして参加してきました。

急に秋らしくなった10月6日（木）瑞穂区役所講堂で大会があり、昨年と同じ3名で参加しました。市内16区より24チームが集まったようで、4つのブロックに分かれて総当たり戦をしました。昨年はリモートでの開催でしたが、今回は一堂に会しての大会だったので、ボールが投げられるたびに大きな拍手が上がり、大変盛り上がりました。私たちは5戦ストレート勝ちで上位進出、決勝も勝ち抜いて今年も優勝しました。やったー!!!

メダルあり、トロフィーあり、中日新聞社のインタビューありと忙しくも楽しいひと時でした。来年も頑張りたいです!!

ボッチャ健康サロン　中村　朝子

長年の夢が叶った!

（ふれあい病院地域支部）

11月2日、南区呼続の熊野三社で太極拳がスタートしました。地域の方が講師を引き受けて下さる方を自ら探し、場所選びや声かけなども行い、実現しました。中心メンバーの1人は、「太極拳を始めるのが長年の夢だった。ようやく叶った!」と本当に嬉しそうに話をしてくださいました。

講師の方が、1つ1つの動作を丁寧に教えて下さるので、身体のどの場所に効果があるのか分かりやすく、ゆったりとした動きに合わせ呼吸が段々と深くなっていき、リラックスできます。終わった後には心地よい疲労感があり、早くも次が楽しみです。

興味のある方は健康推進室までお問合せください!

10/19

第2回 天白ふれあい健康教室を開催!

ふれあい病院の栄養課職員による「朝たん」をテーマにした講演がありました。「朝たん」とは、朝食の際、たんぱく質を多く摂取しようということです。朝、たんぱく質を多く摂るとどのようなメリットがあるのかを聞き、どのくらい自分が摂取できているのかを知るために、その日の朝食を書き込み、自己チェックをしました。

身体の調子を整えるために、食事が大切だという事を改めて学習しました。講義のあとは、皆で簡単な体操と脳トレ体操をし、身体と心をリフレッシュしました。

■次回予告：12月21日（水）14：00ー16：00「脳心事故の防止について」

※コロナウイルス感染状況により、中止となる場合がございます。

10/21

「呼続はみんぐ班」が誕生しました。

呼続はみんぐ歯科のウォーキンググループは、以前から毎月1回、ウォーキングで健康づくりをしてきました。全員が名南会健康友の会の会員ということもあり、「ウォーキングだけでなく、学習や友の会員増やし、呼続のまちを良くする活動にも取り組んでいこう」と名南会健康友の会の班として活動していくことになりました。

友の会 秋のウォーキング特集!!

秋のさわやかな空の下、名南病院地域支部・ふれあい病院地域支部・中川診療所地域支部主催のウォーキングが各地で開催されました。この間のコロナ禍でなかなか外に出る機会も作れず、人との会話も減っている状況でしたが、久々に外の空気を吸い、楽しくおしゃべりしながらのウォーキングの開催に、新しく参加する会員さんも増えてきています。

名南病院地域支部
東員町コスモス畑
10/21(金)

美しい山並みとコスモスで心身ともにリフレッシュ!!

参加した皆さん（私も含めて（笑））の心掛けが良かったので、素晴らしい秋晴れに恵まれ、心ウキウキ出かけました。

名南ウォーキングには初めての参加でしたが、皆さんとは以前からの知り合いだったかのようにすぐ打ち解けてしまいました。電車で行く『コスモス畑ウォーキング』は三重県まで行ったかいがあり、美しい山脈とコスモスが映え、心も身体もリフレッシュしました。

美しいコスモスと皆さんの溢れんばかりの笑顔が印象的でした。まだ参加経験のない方!!是非この素敵なお仲間とご一緒しませんか？

南区　吉田　睦子

中川診療所地域支部
蟹江町散策
11/3(木)

秋のウォーキングで蟹江町を散策しました。

ふれあい支部地域からの5名を含む24名の参加があり、汗ばむほどの秋晴れの空の下近鉄蟹江駅を出発。古い町並みなど通りながら、民俗資料館までの間にマンホールや公共物などに描かれているカニロゴマークの〝かに丸くん〟をカメラで撮りながら歩くというお楽しみも!!昼食後撮影数を確認したところ1番多く撮影した方で70枚以上でした。次のウォーキングには皆さんも参加してくださいね。

たんぽぽ班　若松　明美

ふれあい病院地域支部
八竜公園
10/24(月)

汗ばむほどの陽気で、気持ちよく歩くことができました。

「初めて訪れました。思ったよりアップダウンがあり、良い運動になりました。時期により、珍しい花が咲いているそうなので、また見に来たいです!」「春に行くと桜が綺麗なのだろうなと思いました。季節を変えてまた行きたいです!」など参加した方から感想をいただきました。初めて行く場所は、何があるのかとワクワクしますよね。皆で歩けばいつもの倍楽しいはずです。お気軽にご参加ください!

11/6 秋のふれあいまつり in 森の里

名南会健康友の会 緑支部が初参加

10時の開会と同時に続々と人がやってきました。緑支部では、バザーと健康チェックを行いました。健康チェックでは、ご自身のお身体のことや日頃の生活など伺うことができ、楽しく交流ができました。12月から森の里集会所で行われる「すまいる教室」に名南会健康友の会も参加させていただきます。皆さんと再びお会いできることを楽しみにしています。

名南会健康友の会　天白支部

久しぶりの地域訪問！

11月26日に実施する健康教室のお誘いをしようと全戸訪問を行いました。天白支部として全戸訪問は初めての取り組みです。108件ほど訪問し、インターフォン越しも含め36名の方とお話できました。初めてお会いする方ばかりでしたが快く対応してくださり、元気をもらいました。

2022年12月予定表

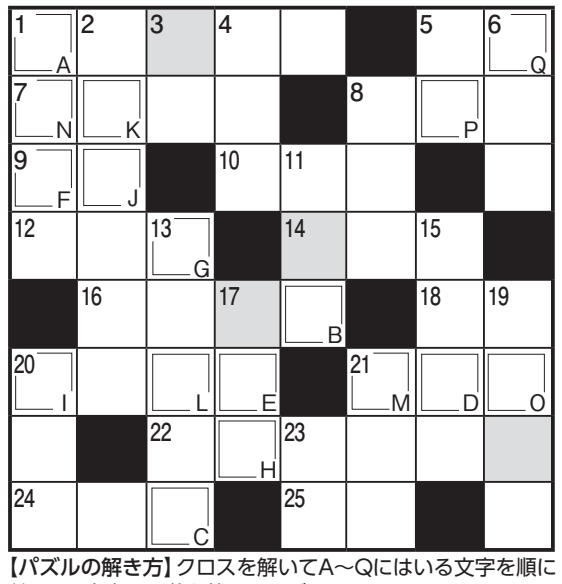
	日/曜日	班 会	班会内容	班会場所
名南ふれあい病院地域	3日(土)	13:00～ ひまわり班	健康長寿の7つの鍵	会員宅
	3日(土)	13:30～ 野並班	認知症予防体操と脳トレ	野並コミセン
	12日(月)	14:30～ 滝の水班	簡単な体操	会員宅
	14日(水)	10:00～ 太極拳	太極拳	熊野三社
	16日(金)	14:30～ 桶狭間班	未定	桶狭間公民館
	19日(月)	14:00～ 東部班	おたのしみ会	徳重コミセン
	20日(火)	14:00～ コスモス班	茶話会	会員宅
	21日(水)	13:30～ なでしこ班	健康長寿の7つの鍵	はみんぐ歯科本部
	21日(水)	14:00～ 天白健康教室	脳心事故について	スポーツセンター
	22日(木)	14:00～ 中村班	脳トレ	ふれあいヴィレヂ
	23日(金)	13:30～ 呼続はみんぐ班	ウォーキング	
	26日(月)	13:30～ はみんぐおしゃべりカフェ班	茶話会	はみんぐ歯科本部
	26日(月)	10:00～ 太極拳	太極拳	熊野三社
	日程未定	10:00～ 大清水・たんぽぽ班	未定	
	健康麻雀班・カラオケ班、鳴子班、大高班はおやすみです。			
	第1・4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1・3木曜日	14:00～ にこにこ体操	体操	みどりの広場
	第1金曜日	14:00～ うたごえ喫茶		みどりの広場
	第2木曜日	13:30～ 呼続ボッチャチーム	ボッチャ	呼続コミセン
	第2・4金曜日	14:00～ 太極拳	太極拳	みどりの広場
中川診療所地域	18日(日)	ひなた班		ひなたホール
	20日(火)	14:00～ たんぽぽ班	お食事会	
	第2・3木曜日	13:00～ 絵手紙教室		友の会ルーム
	囲碁の会、ヨガ班、さわやか体操班はおやすみです。			
サロンたまり場	新型コロナウイルス感染拡大防止のため、サロンはしばらくお休みとさせていただきます。			

	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
	26日(月)	14:00～ 白鳥丸班	自宅で簡単にできる体操	会員宅
	22日(木)	9:30～ 新三条班	食事で風邪予防	会員宅
	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	9:00～ 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
	南木場班、囲碁教室、着付け教室、はおやすみです。			
名南診療所地域	5日(月)	14:00～ 中根班	家の中で気軽にできる体操	東中根公民館
	16日(金)	14:00～ ひよこ昼班	どう変わった？介護保険制度	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
	21日(水)	13:30～ コーポラス班	脳トレ＆体操	コーポラス集会室
	26日(月)	14:30～ 北原班	どう変わった？介護保険制度	たまり場ひよこ
	未定	14:00～ 健康サロン遠源		名ブロ
	名南診健康体操、絵手紙班、編み物同好会、絵手紙教室はおやすみです。			
	第2・4火曜日	10:00～ 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	13:30～ ボッチャを楽しむ会	ボッチャ	伝馬コミセン

※ 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196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「かたらい」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 英語で「過度の」「極度の」「超」などの意味があります
2 岐阜の郷土菓子、「恵那川上屋」が有名です
3 ハンセン病は「〇〇予防法」の見直しが遅れ、放置されてきたこと等により、長年にわたり患者・家族の尊厳を傷つけ、多くの痛みと苦しみを与えてきました。
4 伝統的な日本の家屋において床を四角く切って開け灰を敷き詰め、薪や炭火などをおこすために設けられた一角のこと
5 「〇〇つきは泥棒の始まり」
6 インドやアフリカに多く生息する、背中にひとつのコブをもつ動物。
8 企業において、業務の執行や財務状況について、監督・検査すること、もしくは検査する人。
11 「炬燵・火燵」、日本の暖房器具
13 のびちぢみ
15 過ちを犯さないようにこらしめること
17 花火は、〇〇〇と金属の粉末を混ぜて包んだもの。
19 女性忍者のこと
20 「赤」を英語で
21 夜の深い時間帯（真夜中）の時間
23 生きものに与えて飼育したり、おびき寄せて捕える目的で用いる食物。

よこのかぎ

1 ロシアによる〇〇〇〇〇への軍事侵攻は2022年2月24日に始まりました
5 ⇔表（おもて）
7 濃い紫みの鮮やかな青色
8 ⇔減速
9 特別天然記念物に指定、新潟県・佐渡に〇〇保護センターがある。
10 〇〇〇の原因の1位は「性格の不一致」、2位は「異性関係」だそうです。
12 ピントが合わず像がぼけて見える状態
14 「一夫〇〇〇制」はイスラム教徒のみ合法
16 〇〇〇〇を使った料理は、カツカレー・カツ丼など。
18 「〇〇引き」、物事の終わり。
20 シャッターボタンを押し続け、複数枚の撮影を連続で行うこと。
21 奈良県のほぼ中央に位置し、太古には大和盆地に都が置かれた地域。
22 もしこの状態になれば、警察に捜索願を出す必要があります。
24 床が汚れるので、〇〇〇厳禁です。
25 「〇〇は飲んでも飲まれるな」

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）　※答えをハガキで左記まで送ってください。
〒457－0841　名古屋市南区豊田五丁目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をぜひお書き添えください。
その他、詩・短歌・マンガ・写真などの投稿も募集しています。
579号の答えは「フルカベヤ　ドノアナカラモ　アキノツキ」。31通の応募があり、25通正解。
（当選者）花井　貞子さん（瑞穂区大喜町）、大橋　延吉さん（南区堤町）、浅井　哲也さん（南区豊田）

投稿 読者のひろば

政治と宗教の関係

10月号6面の森悠弁護士の「憲法と政治」は、政治と宗教について詳しく分かり易く説明されていました。統一教会との繋がりは癒着に他なりませんが、有名な他のある政党と宗教団体の関係は問題ないのだろうかと疑問に思いました。
瑞穂区弥富町　平井　和子　さん

着物に挑戦

このところ〝着物リメイク〟から始まり、〝着物の着つけ教室〟に通っています。何着かリメイクしました。実際外出時にも着ていき、皆からほめられ、いい気分でした。
岐阜県本巣郡　河野　千尋　さん

重陽の節句に栗ご飯

重陽の節句のお祝いに生栗を買いました。初めてだったので、スマホで処理の仕方を学びながら、皮むきまでして栗ご飯を作りました。ボロボロの栗になってしまいましたが、家族はおいしいと言ってくれました。来年は、どうしようかな？
南区豊　畔柳　恵子　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・水・木・金の午後
気管支：火の午後

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（今津寿美子）（西村由理子）（早川幸博）中島	小南 髙木万 青山（多湖）伊藤有史	小南 伊藤春見 名市大（前田）（西村由理子）	黒田（加藤晃佑）伊藤有史 名市大（松永）	三宅 名市大（木下）名市大（林）名市大（間所）蔭山	内科医交替 内科医交替 非常勤医師☆ ☆水野、桜井、太田、和田 交替で
	小児科	吉岡		吉岡	吉岡	吉岡・（第3:近藤）	
	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）	予防接種・吉岡（第1・第3） 三宅（糖尿病） 蔭山（糖尿病） 加藤（糖尿病） 内科医（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）		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 ★18:00～心エコー、18:30～20:00診察 ◆鈴木（乳腺・甲状腺）→隔週 ■鈴木（乳腺・甲状腺）→水・金隔週 ◎岡根→隔週
夜診	内科 1 内科 2 内科 3 内科 4 内科 5	中島 黒田（井汲）（内科医）		三宅 名市大（藤吉）山本（長尾）★		小南 髙木（西村英哉）名市大（加藤）	
	外科 1 外科 2 外科 3	泌尿器（湯口） 整形（松本・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（髙木ﾈ）	

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（羽柴）	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）	小林	村松／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（上村）	名市大（西脇）	大森	内科医※
午前（訪問診療）	青山	大森・久保田	大森	劉・大森	青山	
午後（訪問診療）	大森	大森・青山	大森・土井	大森	早川	

※ 土曜日午前診　第1中島医師、第2藤田医師、第3赤塚医師、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・5:金光　第2・4:山口

曜日		月	火	水	木	金	土
午前診	1診 2診	山口 名市大（松永）	山口 名市大（山川）	山口	山口※1 名市大（加藤）	山口 藤田	※2 山口／（名市大・金光）
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（海老名）		

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

名南会診療案内

2022年12月より

子育て世代の医師が働き続けるために

～名南病院でおこなっている医師サポート～

名南病院における、子育て中の医師の割合は4割と他の病院と比較し、非常に高い水準といえます。2022年10月現在、常勤7名（男性4名、女性3名（うち2名が子育て中））と、非常勤（パート含む）10名（男性5名（うち1名が子育て中）、女性5名（うち4名が子育て中））の合計17名の医師が在籍しています。

10年前までは、ほぼ常勤医師で構成され、男性医師の割合が高く、子育てしながら働く医師の割合は1・6割でした。子育て中の医師は『自分だけ早く帰って申し訳ない』『迷惑をかけているのではないか』と感じることもあったようです。

そこで3、4年前から病棟担当医師の働き方を柔軟にし、勤務時間短縮、週の労働日数の調整を行い、その時々のライフイベントや家庭状況の変化にも応じてきました。医師ごとに勤務の時間も日数も異なる、働き方に制限がある医師と共に働く現在の仕組みが生まれました。

患者の急変などでの残業、急な呼び出しがあると家庭との両立が困難とのことで、勤務時間以外での患者対応は別の医師が対応することで、プライベートに仕事を持ち込まない仕組みを確立してきました。

対応策の一つが、週に一回の医師ごとの個別カンファレンスです。受け持ち患者について上級医4名が一緒にカンファを行い情報の共有を図っています。このことで、パート医は時間通りに業務を終え、安心して職場を離れ家庭のことに集中できる仕組みができました。

ライフスタイルに応じて、曜日ごとに勤務時間を変え、子どもの成長に合わせて働き方を変えられること、病院のすぐ隣に病児保育や託児施設があること等が働き続けてもらえる理由です。

また糖尿病認定教育施設として、専門医、指導医を取得された医師もおり、研修中の医師も含め医師のキャリア形成、やりがいにも少しは貢献できているのではと思っています。

ライフイベント、子どもや親の介護などいろいろな状況が考えられるため、就業規定などの整備も進め全ての医師が働き続けられる職場づくりを目指していきます。

読者の投稿コーナー

南区本星崎町　山盛　葉子さん

簡単!! 健康体操

予防編　高血圧対策

名南ふれあい病院　リハビリテーション課
理学療法士　佐野　巧磨・角田　真澄

今月は高血圧対策について紹介していきます。

生活習慣・高血圧を予防して健康寿命をのばそう

高血圧予防には規則正しい生活習慣が大切です。

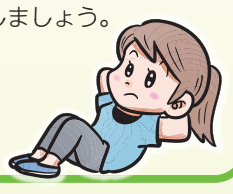
食　事

塩分を控えることを中心に、次のポイントに気をつけた食生活を心がけましょう。

- 1日3食、バランスのよい食事をとる
- 体内の余分な塩分を排泄する作用のあるカリウムを多く含む新鮮な野菜や果物をとる
- 薬味や柑橘類の果汁、香辛料などを利用して、塩分を控える
- 塩辛や漬物など、塩分量の多い食品は少量にする
- 野菜やきのこ、海藻類、豆類などを十分にとる　• 麺類の汁を飲みきらない

運　動

週に1回、30分以上の運動を習慣にしましょう。また、運動する時間がとれない場合でも、暮らしの中で体を動かす機会を増やしましょう。



- ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動を行う
- 駅や会社内では階段を使う　• 遠くのトイレを使う
- いつもより歩幅を広く、速く歩くようにする
- 掃除や洗濯などの家事をこまめにする

ストレス

ストレスをためないよう心がけましょう。ストレス解消には、自分なりのストレスコントロール術を身につけておくことが大切です。

- 十分な睡眠をとる　• のんびり過ごす時間を持つ
- 趣味や友人との交流などを楽しむ

健康レシピ

名南病院　栄養課
調理師　土屋　春乃

ふろふき大根の揚げだし

材料（2人分）

- 大根 …… 1/4本（約200g）　• 薄口醤油 …… 小さじ1/2
- 米のとぎ汁 …… 適量　• 塩 …… 1ｇ　• カツオだし …… 400ml
- 片栗粉 …… 小さじ1.5　• 揚げ油
- ゆずこしょう・おろししょうが …… 各小さじ1

作り方

エネルギー　87kcal（1人分）　食塩相当量　0.4g（1人分）

①大根は3cm厚さに切り、皮を厚めにむいて面とりをし、片面に十字の切り目を入れる。
②大きめの鍋に大根を入れ、しっかりかぶるくらいの米とぎ汁を注いで中火にかける。沸騰してきたら落としぶたをし、さらに40～50分下ゆでする。
③②の大根を水洗いし、アクなどをきれいに流す。②の鍋を洗って、大根を重ならないように並べ入れ、だしを400ml入れて中火にかける。沸騰してきたら醤油と塩を加え、弱めの中火で10分ほど煮る。火を消し、そのままさましながら味を含ませる。
④大根をキッチンペーパーにのせて軽く汁気をとり、全面に片栗粉をまぶしつける。
⑤③の煮汁に水で溶いた片栗粉とゆずこしょうを加えて混ぜ、とろみがついたら火を消す。
⑥揚げ油を170℃に熱し、大根をそっと入れ、表面がカリッとなるまで揚げる。
⑦器に盛り、煮汁をかけておろししょうがをのせる。

健康ポイント

片栗粉をまぶしてカリッと揚げた大根に、おいしい出汁をしみ込ませます。ゆずこしょうとおろししょうがをアクセントにおいしく食べられます。