

東名古屋病院だより

平成26年 1 月発行 第56号



理念

私たちは、医の倫理を守り、患者さんの気持ちを尊重し、より質の高い医療を提供します。

基本方針

1. 患者さんへの医療内容の説明と患者さんの同意を医療の基本とします。
2. 地域に密着し、心の触れ合いを大切にした医療を提供します。
3. 常に自己研鑽に励み、医療人としての専門的知識・技術の習得に努め、皆様に信頼される安全で最新の医療を提供します。
4. 健全な経営を維持して療養環境の整備に努め、安心して快適に療養できる病院を目指します。

目次

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 2 P : 巻頭言 | 7 P : 部署紹介 (地域医療連携室) |
| 3 P : ぬくもりサポート館特集 (南1階) | 8 P : トピックス (第9回東名セミナー) |
| 4 P : ぬくもりサポート館特集 (北1階) | 9 P : 「ふらむメディネット」の開始 |
| 5 P : ぬくもりサポート館特集 (南2階) | 10 P : 外来案内、外来診察担当医表 |
| 6 P : ぬくもりサポート館特集 (北2階) | |



独立行政法人 国立病院機構
東名古屋病院
NATIONAL HOSPITAL ORGANIZATION
HIGASHI NAGOYA NATIONAL HOSPITAL

〒465-8620
名古屋市名東区梅森坂5-101
TEL 052-801-1151
FAX 052-801-1160
ホームページアドレス
<http://www.hosp.go.jp/~tomei/>

「わかっているつもり」



院長 内海 眞

東名古屋病院だよりの読者の皆様、明けましておめでとうございます。それぞれ新しい決意を胸に抱きながら、新年をお迎えになったことと思います。今年も、あるいは今年こそ、皆様にとりましてよい年でありますことを心からお祈り申し上げます。

新年号の巻頭言にふさわしい文章でこの東名古屋病院だよりの第一頁を飾りたいのですが、理科系出身の私にとってはなかなか困難な作業であります。そこで、私事に関することも含まれてはおりますが、日頃考えておりますことをここにエッセイ風に書いてみたいと思います。

今から約20年前に、私の娘が6歳の誕生日の直前に再生不良性貧血に罹患しました。再生不良性貧血とは血液細胞を造ることができなくなる病気で、赤血球、白血球、血小板のすべてが低下します。軽症から重症なものまであり、重症の場合、造血幹細胞移植（いわゆる骨髄移植）を行わなければ、感染と出血によって9割以上が半年以内に死亡します。残念ながら娘は超重症で、兄弟間の造血幹細胞移植も適合者がなかったためにその治療法も選択できず、私は娘の死を覚悟せざるを得ませんでした。

それまで私は十数年間、白血病や再生不良性貧血などの重篤な血液疾患の診療に携わってきました。若くしてこれらの病気に罹り、お亡くなりになった患者さんもおられました。ご両親の辛さと悲しみは私なりに理解していたつもりでしたが、自分が同じ立場になった時、本当は何もわかっていないことに気づきました。それまでの自分は高慢不遜であったと思いますし、

患者さんのご両親に対して本当に恥ずかしい気持ちでありました。

わかっている気持ちでいることは、結局その時における自分の理解の水準で事柄を見ているのにすぎず、逆に深い理解への扉を閉ざすことになります。私たち医療者は、患者さんやその家族の心を理解することを求められていますが、本当は完全にはわかり得ないのです。人間の想像力には限界がありますし、患者さんや家族の辛さや悲しみを完全に理解できるほど人生経験を積んだ医療者は数少ないはずで、私たちは、このことを、即ち、完全にはわかり得ないことを認識した上で、患者さんや家族に接していきたいと思います。わからないからこそ、わかろうとする努力を継続することになりますし、自分ができる事を精一杯しようということに繋がりますから。

幸い私の娘は当時の実験的治療（現在では標準的治療）が奏功し、命を取り留めることができました。従いまして、私は未だ本当の辛さや悲しみを理解していません。ありがたいことではありますが、未熟なままであります。未熟でありますので、私もまた上記努力を継続していかなければならないと思っております。

ぬくもりサポート館（南1階）神経難病病棟 開設に思う

内科系診療部長（神経内科） 犬飼 晃



平成25年12月21日、東名古屋病院“ぬくもりサポート館”稼働開始です。

“ぬくもりサポート館”は、神経難病病棟、回復リハビリテーション病棟、リハビリテーション訓練施設、重度心身障害者病棟を兼ね備えた複合施設です。従来北1病棟、東3病棟に分散していた神経難病病棟は、この施設の1フロアに統合されます。

結核患者さんを中心に診療が行われていた東名古屋病院に、時代の要請から神経難病に対する診療体制が構築されはじめたのは1974年（昭和49）とされております。当院が位置するのは緩やかな丘陵地帯で、敷地は広く、多数の常緑樹と広葉樹が悠然と生い茂り、四季の変化を肌で感じることができる贅沢な自然空間の中であり、静寂な雰囲気があります。この中で、神経難病を煩った患者さんは、我々スタッフとともに、いく年限も疾患と向き合い、過ごしてみえました。神経難病は、その療養が長期間に及び、身体的な負担は勿論、精神的な負担も相当なものに及びます。身体的な障害を追求、解明して行くのは、医療者の努めであり、我々はいつも患者さんから教えられ、それに努めているつもりですが、その間の患者さんへの精神的なサポートは現代医療には欠かせないものだと感じています。まずは環境!! 現在までは、その役割を北1病棟が担っていました。他病棟と比べてみれば、空間に余裕があり、長期の入院に配慮したものとなってはいましたが、如何せん、月日がたち、施設の老朽化は否めず、今の時代の療養環境というにはいささか気の引ける点が目立

つようになっていました。

今回の“ぬくもりサポート館”は、その名の示すごとく、内部施設の充実は勿論のこと、リハビリ訓練施設へのアクセスもよく、周辺環境の整備、中庭の配置など、長期療養に対する身体的&精神的な“ぬくもり”を提供できる施設となっております。

環境は整いました、後は、我々医療スタッフが、“患者さんとともに”いかにして“東名古屋病院のぬくもり”を育てていくかです。“ぬくもり”は時代とともにその必要とされる内容が変遷することでしょう。それを我々が、患者さんからキャッチすることが求められていると思います。そのためには、患者さんが、その方なりの“ぬくもり”を表現して頂ける療養環境を、常日頃、我々が準備していることが肝要だと考えています。当院には、神経難病に精通したスタッフが多数勤務しております。そのスタッフの経験を活かし、患者さん方のその時の声を活かし、この“東名古屋病院のぬくもり”を育てていくことが、この病院の神経難病の基礎を築いて下さった先人の方の思い、及び、将来の神経難病療養の要請に応えて行く事になるものと考えています。一緒に“東名古屋病院のぬくもり”を創りましょう。

ぬくもりサポート館特集

いよいよ「あおぞら病棟」(北1階) 重症心身障害児(者)病棟オープンです！

小児科医長 濱口 典子



このたびの建て替えに伴い、東名古屋病院重症心身障害児(者)病棟が、従来の北2病棟からぬくもりサポート館の北1階病棟に引っ越ししました。

また、皆様により親しんでいただけるように、「あおぞら病棟」とニックネームをつけました。どうぞよろしくお願いいたします。

「あおぞら」の名前には、だれでも笑顔になれるさわやかなあおぞらのような病棟にしたい、という気持ちと、重い障害を持った方々も無限に広がるあおぞらのような可能性を持っている、という思いを込めました。

どんなに重い障害を持っていても、キラキラ輝く命であることは変わりません。そのサポートをさせていただくのが「あおぞら病棟」です。

今回の建て替えではたくさんの変化があります。まず一つ目はベッド数の増加です。これまでの42床から50床に増えました。社会的ニーズにお答えする一方、これまで以上に安心・安全な医療が出来るよう、スタッフ一同様々なシミュレーションとトレーニングを積んできました。ベッド数が増えても、質の高い医療・看護を保っていけると自負しております。

次に病室のベッド数が、従来の8床1部屋から最大4人1部屋としました。それぞれのプライバシーを守るということと、感染症の拡散を予防する目的です。

また、「家族室」として保護者の方々が宿泊できる部屋を新設しました。手狭ではありますが、



病棟内療育指導室の壁面



病棟エントランスの壁面

外泊が難しいケースでも、ご家族の時間をより長く楽しんでいただければ、と願っております。

入院中のこどもたちはこれまでも訓練棟という別棟の建物で、おもに三好養護学校の先生方にご協力いただき毎日教育を受けておりましたが、新病棟では病棟内に教室として使える広いスペースを確保することが出来ました。生活を支える病棟スタッフと、教育を行う先生方がより緊密なコミュニケーションをとれるようになります。

最後に、在宅で重症心身障害児(者)の介護をしていらっしゃるご家族をサポートするためのショートステイの受け入れベッドを1床から2床に増やし、ご利用しやすい環境を整えました。ショートステイはご家族のためばかりでなく、療育に参加していただくことなどでお子さん自身にとってよい経験になると思います。多くの方々のご利用をお待ちしています。

皆様が病棟にいらっしゃると、まず「あおぞら」をモチーフにしたスタッフ手作りの可愛らしい絵が皆様をお迎えします。広い廊下は開放感が感じられますし、スタッフステーションはオープンな作りで、いつでもお声をかけていただける雰囲気づくりをめざしました。これまでたくさんボランティアの方々に支えていただけてきた病棟ですが、まだ人手は足りません。私たちの自慢の新病棟に足をお運びいただき、重症心身障害児(者)病棟を身近なものと思っただけなら幸いです。

回復期リハビリテーション病棟について（南2階）

リハビリテーション科医長・脳神経外科医長 竹内 裕喜



この度、回復期リハビリテーション病棟とリハビリテーション訓練棟が重症心身障害児(者)病棟、神経難病病棟と共に新築された病棟で診療を開始しました。新病棟は2階建ての南北2棟からなり、回復期リハビリテーション病棟が南2階、リハビリテーション訓練棟が北2階に位置します。回復期リハビリテーション病棟は37床から60床へ増床となりますが、年度途中の開棟となったため必要とされる看護スタッフ、リハビリテーションスタッフの増員が追いつかず、今年度までは暫定的に46床で稼働いたします。今まで当院の回復期リハビリテーション病棟の受け入れは脳卒中や頭部外傷といった脳脊髄疾患後の患者さんだけでしたが、新年度に60床になりましたら、整形外科疾患(大腿骨頸部骨折)の患者さんも受け入れ可能となります。東名古屋病院にとって病棟新築はここ何十年もなかったことですので、我々スタッフ一同とても張り切っております。旧病棟では構造上の問題から病室内や廊下の移動、トイレ、入浴と患者さんは大変不便な思いをされたことと思います。新病棟ではこれらのスペースをゆとりと取ることによって患者さんが快適に過ごしていただけるようにし、また、病棟スタッフが患者さんに十分目が行き届くように機能的配置を心掛けました。その他、新病棟では、自宅退院前にご家族が患者さんと一緒に寝泊まりし、ご自宅での介護を実際に体験していただく在宅支援室も設けられました。旧リハビリテーション訓練棟は昭和56年に竣工されたものですが、当時は現在のようにリハビリテーションという言葉が世間に広く知られていない状況にもかかわらず、1階に理学療法室、2階に作業療法室と、とても広いスペースが設けられ、リハビリテーション需要の高まった今でも診療に十分に使用できる素晴らしいものでした。今回の移転でこれらの訓練室が一つのフロアに集約されました。言語聴覚療法は旧訓練棟では理学療法室、作業療法室の空いた部屋を使用していたため、あまり訓練に適さない部屋もあり、患者さんにはご迷惑をおかけしました。

新しい訓練棟では消音機能を備えた言語聴覚療法室を8部屋設け、患者さんが集中して言語聴覚療法を受けていただけるようにしました。その他、以前の訓練棟にはなかった小児訓練室を設け、小児の患者さんが周囲に気をとられず訓練に集中できるよう、また、回りの患者さんにご迷惑をおかけすることがないように配慮いたしました。訓練棟の一角に設けた訓練専用の階段も新しい訓練棟の特色の一つで、以前では、階段訓練のためにわざわざ病棟の階段まで移動しなければなりませんでした。患者さんは他の通行人に妨げられることなくご自分のペースで納得いくまで階段訓練を行っていただけます。以上、新病棟の回復期リハビリテーション病棟とリハビリテーション訓練棟についてご紹介いたしましたが、国立病院機構からの制約上、予め決められた病棟の広さに対し60床の病室を配置しなければならなかったため個室はわずかに4室しかありません。個室を希望される患者さんにはなかなかご要望にお応えすることができなくなり、誠に心苦しい限りです。そして、この地域の脳脊髄疾患、整形外科疾患の回復期リハビリテーションを必要とされる患者さんを受け入れるには60床は決して十分とはいええず、患者さん、ご家族が希望される期間の入院は難しいかもしれませんが、患者さんができる限り機能を改善してご自宅に退院していただけるようスタッフ一同ベストを尽くしますのでよろしくお願いいたします。



リハビリテーションセンター(訓練棟)の訓練専用階段

ぬくもりサポート館特集

リハビリテーションセンターについて（北2階）



主任作業療法士 浅岡 俊彰

平成25年12月22日ぬくもりサポート館 北2階でリハビリテーションセンターの運用が開始されました。

旧訓練棟は2階建て、床総面積約2200㎡でPT（理学療法）・OT（作業療法）・ST（言語聴覚療法）が各部屋に分かれ、訓練をしていました。

新しくなったリハビリテーションセンターは、床総面積約1765㎡で、PT・OT・STが1か所に集約されました。ワンフロアに集まったこ

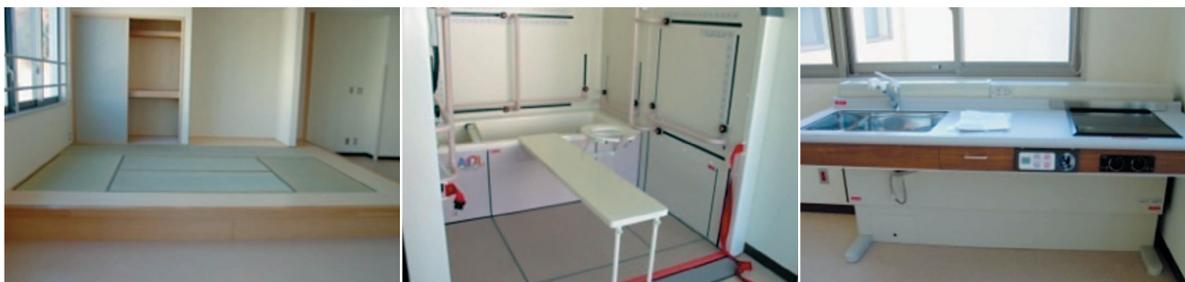
とで、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、計58名が、事務室や休憩室などを共同で利用し、効率的に相談が行えるようになり、今まで以上により良いリハビリテーションを提供できるようになりました。

来年度には、増員により、職員総数は計77名となる予定です。更に充実したリハビリテーションを提供できるようにPT・OT・STが力を合わせて、東名古屋病院のリハビリテーション部門を盛り上げていきたいと考えています。

理学療法



作業療法



和室

※浴槽

※キッチンユニット

※高さ調整可能

言語聴覚療法



8部屋の個室 防音（消音）になっています。
今までは1階、2階に分かれていたST室が一か所に集約されました。

部署紹介

地域医療連携室について



地域医療連携係長 近藤 佐知子

地域医療連携室は、一階の売店の前にあります。ケースワーカー室はさらにその奥、廊下の突き当たりの右側にあります。(現在は二部屋に別れていますが、2月ごろにケースワーカー室と一緒に移転予定です。)

地域医療連携室長の小川副院長を筆頭に、地域医療連携副室長、地域医療連携係長、退院調整看護師、ケースワーカー3名、事務員3名から構成されています。

地域医療連携室って何をするとところ?とよく聞かれます。

患者さんが地域の医院やクリニックから当院にご紹介いただく時や、当院から他の病院へ紹介させていただく時の連絡や紹介状のやり取り、また、登録医の先生方への広報誌・ご案内等の送付等幅広く行っています。超急性期病院(名古屋第二赤十字病院・名古屋医療センター・愛知医科大学病院)との間で当院は超急性期以後の診療を受け持つ役割を担いながら、患者さんの医療がスムーズに行えるようシステム化した連携や、脳卒中・大腿骨頸部骨折等の地域医療連携パスによる連携にも参加しています。

昨今、行政よりきかれる「地域包括ケア」についても、当該地域における必要性を認識し、積極的に取り組んでいきたいと、「地域包括ケアシステム勉強会」を平成25年2月よりこれまでに5回開催してきました。関係機関である地域の病院・診療所・訪問看護ステーション・地域包括支援センター・居宅介護支援事業所・福祉施設・老人ホーム・福祉用具業者、社会福祉協議会、名古屋市、日進市等よりご参加いただき、

お互いに顔の見える連携と協力体制を目標に、患者さんが退院後も安心して治療・療養に臨めるようなシステムを構築したいと考えています。



地域包括ケアシステム勉強会の様子

ケースワーカーは、患者さん・ご家族様が病気になったことにより発生する様々な生活問題等について社会福祉の立場から相談に応じ、問題解決や軽減を図ることを目的とした職種です。療養中の心理的・社会的問題の解決・調整援助、転院・施設入所・在宅への退院援助・調整や社会復帰援助、経済的問題の調整援助などを行っています。

退院調整看護師は、患者さんが住み慣れた場所で生活が送れるように、お手伝いをする看護師です。特に医療行為を必要とする患者さんに地域のケアマネジャー、訪問看護師、在宅診療医師等と連携をとりながら、また社会資源等を活用し、自宅での生活がより安全に安心に送れるよう患者さん・ご家族様のお力になりたいと思います。

入院生活や退院についての不安などございましたら、遠慮なく病棟スタッフや地域医療連携室へお知らせください。

トピックス

第9回 東名セミナーを開催しました

庶務班長 廣内 雅樹



東名古屋病院が地域に開かれた病院に、また、患者さんや地域の皆様に親しまれる病院に生まれ変わろうとしていることをアピールし、地域の方や医療関係者の方々に役立つ、様々な医療情報を継続して発信することを目的として、10月19日(土)に第9回目の「東名セミナー」を開催しました。

メインテーマ：「乳がん診療の最前線」

日時：平成25年10月19日(土)、13:30～15:30

場所：東名古屋病院 体育館

内容：講演①「乳がん診断の現在と将来」 13:40～14:20

名古屋医療センター 高度診断研究部長 遠藤 登喜子 先生

講演②「乳がんの診療について」 14:30～15:20

東名古屋病院 乳腺外科専門医 小川 弘俊 先生

参加者数：107名



遠藤先生の講演



小川先生の講演

当日は、朝から小雨が降る天気でしたが、開催時間には雨も上がり、107名の皆様にご参加いただくことができました。

今回は「乳がん診療の最前線」をメインテーマに、講演①では名古屋医療センター高度診断研究部長 遠藤登喜子先生をお招きし、「乳がん診断の現在と将来」と題した講演をしていただきました。乳がん罹患の現状や原因から、検査・診断・治療まで、特にクイズもまじえながら一般の方々にも分かりやすい解説をしていただきました。参加者の方からは乳がんについての理解がとても進んだとの声が多くありました。また、マンモグラフィー等の最新医療検査機器に関する内容も大変興味深いものとなりました。講演②では当院乳腺外科医師 小川弘俊先生の「乳がんの診療について」は多くの症例写真を使いながら、具体的な病状の説明やそれに対する治療方法、治療後の状況について丁寧な解説で、参加者の皆様は非常に興味深くスクリーンを見入っておられました。また、両先生方の講演終了後も別れを惜しむように乳がんに関しての質問をされる方もおられ、盛況のうちに終了することができました。次回も皆様に喜ばれるセミナーを目指しますので、どうぞよろしくお願いいたします。

「ふらむメディネット」の開始

地域医療連携係長 近藤 佐知子

電子カルテの導入より、1年ほど経過した昨年7月、かねてより検討いたしておりました地域医療連携システム（通称 ふらむメディネット）を開始いたしました。

このシステムは、地域の医院・クリニックの先生方よりご紹介いただいた患者さんの入院診療データ（検査結果・画像・薬歴・退院時サマリー等）を先生方にご覧いただけるシステムです。

患者さんが当院での入院治療を終え、かかりつけの先生の所に戻られた時に、先生方が入院中の情報をご覧になり参考にしていただくことで、より継続した医療を提供できるようになります。

ご利用していただく際は、医師の登録手続きとパソコンの設定などが必要になります。

詳しくは、地域医療連携室までお問い合わせください。



旧年中は当院事業にご協力を賜り厚く御礼申し上げます

本年も地域の医療・福祉の向上に精励努力いたしますのでご指導 ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます

平成二十六年 元旦

独立行政法人国立病院機構東名古屋病院

院	長	内	海	眞										
副	院	長	小	川	賢	二								
臨	床	研	究	部	長	岡	村	菊	夫					
内	科	系	診	療	部	長	犬	飼	晃					
外	科	系	診	療	部	長	加	藤	俊	之				
リ	ハ	ビ	リ	テ	ー	シ	ョ	ン	部	長	饗	場	郁	子
放	射	線	部	長	村	田	勝	人						
看	護	部	長	服	部	み	彥							
	職	員	一	同										

外 来 案 内

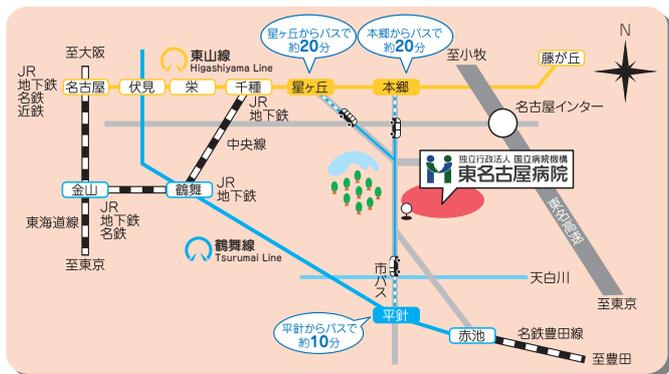
- 診療受付時間 午前8時30分～午前11時まで（緊急の場合はこの限りではありません）
- 診療開始時間 午前9時～
- 休 診 日 土曜日、日曜日、祝祭日、年末年始（12月29日～1月3日）
- 初診時の特別料金 他の医療機関等からの紹介ではなく、直接当院に来院された患者さまは、初診にかかる費用として、2,100円（税込）をいただいております。ご了承下さい。
ただし、緊急その他やむを得ない事情により他の医療機関からの紹介によらず来院された場合にあってはこの限りではありません。

外来診察担当医表

（平成26年1月1日現在）

診療科	月	火	水	木	金
呼吸器内科 (初診)	足立 崇	中村 俊信	林 悠太	中川 拓	垂水 修
	垂水 修	清水 信	田野 正夫	足立 崇 中村 俊信 第1・3・5 第2・4	林 悠太
	中川 拓	山田 憲隆	中川 拓 小川 賢二 第1・3 第2・4・5	小川 賢二	長谷川万里子
循環器内科	野田 浩範	野田 浩範	山本 春光	野田 浩範	山本 春光
神経内科 (初診)	饗場 郁子	片山 泰司	犬飼 晃	田村 拓也	榊原 聡子
	横川 ゆき	榊原 聡子	後藤 敦子	齋藤由扶子	見城 昌邦
	犬飼 晃	齋藤由扶子	横川 ゆき 見城 昌邦 第1・3・5 第2・4	饗場 郁子	後藤 敦子 田村 拓也 第1・3・5 第2・4
消化器内科	横井 美咲 平嶋 昇 第1・3・5 第2・4	高橋 宏尚	横井 美咲	小林 慶子	高橋 宏尚 小林 慶子 (交代制)
呼吸器外科		山田 勝雄 ～10:30	山田 勝雄		
外科・消化器外科	渡邊 正範	加藤 俊之	渡邊 正範	加藤 俊之	渡邊 正範
肛門外来	渡邊 正範			加藤 俊之	
乳腺外科			遠藤登喜子 13:30～16:00	小川 弘俊 13:30～16:00	遠藤登喜子 13:30～16:00
整形外科	小川 義和				
	金子真理子	大場 満成	衛藤 義人	金子真理子	大場 満成
リウマチ		大場 満成	衛藤 義人		大場 満成
脳神経外科					竹内 裕喜
泌尿器科	岡村 菊夫		青田 泰博 午前 岡村 菊夫 午後 女性泌尿器科外来		岡村 菊夫
精神科					宇佐美 敏
総合内科	間宮 均人	内海 眞	間宮 均人	内海 眞	村瀬 孝司 第1・3・5
					山田 文子 第2
血液・腫瘍内科	神谷 悦功	朴 智栄 小椋美知則 午後(隔週)	清水 一之	神谷 悦功	山田 努 第4
					清水 一之
禁煙外来		朴 智栄 13:30～14:30			
内分泌内科				大竹 裕子	
小児科	濱口 典子	濱口 典子	濱口 典子	濱口 典子	濱口 典子
皮膚科	清水 眞		吉岡麻里子	田中 伸 第4 12:45～14:45	長谷川春奈
歯科口腔外科	奥村 秀則	奥村 秀則	奥村 秀則 菱田 純代 午後(第3水曜休診)	奥村 秀則	奥村 秀則
ドック	外来人間ドック (予約制)				

- ※予約制は再来診の場合のみです。初診の場合は通常どおりの診療となります。
- ※救急診療は、時間外・休日も行っていますので、時間外窓口にご連絡下さい。(052-801-1151)
- ※当院では、隔週月曜日に外来人間ドック(予約制)を行っていますのでご利用下さい。
- ※セカンドオピニオン外来(予約制)を行っていますのでご利用下さい。
- ※小児科・禁煙外来は完全予約制です。
- ※女性泌尿器科外来・乳腺外科・血液・腫瘍内科 午後(隔週)の受付時間は15:30までとなっております。



- 地下鉄東山線星ヶ丘駅下車
 - ・市バス③番のりば 東名古屋病院行き 梅森荘行き } 約15～20分 東名古屋病院にて下車
 - ・星ヶ丘よりタクシーにて約15分
- 名鉄豊田新線・地下鉄鶴舞線赤池下車
 - ・タクシーにて約8分
- 地下鉄鶴舞線平針下車
 - ・市バス①番のりば本郷行き約10分 東名古屋病院にて下車
 - ・タクシーにて約8分
- 地下鉄東山線本郷駅下車
 - ・市バス①番のりば地下鉄平針駅行き15～20分 東名古屋病院にて下車
- 東名高速道路名古屋インターより車で約20分