

たより

●● 東名古屋病院

第77号

2019年10月発行

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。



表紙の花「サザンカ」

CONTENTS

巻頭言／限りある命とその日を迎える覚悟 I did it my way.

地域医療連携室だより／地域包括ケアシステムにおける当院の役割

情報提供／不登校について

トピックス／第14回名城大学薬学部管弦楽部ふれあいコンサートを開催しました

お知らせ／インフルエンザ対策について

高齢者のためのレシピ／ツナとキノコの炊き込みご飯
鮭のケチャップ焼き



ふれあいコンサート



高齢者のための
レシピ



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 <https://higashinagoya.hosp.go.jp/>



限りある命と その日を迎える覚悟 I did it my way.



臨床研究部長 岡村 菊夫

私も今年65歳になった。私の平均余命はおよそ20年である。しかし、これは平均であって、そんなに生きられないかもしれない。この世に生まれた以上、「死」は必ずやってくる。厚生労働省の発表によると、2018年の日本人の死因として老衰が第3位に入ったが、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患はやはり上位を占める。多くの場合、人は年をとったら、何か病気になって、あっちの世界に逝かなくてはならないということであろう。

誰もが「死」を経験しなければならないものなら、あっちの世界はそんなに悪いところじゃないだろうと私は思う。はすの花がぽんぽん咲く中でお釈迦さんと酒を酌み交わしながらバカ話で盛り上げられるかもしれぬ。この世を思い切り生きて、想像力も逞しくできれば、あっちの世界は空恐ろしい世界じゃないだろう。

家内の好きな刑事ドラマでは「死」は日常的な光景である。しかし、自分自身や肉親、親しい友人の「死」は考えたくない、触れたくないものであり、人の心理的特性の観点からは「死」は怖いものであり、否定し、意識の下層に押し込めてしまうものであった。

高齢化が進み、超高齢化社会となり、多死社会が目前に迫った今、マスコミでは、この考えたくない「死」がよく取り上げられるようになった。死に方とか、死んだ後の相続とか、お墓のこととかを生前に決めておくようにというススめである。

医学が進歩して、自力では食べられなくて息ができなくても点滴や胃瘻で栄養を摂り、人工呼吸器を使って生き延びることが可能になった。しかし、望んでもいない方法で生かされてしまうことも往々にある。それなら、生きているうちに「その時」を迎えねばならなくなった時の希望をあらかじめ指定しておこうというわけである。リビングウィルは、判断能力のある元気なうちに「人生の最期に近づいた時に、どんな医療・ケアを受けたいか受けたくないか」を書き記しておくいわゆる遺書。最近は、アドバンスドケアプランニング(ACP)といって、患者さんと家族、医師や看護師、介護にあたる施設の方などが話し合い、どのような医療・ケアを受けるか決定して記録しておくことが推奨されている。

しかし、私は「人生の最期の時の迎え方を決めておく」よりも、「人生を生ききる」とか、「その日を迎えた時に自分の人生は良かったなあと考えるように生きる」ということの方がずっと大切なのではないかと思う。Eriksonが提唱した心理社会的発達理論では、人生には8つの発達段階があり、それぞれの段階において、周囲の人々との相互作用を通して心理的・社会的危機を乗り越えて、人は成長していくとされている。8番目の発達段階は老年期である。この時期では、「得られないものを求めて苦しまない(煩惱を捨てる)」とか、「よかった」をたくさん探せる能力が必要だ。超高齢期には、認知・身体機能が衰えても幸福感が感じられる老い方、老年的超越という状態があることもわかってきた。知恵を得て、「よく生き、よく逝く」ことを意識したい。



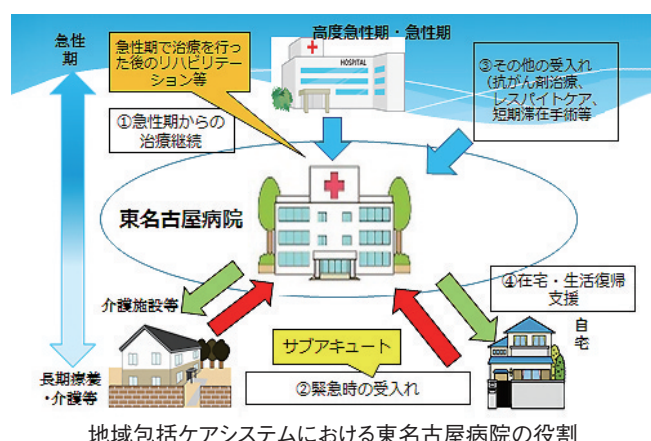
地域医療連携室だより

地域包括ケアシステムにおける 当院の役割

地域包括ケアシステムとは、団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることが出来るよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援の構成要素が互いに連携しながら有機的な関係を担っていくシステムを言います。

当院は、地域包括ケアシステムの中の役割として、急性期病院で急性期治療を終えた患者さんを受け入れています。主にパーキンソン病などの難病、呼吸器疾患、骨折や脳卒中などの患者さんを受け入れ、急性期治療で動きにくくなった体の部分に対しリハビリテーションを行い機能を回復させたり、進行を遅らせるようにし、患者さんが安心して自宅で生活ができるように支援をしています。

その役割を担うため、急性期病院や在宅医療を行っているクリニックなどと連携を図り、患者さんが安心して治療継続が受けられるようにしています。特に名古屋第二赤十字病院、愛知医科大学病院、名古屋医療センターなどの病院とは、医師同士が直接連絡をとり合う病院と病院の連携「病病連携」を実施しています。



地域医療連携係長 寺谷 里代



8月5日には名古屋第二赤十字病院の各科の先生、病棟看護師長、退院調整看護師さん達を当院にお招きし、病病連携協議会を開催いたしました。



名古屋第二赤十字病院との連携協議会

各科の医師同士がお互いの連携に関する内容の検討や受け入れ可能な疾患の確認などを行いました。

また、8月22日には名東区はち丸在宅支援センターの皆さんと名東区の在宅医療、介護の関係者(在宅医師、歯科医師、訪問看護師、介護福祉士、ケアマネジャーなど)と共に「実はみんな困っている!?おしっこのトラブル」というテーマで研修会を実施しました。当院泌尿器科の医師による講演「高齢者の排尿障害と尿もれ」と、排尿自立支援チームの看護師により事例



第3回名東区多職種連携研修会

提供を行い、活発なグループ討議を行いました。在宅医療、介護の関係者と知識の共有を図り、グループワークを通し顔の見える関係を築く機会となりました。

患者さんが、切れ目のない継続した医療を受けられるようにするために、急性期病院、在宅医療、介護の関係者と定期的な交流を持ち、地域包括ケアシステムの中の当院の役割である「医療」の部分で包括的な支援・サービスの提供をさせていただいています。

不登校について



小児科医長 濱口 典子

文部科学省は「不登校」を病気や経済的理由以外で年間30日以上欠席したものとしています。以前は「登校拒否」と言っていましたが、「学校に行かない」のではなく「行かなければいけないと分かっているのに行けない」子どもたちが多数いることから「不登校」との表現が広まりました。

ではどのくらいの数の不登校の子どもたちがいるのでしょうか。平成29年度は小中学生合わせて14万4,000人あまり、小学生は185人に1人、中学生では31人に1人もが不登校となっています。もはや誰が不登校になってもおかしくないと言える数字です。

わが子が学校に行かなくなったとき、母親は非常に混乱します。何がいけなかったのだろう、自分の育て方が間違っていたのか、もっと厳しくすべきだったのか、それとも愛情不足だったのか。しかし、これほどたくさん子どもたちが学校に行けなくなるということは、今の学校がすべての子どもたちにとって居心地のよい場所ではないのだと考えるべきではないでしょうか。学校のあり方の問題かもしれないのに、母親が一人で責任を背負い込んでいることは、決して問題の解決には結びつきません。

それではなぜ子どもたちは不登校になるのでしょうか。私は不登校だった子が再び学校に通えるようになると、あの時なぜ学校に行けなくなったのかを必ず質問します。そしてその答えは判で押したように「分からない」です。理由は分からないけど、とにかく行けなかったというのです。子どもたちにとっては学校に行けなくなることは重大事のはずなのに、その理由は本人にも分からないのです。不思議です。そしてもっと不思議なのは理由が分からないままでも学校には戻れるという点です。

身体の病気は、まずその原因を診察や検査で的確に診断し、その原因に合わせた治療をすることで治ります。しかし不登校の解決には原因を特定することは必ずしも必要ではありません。むしろあ

まりにしつこく理由を問いただすと、子どもたちはその時思いついた原因らしき事柄を口にします。自分のことを心から案じてくれる大人への心配り、あるいはいつまでも続く質問から逃れるためかなのですが、その結果、周りの大人たちは間違った方向に向かってしまいます。原因探しはちょっとお休みです。

それではわが子が不登校になった時、どうしたらよいのでしょうか。まずは「子どもに寄り添う」ことです。朝起こしても布団をかぶって起きない、学校に行かずにゲームばかりしている、夜更かししてSNSにどっぷりはまっている、そんな子どもに寄り添うことは決して簡単ではありません。でも「どんな時でもおとうさん、おかあさんはあなたの味方だよ。」というメッセージを子どもにはっきり伝えてほしいのです。いちばん身近な親が信用できなくては、カウンセラーや教師が関わろうとしてもなかなか心を開いてくれません。外野からは「もっと厳しく接すれば、甘えをやめて学校に行く。」といった声が聞こえるかもしれませんが、でも、みんなが普通にできている「学校に行く」という行動がとれなくなった子どもたちは、心に大きな不安を抱えています。口は達者でも内面はまだ未熟な子どもたちを厳しい態度で追いつめても、不安が高まるばかりです。

もちろん「寄り添う」とは好き勝手を認めることではありません。私は不登校の子に、1日のうちで何かひとつお手伝いをするを勧めています。「おかあさんはあなたが学校に行かないと、心配でいろいろ言いたくなるけど、できるだけがまんします。あなたが何かお手伝いをしてくれると、うれしくなっておかあさんもがんばれると思う。」洗濯物を畳むのもよいですし、お風呂の準備でもよいです。子どもの年令に合わせたお手伝いをしてもらいます。好き勝手してばかりではない子どもの姿に家族もほっとしますし、「ありがとう」「助かったわ」といったポジティブな声かけが生まれ、子どもの自己評価を保つのによい効果があります。

子どもの素晴らしいところはまだまだ成長する余地を持っている、ということです。不登校になったからといってそのままではありません。いずれ成長して社会に適応できる可能性をじゅうぶん持っています。それを子どもに伝えるのも身近な大人の役目です。「今はいろいろ大変だけど、あなたなら大丈夫、大人になったらやりたいことが自由にできるようになる。」と言ってあげましょう。

その心の成長を促すには身体の調子がよいことが必要です。とくに不登校の初めには身体の不調を訴える子どもがたくさんいます。その中には甲状腺の病気や自律神経の失調である「起立性調節障害」などの病気が隠れていることもありますの

で、医療機関できちんと診察してもらいましょう。子どもの心に寄り添っているうち、子どもの体調は必ずよくなっていきます。目指すのは明るい元気な不登校です。

小児科医は子どもの心の問題を解決するお手伝いもします。初めに述べたように不登校は誰にでも起きうることであり、また親の育て方の失敗でもありません。子どもは社会の宝物です。みんなで大切に育てていくべき存在です。遠慮せずに手助けを求めてください。



TOPICS

トピックス

第14回名城大学薬学部管弦楽部 ふれあいコンサートを開催しました!

日時 令和元年8月21日(水) 14時30分～

場所 当院外来ホール

このふれあいコンサートは、平成18年に第1回を開催して以来、回を重ねること、今年で14回目を迎えることとなりました。名城大学の管弦楽部の方には毎年すばらしい曲を披露していただいております。

今年は、

1. 童謡メドレー 2. いい日旅立ち・西へ 3. 津軽海峡冬景色 4. ありがとう
を演奏して頂き、そして恒例の楽器紹介で、各楽器の形・音色の違いや名前の由来など、とても楽しい一時を過ごさせて頂きました。



展示コーナーに作品を展示してみませんか?

東名古屋病院の1階待合ホールに

展示コーナーがあります。

ここに皆さんの作品を展示してみませんか。

興味がある方はご連絡ください。

お待ちしております。

過去の展示作品例

写真、油絵、水彩画、
ちぎり絵、パードカービング、
ボトルシップ、陶芸、
書道作品など

問い合わせ・申込先 | 東名古屋病院管理課 TEL.052-801-1151

個人や団体を問わず、申し込みが必要です。

お願い

- 事前に作品の内容を確認させていただく場合があります。
- 政治・宗教的な主張、性的表現が強いもの等、病院に展示するのにふさわしくないとされるものはお断りする場合があります。

インフルエンザ対策について

当院では、入院中の患者さんだけでなく、面会に来られる方の院内感染の予防に留意しております。感染対策を推進するために、感染対策室を設置しております。感染対策室では、感染制御医師、医師、薬剤師、臨床検査技師、感染管理認定看護師、事務職員が主体となって活動しています。

これからの時期はインフルエンザの流行が懸念されます。インフルエンザを病院内で流行させないためにも感染対策に努めて参ります。

ご家庭でインフルエンザと診断された場合、他の家族もインフルエンザを発症しないための、ポイントをご紹介します。



ご家庭での感染予防のポイント

①食事の時

咳やくしゃみのしぶきを食事や自分が浴びてしまい、感染する。



そうならないためにも

- 食事時間をずらす。
- 大皿料理のとりわけをしない。(箸には唾液が付着しているので食事がウイルスで污染される可能性がある)
- インフルエンザの人の残した料理を食べない。



②タオルを共有しない

洗面所、トイレなどで共用しているタオルは感染拡大の可能性があるのである。



そうならないためにも

- タオルはインフルエンザの人専用とし、他の家族と共用しない。



病院内でインフルエンザの流行を抑えるためには、入院されている患者さん、面会に見える面会者の方、外来を受診される患者さんの感染対策への協力が不可欠となります。病院へお越しの際には以下のことにご協力をお願いいたします。

外来を受診される方へのお願い

- 咳が出る時は、マスクを着用してください。
- 発熱のある方は、受付の際にお申し出ください。
- 手洗い、アルコール消毒を励行してください。



以下の方は面会をお控えください

- **インフルエンザと診断され、5日を経過していない方**
- **発熱のある方**
- **下痢・嘔吐症状のある方**



ご理解・ご協力をお願いします。

面会の方へのお願い

- 咳・くしゃみ・鼻汁のある方はマスクを着用してください。
- 手洗い、アルコール消毒を励行してください。
- 面会後にインフルエンザと診断された場合には、その旨を病棟にご連絡ください。
- 感染対策を実施している患者さんもいるため、小さなお子様が他の患者さんのベッド周囲に立入らないようにしてください。



高齢者のための

レシピ



旬のレシピ提案 ～“食欲の秋”の栄養満点ご飯～

朝夕の風に秋の涼しさを感じる季節となりました。秋と言えば、お米を始めいろいろな食材が旬を迎える季節ですね。“食欲の秋”ともいわれるこの季節こそおいしく、そして栄養バランスの整った食事を心がけ、健康増進に努めましょう！



レシピ1

高たんぱく炊き込みご飯

ツナとキノコの炊き込みご飯

秋と言えば炊き込みご飯！

ツナはたんぱく質の中でも筋肉の保持、増量に良いとされるBCAA（分岐鎖アミノ酸）が豊富に含まれています。アレンジとして旬のマイタケやサンマを使ってみてはいかがでしょうか？

BCAA（分岐鎖アミノ酸）とは

アミノ酸の中のバリン、ロイシン、イソロイシンのことを指します。筋たんぱく質の合成促進、分解抑制に効果的です。

材料（四人分）

- 米 …………… 2合
- 水 …………… 400ml
- 醤油 …………… 大さじ2
- 酒 …………… 大さじ1
- みりん …………… 大さじ1
- 塩 …………… 1g
- ツナ缶 …………… 1缶（70～80g）
- しめじ（キノコ類） …… 1パック（100g）
- 人参 …………… 中1/2本

作り方

- ① キノコは石づきをとってほぐしておく。
- ② 人参は2～3mmにスライス。
- ③ ツナは汁を切っておく。
- ④ 炊飯器に米と調味液、具材を入れて炊飯。



栄養量（一人分）

エネルギー	335kcal
タンパク質	9.8g
BCAA	1,577mg

レシピ2

いつもの食材で一風変わった料理

鮭のケチャップ焼き

骨を強くする栄養素として今注目のビタミンD！

紫外線により皮膚でも作られる栄養素ですが、夏に比べて日照時間の短くなりだす秋にはその産生量も減少します。食事からしっかり摂取することで骨の健康増進に努めましょう。

材料（二人分）

- 鮭 …………… 1切れ
- 塩 …………… 少々
- コショウ …………… 少々
- 小麦粉 …………… 少々
- マッシュルーム …… 中1つ
- サラダ油 …………… 小さじ1
- ケチャップ …………… 大さじ1
- 醤油 …………… 小さじ1
- みりん …………… 小さじ1
- 砂糖 …………… 小さじ1/2
- 水 …………… 小さじ1
- レタス …………… 葉1～2枚

作り方

- ① 鮭は塩コショウをまぶして下味を付けておく。
- ② マッシュルームは2～3mm程度にスライスし、サラダ油で炒めておく。
- ③ 鮭の水気をふき取り、小麦粉を軽くまぶす。
- ④ 中火で鮭を焼く。火が通ったらソースとマッシュルームを絡める。
- ⑤ 皿にレタスをしき、その上に鮭を並べて完成。



栄養量（一人分）

エネルギー	236kcal
タンパク質	15.3g
ビタミンD	10.6μg

上記内容の他、栄養相談も承りますので、いつでもご相談ください。

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、2,160円(税込)をいただいております。ご了承ください。
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(令和元年9月1日現在)

再来診は全科予約制となります。

診療科	月	火	水	木	金
呼吸器内科	初診 佐野 将宏	垂水 修	林 悠太	山田 憲隆／中川 拓 (第1・3週) (第2・4・5週)	八木 光昭
	垂水 修		佐野 将宏	八木 光昭	林 悠太
	中川 拓	山田 憲隆	中川 拓／小川 賢二 (第1・3週) (第2・4・5週)	小川 賢二	
呼吸器感染症専門外来		小川 賢二 (第1・3週 13:30～15:30)			
循環器内科	森 悠	野田 浩範	滝川 智信	野田 浩範	
脳神経内科	初診 犬飼 晃	横川 ゆき／佐藤 実咲 (第1・3・5週) (第2・4週)	榎原 聡子／片山 泰司 (第1・3・5週) (第2・4週)	饗場 郁子	齋藤由扶子／橋本 里奈 (第1・3・5週) (第2・4週)
	饗場 郁子	片山 泰司	犬飼 晃	齋藤由扶子	榎原 聡子
	横川 ゆき		佐藤 実咲	橋本 里奈	
消化器内科	横井 美咲	高橋 宏尚	高橋 宏尚／小林 慶子 (交代制)	小林 慶子	高橋 宏尚／小林 慶子 (交代制)
呼吸器外科			山田 勝雄		
外科・消化器外科	越川 克己	加藤 俊之／野浪 敏明 (第1週)	越川 克己	永田 博／加藤 俊之	渡邊 正範
肛門外来	越川 克己	加藤 俊之	越川 克己	加藤 俊之	渡邊 正範
乳腺外科	林 幸枝	遠藤登喜子	小川 弘俊 (午後のみ)		遠藤登喜子／高橋 優子
乳腺・内分泌外科				今井 常夫	
整形外科	金子真理子／原田 敦	原田 敦	祖父江康司	金子真理子	
リウマチ科			祖父江康司		
脳神経外科					竹内 裕喜
泌尿器科	岡村 菊夫／小池 蘭美 (第2・4週は午前) (第4週 13:00～15:00 ※1)	小池 蘭美 (9:30～)	青田 泰博／岡村 菊夫 (午前) (13:30～15:30 ※1)		岡村 菊夫
精神科					小林 健一
総合内科		梅村久美子 (第2・4週 9:30～)		内海 眞	
血液・腫瘍内科	清水 一之	神谷 悦功	清水 一之	小椋美知則／神谷 悦功 (交代制)	朴 智栄
禁煙外来		(予約制) (13:30～14:30)			
内分泌内科					深見亜也子
小児科(予約制)	濱口 典子	濱口 典子	濱口 典子	濱口 典子	濱口 典子
皮膚科	加藤 愛	加藤 愛	加藤 愛	田中 伸 (第4週 12:45～14:45)	加藤 愛
歯科口腔外科	奥村 秀則	奥村 秀則	奥村 秀則	奥村 秀則	奥村 秀則
ドック	外来人間ドック (予約制)				
耳鼻いんこう科		伊藤 陽子	伊藤 陽子	伊藤 陽子	
補聴器外来		(予約制) (第1・3週 14:00～15:30)		(予約制) (第1・3週 14:00～15:30)	

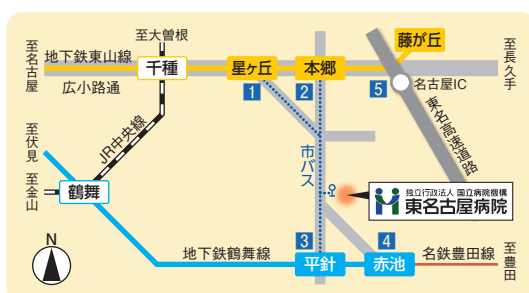
※1:女性泌尿器科外来

●時間外・休日の救急診療については、お電話にてご相談ください。(052-801-1151) ●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ください。

●月～金曜午後に一般健診を行っています。(健診受付は14:00～15:00です。)

●火・金曜午後に海外渡航用ワクチン接種も行っています。事前にお電話をいただき、日程を調整いたします。

病院へのアクセス



1 地下鉄東山線 星ヶ丘駅からお越しの場合

- ・市バス③番のりば 東名古屋病院行きまたは梅森荘行き約15～25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

2 地下鉄東山線 本郷駅からお越しの場合

- ・市バス①番のりば 地下鉄平針駅行き20～30分…東名古屋病院にて下車

3 地下鉄鶴舞線 平針駅からお越しの場合

- ・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

4 名鉄豊田線・地下鉄鶴舞線 赤池駅からお越しの場合

- ・タクシーにて約8分

5 東名高速道路 名古屋ICより車で約20分