

たより

●● 東名古屋病院

第104号

2026年7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「クチナシ」

CONTENTS

巻頭言／運動のススメ

情報提供／脳ドックCコース『頸動脈エコー検査』のすすめ

院内バードウォッチングのすすめ(入門編)

新採用・転入者一覧

『頸動脈エコー検査』の
すすめ院内バードウォッチングの
すすめ

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/>Instagram https://www.instagram.com/higashinagoya_hospital/

ホームページ



Instagram



運動のススメ



内科系診療部長 林 悠太

みなさんは、スポーツはお好きですか？私はスポーツを観るのも、するのも好きです。今回は「運動」についてお話しします。

医師などから「運動をしましょう」と勧められることはよくありますよね。では、具体的にどのような運動をすればよいのでしょうか？

NHKの番組「タモリ・山中伸弥の!? (びっくりはてな)」では、大腸がんの手術後などに運動を行うことで、再発や死亡のリスクが低くなる可能性がある、という研究が紹介されました。がん細胞は、増えるために糖を多く使うといわれています。運動で筋肉が糖を使うと、がん細胞に取り込まれる糖が減り、増えるのを抑えられるのではないかと考えられています。つまり、がん細胞を“兵糧攻め”にするイメージです。番組では、有酸素運動を行い、週に10メッツ・時(※)程度を目標にすることが示されていました。

運動というと、「スポーツジムに通わなければ」「本格的なスポーツをしなければ」と思う方もいるかもしれませんが、そうではありません。日常生活の中で、歩くときに少し早歩きを意識するだけでも、運動量を増やすことができます。東名古屋病院のある名東区は、名古屋市の中でもスポーツが盛んな地域です。名東区以外でも、周りを見渡すと、ソフトボール、グラウンドゴルフ、地域の清掃ボランティアなど、体を動かす機会は意外と身近にあります。

運動は、健康寿命を延ばすだけでなく、職場や家庭以外の仲間づくりにもつながります。まずは無理のない範囲で、「運」を「動」かしてみませんか？

※メッツとは「運動の強さ」を表す単位です。メッツ・時は、「運動の強さ」×「時間」で計算します。厚生労働省が令和6年度から進めている「健康日本21(第三次)」では、3メッツ以上の身体活動を、高齢者は週15メッツ・時以上、成人は週23メッツ・時以上することが勧められています。週10メッツ・時は、がん対策としても、日常生活に取り入れやすい目安と考えられます。

詳しく知りたい方はこちらから

「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」



3メッツ以上の身体活動	メッツ(運動の強さ)	週10メッツ・時に必要な時間	例
ワンちゃんの散歩	3メッツ	約200分	50分×週4回
公園のゴミ清掃	3～4メッツ	約150～200分	75～100分×週2回
グラウンドゴルフ	4メッツ	約150分	2時間30分×週1回
早歩きの散歩	4.5メッツ	約133分	25～30分×週5回
ソフトボール	5メッツ	約120分	2時間×週1回
軽いジョギング	6メッツ	約100分	25分×週4回
登山・ハイキング	6～7メッツ	約86～100分	1時間30分×週1回



脳ドックCコース『頸動脈エコー検査』のすすめ

臨床検査科 見田 桂

2026年6月から、東名古屋病院の脳ドックに新たなコースができたことを、みなさまご存じでしょうか？Aコース（頭部MRI・MRA）、Bコース（頭部MRI・MRA+頸部MRA）に加え、新たにCコース（頭部MRI・MRA+頸部MRA+頸動脈エコー）が選べるようになりました。今回は脳ドックにおける頸動脈エコー検査についてご紹介したいと思います。



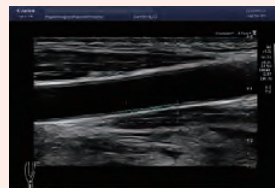
頸動脈とは

頸動脈は頸部を走行している動脈です。脳ドックなのになぜ頸部を調べるのか疑問に思われる方もいるかもしれませんが、動脈は心臓から送り出した血液を全身に運ぶ血管です。しかし、生活習慣病や喫煙などにより、動脈の壁が厚くなったり、プラーク（コレステロール等の塊）が付着して血管が狭くなったり、詰まったりすることがあります。これが動脈硬化と呼ばれる状態です。頸動脈の動脈硬化は全身の動脈硬化を反映すると言われているので、頸動脈を調べることで、全身の動脈硬化、動脈硬化によって引き起こされる脳梗塞などの疾患のリスクがわかります。

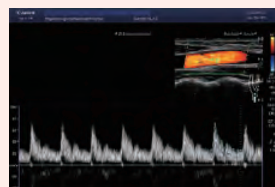
また、頸動脈は心臓からでた血液を脳へ運んでいるので、頸動脈が狭窄すると、脳に送られる血液が不足します。プラークが破裂すると脳の血管に流れて、脳梗塞を引き起こします。

頸動脈エコー検査について

- 頸動脈エコー検査は頸部に超音波プローブ（超音波の送受信をする機器）をあて、頸動脈の内部を観察する身体への負担の少ない検査です。
- エコー検査は放射線の心配もなく、検査に痛みもありません。
- 検査はベッドに仰向けになって行います。きれいな画像を得るため、超音波プローブに検査用のゼリーを塗ります。
- 主な計測、観察内容は以下の通りです。
 - ・ 血管壁の厚さ（IMT）
動脈硬化初期段階の血管の壁が厚くなる変化を数値で表します。
 - ・ プラークの評価
プラークの有無、大きさや性状を観察します。硬く安定しているプラークなのか、柔らかく不安定で、血管壁から剥がれる可能性があるプラークなのか、またすでに剥がれた形跡のあるプラークなのか観察します。
 - ・ 血流速度と狭窄の有無
血管に狭窄があると血流速度が上昇します。狭窄がある場合は狭窄の程度を計測します。
- 頸動脈エコー検査は症状がでる前に、動脈硬化によって引き起こされる疾患のリスクを調べることができます。



血管壁の厚さ（IMT）の計測



血流速度の計測

Q&A

Q1 検査時間はどのくらいですか？

→A 20～30分程度です。

Q2 検査に特別な準備は必要ですか？

→A 食事制限や薬の服用制限はありません。首元の検査になるので、首周りを開けやすい服装でお越しください。

Q3 頸動脈エコーはどのような人が受けた方がいいですか？

→A 動脈硬化が進む最大の要因は加齢です。それ以外に高血圧、コレステロールや血糖値の高い方、喫煙歴のある方、ご家族に脳梗塞、心筋梗塞の既往のある方、最近ふらつきが気になる方は年齢にかかわらず、頸動脈エコーを受けることをお勧めします。

今回、検査科からは頸動脈エコー検査についてご紹介いたしました。

脳ドックは当院ホームページ“脳ドックのご案内”からご予約いただけます。

脳ドックをお考えの方はぜひ頸動脈エコー検査を含むCコースもご検討ください。

院内バードウォッチングのすすめ

皮膚科診療医長 加藤 愛

当院は結核療養所としてその歴史をスタートさせました。広大な敷地に豊かな緑が残るこの環境を、一職員として大変気に入っています。そして、来訪者または病気療養中の皆様にぜひおすすめしたいのが、敷地内の散策です(注:入院患者様におかれましては主治医から屋外散歩許可のある方に限ります)。外の空気を吸いながら歩くだけでももちろんリフレッシュ効果抜群ですが、樹木や草花を識別できたり、鳥の声を聞き分けたりできれば、散策がより充実したものになることでしょう。

私は植物には疎いものの、日本野鳥の会会員歴30年を誇り(注:会費を払えば誰でも会員になれます)、野鳥は少し分かります。私が当院敷地内で確認した野鳥は、アオサギ・アオジ・アカゲラ・インビヨドリ・ウグイス・カワウ・カワラヒワ・キビタキ・キジバト・コゲラ・コサギ・コシアカツバメ・シジュウカラ・ジョウビタキ・スズメ・セグロセキレイ・ツグミ・ツバメ・ハイタカ・ハクセキレイ・ヒヨドリ・ミサゴ・ムクドリ・メジロ・モズ・ヤマガラなどの26種にのぼります。

野鳥発見の基本は、①声のする方向を目視、②何かが動いたらその方向を注視です。本腰を入れるなら双眼鏡が必須ですが、ここでは肉眼で見つけやすく、1年を通して見られる鳥を選んで紹介します。院内散策の機会がありましたら(または病室の窓から)ぜひ探してみてください。

ハシブトガラス・スズメ

どなたにも馴染みがある鳥ということで解説は割愛します。スズメは外来棟正面玄関周囲でよくみられます。ハシブトガラスは院内の至る所にいて、近づいてもなかなか逃げず、至近距離で観察できます。嫌われがちな鳥ですが、漆黒のつややかな『濡れ羽色』は惚れ惚れする美しさです。



ムクドリ

ポケモンの『ムックル』のモデルです。バス停ロータリー付近の草地で、群れで地表のエサをついばんでいるのをよく見かけます。市街地で数千羽の群れが糞害を起こす事案が各地で発生しています。

ヒヨドリ

森林から『ピーヨピーヨ』とけたたましい存在感抜群の鳴き声が聞こえたらほぼヒヨドリです。動きも活発で、声の方向を注視していれば飛び姿を容易に観察できます。



ハクセキレイ

駐車場のアスファルト上をよく歩いています。警戒心が弱く、かなり近づくことができますが、近づきすぎると脚を高速回転させて走って逃げる姿がとてかわいらしいです。電線にとまってにぎやかに鳴いたり、飛びながら羽の動きに合わせて『チチッチッ』と鳴いたりするので声からも見つけやすい鳥です。



キジバト

草地や落ち葉の上を少数の群れで歩きながら地表のエサを探しています。落ち葉のカサカサ鳴る音がしたら地表を探してみてください。ぼーっと歩いていると近くの草むらから急に飛び出してくることがあり、まさに『足元から鳥が立つ』を実感します。さえずるときは電線や木の枝の目立つところにとまり、『デデポッポー』と表記される特徴的な鳴き声は、多くの人が聞き覚えがあると思います。羽のウロコ模様、首の横の縞模様、飛び立つ瞬間に目立つ尾羽の白い縁取りがとてもきれいです。



令和8年度 新採用職員一覧

(五十音順)

大口 りょう<看護師>

秋田県から参りました。新しい環境への不安もありますが新天地での学びに期待しています。先輩方の指導のもと多くの経験を積み、日々成長していきたいと思っています。患者さん一人ひとりに寄り添える看護師になれるよう一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。

大城 寧音<薬剤師>

はじめまして。薬剤部新人の大城です。趣味はNetflixや音楽鑑賞、野球観戦です。分からないことが多くありますが、一つずつ覚えてできることを増やしていきたいと思っています。職員の皆様にご指導いただきながら精一杯頑張ります。よろしくお願いいたします。

大野 花菜<看護師>

出身は愛知県で、趣味は絵を描くことと手芸です。ものづくりが好きで、落ち着いて取り組む時間を大切にしています。この度、4月から南1病棟に配属となりました。分からないことも多くありますが、先輩方にご指導頂きながら、患者さんに丁寧に向き合い、安心して頂けるような看護師を目指したいです。よろしくお願いいたします。

神谷 昂希<呼吸器内科医師>

このたび呼吸器内科医師として着任いたしました神谷昂希です。呼吸器疾患を中心に、患者さん一人ひとりに丁寧に向き合い、安心していただける診療を心がけてまいります。まだ至らぬ点も多くございますが、先生方・スタッフの皆様にご指導いただきながら精進してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

楠原 翠月<看護師>

出身は三重県です。この度、看護師として南2階病棟に配属されました。不安と緊張でいっぱいですが、先輩方からご指導をいただきながら、業務に慣れていけるように頑張りたいです。安全・安楽な看護を提供し、患者さんとの信頼関係を築いていけるような看護師になっていきたいです。よろしくお願いいたします。

栗田 泰斗<脳神経内科医師>

出身は岐阜県で、現在は名古屋市在住です。最近の趣味は食べ歩きで、この数年はいろいろな県に食事のために巡るなどしております。好物は寿司、焼肉、イタリアン、スイーツです。この度1年ぶりに東名古屋病院で勤務させていただけることになり、とても光栄です。ご迷惑をおかけしないように頑張りますので、一昨年同様仲良くして頂ければ幸いです。

田中 陽向<看護師>

4月より回復期リハビリテーション病棟に配属されました。上手いかなことが多くありますが、周りの先輩方からとても優しくご指導いただけており、少しずつ成長していきたいと思っています。患者さんに安心して頼ってもらえる存在になれるよう努力していきます。よろしくお願いいたします。

西村 美希<看護師>

4月1日付で西5.6階病棟となりました。趣味は音楽を聴くことです。初めての仕事で慣れない環境の中、不安もありました。ですが、先輩方が丁寧に優しくご指導して下さい、少しずつできることが増え、環境に慣れてきました。患者さんに寄り添える看護師を目指して頑張っていきたいです。よろしくお願いいたします。

二宮 由果<看護師>

出身は札幌市で、趣味はゴルフ、サウナ、相撲観戦(好きな力士は若元春)です。暑さが厳しい愛知県の気候にはまだまだ慣れません…。4月より南1病棟に配属されました。覚えることやわからないことが多くありますが、ご指導頂きながら業務や技術を習得できるように学んでいきます。よろしくお願いいたします。

野田 修吾<看護師>

今年の4月から配属されました。ずっとなりたかった看護師になることができて、毎日大変ですが、とても楽しく過ごることができています。憧れの先輩がこの病院にはたくさんいるので、自分もその先輩方に少しでも近づけるように頑張っていきたいです。

室屋 南歩<看護師>

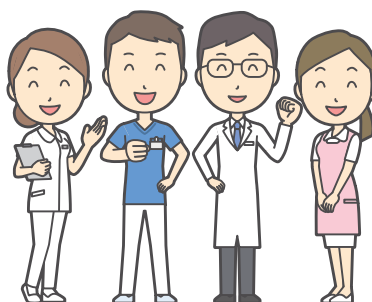
出身は愛知県です。北一階病棟配属となりました。毎日が感動の連続だった小児実習でお世話になった病棟で看護師としての一歩を踏み出すことができました。今は業務を覚えること、新しい環境に慣れることに必死ですが、毎日一歩ずつの成長を大切にし、自分の目指す看護師、人間へと成長していけるように頑張っていきたいと思います。

安田 幸枝<看護師>

4月より重症心身障害児(者)病棟に配属となりました。以前、一度離職をしましたが、再びこの病院で働けることを嬉しく思っています。教育環境が整っており、多くを学ぶことに感謝しています。覚えることはたくさんありますが、焦らず一つ一つ確実に身に付け、患者中心の看護を心掛けていきたいと思っています。よろしくお願いいたします。

山本 絢音<契約係>

愛知県出身です。趣味は動画鑑賞や読書でインドア派ですが、休日は旅行などで少し遠出をしてリフレッシュしたいと思っています。このたび、企画課に配属となりました。まだ不慣れな点も多いですが、少しずつ成長しながら、皆さまのお役に立てるよう頑張ります。よろしくお願いいたします。



皆様よろしく
お願いいたします

令和8年度 転入職員一覧

(五十音順)



安藤 春香<経理係長>

4月1日付で国立長寿医療研究センターより異動してまいりました。東名古屋病院は初めての勤務となります。1年半前から犬を飼い始めましたが、生活にメリハリができ犬友にも恵まれるなど、お世話の大変さ以上に得るものがありました。今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。

井上 佑美<業務主任>

名古屋医療センターより2年半ぶりに戻ってまいりました。皆さんに「おかえりなさい」と言っていたが、まるで実家に帰ってきたようなほっこりした気持ちです。そんな温かい東名古屋病院が大好きです。一生懸命がんばりますので、よろしくお願いします。ドラゴンズ、野球が大好きです。好きな方はぜひお声掛けください！

大山 貴史<臨床検査技師長>

4月1日付で三重病院より異動してまいりました。臨床検査技師の大山と申します。はじめての施設で不慣れな点も多く、ご不便をおかけする事もあるかと思いますが、これまでの経験を生かし、一日でも早く施設に貢献できるよう努めてまいります。今後とも皆様のご指導、ご鞭撻を賜りますようお願いいたします。

木下 萌恵<看護師>

4月1日付で名古屋医療センターより異動してまいりました。出身は石川県で、趣味は旅行とスポーツ観戦、おいしいものを食べることです。この度、南1病棟に配属となり、覚えることや分からないことが多くありますが、ご指導いただきながら日々学びたいと思います。よろしくお願いします。

小西 海生<看護師>

4月1日付で国立長寿医療センターより異動してまいりました。地域包括支援を中心に学んできました、患者・家族様それぞれのニーズを大切にしたい退院支援を行えるように努めてまいります。難病疾患については初めてですが一生懸命に勉強するように努力していきたいと存じます。よろしくお願いします。

小林 利浩<算定・病歴係長>

4月1日付で医事へ異動となりました小林です。これまでの経験を踏まえ、新しい環境でも業務に真摯に取り組み、少しでも職場のお役に立てるよう努めてまいります。まだ不慣れな点も多く、ご迷惑をおかけすることがあるかと思いますが、一日も早く業務に慣れるよう努力してまいりますので、ご指導、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

佐合 弘至<入院係>

このたび4月より再雇用として勤務することになりました。当院での勤務は今回で3回目となりますが、医療スタッフを支える立場として、これまで培ってきた経験を活かし、安心して医療に専念できる環境づくりに努めてまいります。初心を忘れず、皆さまと力を合わせて頑張りますので、よろしくお願いいたします。

夏目 規生<副診療放射線技師長>

4月1日付で、静岡てんかん神経医療センターより赴任してきました。副診療放射線技師長の夏目規生と申します。東名古屋病院には12年前に13年間勤務していました。他部門とのコミュニケーションをしっかり取り、スタッフの皆さんと楽しく仕事ができるように尽力していきたいと考えています。よろしくお願いいたします。

藤代 朋子<看護師長>

4月1日付で三重中央医療センターより異動してまいりました。人とのつながりを大切にし、一生懸命勤めてまいります。愛知県への赴任は初めてになります。病院周囲には自然豊かな公園もあり、お休みの日には、のんびり散歩しながら、癒しの時間も大切にしていきたいと思っています。よろしくお願いいたします。

宮岡 愛里<看護師>

4月1日付で名古屋医療センターより異動してまいりました。新しい看護過程を学べることに楽しみです。スタッフ・患者さんとの関わりを大切に努めていきたいです。息抜きは、音楽を聞くこと、ライブに行くことなので、適度に息抜きながら、勉強に励んでいきたいです。よろしくお願いいたします。

安井 千枝<看護部長>

4月1日付で榊原病院より異動してまいりました。患者さんを尊重し、安心して療養していただける質の高い看護を提供できる看護部組織を育んでいきたいと思ひます。出身は三重県で、趣味は演劇鑑賞です。名古屋は三重より複数の演劇が上演されていますので、仕事帰りにぶらりと観劇することも出来るのではないかと楽しみにしています。よろしくお願いいたします。

東名古屋病院公式Instagram開設のお知らせ

昨年より東名古屋病院公式のInstagramを開始しております。病院のイベントや様子を随時発信しておりますので、ぜひご登録をお願いいたします。

https://www.instagram.com/higashinagoya_hospital/

Follow Us!



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、2,200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。

外来診療担当医表(令和8年7月1日現在)

診療科	月	火	水	木	金
呼吸器内科	初診 神谷 昂希	垂水 修	林 悠太	中川 拓	佐藤 美佳
	垂水 修	佐藤 美佳	角田 陽平	神谷 昂希	林 悠太
	中川 拓		中川 拓／小川 賢二 (第1・3週) (第2・4・5週)	小川 賢二	
循環器内科	服部 智貴		伊藤 亮太		
健康診断					武藤亜紀子
脳神経内科	初診 片山 泰司 (第1・3・5週) 富田 祐美 (第2・4週)	村尾 厚徳 (第1・3・5週) 奥田 聡 (第2・4週)	橋本 里奈	佐藤 実咲	栗田 泰斗 (第1・3・5週) 小森 祥太 (第2・4週)
	饗場 郁子	片山 泰司	富田 祐美	小森 祥太	村尾 厚徳
	栗田 泰斗	奥田 聡 (第1・3・5週(再診))	佐藤 実咲	橋本 里奈	
			饗場 郁子	奥田 聡	
消化器内科	小野 聡				
呼吸器外科		山田 勝雄			
外科・消化器外科				永田 博 (第2週)	渡邊 正範
乳腺外科		遠藤登喜子			遠藤登喜子／森田 孝子
乳腺・内分泌外科			今井 常夫 (第1・3週)		
整形外科	杉浦 喬也		船橋 洋人	杉浦 喬也	
脳神経外科					竹内 裕喜
泌尿器科	岡村 菊夫		青田 泰博 (第1・3週)		岡村 菊夫 (午前 通常診療・午後 女性外来※1)
精神科					金 徳洙
膠原病内科	鈴木 道太 (9:30～)				
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		加藤 愛
耳鼻いんこう科	伊藤 陽子	伊藤 陽子	伊藤 陽子	伊藤 陽子	
嚥下・補聴器※2	伊藤 陽子 (嚥下 第2・4週)	伊藤 陽子 (補聴器 第1・3週)		伊藤 陽子 (補聴器 第1・3週)	

※1:女性泌尿器科外来／金曜(受付)12:00～13:30(診察)13:30～15:30

※2:完全予約制(嚥下)13:30～14:30(補聴器)14:00～15:30

●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)

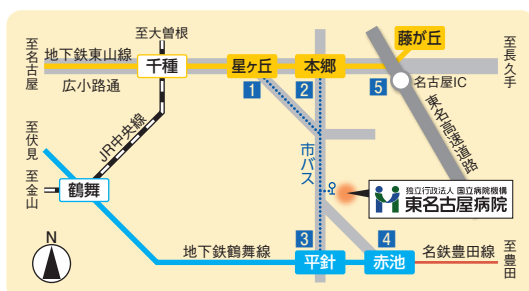
●セカンドオピニオン外来(予約制)を行っていますのでご利用ください。

●火・(水)・木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。)

東名古屋病院
病院紹介動画▶



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