

たより

●● 東名古屋病院

第105号

2026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「リンドウ」

CONTENTS

東名古屋病院公式キャラクター

巻頭言／「ウメモリん」の活躍 ～第2弾～

病気とのつきあい方／いつまでも自分の足で歩くために
～筋肉と骨を守り、転倒・骨折を予防しましょう～

栄養管理室からのお知らせ／10月20日は世界骨粗鬆症デー
～食事から始める“骨活”～

トピックス／三病院合同市民公開講座を開催しました



いつまでも自分の足で
歩くために



三病院合同市民公開講座
を開催しました



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



東名古屋病院公式キャラクター

「ウメモりん」の活躍 ～第2弾～



院長 饗場 郁子



東名古屋病院公式キャラクター
「ウメモりん」

みなさん、こんにちは。東名古屋病院院長の饗場と申します。東名古屋病院だより第100号にて、東名古屋病院公式キャラクター「ウメモりん」誕生秘話をご紹介いたしました。「ウメモりん」は顔が「梅」、体が「森」で、当院に生息する妖精で、病や傷を治す特殊能力はありませんが、出会った人に安心や癒しを与えてくれる存在です。今回はその後の「ウメモりん」の活躍について紹介させていただきます。

ご存じの方も多いと思いますが、「ウメモりん」は病院玄関や受け付けに常駐し、「東名古屋病院の求める職員像」の標語や「ウメモりん勉強会」などで活動を始めました。2026年4月には商標登録されました。最近は患者さんや職員の転倒予防啓発に一役かってくれています。

当院は2002年より患者さんの転倒予防に取り組んでまいりました。
(詳細は東名古屋病院ホームページの「team ^{てんとうぼうし} 1010-4」の部屋をご覧ください。) 患者さんにも積極的に転倒予防に参加していただくために転ばない生活講座を開催したり、患者さん向けの注意喚起ポスターや転倒予



team 1010-4

防川柳を募集し活用したりしています。最近は患者さん向けの注意喚起ポスターに登場し、「ウメモりん」がメッセージを伝えるようになりました。

また、2025年3月に職員にアンケート調査を実施したところ、職員も院内で転倒したり、転んでケガをする事例が多いことがわかりました。そこで職員向けの転倒予防啓発のポスターを作成し、「ウメモりん」にも登場してもらいました。

さらに職員が安全に働けるよう、就業前や休憩後に実施する「ウメモりんストレッチ体操」を作りました。このストレッチ体操は、転倒予防のために必要な全身のストレッチが主体となっています。スタッフから「1分以内で」との条件の下、team 1010-4 令和7年度メンバーであった荒川幸子(前)理学療法士長、松原健(前)副作業療法士長が中心となって作成し、2種類の音楽(就業前バージョンと休憩後バージョン)をつけていただきました。

管理診療会議は「ウメモりんストレッチ体操」をしてから始めるようになりました。当院のYouTubeチャンネルに動画を上げてあり、松原先生と「ウメモりん」が一緒に体操していますので、ぜひいっしょにやってみてくださいね。

日本は世界一の長寿国で、人生100年時代がすぐそこにきています。日本人の平均寿命は2025年は男性81.35歳、女性87.33歳ですが、健康寿命(2022年)は男性72.57歳、女性75.45歳であり、男性で約9年、女性で約12年の「日常生活に制限のある期間」があります。ただ長生きすればよいのではなく、健康寿命を伸ばすことが大切だとだれもが考えますが、そのために転倒予防が重要なkeyになると思います。皆さん、ぜひ「ウメモりん」といっしょに転倒予防に取り組んでまいりましょう!



職員向けの転倒予防啓発ポスター

ウメモりんストレッチ体操

職員の転倒やケガが増えていきます。転倒を予防するために
始業前や休憩後などにウメモりんストレッチ体操を行いましょう!



| 始業前バージョン |



| 休憩後バージョン |



いつまでも自分の足で歩くために ～筋肉と骨を守り、転倒・骨折を予防しましょう～

整形外科医師 杉浦 喬也

年齢を重ねると、「以前より歩くのが遅くなった」「ちょっとした段差につまずく」「椅子から立ち上がるのが大変になった」と感じることはありませんか。こうした変化には、加齢による筋力の低下が関係していることがあります。

筋肉は年齢とともに少しずつ減っていきます。特に足の筋力が低下すると、歩行が不安定になり、転倒しやすくなります。しかし、年齢だけを理由にあきらめる必要はありません。高齢になってからでも、適切な運動を続けることで筋力を維持・改善することができます。



■今日からできる転倒予防

特別な運動器具がなくても、自宅でできる運動があります。例えば、椅子からゆっくり立ち上がって座る運動や、椅子や手すりにつかまりながら行うかかと上げ運動などです。無理のない範囲から始め、毎日少しずつ続けることが大切です。

■「転ばない」だけでなく「折れない」身体へ

転倒予防と同じくらい大切なのが、^{こつ そしょうしやう}骨粗鬆症の予防と治療です。骨粗鬆症になると骨がもろくなり、軽く転んだだけでも背骨や手首、肩、太ももの付け根などを骨折することがあります。特に、一度骨粗鬆症による骨折を経験した方は、次の骨折を起こす危険性が高くなります。「骨折が治ったから終わり」ではなく、骨密度検査や必要に応じた治療を続け、次の骨折を防ぐことが重要です。

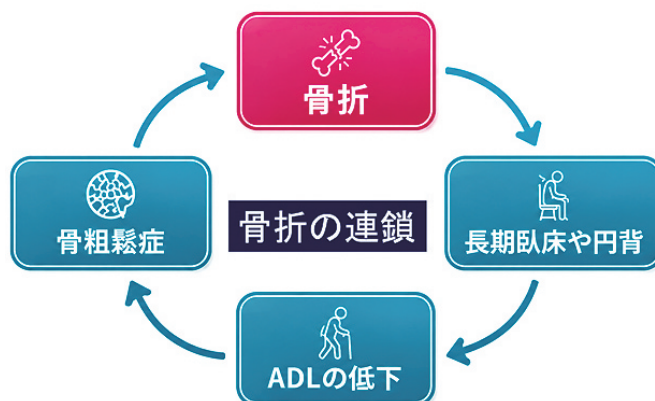


腰椎圧迫骨折

■ご家族にも気づいてほしいサイン

「歩く速度が遅くなった」「転ぶことが増えた」「外出しなくなった」「以前より背中が丸くなった」などは、ご本人よりもご家族が先に気づくことがあります。

『筋肉を守ること、骨を守ること、そして転倒を防ぐこと』この3つを意識することが、いつまでも自分らしく生活するための第一歩です。気になる変化があれば、お気軽に整形外科へご相談ください。



10月20日は世界骨粗鬆症デー ～食事から始める“骨活”～

主任管理栄養士 小野田 慎平

皆さん、「世界骨粗鬆症デー」を知っていますか？

毎年10月20日は、骨粗鬆症について知り、骨の健康について考える「世界骨粗鬆症デー」です。

骨粗鬆症ってどんな病気？

骨粗鬆症は、骨の量や質が低下して、骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。骨は一度作られたら変わらないように思えますが、実は古い骨を壊して新しい骨を作る「骨の新陳代謝」が常に行われています。

骨量は一般的に20歳頃までに増加し、その後は徐々に減少します。特に女性では、閉経後に女性ホルモンが減少することで、骨量が急速に減少しやすくなります。また、やせすぎや栄養不足、運動不足、喫煙や過度の飲酒なども骨粗鬆症のリスクを高めます。食事が少ないと、カルシウムやビタミンDだけでなく、筋肉や骨の材料となるたんぱく質なども不足しやすくなります。

骨粗鬆症は自覚症状がほとんどなく、骨折して初めて気づくこともあります。だからこそ、日頃から骨を守ることが大切です。



骨粗鬆症を「予防」するために

骨の健康を保つには、カルシウムだけでなく、ビタミンDやビタミンKなど、さまざまな栄養素が必要です。まずは1日3食、主食・主菜・副菜をそろえ、必要なエネルギーと栄養素を不足なく摂ることが基本です。

骨粗鬆症の「治療中」は？

骨粗鬆症の治療では、薬による治療だけでなく、食事からの栄養摂取も大切です。ガイドラインでは、食品からカルシウム 700～800mg/日、ビタミンD 15～20μg/日の摂取が示されています。まずは食事から適量を摂ることが基本です。

骨を守るために、毎日の食事から

骨粗鬆症の予防や治療では、特定の食品や栄養素だけに注目するのではなく、必要なエネルギーを確保し、バランスよく食べることが基本です。カルシウムやビタミンD、たんぱく質などを意識しながら、主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけましょう。「骨のために何か特別なことをしなければ」と考える必要はありません。毎日の食事を少し意識することも、未来の骨を守る大切な“骨活”です。

10月20日の世界骨粗鬆症デーをきっかけに、まずは今日の食事から、できることを一つ始めてみませんか？

10年ぶりにガイドラインが改訂されました！

2025年、「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン」が10年ぶりに改訂されました。これまでに蓄積された研究結果をもとに内容が見直され、骨粗鬆症の予防や治療について最新の知見がまとめられています。

では、ガイドラインでは「食事」についてどんなことがすすめられているのでしょうか？ここでは、栄養に関するポイントを簡単にご紹介します。



三病院合同市民公開講座を開催しました

経営企画室

2026年7月11日(土)、今池ガスホールにて「あなたは大丈夫? 潜む健康リスクとその予防」というテーマのもと、名古屋医療センター、東尾張病院と共同で市民公開講座を開催しました。事前予約制での開催でしたが、当日は会場がほぼ満席になるほど多くの皆さまにご来場いただきました。

はじめに当院の饗場院長より開会のご挨拶をさせていただいたのち、三病院からそれぞれ講師が登壇し、計3つの講演を行いました。最初に名古屋医療センター脳神経内科の小林統括診療部長より「認知症は早くみつけて早く向き合うー最新の治療と生活の知恵ー」と題して認知症の特徴や最新の治療、予防法などについて幅広く講演が行われました。続いて当院の長谷川医療ソーシャルワーカーより「一番のリスクは『伝えていないこと』? ~自分らしく生きるための『人生会議』~」と題して、もしものときにどうしたいか話し合うことの必要性や具体的な準備方法について講演が行われました。最後に、東尾張病院の山本主任心理療法士より「やめなくていい、付き合い方を変えようーネット・ゲーム依存の予防術ー」と題してネットやゲームなどの依存がもたらす問題や予防と対策について講演が行われました。

どの講演においても参加者の皆さまは熱心に耳を傾けられ、とても有意義な学びの場となったのではないかと思います。

講演後には質疑応答の時間を設け、多くの皆さまから活発なご質問をいただき、健康リスクに対する関心の高さがうかがえました。

ご来場いただいた皆さまに心より感謝申し上げます。当院では、地域の皆さまの健康維持と予防医療への貢献を目指し、今後も有益な情報の提供に努めてまいります。



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10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)

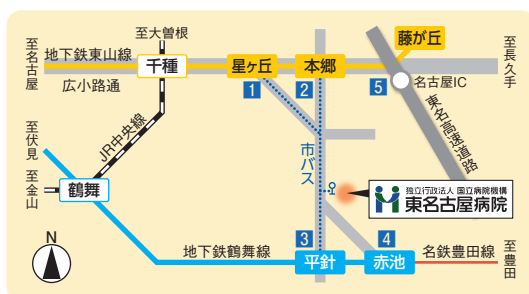
●セカンドオピニオン外来(予約制)を行っていますのでご利用ください。

●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