

患者様の心にもいつも寄り添って

# エキサイだより

vol.  
117

2023  
Autumn

ご自由にお持ち帰り  
ください

[エキサイ人のおすすめ]

心臓血管外科部長

**桑原 史明** 医師

定期的な健康診断を通して、  
心臓と血管の状態にも、気を配りましょう。

[やさしい医学]

**メニエール病**

内耳からくるめまい・難聴

[旬を食す]

柿





こころがたかぶってくる  
わたしが花のそばへいって咲けといえ  
ば  
花がひらくとおもわれてくる

「秋」 八木重吉





# エキサイ人のおすすめ



### profile

2000年、研修医として名古屋掖済会病院に赴任。その後、いくつかの病院勤務の中で実績を積み、2015年より再び当院に戻り、心臓血管外科部長に就任。

定期的な健康診断を通して、  
心臓と血管の状態にも、気を配りましょう。

## 心臓血管外科部長 桑原 史明 医師

当院の心臓血管外科部長に就任し8年目を迎える桑原医師に、日頃から気をつけておきたい健康管理のポイントと、当院が提供する医療の特色などを聞きます。

**救急搬送された患者様への対応で当院の本領を発揮**  
名古屋掖済会病院の心臓血管外科は、緊急手術がとて多いことで知られています。特に、この3年ほどの間はコロナ禍の影響により、他の病院では受け入れが難しいという患者様が愛知県全域から当院に運ばれてくる事例が増えています。

救急車で運ばれてくる患者様の場合、当然のことながら時間との闘いになります。もちろん大変な状況ではあるのですが、これは救命救急センターの機能が充実した当院の本領が発揮される場面でもあります。手術室や集中治療室などさまざまな部門との協力体制が備わっているため、手術しないと命にかかわるような患者様であっても、救命救急センターでしかるべき処置を施したうえで、私たち心臓血管外科につないでもらえるケースも多く、どんな状況でも協力を惜しまない各部門のスタッフには、私たちも感謝しています。

### 進化を続ける心臓手術 患者様への負担が 大幅に軽減

動脈瘤、狭心症、心筋梗塞に代表される心臓や血管の病気は、静かに音もなく進行します。救急車で運ばれて来る患者様の多くは、それまで自分が病気だとは気づいていなかったと話されます。そうした状況に陥らぬためにも、健康診断や人間ドックで病気を早期に発見していただきたい。それが、医師の切なる願いです。

と云うのも、ある日突然、出血と伴うような危険な状態になってから行う手術より、あらかじめ検査した上でしっかりと準備をして行う手術では、治療の成果が格段に違うからです。それゆえに、いま症状を感じていない方々にも健診などでの早期発見を心がけていただきたいと思います。

心臓の手術という点、私が医師になったばかりの時代には、一世一代の大手術というイメージがありました。近年では安全性が格段に向上し、進化を続けています。少し前までは高齢の方には無理だと言われていた手術も、医療の進歩や新技術の開発などにより、負担を軽減した形で受けていただけるようになり、同時に

治療の選択肢も増えています。いまでは、開胸を伴う大きな手術であっても、その翌日にはベッドサイドに座れるようになり、2日目には歩いて移動できるようになるのが一般的です。それをお伝えすると「えー？ そんなに早いのか？」と、みなさん驚かれます。患者様の不安をできるだけ取り除き、治療に専念できる環境を整えることも私たちの大切な役割のひとつです。ですから、不安だと感じたことは遠慮なく聞いてください。

### リフレッシュの相棒は、 クラシックギター

私のように外科に携わる医師の多くは、家に帰ってからもついつい手術の勉強をしようというタイプが多いようです。いまはインターネットを使って、他のドクターの手術動画や学会が配信する動画が見られる時代ですから、勉強のネタにはこと欠かないのです。昔は、著名なドクターのもとを訪ねては手術を見学させていただいたものですが、時代の変化には驚かされるばかりです。

そうした医師としての自主練の合間に、私が楽しんでいるのはクラシックギターの演奏です。ちょっと気分転換をしたくなった時には、書斎の一隅に置いてある

ギターを手に取り、好きな曲を弾いています。

ギターをはじめたのは、小学校6年生のころ。兄が習っていたので、私も弾きたくなり、高校卒業までは先生について習っていました。楽譜もインターネットからのダウンロードで入手できる時代ですから、私のタブレットにはたくさん楽譜が入っています。動画サイトでプロの動画を見つけて練習をしてみたり、いい時代になりました。ギターはリフレッシュの相棒です。最近つくづく、ギターをやっていると、思っています。でない、手術一辺倒の人生だったかもしれない。楽器演奏に医学的な効用などはありませんが、心が安らぐのは確かです。みなさんも、何かの楽器演奏に挑戦してみてください。



### 桑原先生オススメのYouTubeチャンネル

■ 日本を代表するクラシックギタリストクラシックギターの名曲からポップスに至るまで

猪居 亜美  
Ami Inoi



村治佳織  
CAVATINA Channel



■ もっと気軽にギターの色を楽しめる様々なジャンルの音楽をクラシックギターに編曲・演奏

峯吉奏典  
Mineyoshi Sousuke



岡本和也  
レググルチャンネル



クラシックギターの音には、自身の指や爪から紡ぎだされる特有の繊細さ、やわらかさがあります。のびやかな音色を楽しむことはもちろん、ぜひ演奏家の指の使い方などを見ながら聴いていただきたいです。小学生のころ偶然始めた楽器ですが、一生楽しめる趣味になったことは非常にうれしく思います。





News 01

自動精算機を導入しました。

9月11日(月)よりサービス向上のため自動精算機を導入しました。外来入院の診療費のお支払いが可能で、各種クレジットカードにも対応しています。

「設置場所」

- 外来棟一階 会計窓口横 (旧院外処方せんカウンター跡地)
- 救命救急センター 一階



News 02

クラウドファンディングラピッドカー完成間近!!

クラウドファンディングを通じて、たくさんの方に支障いただき購入することができたドクターカーとラピッドカー。世界的な半導体不足の影響で少し時間がかかりましたが、ようやくラピッドカーの車体(トヨタ自動車「ハリアー」)が納車されました。その後、専門の機装工場に運ばれて、サイレンやランプ、そしてレーシングカーのようにカッコいいラッピングが施されました。こちらのお写真が、ほぼ完成の姿です！現在は救急車両としての手続きが進められており、当院へやって来るまで、もうあと一息の段階です。念願のラピッドカー。到着が楽しみです！

※ドクターカーにつきましては、また随時お伝えしていきます。



開院記念日のお知らせ

令和5年11月8日(水)

開院記念日の為、午後の診療は休診です。

マイドクター

当院の心強い連携医療機関のご紹介です。

ませき耳鼻咽喉科

先代から引き継ぎ、

森のカフェのような可愛らしい外観でリニューアル

院長 欄真一郎先生

先生と貴院について教えてください

先代院長である父からクリニックを引き継ぎ今年5月に新築施設でリニューアル開院しました。新しい施設は「カフェのように、気軽に入れる親しみやすさ」をコンセプトで外観・内装をデザインしました。20年勤務医をしており、大きな病院ですと患者様とのつながりが希薄となってしまつたことや物足りなさを感じていました。現在は患者さんとしっかり向き合い治療ができ、とても充実しています。また、気軽に受診でき、かつ総合病院で行うような質の高い医療を提供したいという思いから設備や機器を充実させ、これまでの経験を生かせるよう環境を整えました。お子様の中耳炎、アレルギー治療や副鼻腔炎、甲状腺腫瘍、頸部腫瘍の治療まで幅広く対応しています。こんなことで病院に行つていいのかな?と迷う必要はありません。お気軽にご相談ください。

しらき整形外科クリニック

2023年4月開院

丁寧な診察と開放的なリハビリテーション設備ですで大盛況

院長 白木克彦先生

先生と貴院について教えてください

今年4月、夢だった地元名古屋での開院が実現しました。こだわりが詰まったリハビリテーション室は広々として、豊富な設備・機材が整っています。スタッフと施設の両面で今後さらなる充実を図っていく予定です。一つの治療法にとらわれないこと、患者さん一人ひとりに合った医療を提供したいという信条のもと、スポーツやアンチエイジングの専門医をはじめ、幅広い分野での資格・認定を取得してきました。肩や腰など「なんとも痛い」といった症状にお悩みの方も多いかと思えます。私たちは病気の予防や再発防止の



ませき耳鼻咽喉科

- 住所: 名古屋市中川区下之一色町波花124-1
- TEL: 052-301-4133
- 診療時間: 月~金 9:00~12:00 / 15:00~18:30 (土曜日は9:00~13:00)
- 休診日: 土曜日午後・日曜・祝日
- 駐車場: 24台



取材者のひとこと 可愛らしいどんぐりのキャラクターがクリニックのモチーフ。先生のお子様を考えられたものをもとにデザインされたそうです。



しらき整形外科クリニック

- 住所: 名古屋市中川区中島新町4丁目203
- TEL: 052-355-6148
- 診療時間: 午前 9:00~12:00 月・火・水・木・金・土 午後 16:00~19:00 月・火・木・金
- 休診日: 水曜午後、土曜午後、日曜、祝日
- 駐車場: 80台 (スギ薬局中川南店との共同駐車場)



取材者のひとこと 気さくで暖かなお人柄の白木先生はジブリ映画のファンだそう。診察室にキャラクターが飾られており心なごみました。



今回のテーマ

## メニエール病 内耳からくるめまい・難聴

### 症状と、その原因

メニエール病はひどいめまいを主な症状とする病気です。耳鳴りや難聴を伴う場合や、時には強い嘔吐感を覚えることもあります。内耳には、聞こえに必要な蝸牛と、身体の平衡を保つために必要な前庭・三半規管があり、その蝸牛の中の内リンパ腔が拡張してむくんだ状態(内リンパ水腫)になって症状を起こします。「なぜ内リンパにリンパ液が溜まるのか」まではわかっていませんが、リンパの増加や吸収障害が関係しています。

内リンパ水腫は、ストレスによって悪化するとされており、他にも睡眠不足・過労・神経系の疾患や几帳面な性格などが影響するとも言われています。

一方、頭を動かした時に感じるグルグルしためまいは、前庭にある耳石が剥がれ落ちたことにより生じる良性発作性頭位めまい症で、メニエール病とは異なります。

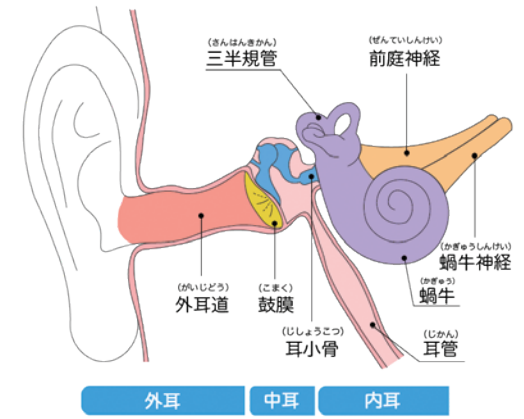


### 治療と対応

めまいや難聴が起こったら、早めに耳鼻咽喉科医の診察を受けてください。薬剤の内服や点滴で治療しますが、改善がみられない場合には、内リンパの排出を促す中耳加圧治療も試みられています。

メニエール病の診断は平衡機能の異常を確認する「足踏み検査」や眼球のブレを確認する「眼振検査」、「聴力検査」検査を行い、問診と組み合わせで行います。

メニエール病は、ストレスや生活習慣に関連があると言われていますので、日常生活の過ごし方に注意が必要な病気です。減塩や、十分な水分摂取、散歩などの有酸素運動を心がけ、ストレスの軽減に努めましょう。耳閉感やふらつきを感じたら無理をしないことが大切です。



#### 医師からのひとこと

メニエール病は難治性の内耳の病気です。難聴やめまいを繰り返し、日常生活に影響を及ぼすことも少なくありません。症状がある場合には早めに耳鼻科を受診することを心がけましょう。

耳鼻咽喉科 部長 片平 信行

## 旬を 食す

栄養科  
田代 菜摘

### 今月の テーマ 「柿」



9〜11月に旬を迎える柿はそのまま食べるのももちろん、サラダや和え物、酢の物などにしても美味しく頂くことができます。秋は夏の疲労や昼夜の寒暖差によるストレスで、体内のビタミンCが不足しがちな時期です。柿は果物の中でもビタミンCの含有量がトップクラス。今回はそんな柿を使ったレシピをご紹介します。



### 柿と春菊の白和え

#### 材料 (2人分)

- 木綿豆腐 …… 2分の1丁
- 柿 …… 2分の1個
- 春菊 …… 2分の1把
- 塩(下茹で用) …… 小さじ1
- 素焼き(くるみ) …… 10g(5片程度)
- 醤油 …… 小さじ2分の1
- 砂糖 …… 大さじ2分の1
- 塩 …… ひとつまみ

#### 作り方

- 1 木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、その上から平たい皿やバットなどをのせて30分置き水切りをする。水切りができたらキッチンペーパーを取り外し、表面の水をふき取る。
- 2 柿はへたを取って皮をむき、いちよう切りにしておく。
- 3 春菊はボウルに水を溜めふり洗いして葉や茎についた土を洗い流し、根元の硬い部分を切り落としておく。鍋に湯を沸かし塩を加える。春菊の葉を手で持ち茎の部分だけを先に30〜45秒茹で、そのまま葉の部分も鍋に沈めてさらに30秒茹でる。茹で上がったらすぐに冷水に冷まして冷ます。しっかりと水気を切り、4cm幅に切る。
- 4 くるみは粗刻みにしてトースターまたはフライパンで乾煎りしておく。
- 5 ①をすり鉢に入れ、すりこぎでなめらかになるまですり混ぜたら、すべての調味料を加えて混ぜ合わせておく。
- 6 ②③④を加えて和え、器に盛り完成。

#### ひとくちメモ

同じく秋に旬を迎える春菊とくるみには鉄が多く含まれます。鉄は柿に含まれるビタミンCと一緒に摂ることで体内への吸収が高まります。また旬の食材を豆腐で白和えにすることで不足しがちな蛋白質を補うことができます。



ちょっとした待ち時間や脳トレに

# 間違い探し 激ムズバージョン

上下のイラストを見比べて、違っている場所を探してみましょう。  
全部で8か所あります。答えは左ページの下をチェック!



## みなさまの 声



看護師・助手さんが皆さん温和でやさしかったです。短い間でしたがありがとうございました。何かあっても近くにこんないい病院があると思うと安心して生活できそうです。  
(7東)

入院した日、車いすのところでモタモタしていたら職員の方が声をかけてくださり、朝早く起きてきつと出勤前の時間帯だったにもかかわらず、総合受付まで連れて行ってくださいました。職種はわかりませんがブルーの服を着ていました。ありがとうございました。  
(6南)

大変お世話になりました。ありがとうございました。特に洞口さん、塩見さん大変お世話になりました。精神的にも支えていただきました。これからもがんばります!  
(3東)

キッズポートと連携していただき、入院の必要があるかもと考えてくださったおかげで、早く治すことができました。すべてのスタッフの方の温かいご対応ありがとうございました。安心して6日間過ごせました。  
(3南)

入院病棟と一般外来の通路の油絵や日本画の展示作品、毎月楽しませていただきました。  
(5東)



## 楽詩書 コーナー



楽詩書とは、当院で入院されていた新司さんの書き綴った書です。

### 寄附のご案内

当院は公益社団法人であり、「特定公益増進法人」として定められています。ご寄附をいただいた個人または法人は、税制上の優遇措置が受けられます。当院の活動に対しご理解とご賛同をいただき、ご支援を賜りたく存じます。

詳しくはホームページまたは当院庶務課までご連絡ください。

### エキサイだより vol.117

発行/名古屋掖済会病院  
〒454-8502 愛知県名古屋市中川区松年町4-66  
TEL052-652-7711  
<https://www.nagoya-ekisaikaihosp.jp>

### [編集者のつぶやき]

表紙裏のすてきな写真の撮影者は、7月より当院事務部長に就任した荒川事務部長。その腕前はプロ級で、コンクールへの出展・入賞のご経験もあるのだとか。秋らしい彼岸花と夕焼けが印象的な素晴らしい写真ですね!

間違い探し答え ●クモの糸が長い ●オオカミの右手の爪が長い ●左上のロウソクの火が消えてる ●猫の尻尾の形 ●左下の子ヤの鼻の形 ●魔女の首の長さ ●オオカミの尻尾の色 ●左上のクッキー



〒454-8502 名古屋市中川区松年町4-66  
Tel<052>652-7711 Fax<052>652-7783  
<https://www.nagoya-ekisaikaihosp.jp>