

患者様の心にいつも寄り添って

エキサイだより

vol.120

2024 Summer

ご自由に
お持ち帰りください

わたしを支えるもの



あいたくて

だれかに あいたくて
なにかに あいたくて
生まれてきた |

そんな気がするのだけれど

それが だれなのか なになのか

あえるのは いつなのか |

おつかいの とちゅうで
迷つてしまつた子どもみたい

とほうに くれて いる

それでも 手のなかに
みえないことづけを

にぎりしめて いるような気がするから

それを 手わたさなくちゃ

だから

あいたくて

「あいたくて」 工藤直子



INTERVIEW
エキサイ人 の おすすすめ



profile

2010年に医学部を卒業後、横須賀共済病院、名古屋第二赤十字病院、名古屋大学病院等で経験と実績を積み、2023年7月に名古屋掖済会病院に医長として赴任。消化器外科の中でも特に大腸を専門としている。

**大腸専門の医師として知識や技術をアップデート。
緊張感のある日々の支えは仲間とコーヒーとスコーンです。**

山東 雅紀 医師

**先進設備を駆使して
一步進んだ治療に臨む**

私が当院に赴任して約1年。消化器外科医として大腸がんをはじめ、さまざまな病気に向き合っています。名古屋掖済会病院は東海エリアの中でもいち早くロボット支援下手術の設備を導入しており、さらに加藤祐一郎副院長はロボット支援下手術において胃・直腸・結腸の指導医として認定されたエキスパート。このように整った環境で消化器外科医として治療にあたることができ、非常にやりがいを感じています。



山東医師おすすめのカフェ

コーヒーとスイーツで一息つくひとときが癒しと語る山東医師。よく訪れるお気に入りが自家焙煎コーヒーとスコーンの専門店「Coffee Sen」。サクサクほろほろのスコーンを求め、遠方からもお客様が訪れます。こぢんまりとしたお店なのでテイクアウトがメインですが、イートインも可能。季節限定のスコーンやスイーツも人気です。

Coffee Sen(コーヒーセン)

- 所在地 名古屋市瑞穂区平郷町2-9-4
- 営業時間 金・土・日曜日 11:00~16:00
- ホームページ <https://coffeesen.shop/>



方法ですが、チャレンジできたのは、設備とサポートしてくれる医師やスタッフに恵まれていたからだと思います。

大腸がんに関して言えば、手術や化学療法、放射線治療といった手段を組み合わせることで、たとえステージIVであっても根治や延命が狙える病気です。どんな病状でも患者様があきらめることなく治療に向き合い、「一番良い方法」を選択できるよう、寄り添うことが私の役割だと思っています。

今は治療によるダメージを最小限に抑える低侵襲治療が当たり前の時代です。さらに、術後のQOL(クオリティオブライフ)生活の質)を考え、できる限り臓器を残す治療が主流。患者様にいかに多くの治療の選択肢を示せるか、それには豊富な知識と技術が欠かせません。前述したロボット支援下手術と経肛門の腹腔鏡手術を同時に実施した際に「この患者様にはこの治療がベストだと確信を持てたのは知識と技術、経験の積み重ねがあったからです。昔、ある大先輩の医師が『あなたの先生なら自分や家族の手術を任せられる』と言われるような医師を目指してきた」と話してくれました。その言葉が心に残っていて、私も「あなたに任せたい」と言わ

れる医師になりたいと思っています。

**大腸専門の医師として
みなさんに伝えたいこと**

私は消化器外科医の中でも大腸の病気を得意としています。名古屋大学病院勤務時代に大腸専門の医師との出会いがきっかけで、私も同じ道に進むことを決めました。大腸の病気にかかる人は多いのに、専門医はとても少ないのが現状。それなら私が専門的に学んで病気の人を救いたいと思ったのです。

大腸の病気として代表的なのが大腸がんです。大腸がんは食事の欧米化などが原因で年々増えています。しかし、残念ながら病状が進行してから来院するケースが非常に多いです。大腸がんはやお勤めをしていない人は検診が不可欠です。会社などで受けられる場合はいいのですが、退職後は、早期発見できればほぼ100%治る病気ですので、定期的に検診を受けてください。そして、いつも違う症状があれば早めに病院に行くことを強くおすすめします。

**私を支えるのは仲間と
みんなに伝えたいこと**

外科医のメインの仕事といえば手術なのですが、手術で大事なのがイメージトレーニング。手術の何ヵ月も前から毎日繰り返しイメージして実際の手術に臨みます。手術では頭をフルに使って常に次の動きを考えている状態が好きで、自分で淹れたりお気に入りのカフェに行ったりします。コーヒーのお供はスコーンが定番で、気が向くと手作りすることも。仕事モードをオフにしても、何も考えずにリラックスできます。コーヒーの時間が短いと手作りすることも。仕事モードをオフにしても、もうひとつ、医師としての私を支えてくれているものといえば、コーヒーの時間だと感じています。

甘いスコーン!?

外科医のメインの仕事といえば手術なのですが、手術で大事なのがイメージトレーニング。手術の何ヵ月も前から毎日繰り返しイメージして実際の手術に臨みます。手術では頭をフルに使って常に次の動きを考えている状態が何時も続きます。そんな緊張感のある毎日を支えてくれるのは、コーヒーと甘いスコーンであります。コーヒーは、コーヒーと甘いスコーンが好きで、自分で淹れたりお気に入りのカフェに行ったりします。コーヒーのお供はスコーンが定番で、気が向くと手作りすることも。仕事モードをオフにしても、何も考えずにリラックスできます。コーヒーの時間だと感じています。

2023年夏に当院に赴任、消化器外科医の医長として日々患者様の治療にあたる山東雅紀医師。名古屋掖済会病院の消化器外科の特徴をはじめ、医師としての心構えや伝えたいメッセージをお届けします。そして、忙しい毎日の癒しになる「私を支えるもの」も教えてもらいました。

エキサイニュース

Ekisai News

掖済会病院のニュースをお伝えします。

News 01 七夕おり姫コンサートのご案内

日時：7月8日(月) 15時30分～

場所：名古屋掖済会病院 救命救急センター4階 講堂

世界的な演奏者 涂善祥氏による中国琵琶のコンサートをお楽し

みください



News 02

エキサイ健康教室のご案内

日時：8月7日(水) 14時～15時

場所：名古屋掖済会病院 救命救急センター4階 講堂

テーマ：(仮) 岸辺ヘルニアについてお伝えいたします

講師：名古屋掖済会病院 外科部長 水谷 文俊



News 03 マイナ保険証、もうお使いですか

マイナ保険証とは、保険証の利用登録をしたマイナンバーカードのことです。(利用登録はお手持ちのパソコン、スマートフォンまたは病院のカードリーダーで出来ます。)

マイナ保険証を利用して患者さまの健康・医療に関するデータに

基づくより良い医療を受けることが可能になります。
また高額な医療費が発生した場合に
限度額を超える支払いが不要になる
などメリットがあります。
是非ご利用ください。



詳しくは厚生労働省WEBサイトで
ご確認いただけます。

マイナンバーカード 保険証利用 検索



ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

マイドクター

当院の心強い連携医療機関のご紹介です。



よこやまクリニック 院長 横山智輝先生

■診療科目：内科・外科・眼科
■住所：名古屋市港区小堀二丁目60番地
■電話：052-389-2212
■駐車場：15台
■診療時間
【内科・外科】
午前9:00～12:00月～水、金、土
午後4:00～7:00月～水、金
【眼科】
午前9:00～12:00月～水、金、土
午後4:00～7:00火、金
■休診日：土曜日午後、木曜日、日曜日、祝日（全科共通）



インタビュー者より

先生はスポーツ観戦と寺社仏閣巡りが趣味とのこと。特に京都の仁和寺に縁があり、奥様とよく足を運ばれるそうです。

医療を守るために ご協力ください



医師の労働時間は他の職業と比べて長く過酷な労働環境にあります。私たちの医療は、医師の献身的な長時間労働によって支えられてきた側面があります。現在、国の働きかけで医師の労働環境を改善する「医師の働き方改革」が進められています。当院でも、医師の時間外労働を減らす努力を行っています。

これから医療を守るために、ご協力いただきたいことがあります。医療機関を適切に利用することで、診療への影響を抑えることができます。皆さまの健康を守るために、医師や医療従事者を支えるためにご理解とご協力をお願いいたします。

知つていただきたいこと

- 夜間休日は主治医・担当医以外の医師が病状説明や検査、治療、緊急手術を行うことがあります。
- 当直勤務の翌日は、健康管理と休養を確保するためには休養日としています。
- 主治医制から複数の医師で担当するチーム制に移行しています。
- 医師の働き方改革とは？

令和6年4月から、医師の時間外・休日労働の上限が年間960時間に規制されます。病院は所属する医師に対して、連続勤務時間の制限や勤務間の休息時間の確保などに取り組む必要があります。

料理を紹介します。

「ズッキーニ」
ウリ科の中でも見た目が似て
いるのできゅうりの仲間だと
思われることが多いですが、実は
かぼちゃの仲間。イタリア語で
「小さなかぼちゃ」という意味だ
と言われています。
夏バテ予防にも効果が期待
できる「ズッキーニ」を使った
料理を紹介します。



「ズッキーニ」

今月のテーマ



豚冷しゃぶ

作り方

- ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- トマトは一口大に切り、塩を少々まぶしておく。ズッキーニは約5mm厚さの輪切り(大きい場合は半月切り)にする。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- フライパンに切ったズッキーニ・茄子を入れ炒め、軽く塩で味付けする。
- 豚肉は沸騰しない程度のお湯で茹で水気を切つておく。器にレタス、①のトマト・②の炒めた野菜を盛り付け、豚肉ものせ、ドレッシングをかけて完成。

ひとくちメモ

◆選び方のポイント

ズッキーニの旬は6~8月です。水分が多い夏野菜はあまり栄養がないと思われがちですが、ズッキーニに多く含まれる栄養素はビタミンCとカリウム。ビタミンCは暑くて疲れやすい夏に体の回復を助けたり、強い紫外線で傷んだ皮膚を修復する効果が期待できます。また、カリウムは体温を下げる作用があります。

①皮にハリがあり、色ツヤが美しいもの
②あまり太くなく、太さが均一なもの
③ヘタの切り口がみずみずしいものが新鮮

材料	[2人分]
豚肉	160g
ズッキーニ	100g
茄子	80g
トマト	80g
レタス	9g
酢	小さじ2分の1
レモン汁	小さじ2分の1
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1
A	
醤油	小さじ1
ごま油	小さじ1

骨と骨格 わたしたちの体を支える支柱

今回のテーマ



体を支える支柱

人間の体は、一般的に、約206個もの骨があり、それらの骨を組み合わせて形成されたのが骨格です。体を支え、外の衝撃から脳や内臓を守る働きをし、筋肉と協力して立ったり歩いたりといった運動する役割もしています。人間の骨格の形態は、長い年月をかけて2足歩行に適した形に進化してきたものです。

骨格の構造

骨格は、さまざまな臓器を外部の衝撃から守る役割があり、保護する臓器によって骨の大きさや形、しきみなどが異なります。脳を守る頭蓋骨は、「縫合」と呼ばれる複雑なつながり方で固く連結され、頑丈な器のような形状になっています。

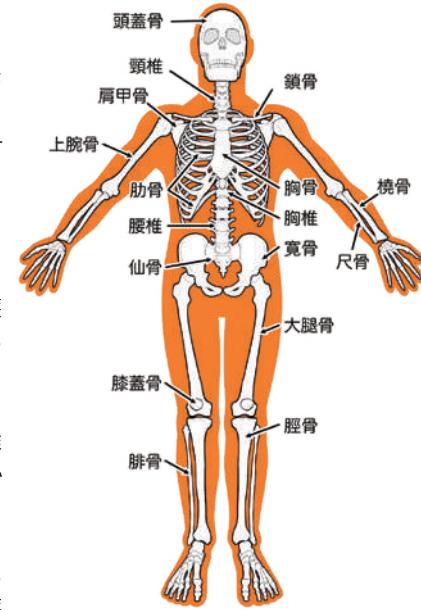
心臓や肺を鎧のように保護しているのは胸郭です。胸郭は胸椎(背骨の一部)、胸骨と12対の肋骨によってカゴ状に形成されています。また肋骨は、呼吸をするときに肺がふくらんだり、縮んだりするのに合わせて動くように出来ています。

からだの支柱である脊柱(背骨)は、臼のような形状の骨がいくつも重なってできています。軟骨や韌帯でつながり、脊髄を囲み保護するとともに姿勢を保ちます。

消化器、泌尿器、生殖器を保護する骨盤は、寛骨を中心に腹部全体を下方から支え、体重を下肢へ伝えています。また、妊娠した女性の子宮を支えるという大切な役割もあります。骨盤は地面に対して約30度傾いて大腿骨の上にのっており、その上に背骨。このバランスが少しでも崩れると腰に負担がかかって腰痛がおきます。

成長とともに減少する骨の数

乳幼児期の骨の数は約300個~350個あります。からだの成長とともに融合しながら、より太く強い骨へと変化していくのです。そのため、成人では、約200~208個で基本的には206個の骨が骨格を形成します。成人に比べ、乳幼児のからだが柔軟なのは、すべての骨が融合する前の、発育途中にあるためなのです。



健康のために 骨を丈夫に

子どもの頃から太陽の下で適度な運動をして、カルシウムやマグネシウムなどをとることがとても大切です。

更年期以後の方は骨を作る力が弱くなるので、カルシウムもより一層必要になります。運動もまずは歩くことからはじめるなど、無理なくできることから始めましょう。



医師からのひとこと

骨は常に古い骨を壊して新しい骨を作るといった新陳代謝を繰り返しています。バランスの良い食事や適度な運動は丈夫な骨の維持に役立ちます。日常生活から骨の健康を意識することが楽しい毎日に繋がっていきます。

整形外科・手外科 部長 熊谷寛明

手術直後の強い痛みに
対して、薬だけでなく背中
をさすつていたいたい
ことに、とても痛いながら
に安心感を得ました。看護
師さんのあたたかい看護
に感謝します。痛みは忘れ
れません。

優しい先生ばかりで私も
子どもも安心して入院できました。付き添い者が
いないときに、保育士さん
が見ていてくれて助かり
ました。DVDもたくさん
借りられてよかったです。
(3)南

手術直後の強い痛みに
対して、薬だけでなく背中
をさすつていたいたい
ことに、とても痛いながら
に安心感を得ました。看護
師さんのあたたかい看護
に感謝します。痛みは忘れ
れません。

優しい先生ばかりで私も
子どもも安心して入院できました。付き添い者が
いないときに、保育士さん
が見ていてくれて助かり
ました。DVDもたくさん
借りられてよかったです。
(3)東・OPE

急に入院となり不安でした
が、皆さんの優しい対応と
心遣いに感謝しています。
ありがとうございました。
(4)F



オペ室の空気感、チーム
ワークがよかったです。
術後予期せぬことがあり、
受け入れるのにメンタル
が崩れそうで辛かったの
ですが、看護師さんが明る
く接してくれて、前向きにな
れました。ありがとうございました。
(6)南

でも、手の感触は残ってい
ます。ありがとうございます。
(5)南



樂詩書とは、当院で入院
されていた新司さん
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.120

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]

今回のエキサイだよりテーマは「わたしを支えるもの」。皆さんは普段何を「支え」として過ごしていますか?そんなことは考えたこともないという方もいらっしゃるかと思います。この冊子を手に取り、ふと考えてみるきっかけとなれば幸いです。

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!





〒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>