

患者様の心にいつも寄り添って

エキサイだより

vol. 121

2024 Autumn

ご自由に
お持ち帰りください



健康の地図



どっかに行こうと私が言う

どこ行こうかとあなたが言う

ここもいいなと私が言う

ここでもいいねとあなたが言う

言ってるうちに日が暮れて

ここがどこかになっていく

ここ 谷川俊太郎



エキサイターのおすすめ



profile

2000年より名古屋掖済会病院での初期研修を経て、2002年より西尾市民病院に赴任。2007年より大学院で学び、2011年より当院に赴任し、循環器内科医師部長に就任。

体の隅々まで地図のように広がる血管は、健康を司る道路です。

循環器内科 部長

谷村 大輔 医師

心臓から送られた血液は、血管という道路を通じて体の隅々にまで届けられています。この心臓と血管をサポートするのが循環器内科です。この血液の輸送システムを健全に保つ秘訣とは？

今回は循環器内科部長の谷村医師に話を聞きます。

心臓や血管の病気になる前に 高血圧や糖尿病、高脂血症の 予防をしっかりと

心臓と、そこから体全体に波及する血管の疾患をケアするのが循環器内科です。日本人の死因で次に多いのが、心血管疾患です。早期に健康診断や血液検査を定期的に行うことが、早期に病気の芽を見つけてほしいと思います。最近では、末梢血管や閉塞性動脈硬化症といった足の血管を広げるカテーテル治療も行えるようになり、循環器内科の守備範囲も広がっています。しかし循環器の疾患は高血圧や糖尿病から引き起こされることも多い病気ですので、病気に至る前に生活習慣病の予防にしっかりと取り組んでいただきたいと願っています。

「で、互いに「血圧は測った？」「薬は飲んだ？」と確認し合えるような環境ができれば、なお安心です。そして、血圧や体重の変化に異常を見つけた時には、体に不調を感じていなくても早めに受診するようにしましょう。」

正しい情報を知って健康管理 診察室では 気軽に質問してください

日本の高齢化はどんどん進んでいて、私の患者様も80歳以上の方が年々増えてきています。しかし、その一方で「元気な80代」も増えているのも事実です。健康を維持しつつ年齢を重ねている方を見ていると、ウォーキングなどの軽い運動を続けている方や、家庭菜園といった土いじりを趣味にされている方が多いように感じます。食生活では、塩分の取り過ぎにも注意が必要です。今年の夏は猛暑が続く、水分とともに塩分も補給しましょうといった報道が盛んにされましたが、屋外の労働で汗を大量にかいた人以外は、いつも以上に塩分を摂る必要はありません。塩分の摂り過ぎによって血圧が上がってしまった場合は、本末転倒です。

最近ではサプリメントなどの健康情報も溢れています。テレビやインターネット上の情報を鵜呑みにせず、疑問に思ったことは私たち医師に質問してください。患者様とは時間の許す限り、近況報告や世間話なども

交えながらコミュニケーションを取るよう心掛けていますから、気軽に話を聞かせていただけたらうれしいです。

かく言う私も、最近血圧が高くなってきたなと感じており、早めに薬を飲み始めてみようかなと考えているところです。血圧は動脈硬化に伴って右肩上がりに上がっていくものから、早めに対処していかうと思っています。

筏釣りでもリフレッシュ 新鮮な魚も味わえるので、 身も心も大満足！

みなさんは、心身のリフレッシュのために何かやっておられますか？私は筏釣りが趣味で、時々鳥羽の海へ足を伸ばしています。

初めて釣りを体験したのは、研修医として当院に赴任した2000年のことでした。当時、この病院には有志が集まって「チヌ釣り倶楽部」を結成していたのです。最初は先輩たちが次々と大物を釣り上げる中で、私は「坊主」に甘んじていたのですが、海でゆったりと過ごす時間の楽しさに魅了されて、いまでも続けています。

筏釣りは船で数分のところに浮かべたタタミ8畳ほどの筏の上で釣るのですが、小さな無人島にいるような気分が味わえます。最近では10歳になった息子や妻も付き合ってくれるようになりました。筏の上にいるのは私たち家族



この日は、筏釣り初心者の子息さんが大活躍。大きなタイを見事にゲット!!

だけです。釣りに夢中になるもよし、ひと息ついて昼寝するもよし。この開放感がたまりません。日の出から釣りを堪能したら、午後2時ごろには引き上げて、家に着いたらさつそく釣果を捌いて獲れた魚に舌鼓です。ある人に「お子さんにも魚中心の食生活が身につくから、循環器内科的にもいい趣味ですね」と言われ、それを狙っていた訳ではありませんが、「なるほど!」と膝を打ちました。

釣りに限らず、大自然の中で遊ぶ趣味を持っていくと健康への意識が高まると思います。ぜひ楽しい趣味を見つけて、健康管理を続けていきましょ。

News 01

ドクターカーも運用を開始!!



●ドクターカー

2024年7月に納車され、8月13日より運用開始となりました。

車体には除細動器、人工呼吸器、超音波診断装置、単純X線撮影装置、伝送システム、自動心臓マッサージ機などを搭載。皆様からいただいたご支援のおかげでいち早く現場にかけつけ迅速

に処置ができるような充実した設備を整えることができました。

これからも皆様から信頼していただけるような病院を目指し頑張っておりますので、引き続き温かくお見守りくださいますようお願いいたします。改めまして皆さんのご支援誠にありがとうございました。



より詳しい情報は
病院ホームページより
ご覧いただけます



News 02

エキサイ健康教室のご案内

日時：12月16日(火) 14時～
テーマ：認知症
講師：脳神経内科部長 馬淵直紀
認知症ケア認定看護師 千島紀子
場所：名古屋救済会病院
救命救急センター4階 講堂

News 03

休診のお知らせ

令和6年11月8日(金)
開院記念日のため、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。

田中整形外科

院長 田中健司先生

この場所で50年、皆さんの健康のパートナーであり続ける

私は研修医時代を名古屋救済会病院で過ごしました。当時から「救急の患者さんは断らない」という病院方針もあり多忙な毎日を通していたことが懐かしいです。当時は大変と感ずることもありましたが、その中で多くのことを学ぶことができました。現在も患者様を紹介するなど病診連携で大変お世話になっていきます。

この地域では、昔から怪我の患者様が多いと感じていました。それが私の整形外科医を志すきっかけの一つとなりました。また整形外科は診断を行い保存的あるいは観血

的治療を選択して行えることが私の価値観に合っていました。

当院は、50年前に父が田中外科としてこの地に開業しました。現在は私が引き継ぎ、整形外科を中心とした診療体制を整えています。昨年には、医院の外観と内装のリニューアルを行いました。リハビリルームも新設し、地域の皆様安心して来院できる環境を整えました。父の代から続くこの場所で、これからも地域の健康を守るパートナーとして全力を尽くしてまいります。お困りの際は、どうぞお気軽にご相談ください。

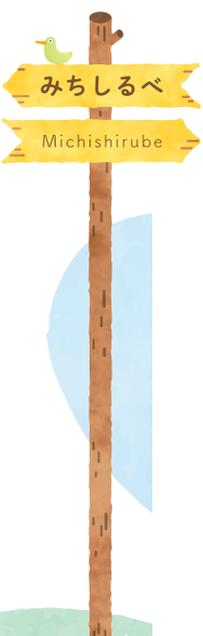


田中整形外科

住所：〒455-0803 名古屋市港区入場1-123
電話：052-382-7528
駐車場：15台
診療時間：午前：9:00～12:30(月～土)
午後：16:30～19:00(月～水・金)
(木曜日・土曜日の診療は午後12:00まで)
休診日：木曜午後、土曜午後、日曜、祝日

インタビュー者より

綺麗な診察室の中に、明らかにレトロな照明が存在しています。LEDよりも色が温かいから気に入りますとのこと、先生のお人柄を感じました。



救済会病院は、がん診療にもちからをいれています。がん診療のかなめとなる柱(手術、化学療法、放射線治療、緩和ケア)の他、患者支援部門などがあります。安心して治療をうけていただけるために、患者様やご家族の方がどのような心構えをもつとよいのか、などがんについての豆知識をお伝えしていければと思います。今回は「がんと診断されたとき」についてです。
がんと診断されるとだれしも冷静ではいられなくなると思います。治るのだろうか、治療はどうしたらいいのだろう、仕事は？家のことは？と不安や心配があたたまをよぎると思います。それはとても自然なことですが、涙がでる、いや、逆に涙もでない、頭が真っ白になる、他人事のように感じる、など。それも自然な反応です。心が弱いからではありません。
深呼吸をして、景色をみて。泣いても、部屋に閉じこもってもいい。話すとかになるのであれば親しい人に話したりもいいでしょう。その人らしい方法できもちをととのえてください。そして落ち着きをとるもどしたら、あせらず、あわてず、冷静に。何度でも医療者と対話をしてください。あなたの人生はあなたのものです。納得して治療方針を選択することが何より大切なことです。自分たちだけではきめられない、悲しみがとまらない。そんなときも私たち医療者が一緒に考えます。そのままのきもちをお伝えください。

文責：K

11月14日は「世界糖尿病デー」です

糖尿病食バイキング に参加してみませんか？

実際に食事の適量をバイキング形式で選び、
食事バランスや食べられる量を学びましょう。

要予約

日時 **2024年11月14日(木) 12:00~13:30**

会場 **救命救急センター4階 講堂**

内容 **バランスの良い食事の選び方**

対象 **どなたでもご参加いただけます ※入院患者様は除く**

参加費 **1,500円(税込) [昼食代含む お土産付き]**

申込み **お電話 (052-652-7711) 栄養科または、
申し込み用紙に記入し、各診療科窓口へお渡しください。**

締切 **2024年11月7日(木)まで**

- 参加費は当日にお支払いをお願いいたします
- 食物アレルギーのある方は
対応致しかねる場合がございます
- お申込み後のキャンセルは、
お早めに栄養科までお電話ください
052-652-7711 (代表)

昼食を
一緒に食べて
学びましょう



やさしい
医学
第118回

今回のテーマ

腸内環境 便は健康のバロメーター

腸内環境と便の重要性

私たちの腸内には、100兆個以上の細菌が共生しており、これらは腸内フローラと呼ばれます。腸内フローラは、消化や栄養の吸収、免疫機能のサポート、さらには精神状態の安定にも深く関与しています。近年の研究では、腸内フローラのバランスが崩れることで、肥満や糖尿病、うつ病などの疾患リスクが高まることが分かってきました。腸内環境が整っていると、便通が規則的で健康的になり、全身の健康が維持されます。反対に、腸内フローラのバランスが乱れると、便秘や下痢、さらには免疫低下や慢性的な疲労感など、さまざまな健康問題が引き起こされる可能性があります。そのため、便の状態を定期的に観察し、腸内環境を整えることが重要です。



便から読み取れる健康状態

便は健康の鏡ともいえる存在であり、色や形、匂い、頻度などから多くの情報を得ることができます。健康な便は、黄褐色から茶色の間で、滑らかでバナナ状の形状をしています。これは、食物繊維や水分が適切に摂取され、腸内での発酵や消化がうまくいっている証拠です。逆に、便の色が黒くなったり、鮮血が混じっている場合は、消化管内の出血を示す可能性があります。直ちに医師の診察を受けるべきです。また、便が硬くて小さい場合は、食物繊維や水分が不足していることや、腸の動きが低下していることが考えられます。頻繁な水っぽい便は、腸内での栄養吸収がうまく行われていない可能性があり、これも注意が必要です。便の状態を日常的にチェックすることで、自分の健康状態を早期に把握し、必要な対策を講じることが可能です。

腸内環境を整える生活習慣

腸内環境を整え、健康な便を維持するためには、日々の生活習慣が大きな役割を果たします。まず、食生活では、食物繊維が豊富な野菜や果物、全粒穀物を積極的に摂取することが重要です。これにより、腸内の善玉菌が増え、腸の運動が促進され、便通がスムーズになります。また、ヨーグルトや納豆、味噌などの発酵食品を取り入れることで、腸内フローラのバランスを保つ助けとなります。加えて、定期的な運動は、腸の動きを活発にし、便通を促進します。ウォーキングや軽いジョギングなどの有酸素運動は特に効果的です。さらに、十分な睡眠とストレス管理も腸内環境の改善に欠かせません。ストレスは腸の機能を低下させることがあり、ストレス解消法を見つけることが大切です。これらの習慣を実践することで、腸内環境を整え、健康な便を維持することができるでしょう。



医師からのひとこと

腸内フローラは加齢により変化し、中高年で降ビフィズス菌などの善玉菌が減少、ウェルシュ菌などの腐敗菌が増加すると言われています。規則正しい生活とバランスの良い食事に心がけて腸の老化を防止しましょう。

消化器内科 部長 大橋暁

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

人生72歳にして初めての手術・入院で不安でしたが、先生をはじめ多くの職員さんの親切な対応で不安なく過ごせました。今後は先生の指示・治療に専念して1日も早く回復したいと思います。

(6東)

主治医の先生がとても親身になってくださり、ありがとうございました。説明も丁寧で聞きやすかったです。リハの先生は楽しく指導してくださり、長い入院生活の励みになりました。看護師の方々は皆さん優しく、アシスタントの方は心配りが効いていました。

(7南)



医師・看護師さんの対応がよく、特に清掃職員さんは明るく心安らぐ対応で嬉しかったです。お世話になりました。ありがとうございました。

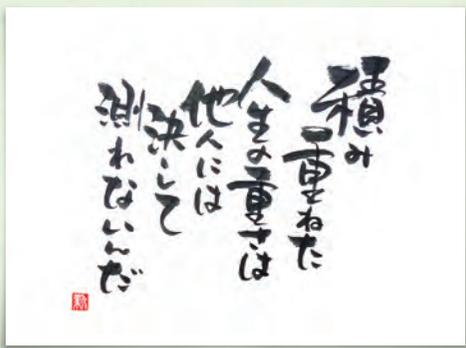
(5東)

ピカピカ1年生の看護師さんが日に日に成長していくのが楽しみにで毎日感動をもらいました。先輩看護師さんの指導で1年経てば…しっかり任せられることができます。

(3東)

初めての子どもの付き添い入院で不安でしたが、看護師さんが優しく接してくださって安心しました。子どものことをすごくかわいがってください、私自身嬉しかったです。

(3南)



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。

エキサイ日より vol.121

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】

今回はいつもの「旬を食す」ではなく糖尿病バイキングのお知らせを掲載しました。コロナ禍でずっと掲載できなかったのですが、久しぶりの開催となりました。どなたでも参加できますので興味のある方は各診療科窓口にお声がけください。

間違い探し答え ● キャンプをしているお父さんが持つ車庫ぎがコップになっている ● 左下お母さんの鞆の形 ● キッチンカーの看板の形 ● 右上木の位置 ● 女の子の帽子の線々結びがない ● 「CAMP AREA」の看板の形 ● 水筒の高さ ● 中央付近の葉っぱの大きさ



〒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>