

患者様の心にいつも寄り添って

# エキサイだより

vol.123  
2025 Spring

ご自由に  
お持ち帰りください





花 工藤直子

わたしは  
わたしの人生から  
出でいくことはできない  
ならばここに  
花を植えよう

INTERVIEW  
エギサイ人のおすすめ



## profile

愛知学院大学歯学部を卒業後、同学部附属病院で臨床研修を修了し、大学院を修了。その後、2013年より当院歯科口腔外科に勤務。2018年から約2年間、東京のがん研究会有明病院にて頭頸科レジデントとして研鑽を積む。2020年より母校で助教、講師として後進の指導にあたり、2024年4月より当院歯科口腔外科部長に就任。

体と心はつながっている。  
時には童心に返って、豊かな時間を過ごそう。

伊東 優 医師

## 2週間経つても 口内炎が治らない場合は要注意

近隣の歯科医院から紹介を受け、当院を訪れる患者様の多くは、第三大臼歯（親知らず）が複雑な生え方をしており、通常の抜歯が難しいと判断された方です。しかし、最近では口腔がんの患者様も増えています。当院では、近年、手術用の顕微鏡を用いた繊細な手術（マイクロサーボジャリー）による再建手術に対応しており、血管や神経をつなぐような高度な技術が求められる治療を行っています。こうした治療ができることが近隣の歯科医師の先生方に知られ、信頼して多くの患者様を任せてくれています。口腔がんは見逃されやすい病気の一つです。その理由は、初期症状が口内炎とよく似ているからです。通常の口内炎は1週間程度で治る

虫歯の治療で歯科医院を訪れる方は多いですが、歯科口腔外科での診察を受けたことがある方は少ないかもしれません。歯科口腔外科ではどのような病気を扱っているのでしょうか？

今回は、当院歯科口腔外科部長の伊東先生に、お口の健康に関する情報と、心の健康もつながる趣味についても伺いました。

ことが多いですが、2週間以上経っても治らない場合は、口腔がんの可能性がありますので、早めに歯科医院を受診してください。また、お酒やタバコが口腔がんのリスクを高めるため、生活習慣にも注意が必要です。

早期発見・早期治療ができれば、口腔がんの5年生存率は90%以上です。定期的な検診（半年に1回程度）を受けることで、早期発見につながる可能性があります。お口の状態によって適切な頻度は異なりますので、かかりつけの歯科医師に相談してください。

## 甘党の歯科医師が教える、 お気に入りのスイーツ

「甘い物は虫歯になりやすい」とよく言われますが、私は自他ともに認める甘党です。学生時代には、部活の仲間とホテルのスイーツビュッフェに通い、時には一人でカフェエ巡りをしてスイーツを楽しんでいました。今でも、病院の休憩時間にはチョコレートを一粒味わい、ほっと一息つくのが習慣です。

数あるスイーツの中でも、特にお気に入りながら、日々のミニパンにハチミツとバターをたっぷりサクサクの生地から、とろりと溶け出すリングのフィリングが絶品。もちろん、キューブ型

かけたハニートーストもおすすめです。学生時代に何度も通ったお店ですが、久しぶりに訪れると行列ができていて驚きました。美味しいものは、やはり多くの人に愛され続けるのですね。

## もうひとつ楽しみ、トミカ

スイーツと並んで、私の癒しの時間に欠かせないものが「トミカ」です。子どもの頃に夢中でしたが、大人になるにつれ忘れていました。しかし、4歳の息子がトミカにハマったことをきっかけに、子育てにかこつけて私もコレクションを再開しました（笑）。

特に好きなのは、スカイラインやフェアレディZといった日本の旧車。最近のトミカは昔よりもずっと精巧に作られていて、デザインや豊富な種類にすっかり魅了されてしましました。近所の家電量販店で手に入れることもありますが、東京出張の際には「トミカショップ」を訪れ、限定品を探すのが密かな楽しみです。

ただし、これは妻には秘密。とはいって、最近は気づかれ始めています（笑）。童心に返つて何かに夢中になる時間は、心の健康にもとても大切だと感じています。

皆さんも、お口の健康を守りながら、日々の楽しみも大切にしていきましょう。

### 伊東医師のおすすめ



伊東医師は、ドラマ「西武警察」などで活躍したクラシックな旧車ミニカーのコレクター。病院のデスクにも自慢のトミカをいくつか潜ませているとか。

ネルドリップの本格コーヒーと様々なスイーツが味わえるカフェ。伊東医師からの情報では「看板メニューのHOTアップルパイだけでなく、ハニートーストも捨てがたい美味しさ。いつも、かなり迷ってしまう」とのこと。

**Vincennes deux**  
(カフェ ヴァンサンヌ ドゥ)  
■名古屋市中区錦3-6-29  
■サウスハウスB1  
(地下鉄栄駅2番出口から徒歩2分)  
■TEL 052-963-8555

# 地域医療支援センター改修 専門チームが皆様をサポート

当院の地域医療支援部門の再編成を計画し、改修工事を進めてまいりましたが、今年1月に改修工事を終えて、装い新たな「地域医療支援センター」としてスタートいたしました。これまで各部門に分かれていた「医療相談室」「医療連携室」「入退院支援室」などを統合し、よりスマートで質の高い支援を提供できる体制を整えました。経験豊富な看護師や医療ソーシャルワーカー（MSW）を中心とした専門チームが、患者様やご家族の皆様をしっかりとサポートいたします。

今回の改修では、新たに受付窓口を設置いたしました。これにより、ご相談やお困りのことをより気軽にご相談いただけるようになりました。受診や療養に関するご相談など、どんなことでも遠慮なくお声がけください。

地域医療支援センターは、地域の皆様と病院・診療所・施設などの架け

橋となり、より強固な連携を築くことを目指しています。救急医療や高齢医療を担う当院がその役割を果たすためには、地域との協力が不可欠です。そこで、医療・福祉・地域連携の枠を超えた活動を推進し、より多様なニーズに対応できるセンターへと進化しました。また、現代の社会では、病気を抱えながら働く方が増え、治療と就労の両立が求められています。こうした社会的課題に対応するため、患者相談部門として新たに再編成をおこない、不安を抱える方々と共に解決策を考え、支援できる体制を整えました。さらに、連携医療機関への紹介を積極的に進め、関係機関とのつながりをより強化していきます。地域の皆様にとって「頼れる存在」となるよう努めていますので、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。新しくなった地域医療支援センターを、ぜひご活用ください。

今回、新たに設置された受付窓口です。  
受診や入院・治療など、どんなことでも遠慮なくお声がけください。



## マイドクター

当院の心強い連携医療機関のご紹介です。



### トナリノ内科・外科クリニック

- 診療科目：内科・消化器内科・外科・肛門外科・乳腺外科・小児科
- 住所：〒454-0831 名古屋市中川区三ツ屋町1丁目9番地
- 電 話：052-353-2221
- 診療時間：午前9:00～12:30 月～火、木、金  
土曜診療は9:00～13:00  
午後15:30～18:30 月～火、木、金
- 休 診 日：水曜・土曜午後・日曜・祝日
- 駐 車 場：有り 無料：10台

#### インタビュー者からのひとこと

稻垣先生は掖済会病院で研修医として過ごされました。「寝る間もないほど忙しかったが、とても充実していて楽しい日々でした」と笑顔で語る先生。今でも同期とはつながりがあり、趣味のゴルフと一緒に楽しむこともあるそうです。

2025年1月、トナリノ内科・外科クリニックを開院いたしました。当院は、2024年12月に惜しまれつつ閉院された浅野クリニックを引き継ぎ、地域の皆様がこれまでと変わらず安心して通えるクリニックを目指しています。

私は、三重大学医学部を卒業後、名古屋掖済会病院での研修を経て、名古屋大学附属病院や名古屋医療センターなど、一般・消化器外科を中心に、救急・在宅医療と幅広く経験を積んできました。

2025年1月、トナリノ内科・外科クリニックを開院いたしました。当院は、2024年12月に惜しまれつつ閉院された浅野クリニックを引き継ぎ、地域の皆様がこれまでと変わらず安心して通えるクリニックを目指しています。

今後は内科・外科診療はもちろん、とりわけ肛門外科の診療を充実させ、痔核手術に加え、痔核硬化療法（切らずに治す痔の注射療法）ができる体制を整えていきます。また、眠つてできる胃カメラにも対応しており、患者様がより快適に診療を受けられる環境づくりに努めています。

当クリニックは、地域に根ざした「かかりつけ医」として、皆さんの健康を支える存在になりたいと考えています。「トナリノ」というクリニック名には、「隣のホーム

ドクター」として、いつでも気軽に相談できる存在でありたいと、この想いを込めました。現在、ご高齢の患者様が多いですが、親子三代で通われる方もいらっしゃいます。どこに相談すればよいかわからぬような症状がある時は、どうぞ遠慮なくご相談ください。

明るく温かいクリニックを目指し、スタッフ一同、地域の皆さんに寄り添った医療を提供してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

## トナリノ内科・外科クリニック様

院長 稲垣 公太先生

## Ekisai News

### 当院の職員駐車場が津波避難指定ビルに指定されました

地震発生後、この地域に津波警報や大津波警報が発表された場合、一時的に避難していただく施設としてご利用いただけます。



ぜひその不安を私たちにご相  
います。



内視鏡検査(胃カメラ)は、がんをはじめとする消化器疾患の早期発見において非常に重要な検査です。しかし、「喉の違和感が怖い」「苦しいのではないか」と不安に思われる方も多いのです。口からの内視鏡より痛みが少ないと言われている、経鼻内視鏡をお勧めしています。

## 「医師に聞いた!」 胃カメラ 検査って 怖くないの?

消化器内科 医長 鈴木先生に  
胃カメラについて伺いました



鈴木孝弘先生  
今年1月から当院に赴任された  
鈴木先生は特に上部消化管チーム  
として経験を積み、内視鏡による  
胃カメラ検査を駆使した早期  
胃がん・食道がん・大腸がんの発見  
と治療を専門としています。

談ください。安心して検査を受けていただけるよう、最適な方法をご提案します。



がん放射線療法看護  
認定看護師  
島田 安沙子

## Certified Nurse

当院 認定看護師の  
ご紹介

### 認定看護師とは

このたび当院では初めてとなる「がん放射線療法看護認定看護師」を取得しました。放射線治療は、がん治療のひとつで、目には見えない放射線を使ってがん細胞を攻撃する治療です。「治療がどんなものかよく分からぬ」「副作用が心配」と、不安を抱える方も多いかもしれません。

認定看護師は、そんな不安を少しでも和らげるため、医師と患者様の橋渡し役となり、治療の説明や副作用への対処法をわかりやすくお伝えしつつ、日常生活で気をつけるポイントもアドバイスします。治療中の体調の変化についても、患者様一人ひとりに寄り添いサポートしています。

「こんなことお医者さんに相談したいのかな」「ちょっと気になるな」ということがあれば、遠慮せずに、気軽にご相談いただければと思います。

# 健診に 行こう



人は健康な時こそ健康を考える時といわれます。今は予防医学の時代!  
定期的な健康診断で健やかな安らぎの毎日を…

### 当院で受けることのできるオススメ人間ドック

#### 半日コース(胃主体・大腸主体)

##### コース概要

基本検査を短時間で終了できるコースです。血液検査・X線検査などの基本的な検査を中心に総合的な診断を行います。



##### 検査時間 午前8時～正午まで

##### 検査費用 41,800円(税込)

- 大腸主体についてはバリウムのみ
- 胃主体についてはバリウムから胃内視鏡検査にも変更可能  
[追加 2,200円(税込)]
- 経鼻内視鏡も選択可能  
鼻から挿入することで、嘔吐反射が少なく、より楽に受けられます。
- 鎮静剤でリラックスして検査 [追加 3,300円(税込)]  
緊張や不安を軽減し、快適な検査を受けたい方におすすめです。

※注 鎮静剤を希望の方へ

- ・お車での来院はお断りしております。
- ・検査から帰宅まで時間を要します。

その他オプション検査も充実しています!  
名古屋市助成検診、PET-CT検診、認知症予防検査も好評です。

##### 健診の流れ



### 申し込み方法

健康管理課までお電話または来院の際にお問い合わせください。  
予約時間 14:00～16:00  
代表TEL (052)652-7711(健康管理科)

## あなたのためのがん医療サポート

当院では地域のがん診療をより充実させ、患者様に最適な医療を提供するため、新たに「がん診療支援センター」を開設しました。診断・治療・緩和ケアをトータルでサポートし、地域の医療機関と協力して最適な治療を提供します。がん診療支援センターは、がん患者様一人ひとりに合わせたオーダーメイド治療を実現し、地域の医療機関との緊密な連携を通じて適切ながん診療を受けられる体制を整えてまいります。



あなた的人生はあなたのものです。  
あなたが生きるために最も私たちと一緒に考えたいと思っています。どうぞ納得できるまで質問してください！

実はよく耳にするお話です。自分の病気について理解することは重要です。しかし病気や治療は初めてのことも多く、医師から説明を聞く場面で、冷静に対応することは簡単でないことがあります。大切な説明の場面にのぞむ前には少し準備をしておくことをおすすめします。そのヒントを少しお伝えします。これから受診の際に参考になさってください。



### 受診の前に…

#### ■準備

- 1人で心配な時は家族や信頼できる誰かに同席してもらう
- 事前に知りたいこと、質問したいことを書き出しておく（病名やステージ、今後どのような症状が出る可能性があるか、など）
- メモをとりながら説明を聞く（治療法、治療の副作用、治療の効果、費用など）

#### ■聞くこと

- 日常生活で気をつけることは？日常生活への影響は？
- 具合が悪くなった時の対応は？連絡先は？

#### ■伝えること

- セカンドオピニオンの希望
- 自分の希望（生活や家事や仕事とのバランス、治療法を決める上で優先したいこと）
- 気がかりや不安について、困ったときに相談できる場所の確認

これからも患者さんやご家族が体験することが多い、不安や困りごとを取り上げながら、治療と付き合うヒントとなりそうな情報をご紹介しようと思います!!

## INFORMATION

### 「おしゃべりサロン」のご案内

参加費  
無料

当院ではがん治療中の患者様とご家族が、病気や治療、生活で気になることから雑談まで、なんでもお話しできる「おしゃべりサロン」を開催しています。お気軽にお立ち寄りください。

日 程 毎月第1木曜日  
※2025年度5月・8月・1月は開催無し

4月の開催日  
3日木

6月の開催日  
5日木

時 間 14時～16時

対 象 当院でがん治療を受けたことがある方、そのご家族

会 場 化学療法センター（外来棟2階）

ぜひ来てね



患者様からいただいた手作りの作品をご紹介します



作者 上田巖様・みさを様

10年近くコツコツと作り溜めてきたという、かわいい木のお家。  
内装や家具まで精巧に作り込まれています。

作品は化療センター入り口と緩和ケア病棟に飾られています。



今日は、春が旬である菜の花とたけのこのことを使った料理を紹介します。

菜の花やカリウムが豊富です。また、うま味のもとであるアミノ酸が含まれています。

繊維やカリウムが豊富です。また、う

ま味のもとであるアミノ酸が含まれ

ています。

今は、春が旬である菜の花とたけのこのことを使った料理を紹介します。

## 「菜の花とたけのこのこと」

今月のテーマ



### ひとくちメモ

かうしが苦手な方は、からし無しでも美味しい召し上がります。花は、つぼみが開いていないと苦みが強く、食感も落ちます。また、葉や茎の色が鮮やかな緑色で、切り口がみずみずしいものを選びましょう。

- ① 菜の花は根を少し切り落とし、茎と葉に切り分ける。
- ② たけのこは穂先と根に切り分ける。穂先はくし形切りにする。根元は食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に湯を沸かし、菜の花の茎を1分半ほど茹でる。その後、葉の部分を追加し、茎と葉がやわらくなるまで1分ほど茹でたら、冷水に取り冷ます。
- ④ 水気をよく絞り、2~3cm幅に切る。
- ⑤ ポウルに★を入れてよく混ぜる。②と③を入れてよく和える。
- ⑥ 器に盛り付けて完成。

### 作り方

- 菜の花とたけのこのこのからし酢味噌和え
- 材料【2人分】
- |       |             |         |
|-------|-------------|---------|
| ● ● ● | たけのこ(水煮)    | 100g    |
| ● ● ● | 菜の花         | 100g    |
| ★     | 醤油          | 大さじ2分の1 |
| ●     | 酢           | 小さじ4分の1 |
| ●     | 砂糖          | 大さじ2分の1 |
| ●     | 白味噌または合わせ味噌 | 小さじ1    |
| ●     | 練りからし       | 小さじ2分の1 |

今回のテーマ

## 心の健康

新たな始まりを楽しむために



### 春は変化の季節

春は、新しい環境や変化が多い季節です。入学や進学、就職、転勤といったライフイベントが多く、生活のペースが大きく変わることがあります。このような変化は新鮮で前向きな気持ちをもたらす一方で、不安や緊張を引き起こす要因にもなります。特に、環境が変わることで人間関係が一新されると、自分をうまく表現できなかったり、孤独を感じたりすることもあります。春特有の「浮足立った雰囲気」に影響を受け、心が揺れ動きやすい時期だからこそ、ストレスを軽減し、自分のペースで新たな生活を楽しむための工夫が必要です。



### 心を整える習慣を取り入れる

心の健康を保つためには、日常生活の中でリラックスできる時間を確保することが大切です。たとえば、朝に15分だけ静かな時間を使って深呼吸をする、日記にその日の気持ちを書くなど、心を落ち着かせるルーティンを取り入れることが効果的です。また、軽い運動も心の健康に役立ちます。ウォーキングやヨガなど、体をリフレッシュさせるアクティビティは、自律神経を整え、ストレスを軽減します。さらに、栄養バランスの取れた食事や十分な睡眠も、心と体の調和を保つ重要な要素です。春は日照時間が増え、屋外活動がしやすい季節でもあります。太陽の光を浴びることでセロトニンが分泌され、気持ちが安定しやすくなるため、できるだけ自然と触れ合う時間を意識して過ごしましょう。

### 新たな人間関係を楽しむために

新しい環境では、慣れない人間関係に戸惑うこともあるかもしれません。初対面の人との会話や、新しいチームでのコミュニケーションに苦手意識を持つ方も多いでしょう。こうした場面では、自分のペースで距離を縮めていくことを意識してください。一度に完璧な関係を築こうとする必要はありません。まずは挨拶や簡単な雑談から始め、少しずつ相手を理解していく姿勢が大切です。また、自分の気持ちを過度に抑え込む必要はありません。困ったときには周囲に相談する勇気を持ちましょう。現代では、メンタルヘルスを専門とする相談窓口や支援サービスも充実しています。こうしたサポートを積極的に活用し、心の負担を軽くすることも、新しい始まりを楽しむための大切な手段です。



#### 臨床心理士からのひとこと

どんな変化であっても、変化は私たちにとって大きなストレスになると言われます。自分にあった心を整えるための方法をたくさん見つけて、うまく生活に取り入れながら、心も身体も元気に過ごしください。

入院時重症患者対応メディエーター 公認心理士 濱川千賀子

## ご寄付のお願い

皆さまのご寄付は、地域の健康づくりに直結する大切な支えとなります。  
当院では、地域医療の発展を目指し、医療設備の充実や治療環境の向上に努めています。  
温かいご支援を心よりお願い申し上げます。

### ご寄付をいただいた企業様のご紹介(2024年12月~2025年1月)

#### ■ タイガー総業株式会社 様

#### ご寄付を活用させていただきました

ご支援いただきありがとうございます

#### ■ 公益財団法人日本財団様

この度、キヤノンメディカルシステム「ultimax-i」(多目的デジタルX線TVシステム)を導入させていただきました。

主に、胃や腸などの検査や、手術後の体の状態を確認する検査、骨の位置を元に戻す処置などで使われます。特に体の中を詳しく確認する必要があるときに活躍する装置です。



当院は皆さまからの活動資金のご協力によって支えられています。

お問合せ 052-652-7711 (庶務課)

ご寄付申込・詳細はこちら



樂詩書とは、当院で入院されていた新司さん  
が綴った書です。



たのひよ  
樂詩書  
コトナ

## エキサイだより vol.123

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〕

より詳しい医療情報をお届けするため、ページを増やし内容もパワーアップ!!  
今後もさらに充実した病院情報をお届けできるよう努めてまいります。  
皆様の健康に役立つ情報を発信し続けますので、これからもぜひご活用ください。

この冊子は、名古屋掖済会病院が運営する情報誌です。各号ごとに、最新の医療情報や病院の取り組み、患者さんとの交流などを掲載しています。また、地域社会への貢献活動や、病院の歴史や文化についても紹介されています。この冊子は、地域住民の方々へ向けた情報提供の一環として、毎月発行されています。

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!





〒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>