

患者様の心にいつも寄り添って

vol.124

2025 Summer

ご自由
にお持ち帰りください

エキサイだより

帆
を
ひ
ろ
げ
て



コップの中に 水がある
そして 外には 世界中が

コップは世界中に包まれていて
自分は水を包んでいる
自分の はだで じかに

けれども よく見ると
コップのはだは ふちをとって
内側が外側へ一まいにつづいている

コップは思っているのではないだろうか
自分を包む世界中を
自分もまた包んでいるのだと
その一まいの はだで
水ごと すっぽりと

コップが ここに坐って
えいえんに坐っているかのように
こんなに静かなのは…

「コップ」 まど・みちお

INTERVIEW
エキサイ人のおすすめ



profile

藤田医科大学卒業。1999年より名古屋掖済会病院にて初期研修。この時に出会った先輩医師の薫陶を受け、腎臓内科医の道を歩むことを決意。約8年間の勤務の後、土岐市立総合病院に赴任し研鑽を積む。2013年再び当院へ戻り、腎臓内科部長に就任。

サイクリングをはじめませんか。
もちろん腎臓の健康維持にも有効です。

腎臓内科部長 中嶋 貴 医師

社会の高齢化が進むにつれ、腎臓の病気にかかってしまう患者様が増えています。当院の腎臓内科では血液透析、腹膜透析などにも対応していますが、できれば症状が進む前の段階で病気を食い止めたいたいです。

今回は、腎臓内科部長の中嶋医師からのメッセージと、楽しみながら健康づくりができるサイクリングの話題をお届けします。

日本人の6人に1人が
腎臓病に悩まされている!?

現在、日本人の6人に1人がなんらかの腎臓病に罹っているといわれています。糖尿病や高血圧が引き金となり腎臓に悪影響をもたらすことはよく知られています。これらの病気に罹ってしまった場合でも、早い段階から適切な処置を行えば大きな病いに至らずに済むということをぜひ多くの人に知ってほしいと思います。

健康診断を受け、腎臓に関わる尿タンパク、クレアチニンなどの数値に問題がない人であれば、塩分控えめの食事を心がけて腎臓に優しい食生活を維持していただきたいです。しかし、これらの数値に異状が認められたにも

ような存在で、両方の魅力が詰まっています。気になる景色やお店を見つけた時にはすぐに自転車を使って立ち寄れるし、見知らぬ路地を見つけたら気の向くままに進路変更して入っていきます。それなのに、移動するスピードは想像以上に速くて独特の爽快感も味わえます。

私のお気に入りのサイクリングコースは、知多半島の海岸沿いですが、初心者の方は、いわゆる「ママチャリ」でいつもよりほんの少しだけ遠出するところからはじめてみてはいかがでしょう。きつとこれまで気づいていなかった風景に出会えるはずですよ。楽しい健康ライフのためにも、一緒にサイクリングを楽しみましょう。

十分な水分・塩分補給で
熱中症対策をして、
サイクリングに出かけよう!

サイクリングは有酸素運動です。健康維持に有効なうえ、サドルに座った体制なので関節への負担が少ない点も魅力です。また、風や季節の変化、草木の香りを全身で感じながらの移動は、気分をリフレッシュさせてくれます。注意点は、交通ルールを守ることと熱中症対策です。水分と塩分の補給に留意しながら、無理せずご自分のペースではじめてみませんか。



着用しているウェアは、当院のサイクリング部「えきcycle」のユニフォーム。中嶋医師は主要メンバーの一人。

かわらず放置してしまうケースが多く、とても残念に思っています。『もの言わぬ臓器』といわれる腎臓ですから、その段階では気になる自覚症状が認められないかもしれませんが、足のむくみなどの症状が出る時にはかなり病気が進んでしまっています。数値が悪いということは腎臓が弱りはじめている証拠ですから、必ず腎臓内科を受診してください。

近年は格段に薬が進化していますから、病気の進行を抑えることができます。当院では、地域の皆様が通われているかかりつけのクリニックと連携し、患者様の健康管理に貢献したいと考えています。ぜひ、気軽に来院してください。

電動アシスト自転車からはじめて
サイクリングで
27kgの減量に成功!

健康維持に関して提案があります。腎臓のみならず、全身の健康維持のためにサイクリングをはじめませんか。

実は以前、私は体重100kgの巨漢だったのですが、サイクリングで27kgの減量に成功しました。当然のことながら、肥満は腎臓にとっても、いい状態とは言えません。そこで

地域の医療を守るため 今日も帆を張り進み続ける

皆様の応援が風となり当院を支えています



名古屋掖済会病院は、75年にわたり名古屋市南西部の医療を支えてまいりました。しかし、いま医療の世界はかつてないほどの試練の中にあります。コロナ禍という荒波を越え、いまま社会の変化という新たな風が吹いています。それでも私たちは歩みを止めることなく、「エキサイの精神（脇に手を携え、支えること）」を胸に、日々挑戦を続けています。

地域医療を取り巻く厳しい現実を、私たちだけで乗り越えることは容易ではありません。未来へ向かって進み続けるためには、皆さまのご支援が大きな力となります。

日本の医療現場が 直面する厳しい財政事情

日本の医療現場は、いま大きな転換期を迎えています。医療機器の更新や施設の維持管理にかかる費用が年々増加し、医療機関の財政状況は厳しさを増しています。また、国からの支援も限られるなか、持続可能な医療提供体制の構築が強く求められています。

医療設備の更新が 難しくなっています

CTや内視鏡などの医療機器は、病気の早期発見や安全な治療のために欠かせません。しかし、これらの機器は非常に高価で、更新には大きな費用が必要です。限られた予算の中で設備の維持・更新を行うことは、病院にとって大きな課題となっています。



少子高齢化に伴う人手不足も、深刻な課題の一つです。質の高い医療を提供し続けるための資金確保は年々困難になっており、限られた予算の中で、安全・安心な医療を届けるために、私たちは日々知恵と努力を重ねています。いまや医療は、「当たり前にあるもの」ではなく、なりつつあるものです。



医療を支える財源が 限られています

医療には人手や技術、設備など多くの資源が必要ですが、それをまかなう国の医療制度には限界があります。診療報酬は厳しく抑えられ、病院の経営は年々苦しくなっています。高度な医療を維持しながらも、限られた財源の中で最大限の工夫が求められているのが現状です。

医師・看護師の 人手不足が続いています

地域や診療分野によっては、医師や看護師の確保が非常に難しくなっています。一人のスタッフが多くの業務を抱え、休む間もなく働いている現場も少なくありません。過重な負担は離職にもつながり、医療の質や安全性に影響を及ぼす恐れがあります。



高齢化とともに 医療ニーズが複雑に

高齢の方が増えることで、複数の病気を抱える患者さんが増加しています。治療には時間と手間がかかり、入院期間も長くなる傾向にあります。単に病気を治すだけでなく、生活を支える視点が求められ、医療の役割はますます広がっています。

地域の医療を 守り続けるために

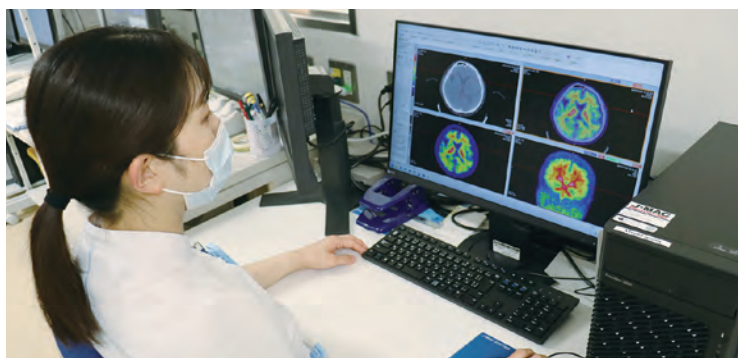
私たちのような公益法人の医療機関は、営利を目的とせず、地域の皆さまにとって安心できる医療の提供を使命としています。しかし、質の高い医療を持続させるには、安定した運営基盤と社会からの理解・支えが欠かせません。地域とともに歩む医療を、これからも大切にしていきます。



ご寄付による活用事例

ドクターカー & ラピッドカー

救急現場へ医師やスタッフが直接向かうことができます。ドクターカーは現場の情報を病院に伝えたり、検査や治療を行うための機器を備えています。消防署からの要請を受けて出動するため、スタッフはすぐに向えるように準備をしています。



アミロイドPET ワークステーション

アルツハイマー型認知症診断に使われる画像の検査を開始するため、これに関わる専門的な作業をおこなうPC(ワークステーション)を整備いたしました。

寄付の決済方法が増えました。

従来の振込、持ち込みに加え、WEBからの申し込みでクレジットカード決済など、多様な決済方法が可能となりました。ふるさと納税のように、寄付金控除もご利用いただけます(返礼品はございません)。2025年2月より「税額控除」対象施設となりましたので、どうぞご活用ください。詳しくはお近くの税務署等にお問い合わせください。



寄付の詳細はこちら

皆さまの温かいご支援に
感謝を込めて――

これまでにも、多くの皆様からご寄付というかたちでご支援をいただいております。心より御礼申し上げます。いただいたご支援は、医療機器の導入や快適な院内環境づくりなど、確実に実を結んでいます。

私たちはこれからも、地域に根ざした医療を守り、育てていく歩みを止めません。そのために、皆様からの温かいご支援は、今後ますます大きな力となります。今後とも、当院の取り組みにご協力をいただきますよう、よろしくお願いいたします。

それでも進み続ける―― 挑戦を続ける現場から

当院の救命救急センターは、「断らない医療」をモットーに、救急医療を必要とする方々の「最後の砦」となるべく、日々尽力しています。災害拠点病院として地域の「もしも」に備えるとともに、全国の被災地における救護活動にも積極的に取り組んでいます。

また、がん治療にも注力しており、先進的な医療の提供はもちろん、患者さんとご家族が安心して自分らしい生活を送ることができるよう、包括的な医療サポート体制を整えています。

さらに、地域の皆様にも医療をより身近に感じていただけるよう、「エキサイ祭り」や「健康教室」といったイベントを実施しています。

こうした取り組みの一つひとつに、職員一同、地域や患者さんの笑顔のためという強い使命感をもって、積極的に取り組んでいます。それでも私たちは、「この病院があつてよかった」と思っていただけ医療を目指し、地域の皆さまとともに歩み続けたいと考えています。

がん診療や高度専門医療への取り組み

名古屋掖済会病院は、名古屋市南西部の中核病院として、がん診療、高度専門医療など、幅広い分野で質の高い医療を提供しています。



「断らない救急」の維持

1978年に東海地方第一号の救命救急センターを開設。「断らない救急」を掲げ、救急車の受け入れ台数は年間約1万台を超えます。設備投資やスタッフへの教育に力を注いでいます。

社会福祉を 守るための支援

当院は公益社団法人として、経済的に困難であったり、社会福祉の支援が必要な患者さんに対する医療提供や社会復帰を目指すための支援を実施しています。



洋上救急・船員への医療提供

日本海員済済会は船員に対する医療支援を目的として郵便制度を創設した前島密によって、設立されました。そのルーツを汲み、洋上救急・医療提供に対応しています。



エキサインフォメーション

EKISAI INFORMATION

七夕おり姫コンサートのご案内

- 日時：7月7日(月)15:30~16:30
- 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



エキサイ健康教室のお知らせ

「ごっくん」の健康学 ~誤嚥性肺炎の正体とは?~

呼吸器内科部長 浅野俊明

- 7月8日(火)14:00~15:00 名古屋掖済会病院 救命救急センター4階 講堂



マイドクター

当院の心強い連携医療機関のご紹介です。

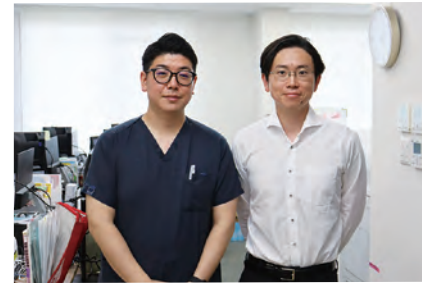
地域密着の在宅医療を支える二人のドクター

名古屋市を拠点に在宅医療を行う「もり在宅クリニック」「名港在宅クリニック」。24時間体制で地域の患者さんを支えるこの2つのクリニックでは、医師の森先生と自見先生が中心となり、患者さんの「家で過ごしたい」という思いを大切に診療を続けています。

森先生のプロフィールと想い

森先生は脳神経内科を専門とし、総合病院勤務時代、寝たきりの神経難病患者さんが無理をして通院している姿に触れ「自分が訪問することで患者さんの負担を減らせるのでは」と在宅医療に関心をもち、2020年に「もり在宅クリニック」を開業しました。

地域に密着した医療を目指し、診療の中心は在宅訪問。定期診療は9時~18時を基本としながら、緊急時は24時間体制で対応。医師・看護師・事務スタッフなど約30名体制で約500人の患者さん



もり在宅クリニック 名港在宅クリニック

- 対象疾患：
すべて(ただし小児は要相談)
- 対象者：
お一人で外来通院が困難な方、
またはそのご家族
- 可能な処置や検査：
・薬の処方、検査点検
・胃ろう、経鼻胃管からの栄養管理
・膀胱留置カテーテル(バルーン)の
交換/管理、導入
・在宅酸素の導入、管理
・気管カニューレ/人工呼吸器の管理
・褥瘡処理など
・エコー
・心電図
・中心静脈栄養
・医療用麻薬の導入、管理
(静脈・皮下での持続投与も対応可能)
・血糖、インスリンの管理
(持続血糖測定器も対応可能)
・胸腹水穿刺ドレナージ
・胃ろう交換(バルーン型に限る)
・関節穿刺
・トリガーポイント注射

※担当する医師によっては、できない処置や検査がございますので事前にご相談ください。

もり在宅クリニック

- TEL：052-363-6363
- 対象地区：中川・港・中村区

名港在宅クリニック

- TEL:052-387-8710
- 対象地区：港・中川・熱田・南区

を支えています。

趣味は釣りや将棋。近隣の川でのんびりと釣りを楽しむ時間が、忙しい日々のリフレッシュになっているそうです。

自見先生のプロフィールと想い

自見先生は救急医療を専門とし、名古屋市の総合病院で救急・集中治療に従事。患者さんの背景にある生活課題や支援不足を目的の当院にし、「もっと早く地域で関われば」という思いから在宅医療へ転身されました。救急医としての経験を活かし、内科・外科を問わず幅広い疾患に柔軟に対応できる点が、大きな強みとなっています。

訪問診療では、初診時に必ず患者さんの生活背景や家族構成などを丁寧にヒアリングし、生活全体を見据えたケアを大切にしています。

趣味は音楽鑑賞で、大学時代はバンドでドラムを担当。現在は多忙で演奏機会は減ったものの、

音楽を聴くことが大きな癒しとのこと。

医師が語る、在宅医療の魅力と可能性

お二人が共通して語ったのは、「通院の負担をなくし、自宅で安心して過ごせる環境を提供すること」の大切さ。医療のニーズはもちろん、「病院に行きたくない」「通院が怖い」という気持ちにも寄り添い、医師としてそして人として患者さんと向き合う姿勢が印象的でした。将来的な通院が不安で、在宅診療に興味がある方は、各院のお電話にてご相談いただけます(診療の条件等があります)。

また、訪問先では患者さんの趣味や生活空間に触れながら、自然な雑談を通じて関係を深めているとのこと。「医療Ⅱ病気を診ること」だけでなく、「人の暮らしを支えること」へとシフトした医療のあり方を目指しています。

みちしるべ

Michishirube

病気になる前の診断を告知されるということは、多くの人にとって人生の転機となることも少なくありません。なぜなら治療のことだけでなく日常生活のことを考える必要が生まれるからです。冷静に聞かなければと思うほど考えられなくなったり、一人になってから徐々に悲しみや不安が押し寄せたりするかもしれません。

「先生に聞きたかったことが聞けなかった」「何がわからないのかもわからない」「お金のこととか、仕事のこととか、家族のこととか、すべて不安になった」「頭が真っ白になっちゃった」「何も考えられない」「なぜ私だけ苦しい思いをしなければならぬの?」

「まさか私が、がんであるはずがない」心構えを持って説明を受けても、気持ちが不安定になったり、やり場のない思いが現れたりすることは事実。一度に受け止められない時に起きる自然な心の反応です。そんなときは、ゆっくりゆったり、あわてずどっしりかまえて：なかなかできないことはありません。

今の気持ちを誰かに話してみませんか?

不安や落ち込みを「一人で解決しなくては」と我慢してしまう方も少なくないと思います。でも今の気持ちを誰かに伝えることで不安や落ち込みが和らぐこともあります。あなたのまわりにいる家族や信頼できる友人、そしてあなたの

近くにいる医療スタッフに話してみませんか?

思いをうまく伝えられないときには?

どう伝えたらいいかわからない、という方もいます。それどころではなく、「とにかく不安で不安でどうしようもない」「何も考えられない」という方も多くいらっしゃいます。そんなときはぜひ「がん相談支援センター」をご利用ください。相談員があなたの今の気持ちに寄り添いながらこれからどうしていくのかを考えるお手伝いをします。

ある患者さんの言葉を紹介します。「何を相談していいのかわからないし、何を話せばいいのかわからない、そんなことを相談していいのかわからなくて、ためらいました。でもそのまま帰ったら、何も手につかないかな、って思ってた。相談員さんは狼狽える私の話をじっと聞いてくださり、気持ちが楽になりました。勇気を出して行ってみてよかったです」

心のつらさやどうしたらいいのかわからないという思いをどう一人で抱えないでください。

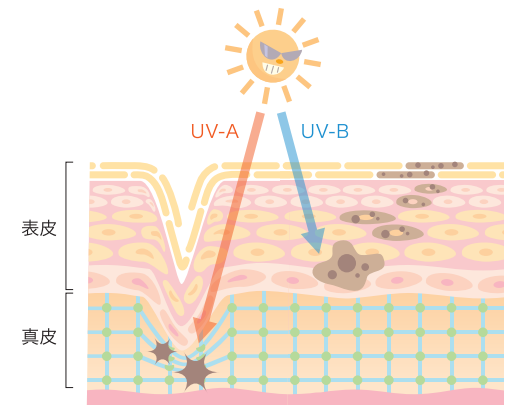
家族、友人、周りにいる医療スタッフ、そしてがん相談支援センターの相談員があなたにより添います。



紫外線と皮膚の健康 光を味方につけるために

紫外線の影響を正しく知る

紫外線は、私たちの皮膚にさまざまな影響を与えます。一方で、適度な紫外線は体内でビタミンDの合成を促し、骨の健康を維持するのに役立ちます。しかし、過剰に浴びると皮膚の老化やシミ・しわの原因となり、さらに長期間の蓄積により皮膚がんのリスクも高まります。紫外線にはUVA、UVB、UVCの3種類がありますが、地表に届くのは主にUVAとUVBです。UVAは肌の奥深くまで到達し、長期的なダメージを引き起こします。一方、UVBは肌の表面に作用し、日焼けや炎症を起こしやすくなります。夏は紫外線量が特に多くなる時期なので、正しい知識を持ち、適切な対策を取ることが大切です。



紫外線対策と スキンケアのポイント

紫外線から肌を守るためには、日焼け止めの活用が欠かせません。SPF（紫外線防御指数）とPA（UVA防御効果）を確認し、日常生活ではSPF30・PA++程度、屋外での活動が多い場合はSPF50・PA+++以上のものを選ぶとよいでしょう。また、日焼け止めは2〜3時間おきに塗り直すことで効果を維持できます。さらに、帽子やサングラス、長袖の衣服を着用することも、紫外線対策には有効です。屋内にいても窓ガラスを通じて紫外線が届くため、UVカットフィルムやカーテンを活用するのもおすすめです。日焼け後のケアとしては、冷たいタオルで肌を冷やし、保湿成分を含む化粧水や乳液で肌をしっかりと潤すことが重要です。紫外線によるダメージを最小限に抑えるため、日常的なケアを習慣にしましょう。

紫外線と 上手に付き合う生活習慣

紫外線を完全に避けるのではなく、適度に活用することも健康維持のポイントです。たとえば、朝の早い時間や夕方の穏やかな日差しのもとで短時間過ごすことで、ビタミンDの合成を促し、骨の健康をサポートできます。また、紫外線の影響を受けにくい肌づくりには、栄養バランスの取れた食事が不可欠です。抗酸化作用のあるビタミンC（柑橘類やピーマン）、ビタミンE（ナッツ類やアボカド）、βカロテン（にんじんやかぼちゃ）を積極的に摂取すると、紫外線によるダメージを和らげる助けになります。さらに、十分な睡眠をとることで肌のターンオーバーを整え、紫外線ダメージからの回復を促します。適切な対策と生活習慣を取り入れながら、紫外線と上手に付き合い、健康的な肌を守りましょう。

医師からのひとこと

紫外線は骨によい影響を与えてくれますが、過剰に浴びることで皮膚がんの原因となります。過剰な紫外線避け、適度に浴びることで健康を維持するように努めましょう。

皮膚科 医師 本多美貴



栄養科
山田 菜裕

今月のテーマ

「ピーマン」

ピーマンは一年中流通していますが、最も美味しい旬の時期は夏です。この時期のピーマンは甘みが強く、みずみずしいのが特徴です。今回は旬のピーマンを使用した料理を紹介します。



ピーマンとしらすのマヨネーズ和え

材料（2人分）

ピーマン	2個
ツナ（水煮）	35g
しらす	15g
ごま油	小さじ1
A マヨネーズ	小さじ2
鶏からスープの素	小さじ2分の1
砂糖	小さじ2分の1

作り方

- 1 ピーマンは種とへたを取り、縦に細切りにします。
- 2 フライパンを熱しごま油を加え、ピーマンを2分程軽く炒めます。
- 3 ②をボウルに入れ、しらす、ツナ、Aの調味料を加えて混ぜ合わせます。
- 4 器に盛り付けて完成です。

ひとくちメモ

● ピーマンにはビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは、免疫力を高める作用や抗ストレスホルモンの合成に欠かせない栄養素です。また、たんぱく質からコラーゲンを合成する働きもあり、コラーゲンは細胞間の結合組織で、血管や皮膚、骨、筋肉などを丈夫にします。

● 美味しいピーマンの選び方は、皮にツヤがあり色が濃いもの、見た目はまっすぐで丸く膨らんだ形のものを選びましょう。また、古くなってくると水分が抜けるため、ずっしりと重みがあるものを選びましょう。

みなさまの

声

エキサイカイ病院

不安がとて多く心配でしたが、主治医の村上先生をはじめ看護師の皆様にはとてもお世話になり、無事に手術を終えることができました。お部屋もヒカビカにしてください感謝しています。

(3東)

子どものペースで確認してやさしい声掛けや、細やかなお気遣いありがとうございました。

(3南)

夕方、救急でお世話になりそのまま入院手術とお世話になりました。全く歩くことがでなく絶望から希望へベクトルを動かしていただき、脳神経外科の先生をはじめ皆様には本当に感謝の思いでいっぱいです。

(6南)

60年余りお世話になり、年々満足度の向上を感じます。さらなる向上を期待しています。

(4南)

初めての入院、すごく不安だったけどお医者さん看護師さん皆様とてもやさしくてうれしかったです(涙)丁寧に接していただき本当にありがとうございました。

(4F)

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 (2025年2月~2025年4月)

株式会社アクアトレーディング様

ご寄付を活用させていただきました

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。

2025年2月より「税額控除」対象施設となりました。

税控除の詳細はお近くの税務署等にお問い合わせください。

お問合せ 052-652-7711 (総務課 寄付担当) [ご寄付申込・詳細はこちら](#)

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。

楽詩書

楽詩書

エキサイだより vol.124

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〕

セミの声に、夏の訪れを感じる季節。
小さな変化にも気づき、心と体を大切に過ごしていきましょう。

間違い探し答え ● 網子子屋台にある紫色の袋の重の数 ● 太鼓を叩く人の「バチ」の長さ ● 踊っている女の子の持ちこたわかんご殿になてい ● 踊りやちの縦縞模様の数 ● 踊っている女の子の手の向き ● 左下にいる女の子の下駄がスリッパになてい ● 風車が逆向きになてい ● 下真ん中にある男の子の背の太さ ● 女の子の背の太さ ● 女の子の背の太さ

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！

14

13



公益社団法人日本海員救済会

名古屋掖済会病院

〒454-8502 名古屋市中川区松年町4-66

Tel<052>652-7711 Fax<052>652-7788

<https://www.nagoya-ekisaiikaihosp.jp>