

患者様の心にいつも寄り添って

vol.125

2025 Autumn

ご自由に
お持ち帰りください

エキサイだより

希望のひかり





日が沈んでいく前に
神さまは
一本のマッチで火をつける

さあ、もうすぐ夜がきますよ
という合図の代わりに

火は

あらゆる場所をまんべんなく包み
燃え上がらせる

その一瞬

世界は

とても静かになる

何か荘厳なものにふれて

でも

空を行く鳥と

木々と

悲しみをかかえたものにしか

神さまは見えない

「夕焼け」 高階杞一

INTERVIEW
エキサイ人のおすすめ



profile

2010年藤田医科大学卒業後、初期研修を経て2012年より国立病院機構名古屋医療センター、名古屋大学医学部附属病院などに勤務。それらの病院で様々な師匠と出会い、影響を受けながら学ぶ。2020年に名古屋掖済会病院に赴任。

治療方針を決める時、

「自分の家族ならどうするだろう?」と、いつも考えています。

栗屋 亮之 医師

脳神経外科

中高年になり、腰痛に悩まされている方が多いようです。

何度も医療機関を訪れたけれど、痛みが繰り返される、あるいは原因がよくわからないといったことがあれば、一度、当院の脳神経外科にある「脊椎脊髄センター」にご相談ください。今回は、同センターの専門医である栗屋医師に話を聞きます。

「脊椎脊髄センター」は、なかなか治らない腰痛の駆け込み寺です

脳神経外科と聞くと、脳の病気を治すところだと思われる方が多いかもしれませんが、実体は「脳」と「神経」の専門医で構成されているのです。

その昔、日本に脳神経外科という医療分野ができた時には「脳・神経外科」とされていたのですが、学会として登録する際に「」の記号が使えなかったために「脳神経外科」と表記されるようになったという話を聞いたことがあります。その後、日本では「脳」を重点的に扱う診療科として発展していききましたが、近年になって脳だけでなく神経全般を扱う診療科として本来の道筋に回帰してきています。実際、欧米や韓国などでは脳神経外科医が背骨を扱うのが一般的となっており、日本でも従来の整形外科と脳神経外科の流れを統一するような形で「脊椎脊髄外科学会」をつくり、日本の専門医制度の中でも認められるようになり

ました。当院の「脊椎脊髄センター」にも経験豊富な専門医が所属し、日々、背骨や腰痛症の患者様の治療に当たっています。そして、海外の学会にも参加し、最新の情報や技術にも触れるようにしています。

高齢者の圧迫骨折が増加中
早めの診断・治療をおすすめします

最近、気にしている病気の 하나가 圧迫骨折です。患者様ご自身はただの腰痛だと思っていたのに、調べてみたら背骨が折れていたというケースが、ご高齢者を中心に確実に増えているのです。

圧迫骨折は、機能障害を引き起こしたり、寝たきりの状況につながることもあります。そうした状況に陥らぬよう傷が浅いうちに手術をしたり、姿勢の矯正指導や薬物治療を開始することもあります。

圧迫骨折のみならず、腰痛の原因は様々なため専門家の判断が不可欠ですから、我慢せず医師の診断を仰いでください。当院でも近隣のクリニックともタッグを組み、脊椎脊髄センターでの治療が一段落したらリハビリや投薬などは身近な先生方にお任せしていく。そんな地域との連携にも力を入れていきます。一緒に最善の方法を考えましょう。

仕事もプライベートも
原動力は「好奇心」です

私は、患者様の治療方針を考える際に、いつも

「自分の家族だったらどうするだろうか?」と考えています。様々な選択肢の中からひとつの答えを導き出す医師としての責任を忘れることはなく、その情熱の根幹を探っていくとサイエンスに対する純粋な「好奇心」に行き着くような気がしています。

もともと好奇心が旺盛なのです。プライベートでは、おいしいもの巡りや音楽、旅行など趣味も多いのですが、いずれの分野でも好きなことをしつつ深い掘りしてしまうタイプです。

例えば、好きな食べ物?と聞かれた時には、矢場町にある上海蟹のおいしいレストラン「上海朱家角生煎包(シャンハイシユカクセイチエンポウ)」の話をします。ここはかなりマニアックな中国料理ファンが集まる場所です。きつと、そのこだわりの強さに私自身との共通点を感じて惹かれてしまうのですね。

また、音楽も好きで、学生時代にはDJをしていましたし、今でも「夏フェス」と呼ばれる野外コンサートに出かけています。昨年は、同僚の医師と一緒にテントを持って出かけ、徹夜でライブを楽しみました。好きなアーティストがアラスカやロシアのミュージシャンだったたりするので推しの名前を言っても伝わりにくいのですが、よく知られた中では坂本龍一やブライアン・イーノがお気に入りです。

時間を忘れて何かに没頭する時間が人生には必要です。私の人生にとっては、好奇心こそが活力の源泉になっているようです。

栗屋医師のおすすめ

プライベートでのリフレッシュ方は「食」と「音楽」。
興味あることに没頭し、全力で楽しむのが栗屋医師の流儀とのこと。

上海朱家角生煎包

本場上海で修行したシェフが腕をふるう隠れ家的名店。独自のルールで仕入れたことでしか味わえない上海蟹や中国野菜、甕出し紹興酒などが人気。栗屋医師も上海蟹のシーズンには必ず訪れるという。



- 名古屋市中区栄5-4-23
松島ビル1F
- 地下鉄矢場町駅1番出口より徒歩3分
- TEL 052-251-4715



夏フェス

音楽が大好きな栗屋医師。昨年は、テント持参で当院の同僚である宇田憲司医師と夏フェスに参戦した。

そのとき、希望のひかりを見つけるために

病院が考える 防災対策



あなたの備えが、誰かの安心になる

台風、地震、豪雨……。

災害は、いつ・どこで・誰の身に起こるかわかりません。

特に、体の弱い方や持病のある方、

小さなお子さんや障がいのある方にとって、

「いざという時にどうすればいいのか」は

とても大きな課題です。

日頃から少しの意識と準備をしておくことが、

災害時の大きな支えになります。

「自分と大切な人を守るための備え」は、

実は思っているよりも身近なことから始められます。

今回は、患者さん一人ひとりができる備えの工夫、

日常の中に取り入れられるヒントをご紹介します。

”いつか“の不安を、“今日からの安心”に変えるために。

一緒に、防災の第一歩を踏み出してみませんか。



病気やケガがあっても備えて守れる命がある

持病がある方や通院中の方は、日頃から自分の暮らしや体調に合わせた備えをしておくことが大切です。今日から始められる防災のポイントをご紹介します。



防災ポイント

診察情報・
医療情報を整理し、
常に持ち歩く

持病や治療中の内容が分かるよう、診断名、服用中の薬、アレルギー、かかりつけ医や家族の連絡先などをまとめた「医療情報カード」を作りましょう。スマホに保存しておく方法も有効です。財布やカバンに入れておけば、避難先や別の医療機関でも迅速に対応ができます。更新を忘れず、最新情報を保つことが大切です。

医療機器や
補助具の備えと
電源確保

在宅酸素、人工呼吸器、吸引器、CPAPなど医療機器を使用している方は、停電時の対応方法を確認しておきましょう。予備バッテリーや交換電池、手動で使える器具の用意も必要です。補聴器や義足、杖なども予備部品や替えの電池を備えておく目安です。これらは命や生活の質に直結するため、定期的な点検を欠かさないようにしましょう。

避難場所、
経路、
移動手段の確認

避難場所は地図で位置を把握するだけでなく、実際に歩いて経路を確認することが重要です。持病や足腰に不安がある方は、階段や段差の少ない道を選びましょう。車で移動する場合は、ガソリンを常に半分以上に保つと安心です。必要に応じて介助が受けられるよう、家族や近隣と連絡方法を決めておくことも大切です。

改めて…発災のその瞬間に命を守るために

災害発生その瞬間、自分の命を守る備えが不可欠です。背の高い棚や冷蔵庫は壁や天井に固定金具でしっかり留めましょう。就寝場所やよく過ごす部屋には、倒れやすい家具や落下物を置かない工夫を。窓ガラスには飛散防止フィルムを貼ると破片でのけがを防げます。枕元には履き物、懐中電灯、笛を置き、夜間の停電や避難にも備えましょう。

見落とされがちな視点に 光を当てて

2025年4月に発行された絵本『ココロちゃんの記録緊急事態編』は、名古屋掖済会病院小児科医・長谷川正幸が監修を務めました。発達障がいのある女の子・ココロちゃんが旅先で被災し、混乱の中で支援が届きにくい子どもにどう寄り添うかを描いた物語です。作中に登場する「幸せカルテ」には、名前・連絡先・アレルギー情報のほか、本人の苦しいことや落ち着く方法が記載されています。

長谷川医師は「医療や支援が届きにくい子どもたちが、災害の中でも安心して過ごせるように」と語り、保護者が「幸せカルテ」のようなツールを持たせること、地域で見守る体制づくりの大切さを呼びかけています。



ココロちゃんの記録 緊急事態編
《白ひげ先生の幸せカルテ》
作：原田 みれいゆ 絵：日比 享光
監修：長谷川 正幸（名古屋掖済会病院）
価格：1,870 円（税込）
B5判 24頁 2025年03月31日発行

購入は
こちらから



透析室の災害対策

透析室では、災害時に透析患者さんの命を守るため、日頃からさまざまな備えと訓練を行っています。年2回、人工透析患者カードの所持確認と内容更新を行い、透析条件や感染症情報を常に最新に保ちます。透析不能時の高カリウム血症を防ぐため、全員にカリウム吸着薬（ゼリー）を3日分配布し、期限管理を徹底。機械が使えない場合に備えて、手動返血用の緊急離脱セットも各ベッドサイドに配置し、年2回の訓練を実施しています。災害用伝言ダイヤルや防災のしおりの配布で、避難行動や連絡方法も周知に務めています。

避難所では、配られる食品（バナナ、野菜ジュース、味噌汁、菓子パンなど）が透析患者さんに向きな場合があります。カリウムや塩分の摂取過多に注意が必要です。非常時でも食事管理を怠らず、事前に自分に合った非常食を備えておくことが大切です。透析患者さんは通院以外は自宅です。いざという時には**自分の体調や透析状況を自ら管理し、必要であれば避難所や医療機関で積極的に声をあげ、助けを求めることが命を守る第一歩**となります。



災害時、透析患者さん
にお願いしたいこと

- **透析患者カードの携帯**
常に持ち歩き、避難所や医療機関で提示する。
- **災害用伝言ダイヤルの確認**
当院からのメッセージを確認し、指示に従う。
- **カリウム吸着薬の服用**
透析がすぐに受けられない場合は、その日から服用開始。
- **持参品の確認**
アクションカード、薬、止血ベルト、身体障害者手帳、非常食・水などを持ち出す。
- **食事の注意**
避難所で配られる食品の塩分・カリウム・水分量に注意し、体に合わないものは控える。
- **体調変化の自己申告**
息苦しさ、むくみ、脈の異常などを感じたらすぐに医療者に伝える。
- **自ら行動・発信**
支援が必要な場合は、遠慮せず周囲に助けを求める。

エキサイ職員が伝えるいざという時の備え

名古屋掖済会病院は災害拠点病院として、多くの職員を災害現場に派遣してきました。さまざまな職種の視点から「いざという時の備え」をお伝えします。



「食う・寝る・出す」ができるように備えるのが基本です。

なかでも、「出す（排泄）」の備えは後回しにされがちですが、ある程度の空腹は我慢できても、トイレは我慢できません。過去の災害でもトイレ環境が劣悪なために、感染症が広がったり、トイレに行かなくてむように水分摂取を控えるなどして健康を害した方がたくさんおられます。この地域の大震災では液状化や津波が想定されています。水が引かなければ、仮設トイレも設置できません。**簡易トイレ**の備えをしておくことが大切です。

DMAT看護師 市川敦子



災害時は、かかりつけの医療機関が受診できないことも考えられます。最初の数日間を自力で乗り切れるように日頃から準備をしておくことが大切です。**お薬は、1週間分程度予備を用意しておきましょう。**お薬には使用期限があるので、定期的に交換することも大切です。また、お薬を持ち出せなかった時のために、普段使用しているお薬を伝えられるよう**にお薬手帳やお薬の説明書を持ち歩くように**しましょう。

DMAT薬剤師 加藤まゆ

災害時は避難生活などで動かない時間が増え、「生活不活発病（筋力低下、深部静脈血栓症、心肺機能低下、誤嚥性肺炎等の感染症、認知機能の低下等）」に注意が必要です。災害への備えは物資だけではなく、『体の備え』も大切です。日頃から感染対策や水分・栄養をしっかりとる習慣、1〜2時間に一度は体を動かす習慣を身につけましょう（イラスト参照）。

JRAT理学療法士 森雅大



過去の大規模災害で発生頻度が多かった生活不活発病

	生活不活発病の例	主な発症要因
1位	筋力低下・下肢筋萎縮	長時間の安静・不活動
2位	関節拘縮	姿勢保持時間の長さ、寒さ
3位	深部静脈血栓症(DVT)	車中泊・脱水・長時間座位
4位	心肺機能の低下	運動不足、持病の悪化
5位	認知機能低下・うつ・せん妄	孤立・環境変化・会話や刺激の欠如

DMATとは？・・・災害時にすぐに現場にかけつけ、医療活動を行う専門チーム

JRATとは？・・・災害時にリハビリ支援を行い、生活機能の維持・回復を支える専門チーム

エキサイインフォメーション

EKISAI INFORMATION

救急外来を受診される方へ

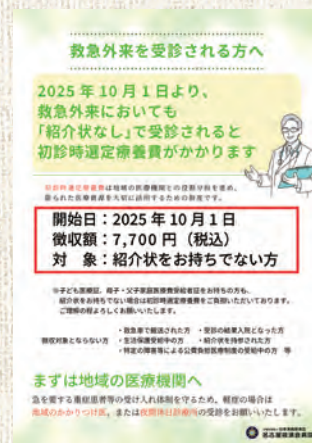
2025年10月1日より、救急外来においても
「紹介状なし」で受診されると初診時選定療養費がかかります

※初診時選定療養費は地域の医療機関との役割分担を進め、限られた医療資源を大切に活用するための制度です。

- 開始日：2025年10月1日
- 徴収額：7,700円(税込)
- 対 象：紹介状をお持ちでない方

まずは地域の医療機関へ

急を要する重症患者等の受け入れ体制を守るため、軽症の場合は 地域のかかりつけ医、または夜間休日診療所の受診をお願いいたします。



日ごとに秋らしい爽やかさが増してきましたね。
過ごしやすいい季節とはいえ、体調を整えながら無理せず過ごすことが一番です。
我が家の犬は心地よい場所を見つけた天才ですが、私たち人間もその賢さを見習って、しなやかに秋を楽しんでいきましょう！
さて当院には緩和ケア部門があります。緩和ケアは標準治療の一つとして忘れてはならないものです。手術、化学療法、放射線治療に加え第4の治療法とされています。
緩和ケアは重要だといわれていても患者さんには「終末期医療」「最後に行く医療」「治療を諦めたときに行うもの」という後ろ向きなイメージがあるのではないのでしょうか？
しかし、今は異なります。海外の論文にはありますが、抗がん剤治療と緩和ケアを並行した方

が延命効果をもたらしたことが発表されています(※1)。これらを受け早期緩和ケアの導入を推奨するガイドラインも米国臨床腫瘍学会(※2)から出されています。最善のがん治療を考える際には延命効果はもちろん重要ですが、患者さん自身の生活の質を保つことも重要です。延命効果を得られたとしても生活の質を落としてしまつては何のために治療しているのかわからなくなつてしまうからです。
日本では今も悪いイメージを持たれている緩和ケアですが、本来はがん治療と並行して行うべきものなのです。緩和ケアを受診してみませんか、といわれた時には、新しいあなたの味方が増えたのだ、と思つていただきたいと思います。きつとあなたの治療の支えになるだけでなく、生きる支えになるものと思えます。

(※1) Temel JS et al. "Early Palliative Care for Patients with Metastatic Non-Small-Cell Lung Cancer" New England Journal of Medicine 2010
(※2) "Integration of Palliative Care Into Standard Oncology Care: ASCO Clinical Practice Guideline Update" 2017

マイドクター

当院の心強い連携医療機関のご紹介です。



くすのき内科・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
- 住所：〒455-0815 愛知県名古屋市港区油屋町1丁目34-2
- TEL：052-398-6727
- 診療時間
午前／9:00～12:00 月～水、金
土曜診療は8:30～12:00
午後／15:30～18:30 月～水、金
土曜診療は13:30～16:30
- 休診日：木曜・日曜・祝日
- 駐車場：有り 無料 60台(共同駐車場)

私はこれまで外科分野、特に肝臓を専門に研鑽を積んできましたが、小児外科や在宅医療など、幅広い診療にも携わってまいりました。大学病院で働く中で次第に、「医師としての原点に立ち返り、地域に根ざした医療を届けたい」という思いが強くなり、このたび港区に「くすのき内科・外科クリニック」を開院いたしました。
当院では内科・消化器内科・外科を中心に、肛門外科や乳腺外科も含めた幅広い診療を行っています。特に肝臓疾患に長く携わってきた経験があり、肝炎や脂肪肝などの慢性疾患から、がんに関する診療知識まで幅広く対応できることが当院の強み。健康診断で肝機能の異常を指摘された方は、まずご相談ください。エコーやCTなどを使って丁寧に検査いたします。
また、胃力メラ検査では鼻からの内視鏡

や鎮静剤を使った方法にも対応し、できるだけ楽に受けられるよう工夫しています。名古屋市の制度を利用すれば、少額でピロリ菌検査や胃がん検診を受けることができます。検診で気になる結果が出たときには、まず当院へご相談ください。「心配ごとを最初に相談できる先生」として、治療はもちろん、必要に応じて適切な医療機関へつなぐことも私の役割です。どんな小さなことでもお気軽にご相談ください。
皆様の健康を守るにはまず自分からの思いから、休日はランニングで体調管理しています。適度な運動は心にも体にも良い影響がありますのでおすすめです。
これからも地域に根ざしたクリニックとして、皆さまの暮らしに寄り添ってまいります。

Certified Nurse

当院 認定看護師の
ご紹介

認定看護師とは

ある分野を専門的に学び、日本看護協会の試験に合格した看護師です。それぞれの得意分野で、専門知識や技術を活かして、患者さまに寄り添いサポートしています。当院で活躍する認定看護師をご紹介します。

クリティカルケア認定看護師 集中治療室 亀井 泰希



私は救命救急室や集中治療室での勤務経験を経て、「救急から集中治療まで包括的に学びたい」と「クリティカルケア認定看護師」を取得しました。当院では2人目です。
現在はBLS・ICLSコースのインストラクターとして院内外の教育も担当し、日常のケアでの『何か変』を見逃さない体制づくりに力を注いでいます。今後も病院全体で患者さまを支える環境を広げていきます。

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 2025年11月13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 2025年11月6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



今回のテーマ

糖尿病予防

日々の選択が未来を照らす

やさしい
医学

まず知っておきたい 糖尿病のサイン

糖尿病は、血糖値が慢性的に高い状態が続く病気で、国内の患者数は年々増加しています。進行すると、目や腎臓、神経などに深刻な合併症を引き起こす可能性があります。初期にはほとんど自覚症状がなく、気づかないまま進行してしまうことも少なくありません。よくあるサインとしては、「喉の渇き」「頻尿」「急な体重減少」などがありますが、これらが現れたときには、すでに病気が進んでいる可能性も。特に、家族に糖尿病の人がいる方や、健康診断で血糖値が高めと指摘されたことがある方は、定期的なチェックと早めの対策が重要です。



食事と運動が未来を変える

糖尿病の予防には、日々の生活習慣の積み重ねが何よりも効果的です。特に食事では、「何を食べるか」だけでなく、「どのように食べるか」が大切です。たとえば、食物繊維を多く含む野菜や海藻から先に食べ、血糖値の急上昇を防ぐ「ベジファースト」の実践や、主食を玄米や全粒粉に変えるといった小さな工夫が、長期的に血糖値の安定に貢献します。また、運動も不可欠です。ジムに通わなくても、買い物ついでのウォーキングや、家の中でできる軽いスクワットなどでも十分効果があります。大切なのは、「完璧」ではなく「継続」です。

今日の行動が、 未来の光になる

糖尿病は、一度発症すると長く付き合っていくことになる病気です。しかし、早い段階での予防や、境界型(予備群)の時点で生活を見直すことで、発症を防げる可能性が高くなります。また、糖尿病の予防は、それ自体の対策にとどまらず、心筋梗塞や脳梗塞といった生活習慣病のリスクも同時に減らすことにつながります。未来の自分自身、そして大切な家族の健康のために、今日からできる小さな選択を重ねていくこと。その積み重ねが、きっと健やかな未来をつくっていきます。

医師からのひとこと

「一病息災」という言葉があります。
糖尿病をきっかけに、食事や運動などの良い生活習慣を身につけることができます。
健康に気を配り長生きすることを目指して下さい。
糖尿病・内分泌内科 医師 高橋 典男





みなさまの声

看護師さんへありがとうございます。長いような短い10日間、面倒を見てくれてありがとうございます。毎日おいしいお食事でした。リハビリの先生ありがとうございます。深呼吸の仕方を改めて知りました。元気をいただけて、ありがとうございます。(7東)

今回は人生初の全身麻酔の手術ということで緊張していました。いざ入院すると接してくださる方が全員やさしくて何度も緊張をほぐしてくださいました。ご飯もおいしかったです。元気に帰ることができました！最後に、看護学校の実習で担当してくださった二人のお姉さん、たくさんお話してくれて心が救われました！ありがとうございます！おふたりのこと心から応援しています。(5東)

どなたも対応が分かりやすく丁寧でした。リハビリの先生も一生懸命接していただき感謝です。食事もおいしかったです。(4東)

先生が何度も見に来てくれて不安なことも聞きやすく、安心しました。看護師さんも皆やさしくして不安なく過ごせました。お掃除の方も保育士さんも皆やさしく、すごいなあって思いました。本当にお世話になりました。ありがとうございます。(6南)

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5月~7月)

蟹江製粉株式会社 様

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 (総務課 寄付担当) [ご寄付申込・詳細はこちら](#)



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。

エキサイだより vol.125

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】

秋の風が心地よく感じられる季節となりました。木々の葉も少しずつ色づき、日ごとに秋の深まりを感じます。朝晩は冷え込む日も増えてきましたので、体調管理にはどうぞお気をつけください。

● 左から二本目の木の枝の長さ ● 焼き手がいかに正確に描いているか ● 左下の落ち葉が一枚無いか
● 切り株の形 ● 目の女子の帽子をかぶっている男子の姿 ● 落ち葉を拾う男子の姿の形
● 絵を描いている女子の姿 ● 絵を描いている女子の姿 ● 絵を描いている女子の姿 ● 絵を描いている女子の姿

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>