

患者様の心にいつも寄り添って

エキサイだより

vol.126

2026 Winter

ご自由に
お持ち帰りください

寄り添う時間



あなたはひとりまどべにもたれ
いつもだまってそとをみていた
わたしはあなたのとなりにすわり
やはりだまってそとをみていた
まどべのそとではきれいなそらが
きれいなまちやもりがすぎ
ひとはのりおりくりかえし
はながさきまたはながちり
こんなにおくはこばれて
わたしはようやくきづくのだ
わたしのしらないまどべのこと
あなたのみているまどべのこと
ほしひとつない
こんなやみよのまどべにふたり
よりそって

「ふたり」 池井昌樹



すすめ！エキサイ人



profile

東京都出身。浜松医科大学出身。静岡県内の数々の病院で経験を積み、2013年より名古屋掖済会病院の糖尿病・内分泌内科に赴任。医師をめざした当初は船医に憧れていたといい、海と関わりの深い当院に不思議な縁を感じたという。

糖尿病と向き合うことが
私の人生にとって最大のテーマです。

糖尿病・内分泌内科 部長

高橋 典男 医師

社会の高齢化が進むにつれ、患者数が増え続けている病気のひとつが糖尿病です。

今回は、この糖尿病に長年向き合い続け、内分泌系の病気にも精通した高橋医師に話を聞きます。若い頃には世界各地の秘境をめぐり、富士山8合目にある山小屋で山岳医療を経験したこともあるそうです。自身のリフレッシュ法などについても聞いてみましょう。

”幸せのブーメラン”が行き交う 診療室をめざして

私にとって糖尿病と向き合うことは、人生の大きなテーマです。患者様のライフスタイルや価値観に寄り添いながら、よりよい方向に導けるようお手伝いできることがこの診療科の醍醐味だと感じています。

糖尿病の予防や治療には食習慣の改善がもっとも大切だと言われます。この指摘は事実ではあるのですが、ひたすら摂取カロリーを制限して辛い思いをすることだと勘違いしている方も多く、きちんと理解すると美味しいものを想像以上につかり食べられるということをこの機会にお伝えしたいと思います。

当院は20名の管理栄養士が従事しており、全国的に見ても栄養指導などの充実度が高い医療機関だと自負しています。日頃から、医師

内分泌系に異常が見つかれば、薬の治療だけで改善するケースもあります。ぜひ、気軽にご相談してください。

相生山にも世界の秘境にも 感動の瞬間が待っている

糖尿病の治療では食生活への配慮と同時に、無理をしない範囲の運動を続けることが重要です。この〝無理をしない〟というのがポイントで、できれば楽しく続けられる運動を見つけていただきたいと思います。

私自身は自宅から車で15分ほどの所にある相生山の自然が大好きなので、同じ思いの仲間たちと一緒に散策を楽しんでいます。家族揃って参加することも多く、真夜中にホタルを鑑賞したり、珍しいキノコを探しに行ったりしてちよつとした探検家の気分を味わっています。緑の中にいると、なぜか気分が落ち着いてきます。自然のチカラは本当にすごいですね。

性格的にはアクティブなほうではないと自認しているのですが、独身時代はペルー、インド、アイスランド、ロシアなどの秘境を旅することが好きでした。最も印象に残っているのは、15年ほど前に訪れたマチュピチュの遺跡です。想像を超える美しさを前に放心状態になり、言葉を失ったのを覚えています。いつか、キリマンジャロにも登りたいと画策しているのですが、



アイスランドの氷原にて

氷河と火山の国として知られるアイスランドの冬。どこまでも広がる白一色の世界に、誰もが寒さを忘れて魅せられてしまうという。



ペルーのマチュピチュにて

標高約2400mのアンデス山脈に位置するインカ帝国の遺跡。多くの旅人が高山病に罹ってしまう場所だが、「この旅の直前に富士山の山岳医を経験し、薄い空気に体がなれていたせいか、私は大丈夫でした」と語る。

と管理栄養士が連携して患者様の栄養指導にあたっており、先日も「糖尿病食バイキング」というイベントを開催しました。当日は多くの患者様とご家族様に参加してくださいましたが、「こんなにたくさん食べていいの？」と驚かれる方も多く、しっかりと食べることの大切さも同時にご理解いただけたと思います。私たちはこれからも、楽しく食生活を改善できるようご提案を工夫しながら、患者様の人生の伴走者としてサポートしていきたいと考えています。モットーというほど大げさなものではありませんが、診察時には〝幸せのブーメラン〟を投げかけるようなつもりで患者様と接していきたい。そして、いつかその方が健康を取り戻し、元氣な笑顔を返してくださいますように…。そんな願いを込めて診察・治療に取り組んでいます。

元氣が出ない原因は、 甲状腺やホルモンの不調かも？

近年、患者様やご家族、開業医の先生方からのニーズが高まっているものとして、甲状腺やホルモンなどに関わる内分泌系の病気があります。これらの病気は発見が難しく、うつ病や更年期障害などに間違えられることが多いため、いろいろな診療科を回ったけれど特に異常はないと言われたという方は、一度、血液検査を受けてみてはいかがでしょうか。その結果、

他にもこんな
おススメがありました

本 「もぐらコロッケシリーズ」

イラストレーターのナガノさんが生み出したキャラクター、もぐらコロッケ。コロッケのような見た目のモグラたちの生活を描いた漫画。もぐらコロッケたちのかわいい姿に癒やされます。内容はかわいらしい見た目と裏腹にダークな一面もあり過酷な試練や苦悩と成長が描かれています。禁じられた欲望との戦いや、成長していく姿が胸熱です。かわいらしさ、哀愁、ユーモア、ちょっとダークな世界をまったりしながら楽しめます。

雑誌 「ニャートン(Nyaton)」

Newton2025年3月増刊ワントン(Wan!ton)
Neuton2025年12月増刊

猫好きにも、犬好きにもおすすめです。猫にタマネギやチョコを食べさせてはいけません。犬はペットの中で唯一人間の寿命を長くする効果があるそうです。

映画 「フリーダム・ライターズ」

自分を見つめ直したいときに見ます。

映画 「ちはやふる」

仲間と紡ぐ関係の輪がかかるたを通じて広がり、ますますお互いをただ在るだけで認め合う「かるた」という場が作り出す姿が素敵すぎました。

映画 「宇宙にけるよだか」

容姿or内面どちらが重要か考えさせられる話。何が幸せか考える内容。

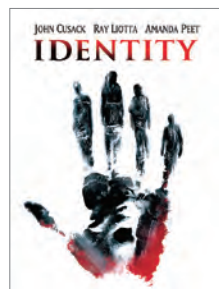
映画 「名探偵コナン」

大人になってからさらに面白いです。

外科 医師
山口直哉

おすすめの本

映画



「アイデンティティ」

謎めく集団と謎めく行動が最後の最後で解き明かされる!!

デジタル配信中
発売・販売元:株式会社ソニー・ピクチャーズ
エンタテインメント
© 2003 Columbia Pictures Industries, Inc. All Rights Reserved.

研修医
薫 瑞生

おすすめの本

映画



「Mr. ビーン 劇場版」

くしゃみをし、台無しにしてしまった名画をお披露目パーティーまでに修復しようとするドタバタコメディです。ミスター・ビーンの表情や仕草がとにかく面白く、だらだら過ごしたい日、なにもやる気が起きない日にも思いっきり笑えて元氣がもらえます。

Blu-ray: 2,075 円 (税込) /
DVD: 1,572 円 (税込)
発売・販売元: 株式会社ハピネット・メディア
マーケティング
©1997 Universal Studios. All Rights Reserved.



中央検査部 臨床検査技師
神納杏奈

おすすめの本

本



「恐竜はじめました」

著者 クラナガ

すべすべもちもちふわふわの小さな恐竜たちと優しい人々の生活にひたすら癒されたり元氣をもらえたり、たまにちょっと切なかったりするコミックエッセイ。シンプルで可愛い絵柄と簡潔な展開で描かれているので、暖かい部屋でスイーツとコーヒーを楽しみながらゆっくり読むのにぴったりです。

©KADOKAWA



図書室 司書
花城なつ城

おすすめの本

本



「とるにたらないものの」

著者 江國 香織

小さな靴、スプリングラー、書斎の匂い...なんてことないけれどなぜか愛おしいものたち。一文一文をじっくり味わいながら読みたくなるエッセイ集です。

出版社 集英社文庫



研修医
梅崎 傑

おすすめの本

本



「何もかも憂鬱な夜に」

著者 中村 文則

全体的に暗い話ではありますが、登場人物が前を向こうとする姿に小さな希望を感じられる一冊です。

出版社 集英社文庫



遺伝相談室 カウンセラー
島山未来

おすすめの本

本



「ミラノ 霧の風景」

著者 須賀 敦子

遠い日々の追憶が、今ここで繰り広げられているかのような鮮やかさと美しさで描き出されていて、彼女のたどってきた文化的時代的な深さなども含め、非常に趣と深みのある一冊です。彼女の他の本もですが、手元に置いて何度でも読んでいます。

白水Uブックス 1028 エッセイの小径



化学療法センター 看護師
宮松真利奈

おすすめの本

本



「ちいかわ なんかい小さくてかわいいやつ」

著者 ナガノ

子ども向けかと思いきや、しっかり大人向けです。ちいかわの成長や仲間のあたたかさに癒やされてください! 私はハチワレ推しです♡

出版社 講談社

冬ごもりに

おすすめの
本・映画

ゆったりと過ごす冬の日に、そっと寄り添ってくれる物語を。
職員おすすめの本と映画をご紹介します。





雨ニモ負ケズ!

エキサイ祭り 開催 10/4

去る10月4日、恒例のエキサイ祭りが開催されました。残念ながら雨でしたが、大勢の方々に当院に来て頂きました。ここは病院ですので、普段は笑顔にあふれることはないのですが、この日は沢山の子供たちの笑顔に満たされ、いつもの職場ではない雰囲気職員たちも楽しめました。病院のお仕事を紹介することがこのお祭りの大きな目的ですので、プラック・ジャックセミナー、看護体験、検査体験、調剤体験など、病院ならではの企画が中心となりました。スタンプラリーの用紙を150枚用意したのですが、開始1時間後にはなくなり、急遽増版しました。医師の処方箋に

調剤体験の様子



合わせて、処方箋のチョコやビスケットを調剤棚から取りそろえ、処方監査の後、持ち帰ることができる調剤体験は、心が躍る体験であったと思います。看護師さんの白衣や、警察官の青い制服や、海上保安庁の白い制服を着て写真に収まる瞬間は、子供たちだけでなく親御さんたちにも印象的な体験だったでしょう。沢山のご来場ありがとうございました。来年も楽しみにしててくださいね。

エキサイ祭り実行委員長
小島由美副院長



雨の中
キッチンカーも
勢ぞろい



毎年大人気
スイーツ
販売も



雨天
バージョンでの
開催は
久しぶり!



うーみんと
スタッフ



看護師
スタッフさんで



看護部長と
栄養科

エキサイインフォメーション EKISAI INFORMATION

がん患者交流会「おしゃべりサロン」のご案内

おしゃべりサロンとは・・・

がんの患者さんやご家族が、同じ病をもつ方と心の悩みや体験等を語り合うための会です。医療者も一緒に参加しています。ミニ学習会やさまざまなイベントを企画しています。

次回のおしゃべりサロンは・・・

2026年2月5日(木) テーマ:脱毛ケアについて

2026年3月5日(木) テーマ:メンタルヘルス

- 会場 化学療法センター
 - 対象 当院でがん治療を受けたことがある方とご家族
 - 費用 無料
 - お問い合わせ 化学療法センター受付
- ※先着10名様



市民講座・健康教室のご案内

市民講座

「肺がんを知ることが命を守る
—— 早期発見への近道」

- 2026年1月19日(月)14:00～
- 講師 外科 加藤祐一郎 副院長
- 場所 名古屋掖済会病院 救命救急センター4階 講堂

エキサイ健康教室「演題未定」

- 2026年2月27日(金)14:00～
- 講師 リハビリテーション部 言語聴覚士 田島真実
- 場所 名古屋掖済会病院 救命救急センター4階 講堂

市民講座のご案内

肺がんを知ることが命を守る

～早期発見への近道～

2026 **1月19日(月)**
14:00～15:00

講師: 名古屋掖済会病院 副院長 外科 加藤祐一郎医師

会場
名古屋掖済会病院
救命救急センター4階 講堂

ご参加の方へ

肺がんについてよく知り、早期発見のポイントを学んでいただく講演です。腫瘍性といわれる肺がんも、早期発見によって治療の選択肢が広がってきています。健康づくりの一助として、お役立てください。

お問い合わせはこちらまで

052-652-7781 (地域医療支援センター)

参加無料

「こんなことが学べます!」

- ✓ 肺がんとはどのような病気なのか?
- ✓ 肺がんの症状や診断、治療
- ✓ 肺がんにならないために

よく読んで、不安を解消!

Topics エキサイ展覧会

EKISAI TENRANKAI

患者さんからいただいた手作りの作品をご紹介します



作者 山下 和夫様

牛乳パックを組み合わせて作り上げた「飛鳥II」。細部まで丁寧に作られた姿は迫力があり、思わず見入ってしまう仕上がりです。

そして毛糸を一つひとつ貼り合わせて描かれた「ひまわりの絵」。毛糸ならではの立体感と温かさは、見ているだけで心が明るくなる作品です。

山下様は、市の展覧会で4回受賞されている実力者。透析をきっかけに「手と頭を動かさなきゃ」と創作活動を始められたそうで、当院スタッフからは親しみを込めて「画伯」の愛称で呼ばれています。

最近では、お孫さんと一緒に制作する時間も楽しみにされているとのこと。作品は透析室に飾られています。



がん看護専門看護師 7南病棟師長 吉川 朝子

Clinical Nurse Specialist

当院専門看護師のご紹介

専門看護師とは

特定の看護分野について大学院で専門的に学び、実務経験や実習など、いくつかの基準を満たしたうえで審査に合格した看護師です。より深い知識と判断力をもとに、患者さんやご家族の支援、スタッフへの相談対応、病棟全体のケアの質向上など、幅広い役割を担っています。当院で活躍する専門看護師をご紹介します。

私は2011年に「がん性疼痛看護認定看護師」を取得し、がんによる痛みやつらさに寄り添う看護に長く携わってきました。患者さんの症状を正しく見きわめ、より良いケアにつなげたいという思いから、さらに学びを深め、「がん看護専門看護師」の資格を取得しました。

現在は7南病棟の師長として、患者さんの状態に合わせたケアをスタッフと一緒に考え、安心して病棟づくりに取り組んでいます。診療科が多い病棟ですが、患者さんが少しでも過ごしやすくなるよう、一人ひとりに合った看護を大切にしています。

今後、専門看護師としての知識を活かしながら、がん治療に向き合う患者さんやご家族をつなげていきたいと考えています。

マイドクター

当院の心強い連携医療機関のご紹介です。



たいよう
ファミリークリニック

■所在地: 愛知県名古屋市中川区
昭和橋通1-15-5
■電話番号: 050-3146-4554
■診療科: 内科・小児科
■診療時間: 月～土 8:30～12:00
月・火・金 15:30～19:00
■休診日: 水曜日午後★木曜日午後・土曜日午後・日曜日・祝日

★水曜日午後は予防接種専用枠となります
※診療時間のうち11:00～12:00/17:00～17:30は発熱等、感染症のある方専用
※受付はそれぞれの診療終了30分前まで
※駐車場8台

「ラストワンマイル」とは物流の言葉で、本来もっとも必要とされているのに、実は一番届けにくい最後の区間を指します。私は、開業医として働いていく中で医療にも同じように「届きにくい一歩」があると強く感じるようになりました。どれほど高度な医療が整っていても、そこへたどり着けず困っている方は少なくありません。その「届きにくい一歩」を支えたい——これが私の地域医療への思いです。

こうした医療への思いを支えているのが、日々のリフレッシュです。空手・ラグビー・筋トレなど体を動かすことが好きであり、東京オリンピックではアーチェリー競技の救護医として参加しました。多職種が協力して選手を支える医療体制から、多くの学びを得る大変貴重な機会となりました。どこに相談したらよいか迷ったとき、まずは気軽に受診してください。必要な医療を必要な方に届ける「最後の一歩」——そのラストワンマイルを、支えていきたいと思っています。

医療の「ラストワンマイル」を支える存在として

たいようファミリークリニック 院長 加藤友也先生

膵・胆ドック(MRCP検査)のご案内

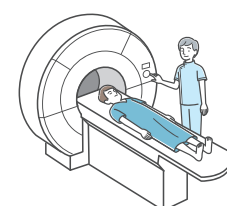
膵臓がんは早期から転移・浸潤しやすく、進行すると治療が難しいがんのひとつです。

一方、腫瘍が1cm以下で発見された場合、5年生存率は80%以上との報告もあり、早期発見が極めて重要です。

膵・胆ドックではMRIを用いたMRCP検査により、膵管や胆管の狭窄・拡張を非侵襲的に描出します。

膵臓がん、膵のう胞性病変、胆のうがん、胆管がん、結石などの確認に有効です。

腫瘍マーカー検査を組み合わせたコースもご用意しています。無症状のうちにこそ、ぜひ一度ご受診ください。



この検査で分かること

- 膵臓がん
- 膵臓のう胞性病変
- 胆のう・胆管がん
- 胆嚢結石、総胆管結石

こんな方にお勧め

- 膵臓がんや胆道がんの家族歴がある方
- 喫煙習慣や多量の飲酒がある方
- 肥満、糖尿病、慢性膵炎のある方

脈とともに生きる からだの声に寄り添う

からだの中の “やさしいリズム”

私たちの体の中では、休むことなく鼓動を刻む“脈”があります。脈拍は、心臓が血液を全身に送り出すリズムであり、生命のもっとも身近な証です。緊張すると早くなり、安心するとゆっくりと穏やかになる——それは、脈が私たちの心や体の状態に寄り添って動いているからです。感情の変化やストレス、季節の寒暖など、脈は小さな変化にも敏感に反応しながら、私たちのコンディションを教えてください。見えないけれど確かにそこにある「脈」は、まるで心の中のセンサーのように、日々をともに歩んでいるのです。



脈が伝える、からだのサイン

医療の現場では、脈拍の変化が健康状態を知る重要な手がかりとなります。脈の速さやリズム、強さの違いは、血圧や体温、脱水、心臓の働きなどと深く関わっています。たとえば、脈が極端に速いときはストレスや不整脈が関係していることがあり、弱々しい脈は体の冷えや脱水のサインかもしれません。脈拍はまさに「からだの声」。だからこそ、日々の生活の中で少しでも意識を向けてみるのが大切です。朝、手首に指をあてて脈を感じてみる。運動のあとに息が整うのを待ちながら、そのリズムを確かめる。そんな小さな習慣が、自分の体と丁寧に向き合う時間になるのです。

寄り添う鼓動を感じながら

忙しい日々の中では、自分の体の声に耳を傾ける余裕がなくなることがあります。けれども、脈はいつでも静かに、私たちの内側で寄り添い続けています。強く打つときも、穏やかに流れるときも、そのリズムの向こうには「生きている今」があります。寒い季節に手を重ねて脈を感じるとき、その温もりの中に、からだと心がつながっていることを思い出せるかもしれません。脈を感じることは、自分自身に寄り添うひととき。目に見えないけれど確かな鼓動が、これからの毎日を静かに支えてくれるのです。

医師からのひとこと

脈のリズムは、体が語りかけるメッセージです。胸の違和感や動悸の原因となる不整脈は、多くは適切な診断と治療でコントロールが可能です。検脈を習慣にして、気になる変化があれば遠慮なくご相談ください。

循環器内科 不整脈専門医 鶴見尚樹



栄養科
北沢 珠里



「蓮根」

今月のテーマ

1年中スーパー等で出回っている蓮根ですが、旬は秋冬にかけてです。寒さでんぷんが増し甘みとホクホク感が引き立ちます。今回は同じ時期の旬である香り豊かな春菊と爽やかなゆずを合わせた料理を紹介します。



ゆず香る蓮根と春菊のチヂミ

材料（2人分（1枚））

A		B	
蓮根	250g	ゆず果汁	大さじ2分の1
酢水（変色防止用）	適量	濃口しょうゆ	大さじ1と2分の1
春菊	1束（100g）	みりん	大さじ1
ゆず	1個	砂糖	小さじ2分の1
卵	1個	ごま油	小さじ2分の1
水	100ml	かつお節	少量
小麦粉	50g	すりごま	適量
片栗粉	25g		
塩	ひとつまみ		
ごま油	適量		

作り方

- 蓮根は3分の2（170g）を薄切りにし、酢水にさらす。残り3分の1（80g）を擦りおろす。
- 春菊は3cmの長さに切る。
- ゆずは皮を5cmほど剥ぎ取り、半分をみじん切り、残りを千切りにする。実を半分に切って果汁を搾る。
- ボウルにAと擦りおろした蓮根、春菊、みじん切りにしたゆずの皮を合わせ混ぜる。
- フライパンにごま油をひき、薄切りにした蓮根を並べ、④を乗せる。
- 厚みを均一にし、押しつけながら中火で3〜4分焼く。
- 蓮根に焼き目がついたらひっくり返し、ごま油をフライパンのふちに回し入れ3〜4分焼く。
- Bを合わせてたれを作る。
- 一口大に切った皿に盛りつけ、上に千切りにしたゆずの皮を飾って完成。

ひとくちメモ

蓮根のビタミンCはでんぷんに守られており、加熱しても壊れにくいのが特徴です。さらに皮の近くにはポリフェノールが多く含まれており、皮を剥きすぎず調理することで栄養を無駄なく摂ることができます。すりおろすとでんぷんや粘りが出てもちもちとした食感になり、つなぎとしても活躍します。

エキサイカイ病院

(果)



〒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>