

患者様の心にいつも寄り添って

# エキサイだより

vol.128

2026 Summer

ご自由にお持ち帰りください



熱い  
想  
い



〒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>



ばさばさに乾いてゆく心を  
ひとのせいにはするな  
みずから水やりを怠っておいて

気難かしくなってきたのを  
友人のせいにはするな  
しなやかさを失ったのはどちらなのか

昔立つのを  
近親のせいにはするな  
なにもかも下手だったのはわたくし

初心消えかかるのを  
暮しのせいにはするな  
そもそもが ひよわな志にすぎなかった

駄目なことの一切を  
時代のせいにはするな  
わずかに光る尊厳の放棄

自分の感受性くらい  
自分で守れ  
ばかものよ

「自分の感受性くらい」 茨木のり子

おすすめ！エキサイ人



profile

愛知県小牧市出身。平成9年に医師免許を取得後、県内の医療機関で研修・勤務を重ね、脳神経内科の診療に従事。中津川市民病院や岡崎市内の病院などで経験を積み、令和3年より当院に勤務。

身近な症状から重い病気まで、幅広く支える脳神経内科  
—「迷ったらまず相談を」安心して受診できる医療を目指して—

脳神経内科 馬淵 直紀 医師

頭痛やしびれ、めまいなど、日常生活の中で感じるさまざまな不調。その中には、脳や神経の病気が関係していることもあります。当院脳神経内科では、こうした身近な症状から認知症や脳の病気まで幅広く対応しています。今回は、脳神経内科医・馬淵直紀先生に、診療の特徴や大切にしていることについてお話を伺いました。

まずは「話を聞く」  
ことから始める診療

私が診療で一番大切にしているのは、患者さんのお話をよく聞くことです。脳神経内科の病気は、症状がはっきりしないことも多く、「なんとなくおかしい」「うまく説明できない」といった状態で受診される方も少なくありません。

そういった中で、患者さんが感じている違和感や不安を、そのまま受け止めることが大切だと思っています。すぐに結論を出すというよりも、まずはお話を聞いて、その中から手がかりを探していくような診療になることが多いですね。

また、脳の病気は、その後の生活に影響が出ることもあります。急性期の治療だけでなく、その後の生活をどう支えていくかも重要です。リハビリや地域の支援につなぐなど、多くの職種との協力を得ながら、患者さんができるだけ安心して生活できるように意識しています。

幅広い症状に対応し、  
チームで支える診療体制

脳神経内科は、とにかく扱う病気の幅が広い診療科です。脳卒中などの重い病気から、認知症やパーキンソン病といった慢性疾患、さらには頭痛やしびれ、めまいといった比較的身近な症状まで、さまざまな患者さんを診ています。

年齢層としては高齢の方が多い傾向はありますが、外来では若い方も受診されます。症状も背景もさまざまで、「この年代だからこの病気」という単純なものではないのが特徴です。

認知症についてご相談いただく機会も多く、社会的にも関心の高さを感ずる分野です。現在は新しい治療薬も登場しており、適応がある方については検査を行ったうえで治療を検討することもあります。ただし、まだ完全に治る病気ではないため、お薬による治療に加えて、生活支援や環境調整も含めた対応が重要になります。

また、脳や神経の病気の予防という観点では、生活習慣が大きく関わってきます。高血圧や脂質異常、糖尿病、喫煙などは血管に影響を与えるため、日頃から気をつけていただくことが大切です。特別なことというよりは、規則正しい生活、バランスの良い食事、適度な運動といった基本的なことの積み重ねが重要になります。

当院の特徴としては、診療科内でよく相談し合える環境があることです。分からないことがあれば他の医師に相談し、情報を共有しながら診療を進めています。それぞれの得意分野を活かしながら、チームとして患者さんを支えていく体制が整っていると感じています。

日常の中で整える、  
心と頭のリフレッシュ

オフの時間は、特別なことをしているわけではありませんが、新聞のナンプレ(数独)などを解いて過ごすことがあります。ちょっとした空き時間にできるので、気分転換にもなりやすく、頭の体操にもなりますね。

難しい問題が解けたときは、やはり達成感があります。患者さんにも無理のない範囲で、こうした頭を使う習慣は良いのではないかと思います。

また、辛いものが好きで、カレーや麻婆豆腐などもよく食べます。日常の中で自分なりの楽しみを持つことも、気分を整えるうえで大切だと思っています。

「この症状で受診していいのだろうか」と迷われる方も多いと思いますが、迷ったときはまず受診していただければと思います。脳神経内科でなければ、適切な診療科をご案内することもできます。気になる症状があれば、どうぞお気軽にご相談ください。

馬淵 医師のおすすめ

「易しすぎず難しすぎない、ちょうどよい難易度で気軽に楽しめるのが数独の魅力です。シリーズ本や無料サイトも多く、自分に合った問題を見つけながら続けられます。



ハードナンプレ THE BEST 40は現在絶版となっておりますが、同シリーズの書籍は多数刊行されています

晋遊舎

「てごろな数独1」(ニコリ刊)

ちよこつと脳トレ 6×6ミニナンプレ

1~6の数字を、たて・よこ・太線の中に1回ずつ入れましょう!

1		3	4		6
	5			1	
2		4		6	
	6		2		4
3		5			1
6	1		5	4	

答えは10ページをチェック!

「数独」は、(株)ニコリの登録商標です。

当院の心強い連携医療機関のご紹介です。

大寿ファミリークリニック

院長 岩本久幸先生

”まずここに相談してみよう”と”思ってもらえる場所を目指して”

私はこれまで外科医として、大腸・直腸領域を中心に腹腔鏡手術やロボット手術などに携わってきました。その中で強く感じてきたのは、「病気になる前から」だけでなく、もっと身近な存在として地域の皆さんと関わる医療の大切さです。

今回縁があり、中川胃腸科外科を引き継ぐ形で、大寿ファミリークリニックを開院しました。これまで地域で親しまれてきた場所を守りながら、より幅広い世代の方に利用していただけるクリニックへと少しずつ進化させていきたいと考えています。

現在は建物の改装工事を進めており、2027年秋〜冬頃のリニューアルを予定しています。今後は胃カメラに加え、大腸カメラにも対応予定で、消化器疾患の検査や治療をより充実させていきます。また、局所麻酔による日帰り手術などにも対応し、できる限り地域で完結できる医療を目指しています。

さらに、「病院はもっと気軽に、前向きに通える場所であってほしい」という思いから、いずれは自由診療の分野などにも取り組んでいきたい

と考えています。病気の治療だけではなく、健康や美容を通じて、地域の皆さんがより前向きに毎日を過ごせるきっかけづくりができればと思っています。

診療では、内科・胃腸内科・外科・肛門外科を中心に、小さなお子さんから高齢の方まで幅広く対応しています。特に大腸・肛門疾患は、「気になるけれど受診しづらい」と感じている方も少なくありません。だからこそ、相談しやすい雰囲気づくりを大切にしています。

また、「どこに相談したらいいかわからない」という時に、まず頼っていただける存在でありたいと思っています。必要に応じて専門病院と連携しながら、その方にとって最適な医療につなげていくことも、地域のクリニックとして重要な役割だと考えています。

困ったことがあれば、どんな些細なことでも構いません。気軽に相談できる、地域のファミリークリニックとして、皆さんの健康を支えていきたいと思っています。



大寿ファミリークリニック様

基本情報

■所在地  
名古屋市港区小賀須3丁目  
1612番地

■電話番号  
052-302-2212

■診療時間

[午前診療]  
月・火、木～土  
9:00～12:00(最終受付11:45)

[午後診療]  
月・火、木・金  
16:00～19:00(最終受付18:45)

[上部内視鏡(予約制)]  
月・火、木～土 13:30～15:30  
内視鏡検査や日帰り手術(予約制)

■休診日  
水曜日・土曜日午後・日曜・祝日

■駐車場  
17台+5台(キョーワ薬局駐車場)

取材者の一言

明るく頼もしさあふれる先生のお人柄が印象的。リニューアル後、地域の皆さんにさらに頼られるクリニックになるのが今からとても楽しみです。

ご支援ありがとうございました

このたび、名古屋キワニスクラブ様より、キワニスドール20体をご寄贈いただきました。いただいたキワニスドールは、当院小児科において、入院や治療を受ける子どもたちへの支援に活用させていただく予定です。



より早く、より正確な検査結果を提供するために、最新の生化学分析装置である日立ハイテック社の『LABOSPECT008a』を導入いたしました。この装置は、採血した血液中の成分(タンパク、コレステロール、血糖、酵素など)を測定し、肝臓や腎臓が元気に働いているか?コレステロールや血糖値は高くないか?といった外側からは見えない体の状態を数字にして教えてくれます。この度、公益財団法人日本財団の助成をいただき導入することができました。この場をお借りして深く感謝いたします。



診療看護師(NP)と「診療看護師室」のご紹介

当院ではこのたび、新たに「診療看護師室(NP室)」を設置しました。

診療看護師(NP)は、大学院で専門的な教育を受け、医師と連携しながら診療に関わる新しい役割です。

NPは、手術のサポートや麻酔管理、病棟での患者さんの状態確認など、診療の中でさまざまな場面に関わります。医師の指示のもとで対応を行い、必要な場面で速やかに関わることで、診療がより円滑に進むよう支えています。

また、患者さんの状態を継続して確認しながら関わることで、変化に気づきやすく、安心して治療を受けていただける体制づくりにもつながっています。

現在は主に麻酔科を中心に活動していますが、今後は他の診療科でも関わりを広げていく予定です。当院では、NPを含めた多職種が連携しながら、患者さんにとってより良い医療の提供を目指してまいります。



「DPC特定病院群」の指定を受けました

当院は、2026年6月より、厚生労働省から「DPC特定病院群」に指定されました。

これは、大学病院に準ずる高度な医療や救急医療を提供している病院として認められたものです。

当院では、救命救急センターを中心とした救急医療や、高度な手術・専門治療、多職種によるチーム医療などに力を入れてまいりました。

今後も、地域の皆さまに安心して医療を受けていただけるよう、より質の高い医療の提供に努めてまいります。

やさしい  
医学

今回のテーマ

脂肪の燃焼  
からだが生み出す“あつさ”の正体

脂肪は  
どうやって燃えているのか

私たちの体に蓄えられた脂肪は、単なる“余分なもの”ではなく、必要に応じてエネルギーとして使われる大切な存在です。食事から摂取した栄養は、すぐに使われなかった分が脂肪として蓄えられます。そして運動や活動によってエネルギーが必要になると、脂肪は分解され、体を動かす燃料として利用されます。このとき体の中では、酸素を使ってエネルギーを生み出す「代謝」という働きが起こり、熱も同時に生まれます。細胞内のミトコンドリアで脂肪が利用されることで、持続的なエネルギー供給が可能になります。これが、私たちの体の中で起きている“燃焼”の正体です。



燃焼を高める生活習慣とは

脂肪の燃焼を促すためには、日々の生活習慣が大きく関わっています。特に重要なのが、無理のない有酸素運動です。ウォーキングや軽いジョギングなどを継続することで、脂肪は効率よくエネルギーとして使われるようになります。また、筋肉量を保つことも大切です。筋肉は基礎代謝を支える組織であり、筋肉が増えることで、安静時のエネルギー消費が高まります。さらに血流が良くなることで、脂肪の分解と利用がスムーズになります。食事の面では、極端な制限ではなく、たんぱく質やビタミンB群など代謝に関わる栄養素をしっかり摂ることが重要です。脂肪は「減らすもの」ではなく、「使うもの」と考えることが、無理のない健康づくりにつながります。

重さを、力に変えていく

脂肪は、ときに「重いもの」として意識されがちですが、見方を変えれば体の中に蓄えられたエネルギーでもあります。それをどう使うかは、日々の過ごし方にかかっています。少し歩く、階段を使う、体を動かす時間をつくる——その積み重ねが、体の中のエネルギーを静かに動かしていきます。急激な変化を求めるのではなく、無理なく続けることが何よりも大切です。体は継続的な刺激に応じて少しずつ変化していきます。からだの中で生まれる“あつさ”は、ただの熱ではなく、前に進むとする力そのもの。日々の小さな選択が、やがて体と暮らしを軽やかに変えていきます。

医師からの一言



脂肪が多すぎると、高血圧、脂質異常症、睡眠時無呼吸症候群、変形性膝関節症などの病気を起こします。当科は肥満による健康障害を有する方に肥満症外来を行っています。ご関心のある方は主治医にお尋ねください。

総合診療科 安藤麻紀



管理栄養士  
市原 杏実

今月のテーマ

「きゅうり」

きゅうりは一年中手に入りませんが、旬は夏です。夏のきゅうりは水分が多く、瑞々しくさっぱりとした味わいが特徴です。今回は、同じく夏に美味しいトマトと、手軽にたんぱく質が摂れるツナを合わせた、彩りも良く栄養バランスの良い一品を紹介します。



きゅうりとトマトの  
中華和え

材料（4人分）

- きゅうり……………2本
- ミニトマト……………10個
- ツナ缶……………1缶(70g程)
- A ごま油……………大さじ2分の1
- オイスターソース……………大さじ2分の1
- 顆粒中華だし……………小さじ2分の1
- 酢……………小さじ1

作り方

- 1 きゅうりは輪切りにして塩(分量外)を振り、約10分置いたら水で洗い流して水気をしっかり絞る。ミニトマトは半分に切り、ツナ缶の油は軽く切っておく。
- 2 ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- 3 ツナ、きゅうり、ミニトマト、ツナを加えて和える。
- 4 器に盛り付けたら完成。

ひとくちメモ

きゅうりは塩揉みをしてからしばらく置き、流水後に水気をしっかり絞ることで、青臭さが和らいで調味料が馴染みやすくなります。また、トマトの酸味とツナの旨味が合わさることで、さっぱりしながらも満足感のある味わいに仕上がります。和えた後に冷蔵庫で冷やすと、より美味しくいただけます。暑さで食欲が落ちやすい季節にもおすすめの一品です。

＜栄養成分表示(1人分)＞  
エネルギー 41 kcal たんぱく質 3.8g  
脂質 1.8g 炭水化物 3.4g 食塩相当量 0.5g

