

患者様の心にいつも寄り添って

vol. 129

2026 Autumn

ご自由に
お持ち帰りください

エキサイだより

支えるチカラ



ふんわりふくらんでいます
そとはちやいろなかはしろ
いいにおいです
わたしは ぱんです

むかしわたしはこむぎでした
おひさまがかがやいていました
あおぞらがひろがっていました
そよかぜがふいていました

ばたーをぬってください
はちみつをつけてください
わたしをのこさずたべてください
わたしは ぱんです

『ぱん』 谷川俊太郎

すすめ！エキサイ人



profile

富山大学卒業後、名古屋大学、がん研究会附属病院などで外科・乳腺外科の研鑽を積む。2006年に当院へ入職。乳腺外科を専門とし、長年にわたり乳がん診療に携わる。2024年に遺伝性腫瘍専門医、2025年に臨床遺伝専門医を取得。2026年6月、当院遺伝診療科の開設に携わり、乳がん診療と遺伝医療の両面から、患者さんとそのご家族を支えている。

学び続け、挑戦し続けることで患者さんの未来を支えたい
— 乳腺外科から遺伝診療へ。新しい医療に挑み続ける —

木村 桂子 医師

遺伝診療科

「この先生が担当で良かった」と思っていただけの医師でありたい

私が医師になって三十年以上になります。この間に、乳がん治療は大きく進歩し、新しい薬によって、それまで救うことが難しかった患者さんを救えるようになりました。そして今は、患者さん一人ひとりの病変部の遺伝子や生まれもった体質などの情報も参考にしながら、その方に合った医療を考える時代へと変わりつつあります。

医療は、数年で常識が変わる世界です。これまでの経験だけに頼るのではなく、学会や勉強会に参加し、論文を読み、できるだけ新しい知識を学び続けるよう心掛けています。学び続けることは、私にとって医師としての責任の一つだと思っています。

「この先生が担当で良かった」と思っていただけのような医師でありたい。これは、医師になった頃から変わらない思いです。

消化器も扱う一般外科医から乳腺専門医へと専門を絞ったのも、東京のがん研究会附属病院でさまざまな乳がん症例を経験し、「もっとこの病気について知りたい」と思ったことがきっかけでした。また、女性医師が担当することを喜んでくださる患者さんが多かったことも、理由の一つでした。

一つひとつの経験を通して、乳がんという病気をより深く理解する機会を得られたことを、とてもありがたく思っています。

遺伝診療では、これまでの時間に追われる診療とは異なり、患者さんのお気持ちをじっくり伺いながら時間をかけてお話しすることができます。お互いの理解が深まり、私自身にとっても充実した時間を過ごせているように感じています。

これからも患者さんから学ぶ姿勢を忘れず、一つひとつの出会いを大切にしながら、学び、挑戦し続けていきたいと思っています。

遺伝診療は、 これからの医療に欠かせない

乳がん診療を続ける中で、「これから必ず必要になる」と感じたのが遺伝医療でした。

そのきっかけとなったのは、一人の患者さんとの出会いです。乳がんの治療を終え、「本当に良かったですね」と喜び合った患者さんが、その後、遺伝性乳がん・卵巣がん症候群（HBOC）による卵巣がんを進行した状態で発症されました。

当時はまだ、現在のように遺伝学的検査や予防的な治療を受ける環境が整っていませんでした。

「もし今の医療が当時からあったなら、この方の未来は違っていたかもしれない。」
そう思ったことが、遺伝医療を本格的に学ぶ大きなきっかけになりました。

遺伝の情報は、ご本人だけでなくご家族の健康にも関わる大切な情報です。だからこそ遺伝診療では、検査結果をお伝えして終わりではなく、その結果をどう受け止め、これからどのように健康管理をしていくのか、ご家族にどう伝えていくのかまで、一緒に考えることを大切にしています。

「遺伝」と聞くと不安を感じる方もいらっしゃると思います。しかし、それは不安になる

患者さんから学び、 これからも挑戦していきたい

ただだけの情報ではありません。ご自身やご家族の健康について考え、これからできることを一緒に考えるための大切な情報です。

当院の遺伝診療科は紹介制です。受診をご希望の方は、まず主治医やかかりつけ医にご相談ください。

もともとスポーツでも新しいことに挑戦することが好きで、学生時代はテニスや登山、スキーに夢中で指導ライセンスを取得しました。現在はゴルフを続け、競技にも挑戦しています。幸運にも全国大会へ出場する機会にも恵まれ、今でももう一度その舞台に立つことを目標にしています。

仕事も趣味も、「始めた以上は、できるところまでやってみたい」という気持ちは共通しているのかもしれません。

掖済会病院に20年間勤務できたことで、患者さんを長く診続けることができました。その中で多くの患者さんと出会い、たくさんの方を教えていただきました。その



ゴルフの聖地巡礼も楽しみです



93歳の母との旅行も大事にしています。

マイドクター

当院の心強い連携医療機関のご紹介です。



ふくしまみなと耳鼻咽喉科

- 所在地
〒455-0068
愛知県名古屋市港区土古町
1丁目52-4
- 診療時間
〔平日〕
午前 9:00~12:00
(来院受付8:50~11:50)
午後 15:00~18:30
(来院受付14:50~18:20)
〔土、日〕
午前 9:00~13:00
(来院受付8:50~12:50)
- 休診日 祝日
- アクセス
おおなみ線港北駅から徒歩3分
- 駐車場 25台

日曜日も診療。「耳鼻科ならここ」と頼ってもらえるクリニックに
院長 福島昌浩先生

当院の大きな特徴の一つが、日曜日も診療を行っていることです。日曜日に診療している耳鼻咽喉科はまだ少ない一方で、受診を希望される方は多く、特に小さなお子さんのいるご家庭からのニーズを感じています。実際に港区・中川区だけでなく、名古屋市外から来院される患者さん多いと思います。

私は中川区で生まれ育ち、この港区周辺も子どもの頃からよく訪れていた、とても馴染みのある地域です。開院を考えていた頃、この地域で長く診療されていた耳鼻咽喉科の先生が引退され、耳鼻咽喉科が少ない状況になっていました。近くで父と姉が薬局を営んでいるという縁もあり、「自分がよく知るこの地域で、必要とされる医療を届けたい」と、2026年5月に開院しました。

私が医師としてずっと大切に行っているのは、患者さんとの信頼関係です。勤務医時代には手術にも携わっていましたが、手術は医師と患者さんがお互いを信頼してこそ成り立つものだと感じてきました。手術前

にしっかりと話をすることはもちろん、手術後も朝夕に患者さんの顔を見て経過を確認する。そうした経験を重ねる中で、患者さんと向き合い、コミュニケーションを取るこの大切さを学びました。今の診療でも、その思いは変わりません。

院内では、指先から少量の血液を採取する、比較的負担の少ないアレルギー検査を導入しています。また、鼻や喉を診る内視鏡も細いものを使用するなど、できるだけ患者さんの負担を抑えた検査を心がけています。

そして、クリニックだけでなくすべてを診るのではなく、より専門的な検査や手術が必要と判断した場合には、近隣の病院と連携し、適切な医療につなげていきます。

耳・鼻・喉の症状はもちろん、「こんなことを相談してもいいのかな」という心配事でも構いません。「耳鼻科のことなら、ふくしまみなと耳鼻咽喉科に行けば安心」。地元で暮らす皆さんにそう思っていただけ、信頼され、頼られるクリニックを目指しています。

ふらり エキサイカイ

世界の朝食で、ほっとひと息。 地域に寄り添うカフェ「ザナドゥ」

病院から北へ歩いて約8分。昨年11月にオープンしたカフェ「ザナドゥ」は、「世界の朝食を一日中楽しめる」がコンセプトのお店です。常時3種類の世界の朝食メニューが用意され、そのうち1種類は毎月入れ替わるため、訪れるたびに新しい味との出会いがあります。モーニングだけでなく、ランチやカフェタイムでも同じメニューを楽しめるのも魅力。時間帯によってセット内容が変わるため、それぞれの時間に合わせた楽しみ方ができます。「この地域にはないお店をつくりたい」という思いから、有名ホテルや洋食店で培った経験を活かし、このスタイルを形にしたそうです。



店内は落ち着いた雰囲気ですが、魅力はそれだけではありません。オーナー自身の経験から、車椅子でも利用しやすいスロープや広めのトイレ、介助が必要な方にも配慮した設備を整えるなど、「誰もが安心して過ごせる場所」を目指しています。「地域の方に気軽に利用していただきたい」という言葉からは、温かな想いが伝わってきました。

駐車場は8台分を完備しており、車でも立ち寄りやすいのうれしいポイント。病院への通院やお見舞いの前後はもちろん、ご家族やご友人とのひとときにもおすすめです。病院を訪れた際に、ほっと一息つける場所としても親しまれそうな一軒です。



CAFE_XANADU (カフェザナドゥ)

- 愛知県名古屋市港区松年町1-56
- モーニング…8:00-11:00
- ランチ…11:00-15:00
- カフェ…15:00-17:00(LO16:30)
- 定休日…毎週水曜日



Instagram

「がん地域連携パス」を推進しています

大腸・胃・肺・
肝・乳・前立腺がんで
200名以上の方が
利用中

がん地域連携パスとは

当院での大腸・胃・肺・乳・前立腺のがん治療後、
5~10年の経過観察を
地域の「かかりつけ医」と当院の2人で
手厚くサポートする仕組みです。



患者さまの3つのメリット

- 1 通院がラクに… 日常の診察は身近なクリニックで受けられます。
- 2 手厚い診察…… 専門医と身近な医師の「2人主治医制」で安心です。
- 3 無駄を防止…… 検査やお薬の重複を防げます。

「がん地域連携パス」とは主要ながんの治療において、専門病院と地域のかかりつけ医が診療情報や治療方針を共有し、主治医2人体制で役割分担しながら患者さんを支える手厚い診療を提供する仕組みです。かかりつけ医のもとで定期的な診察と簡便な検査を受けながら、CTや内視鏡などの検査は当院で行ない、検査結果や体調を共有して術後の経過を診ていきます。2人主治医制により手厚くサポートでき、待ち時間の短縮や通院の負担軽減、検査やお薬の重複を防ぐことができます。この制度により私たちは医療機関同士の連携を密にし、患者さんの生活に寄り添った医療を提供いたします。



外科 部長 山口 直哉

気になる方はがん相談支援センターへご相談ください。

「かぼちゃ」
今月のテーマ

かぼちゃは、エネルギー源になる糖質に加え、免疫力をサポートするビタミンA・C・Eが豊富で、少量でも効率よくエネルギーと栄養を補給できる食材です。冬には、水分が抜けて甘味が増します。今回は実りの秋にぴったりのレシピを紹介します。



かぼちゃ団子の月見汁

材料（2人分）

- かぼちゃ……………180g
- A 片栗粉……………小さじ2
- 小麦粉……………小さじ2
- 砂糖……………大さじ1と1/2
- 大根……………60g
- 舞茸……………30g
- あさつき……………お好みで
- だし汁……………300ml
- 味噌……………大さじ1

作り方

- 1 かぼちゃは種とわたをのぞき、皮をむきます。一口大に切ったら耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、600Wの電子レンジでやわらかくなるまで5分程加熱します。
- 2 熱いうちにフォークでつぶし、Aを加えて混ぜ、一口大に丸めます。沸騰したお湯に入れ、浮いてきたら取り出します。
- 3 大根はいちよう切りにし、舞茸は食べやすい大きさにさきます。あさつきは小口切りにします。
- 4 鍋にだし汁と大根を入れ、やわらかくなったあさつきと舞茸を加えます。沸騰したら火を弱めて味噌をとき、かぼちゃ団子を加えてあさつきを散らしたら完成です。

ひとくちメモ

かぼちゃの水分量が多くて丸めにくい場合は、スプーンで形を整えて鍋に落とし入れると良いです。豚肉や油揚げを入れると、旨味がアップしてより味わい深くなりますよ。

やさしい医学

今回のテーマ

足裏のチカラ

— からだを支える、小さな土台 —

わずかな面積が、大きな役割を担う

私たちは毎日、立ち、歩き、階段を上り、何気なく体を動かしています。そのすべての動きの土台となっているのが「足裏」です。地面と接している面積は、両足を合わせてもハガキ一枚分ほどといわれています。その小さな面積で全身の体重を受け止め、バランスを保ちながら、私たちの一步一步を支えています。

足には26個の骨、33個の関節、数多くの筋肉や靱帯が複雑に組み合わせ、「土踏まず」と呼ばれるアーチ構造をつくっています。このアーチは橋のアーチと同じように体重を分散させ、歩くたびに生じる衝撃を吸収するクッションの役割を果たしています。普段は意識することの少ない足裏ですが、私たちが安心して立ち、歩き続けるためには欠かすことのできない存在なのです。



足裏に隠された驚きのしくみ

足裏は、体重を受け止めるだけではありません。歩くたびにふくらはぎの筋肉が収縮し、下半身にたまった血液を心臓へ送り返しています。この働きによって全身の血液循環が保たれ、酸素や栄養が体のすみずみまで届けられています。

さらに、足裏には圧力や振動、傾きなどを感じ取る感覚受容器が数多く存在し、その情報は瞬時に脳へ伝えられます。私たちが無意識のうちに姿勢を保ち、転ばずに歩くことができるのは、この精巧な仕組みが働いているからです。しかし、加齢や運動不足によって筋力が低下したり、足のアーチが崩れたりすると、バランス能力が低下し、転倒や膝・腰への負担が大きくなる可能性があります。

毎日の散歩や足指を意識して歩くこと、かかとの上げ下げ運動などは、足裏の機能を維持するために効果的です。特別な運動ではなく、日常生活の中で足をしっかり使うことが、健やかな体づくりへの第一歩となります。

小さな土台が、大きな力になる

健康づくりというと、心臓や肺、血液などに目が向きがちですが、それらが本来の力を発揮するためには、まず体を支える土台がしっかりしていることが大切です。足裏は決して目立つ存在ではありません。それでも毎日、私たちの体を静かに支え続けています。ときには裸足で芝生や畳の上を歩き、自分の足裏の感覚に意識を向けてみてください。地面の感触や体重のかかり方を感じることで、普段は気づかなかった体の変化に目を向けるきっかけになるかもしれません。

私たちの暮らしは、足裏のように目立たない小さな力によって支えられています。その大切さに気づくことが、健やかな毎日への第一歩になるのかもしれない。

理学療法士からの一言

足裏は衝撃吸収やバランス制御に加え、身体感覚センサーや血流を促すポンプの役割を担う重要な土台です。アーチの崩れは膝・腰の負担にも繋がるため、日常で足趾を意識して動かし土台を維持することが大事と考えます。

理学療法士 栃原史



(4東病棟)

(3 東病棟)

(3 南病棟)

(2 東病棟)

(5 南病棟)

お問い合わせ



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。

A vibrant, cartoon-style illustration of six children in a bright room. On the left, a boy in a red shirt plays a violin, and a girl in a blue shirt plays a recorder. In the foreground, a boy in an orange shirt sits on the floor drawing, while a girl in a yellow shirt sits on a stool painting on an easel. On the right, two girls are reading books; one is sitting and the other is kneeling. The background features a dark wood bookshelf with books, a clock, and a small dinosaur figurine. Large windows on the right show a view of green trees outside. The floor is made of light-colored wooden planks.



公益社団法人日本海員救済会
えきさいかい

名古屋救済会病院

〒454-8502 名古屋市中川区松年町4-66

Tel<052>652-7711 Fax<052>652-7783

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