



■ 新年のご挨拶

名城病院院長 後藤 秀実

新年明けましておめでとうございます。皆様方にはご健勝のこととお慶び申し上げます。

さて、3年前から世界中に感染拡大しております新型コロナウイルスですが、欧米では人々はマスクも外し、コロナ前の生活に戻りつつありますが、日本では未だに感染が続き、しかもその新規陽性感染者数は第7波あるいは第8波では、今まで以上に多くの感染者数が報告されています。

幸いにも、ワクチン接種の効果があるいは現在主流を占めているオミクロン株の弱毒によるものなのかは分かりませんが、重症化症例が少ないのが救いであります。

このように新型コロナウイルス感染が3年も続きますと、人々も慣れてきて新しい動きを求めます。感染患者の全例届けの見直し、場所によるマスク着用の不要、さらに外国人旅行者の受け入れの増加などです。

日本政府の政策は明らかにコロナ対策から経済の回復に変わって

きています。とは言え、各病院では第7波からの傾向であります医療従事者への感染が多く、そのために病院業務が縮小され、患者さんにご迷惑をおかけしているのが現状です。この状況を乗り切り、今年にはインフルエンザと同様の扱いになる事を願います。

このようなコロナ禍において、当院は昨年2月に電子カルテを導入し、電子カルテの一部利用から全面利用に変え、4月からは診療報酬改定に取り組み、当院の問題点を克服しました。

8月には病院機能評価を受審し、12月に「認定」の報告を受けました。さらに11月には名城病院創立60周年記念式典も開催する事が出来、昨年1年で当面の課題を乗り切る事が出来ました。

それ故、当院の今後の課題は、ポストコロナ時代に向けての病院の改革であります。当院は「高齢者に優しい病院」をスローガンとして掲げております。その実践のためには、今まで十分でなかった

病病・病診連携を強化する、さらに、高齢者施設などのバックアップ病院としての役割を果たす、あるいは高齢者に需要の多い診療科を作るなど、特徴ある新しい名城病院を作ろうと検討しているところです。

今後「医師の働き方改革」など医療は難しい時代を迎えます。それらに立ち向かいながら、本年もこの地域の患者さんの健康増進に貢献していく所存ですので、引き続きのご指導・ご支援をお願いさせていただきます。



冬の皮膚病について

皮膚科 滝 笑 津 子

皮膚病は季節によって起こりやすいものがあり、冬の代表的な皮膚病に“しもやけ”があります。子供の病気のイメージが強いと思いますが、大人でもなることがあります。

しもやけの正式名称は凍瘡といい、寒さによって血行が悪くなり、



皮膚組織が炎症を起こす病気です。手足の指先・耳など、からだの末端でよく生じ、皮膚が紫色になったり、赤く腫れたり、かゆみが出る病気です。ひどい時には水ぶくれや、じゅくじゅくとした潰瘍ができることもあります。

寒暖差が原因でしもやけになるので、寒いところに行く時には、手袋、靴下、帽子や耳あてなどでしっかり防寒対策をすることが発症予防に重要です。



通常は気候が暖くなれば自然に治癒しますが、症状が重い場合には皮膚科の受診をお勧めします。また、暖かくなっても治らない場合や冬以外の季節でも生じるときには膠原病や動脈硬化などの病気の可能性もありますので、このような場合も皮膚科を受診しましょう。

リハビリテーション

明けましておめでとうございます。年末年始はどのように過ごされたでしょうか。おいしいものをたくさん食べる機会の多い季節です。食べた後はしっかりと運動をして身体をリセットしましょう。体調、天気の良い日はまずは10分程度からで結構です。お散歩にお出かけください。寒い日が続きますが、無理のないように体調に合わせて続けてください。継続は力なり！



ストレッチ stretch

A 背伸び

- 1) 椅子などに浅く座り、背筋を伸ばします。
 - 2) 息を吸いながら両腕を耳の横に挙げます。
 - 3) 息を吐きながらゆっくりと元の姿勢に戻します。
- 10回繰り返してください。肩の痛い場合は中止してください。



B 膝裏伸ばし

- 1) 椅子などに浅く座り、背筋を伸ばします。
 - 2) 片方の脚を伸ばしかかとを床につけ、つま先は天井へ向けます。
 - 3) 片方の手を椅子に、もう片方の手を膝に当て、腰から上体を前に倒します。
- ゆっくりと呼吸をしながら20秒を左右3回ずつ行ってください。



レジスタンストレーニング

C 太もも強化 (大腿四頭筋)

- 1) 椅子などに浅く座り、背筋を伸ばします。
 - 2) 前方に設置した椅子の背もたれや机をしっかりと持ちます。
 - 3) 椅子からゆっくり(3~5秒程度かけて)立ち上がり、その後ゆっくり座ります。
- 10回繰り返してください。膝の痛みが強い場合は中止してください。



病棟個室のリニューアル

患者さんが快適な環境で療養していただけるように、以前より順次進めておりました病棟個室（10階病棟を除く）のリニューアルが完了いたしました。壁面の一部を貼り換え、カーテンも新しく交換し、椅子やハンガー掛け、時計等の備品も全て一新いたしました。南側に面した明るいお部屋は、木目調に統一され、落ち着いた空間となっています。

区分	金額（消費税を含む）
特別室	32,000円/日
個室 A	17,500円/日
個室 B	14,500円/日
3人室	1,650円/日
地域包括ケア病棟個室 （10階病棟のみ）	6,600円/日



特別室



個室 A



個室 B

単に「運動」と言っても様々な種類の運動があります。柔軟体操などのストレッチ、筋力トレーニング（いわゆる筋トレ）などのレジスタンストレーニング、ウォーキングなどの有酸素運動などが挙げられます。腰痛や膝痛など運動器の障害にはストレッチやレジスタンストレーニングが、肺や心臓など内部疾患の障害にはレジスタンストレーニングや有酸素運動が推奨されております。今回はご家庭でも行えるような運動を提案させていただきますが、持病のある方は必ず医師に相談をしてから行ってください。



resistance training

D ふくらはぎ強化 （下腿三頭筋）

- 1) 前方に設置した椅子の背もたれや机をしっかりと持ちます。
- 2) 両足で背伸びをします。
10回繰り返してください。
ふらつき、めまいのある場合は中止してください。

D



有酸素運動 aerobic exercise

E 足踏み

- 1) 椅子などに浅く座り、背筋を伸ばします。
 - 2) 両方の肘関節を90°曲げます。
 - 3) 座ったまま足踏みを行い、あわせて腕も振ります。
- 50回を3セット繰り返してください。

E



F



F 階段昇降

（運動習慣のある方のみ
行うようにしてください）

- 1) 階段の手すりを持ちます。
 - 2) 右足から1段上り、左足も揃えます。
 - 3) 右足から1段下り、左足も揃えます。
- 10回繰り返してください。

看護相談外来のご紹介

看護部 9階病棟棟長 認定看護師 山本京子

名城病院では入院中の患者さんだけでなく、自宅や施設で療養している患者さんが疾患を抱えながらも安心・安全・安楽・安寧な生活を送れるよう貢献していきたいと考えています。現在、6分野の認定看護師による看護相談外来を設置しているため、各外来で対応できる内容を紹介させていただきます。

お気軽に相談いただける体制をつくっておりますので「看護師に相談したい」「話を聞いてほしい」などありましたら、1階入退院支援センターへ是非ご連絡ください。



** 認知症看護認定看護師

認知症になってもその人らしい生活が送れるように「認知症の症状とその対応」など様々な疑問にお答えします

** 皮膚排泄ケア看護認定看護師

おむつ使用による皮膚症状や、ストーマ（人工肛門）の管理、褥瘡（床ずれ）等について、生活を考慮した負担の少ないケア方法や予防方法を提案します

** がん化学療法看護認定看護師

抗がん剤治療による影響と患者さんご自身でできることについて、がんの病気・治療について、治療に対する心構えや専門家のサポートについての相談に対応します

** 感染看護認定看護師

「コロナウイルスやノロウイルスの感染予防や感染した時の対応」などの質問にお答えし、在宅や施設でできる感染対策を説明します

** 摂食嚥下看護認定看護師

「食事中にたんがからむ、むせる、食事時間が長くなった」などの症状がある方を対象に、摂食嚥下機能の検査や訓練を行っています

** がん性疼痛看護認定看護師

「がんの痛みへの不安な思いを聞いてほしい」「医療用麻薬を使うことが怖い」などがんの痛みを中心とした療養についての相談に対応します



<http://www.meijohosp.jp/>

名城病院診療等のごあんない

🕒 診療受付時間

新患 午前 8:30～11:30
再来 午前 8:00～11:30

🕒 休診日

土・日・祝日・年末年始(12/29～1/3)



- ・ 時間外および休日の診療は救急外来にて受付しています。事前にお電話でご相談の上、お越しく下さい。
- ・ 人間ドック、その他専門ドックのご相談、ご予約は総合健診センターで受付しています。

〒460-0001 名古屋市中区三の丸1丁目3番1号

📞 052-201-5311 FAX 052-201-5318