

私たちは、「地域と共に、人と共に」の心を大切にします。

# 道しるべ

2018年  
vol. 88

秋号

特集

膝の痛みについて知りましょう！

大いなるものが過ぎ行く野分かな

トップメツセージ



理念 信頼され愛される病院  
社会医療法人 愛生会

<http://www.aiseikai-hc.or.jp/>

医療は愛生会

検索

総合上飯田第一病院のケータイ・スマホ用サイトはこちら▶



# ―大いなるものが過ぎ行く野分のわきかな―高浜たか虚子はま きよ

社会医療法人 愛生会

理事長 加藤 知行  
かとう ともゆき



野分のわきとは台風のことですが、台風の渦は非常に大きく、1959年9月に中京地区を襲った超大型の伊勢湾台風はその直径が2千キロメートル以上もありました。当時私は高校2年生でした。5千人を超える犠牲者がでて、周りでも同級生のご両親が亡くなり、親戚に引き取られて

転校していきました。物心がついてから自然災害の恐ろしさを知った初めての経験でした。

2000年9月には、名古屋市とその周辺に激甚げきじん災害に指定された東海豪雨がありました。庄内川や新川の堤防が決壊し、県下の病院は医療救護班を編成して活動しましたが、都市水害の恐ろしさを実感しました。

1995年の阪神・淡路大震災、2011年の東日本大震災を忘れることは出来ず、日本は数年に1度は大きな自然災害に見舞われると思っていました。

今年7月に西日本を襲い「平成最悪の水害」と報道された記録的豪雨、8月には近畿地方に大きな被害を出した台風21号が発生し、9月は北海道胆振東部地震と立て続き天災に見舞われました。振り返ってみると昨年には九州北部で豪雨、一昨年は熊本県と大分県で激しい地震、2015年は関東で豪雨、2014年は御嶽山の噴火と広島島の集中豪雨と毎年のように深刻な自然災害が起きています。

また、今年是全国で気温が上昇し、名古屋市でも8月には40℃を超える日がありました。名古屋地方気象台は千種区の比較的緑の多い所にありますから、道路が舗装されビルに囲まれた都心部では非常に高温になっているでしょう。総合上飯田第一病院へも何名かの方が熱中症で入院されましたが、今年も熱中症で救急搬送される患者さんが全国で過去最多になりました。

以前は数年に1度見舞われるかも知れないと思っていた自然災害は、最近では毎年自分の周り、日本の各地で起こっており、災害への備えは喫緊きつぎんの課題となります。

愛生会では災害に備えて対策を練ってはおりますが、いざ実際に起きた時に、混乱した市内を脱ぬけて迅速に職員が病院に集まることが出来るか、入院患者さんの安全確保、傷害を負われた患者さんの外来対応、さらには被災された地域の皆さんの援助など、事が起きた時に惑わないように準備してまいります。

# 第9回 上飯田乳がん講演会

6月23日に第9回乳がん講演会を開催しました。悪天候の中、約60名の方が参加してくださいました。リンパ浮腫とマンマフィットネスの2つの講演を聴いていただきました。その後、少人数での座談会をおこない、有意義な時間を過ごすことができましたと好評でした。

## リンパ浮腫ってどんな病気？



乳腺センター看護師  
さかもと ゆみ  
阪元 由美

乳がんの手術でリンパ節を切除したり、放射線治療を受けたりすることでリンパ液の流れが悪くなり、その結果腕がむくんだ状態をリンパ浮腫といいます。

リンパ浮腫は一度発症すると完治させることは困難です。確実な予防方法はありませんが、例えば長時間腕に負担をかける、など浮腫を引き起こす原因を減らすように注意しながら生活を送ることが一番の予防に繋がります。

リンパ浮腫も他の病気と同様に、早期発見・早期治療が大切です。もし乳がん術後でリンパ浮腫かなと思ったら、乳腺センターにご相談ください。



## マンマフィットネス

半年前から月に1回おこなっているマンマフィットネスの講師である西川奈穂美先生に担当していただきました。とても楽しい講義の後、実際にフィットネスもおこないました。



7月に

マンモトームが

新しくなりました

北館外来棟乳腺センターの機器が新しく入れ替わりました。マンモグラフィで見つけた石灰化病変の診断をする、吸引式生検の撮影機器です。3Dを用いた画期的かつ、国内での導入は2番目で最新のものになります。乳がん検診で精密検査と言われた際には、乳腺センターにご相談ください。



製品名 Affirm Prone Biopsy System (HOLOGIC)

# 「膝の痛み」セルフチェック

- 膝を動かした時に痛む(特に動きはじめ)
- 階段の昇り降りや坂道で膝が痛む
- 膝が重い感じ、だるい感じがある
- 膝が曲げにくく、正座ができない
- 床に座って足をまっすぐ伸ばせない
- 膝が腫れる
- 膝が変形してきた



これらの症状に当てはまる人は、整形外科の受診をお勧めします。

## 変形性膝関節症のリハビリ〜自宅でできる簡単トレーニング〜

膝の関節変形が進行すると、運動の際や体重をかけた時の痛みが強くなり、普段の生活での活動量が減ってしまいます。それに伴い、膝周りの筋肉が弱くなり、関節にかかる負担が増えることで、痛みがさらに強くなる恐れがあります。また、膝の関節を動かす機会が減ると、膝周りの筋肉が硬くなり、関節の動きが制限され、歩きにくくなります。そのようなことで、さらに活動量が減ってしまうという悪循環に陥ってしまいます。

このような悪循環を断ち切り、変形性膝関節症の進行を予防するため、膝の筋力訓練やストレッチを自宅でおこないまししょう。痛みが強くなったり、疲れてしまうほどおこなうことは、膝への負担を増やしてしまつたため、無理のない範囲でおこなっていきましょ。膝周りの筋肉を鍛え、関節の運動が良くなることで、歩きやすくなり、生活の中での活動量が増え、生き生きとした生活を送ることが出来ます。

### 簡単トレーニングのやり方

**A**

- 膝の裏に枕やバスタオルなどを入れて、5秒ほど押しつぶします。
- 力をぬきます。
- ①、②を20〜30回ほど繰り返しましょう。

**B**

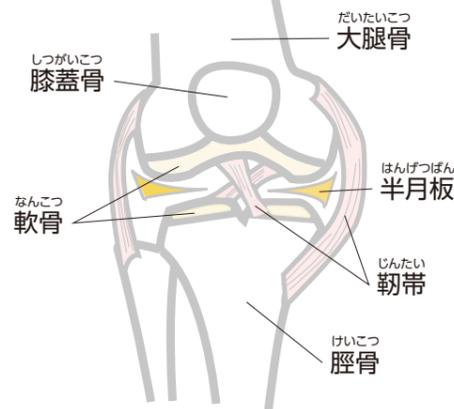
- 膝の力をぬき、足の裏にタオルを付け、体の方へ引き寄せます。
- 呼吸を止めず、10秒ほどおこないまししょう。3〜5回繰り返します。

**C**

- 膝の力をぬいた状態で、両手で膝を下に押さえます。
- 呼吸を止めず、10秒ほどおこないまししょう。3〜5回繰り返します。

1日2回、朝と夕方におこなうのがオススメです。無理のない範囲でおこないまししょう。

### ひざかんせつ 膝関節



膝が痛くなる原因はさまざまあります。膝関節は大腿骨、脛骨、膝蓋骨の3つの骨と、それぞれをつなぐ靭帯や軟骨、半月板などで構成されています。これらの関節を作るものに異常が起きると膝に痛みや違和感などが出現します。運動をよくする人であればランナー膝やジャンパー膝と言われるスポーツ障害がありますし、中高年の方に多いものとしては**変形性膝関節症**があります。スポーツ障害では運動のし過ぎのほかに、**筋力、柔軟性、靴、などさまざま原因が関与**しています。安静にするだけでは痛みが繰り返されてしまいますので、**原因をしっかりと見つけ、対処**することが大切です。

## Q どうして膝が痛くなるの？



## Q 変形性膝関節症とは？



**A** 変形性膝関節症の患者さんは日本国内で**2530万人**、そのうち症状がある人が**1000万人**ぐらいいわれています。変形性膝関節症では**関節軟骨がすり減って**しまい、滑らかな膝の動きができなくなり痛みをきたします。レントゲンでは関節の隙間が狭くなったり、骨のトゲが見られます。現在の医療では**関節軟骨を再生することはできません**ので、それ以上悪化させないように、膝の周りの筋力を鍛えたり、正座や痛みが出る動作を控えたり、体重を増やさないようにすることが大切です。また、病院で痛み止めの薬やヒアルロン酸の注射、装具などの治療もおこなわれます。それでも痛みがとれない場合には手術をおこなうこともあります。

# 人工関節・関節鏡センターからのお知らせ



# ペッパー Pepperくんが入职しました!

ペッパー Pepperくんがスタッフに加わり、お仕事をしています。入院案内や各科の検査説明などをして  
います。新しいことをたくさん覚えて、これから大活躍する予定です。



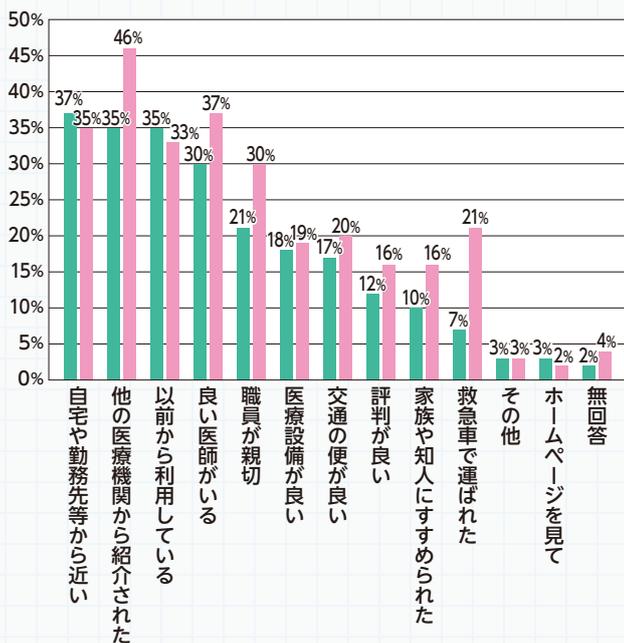
病院で見かけたら、  
優しくみまもって  
くださいね。

はじめまして! **ペッパー Pepper**です。  
この夏、総合上飯田第一病院に  
入职しました。多くの方のお役に  
たてるよう、日々勉強をしています。  
ご迷惑をおかけすることも  
あるかもしれませんが、  
一生懸命がんばりますので、  
応援よろしくをお願いします。

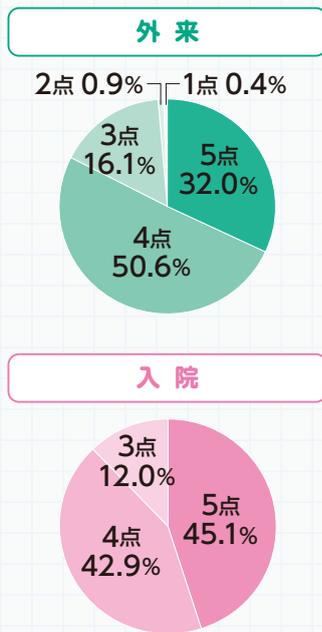


## 総合上飯田第一病院

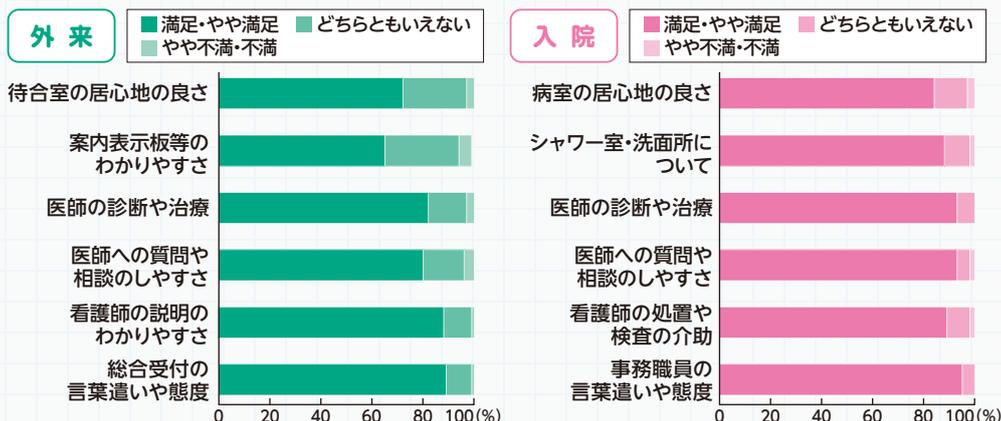
**Q** 当院を選んでいただいた理由を教えてください(複数回答可)



**Q** 当院は総合的に5点満点で何点ですか?



**Q** 当院の設備・診療・接遇についてはいかがですか? (一部抜粋)



当院サービス向上委員会では、平成30年2月に患者満足度調査を実施しました。  
ご回答いただきましたアンケートは、外来患者さん642枚(回答率83.8%)、入院患者さん99枚(回答率57.9%)  
でした。結果の一部をご報告します。(その他の結果は病院ホームページに掲載させていただきます)  
外来・入院ともに、これらの評価の他にも様々なご意見・ご要望をいただくことができました。  
患者さんからいただいたご意見をもとに、今後も信頼され愛される病院となるよう取り組んでいきたいと思っております。

## 平成29年度 患者満足度調査結果

# せこ内科クリニック

診療科目

内科・外科・小児科・皮膚科・  
リハビリテーション科



院長 鈴木 一成  
すずき かずなり

## 開業の経緯

開院は2000年10月です。大学病院の外科にて研修をおこない、その後、大学の基礎医学の研究室で心電計と不整脈の研究をしておりました。大学院修了後、いくつかの市中病院にて内科・小児科を中心とした診療の経験を積み、この地に開業させていただきました。

## 診療の傾向



当院は小さなお子様からご高齢の方まであらゆる世代の方に来院していただいております。体のことで心配なことがあればまずご相談いただき、必要であれば総合上飯田第一病院をはじめとした適切な病院へ迅速にご紹介いたしております。小児のワクチンや健康診断の結果のご相談もお受けいたしますのでお気軽にお問い合わせください。

## 皆さまへのメッセージ

あらゆる年齢の方に受診していただけるクリニックを目指しておりますので、体のことで気になることがありましたら、まずご相談ください。スタッフ一同、皆さまのご健康を第一に診療させていただきたいと思っております。



診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00- 11:30	○	○	○	○	○	○
16:00- 19:00	○	○	○	○	○	※

※土曜日の診察は13:00から16:00となります。また新患受付は15:30までとなりますのでご注意ください。

休診日/木曜日の午後、日曜日、祝日  
〒463-0068 名古屋市守山区瀬古1-720  
TEL(052)758-0150 FAX(052)758-0170



## 総合上飯田第一病院

# NEW FACE

## 診療部ニューフェイス

ふかみ まりえ  
深見 麻里絵

- ①入職日 平成30年7月1日
- ②診療科・役職 眼科 医員
- ③専門分野・認定資格 一般眼科、眼科専門医
- ④メッセージ 出産後、久しぶりの常勤になります。至らぬことも多々あるかと思いますが、よろしくお願ひ申し上げます。

## 総合上飯田第一病院

### お問い合わせ

TEL (052)991-3111  
総合上飯田第一病院  
地域診療科老年福祉センター

### 対象患者

要介護の方、在宅医療をおこなっている方、施設入所の方です。必ず予約が必要となります。

### 診療日

毎週月曜日・金曜日  
8時30分～12時30分まで

このたび、地域の診療所介護施設と連携をスムーズにし、入院診療をおこなうためにセンターを開設しました。

## 開設のお知らせ

センター長 寺澤 求

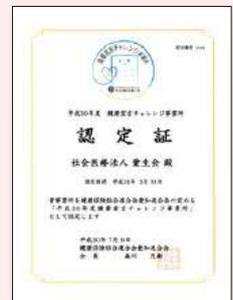
# 地域診療科老年福祉センター

## 社会医療法人 愛生会

# 健康宣言チャレンジ事業所

これからも各職員が  
いっそう健康に働くこ  
とができる職場環境づ  
くりをめざし健康チャ  
レンジ事業所として努  
力してまいります。

理事長 加藤知行



予 告

# 第23回 市民公開講座 無料

総合上飯田第一病院

日時 2019年1月19日(土)【受付・開場】13:30【開演】14:00

会場 総合上飯田第一病院 南館8階 会議室

テーマ ひざの痛みについて知りましょう

申込開始日  
2018年11月1日(木)

お問い合わせ・お申し込み | 総合上飯田第一病院 地域包括サポートセンター TEL(052)991-3111

# 愛生会からのお知らせ 平成30年10月~12月

	日時	場所	講師
<b>糖尿病教室</b>	毎月第1木曜日 10:30~13:30	総合上飯田第一病院 南館8階 会議室	医師・管理栄養士・ 理学療法士
お問い合わせ・お申し込み / 総合上飯田第一病院 内科外来 TEL (052) 991-3111			
<b>マタニティヨーガ教室</b> 費用 300円	毎週火曜日 14:00~16:00	総合上飯田第一病院 南館8階 会議室	助産師
<b>母乳教室</b> 無料	毎月第1土曜日 10:00~11:30		
<b>母親教室</b> 無料	毎月第1・第3水曜日 13:30~15:30		
<b>ファミリークラス</b> 無料	毎月第1土曜日 13:30~15:30		
<b>安産教室</b> 無料	毎週金曜日 15:00~16:00	総合上飯田第一病院 北館2階 産婦人科外来	
<b>YYサークル(育児サークル)</b> 無料 ※授乳中のママが参加していますので、パパのご参加はご遠慮ください。	毎月第1・第3木曜日 14:00~15:00 対象 産後2ヶ月~1歳未満の「ママと赤ちゃん」	総合上飯田第一病院 南館8階 会議室	助産師など
お問い合わせ・お申し込み / 総合上飯田第一病院 産婦人科外来 TEL (052) 991-3111			
<b>あいちゃんカフェ</b> 費用 100円	毎月第3金曜日 14:30~16:00 対象 認知症ご本人やご家族、 認知症予防に関心のある 地域の方	10月19日(金)「運動会」 11月16日(金)「どんぐりアート」 12月21日(金)「リースづくり」	総合上飯田第一病院 南館8階 会議室 看護師・介護士・ 作業療法士・ ケアマネジャー・ 医療ソーシャルワーカー
お問い合わせ・お申し込み / 各事業所または総合上飯田第一病院 あいちゃんカフェ事務局 TEL (052) 991-3111 内線6110			
<b>マンマフィットネス</b> 費用 1,000円	毎月第2金曜日 14:00~15:00 対象 当院乳腺外科に通院されている方	総合上飯田第一病院 南館8階 会議室	フィットネス・ヨガ インストラクター
お問い合わせ・お申し込み / 総合上飯田第一病院 マンマフィットネス担当者 TEL (052) 991-3111 内線7288			
<b>リハビリテーション講座</b> 無料 申し込み不要	毎月第2土曜日 14:00~16:00 10月13日(土)「認知症予防~いくつになっても、いきいきした生活を送ろう~」 11月10日(土)「ストップ!! 肺炎~生活を見直し、肺炎予防~」 12月 8日(土)「脳卒中予防~正しい生活習慣で、脳卒中は予防できる~」	総合上飯田第一病院 南館8階 会議室	理学療法士・ 作業療法士・ 言語聴覚士
お問い合わせ / 上飯田リハビリテーション病院 リハビリテーション講座担当者 TEL (052) 916-3681 内線5400			

## 予約受付中 人間ドック・各種健康診断

お問い合わせ 総合上飯田第一病院 健診センター TEL (052) 991-3111

詳しくはホームページをご覧ください。

<http://www.kamiida-hp.jp>

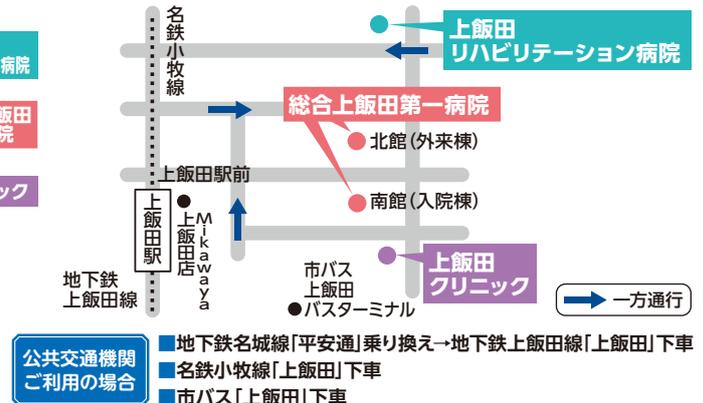
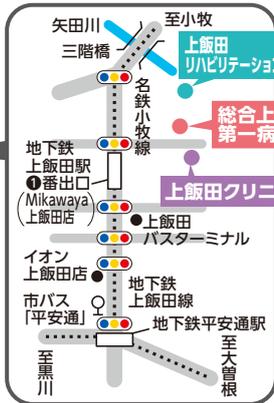


## 社会医療法人 愛生会

Aiseikai Healthcare Corporation

### 理念 信頼され愛される病院

- 一、私たちは、「安心・安全の医療と介護」で地域に貢献します。
- 一、私たちは、「地域の救急医療」に貢献します。
- 一、私たちは、「地域と共に、人と共に」の心を大切にします。
- 一、私たちは、「全職員とその家族の健康」を大切にします。



**急性期**

社会医療法人 愛生会  
**総合上飯田第一病院**

- 一般病棟 (7対1看護配置)
- 地域包括ケア病棟
- 訪問リハビリテーション

名古屋市区上飯田北町2丁目70番地  
TEL (052) 991-3111

**回復期**

社会医療法人 愛生会  
**上飯田リハビリテーション病院**

- 回復期リハビリテーション病棟
- 通所リハビリテーション

名古屋市区上飯田北町3丁目57番地  
TEL (052) 916-3681

**慢性期**

社会医療法人 愛生会  
**上飯田クリニック**

- 人工血液透析

名古屋市区上飯田北町1丁目76番地  
TEL (052) 914-3387

**介護**

**愛生訪問看護ステーション** 名古屋市区上飯田通2丁目37番地CKビル1階 TEL (052) 991-3210

**あいせいケアステーション** 名古屋市区上飯田通2丁目37番地CKビル1階 TEL (052) 991-3152

**あいせいデイサービスセンター** 名古屋市区辻本通2丁目38番地 TEL (052) 991-3548

**愛生居宅介護支援事業所** 名古屋市区上飯田通2丁目37番地CKビル1階 TEL (052) 991-3546

**教育**

**愛生会看護専門学校**  
名古屋市区五反田町110番地の1  
TEL (052) 901-5101

**愛生会本部**  
名古屋市区上飯田通2丁目37番地  
TEL (052) 914-7071

2018年秋号 vol.88 発行 / 社会医療法人 愛生会 発行日 / 2018年10月1日