

# 東風

…こす…

冬号 2018年 vol.12

## Contents

- 1 特集 禁煙外来の再開  
東部医療センター秋祭り  
災害対応訓練を行いました。  
ヘルシーランチ教室 ～健口食で歯ッピーライフ～
- 3 病院長補佐ごあいさつ  
新病棟建設NEWS vol.3  
駐車場の予約制の一部変更について
- 4 連携医紹介 黒川医院  
ヘルシーレシピ 紅茶豚の味噌マヨソース

## 特集 禁煙外来の再開

当院呼吸器内科では、しばらく休診中でした禁煙外来を2018年1月23日から予約制で再開させていただく予定です。

今後、日本人の死因の上位を占めることになるといわれている、肺癌、肺気腫（慢性閉塞性肺疾患 COPD）、肺炎などに対し喫煙は大きな影響を及ぼします。

しかも、たばこの害は肺の病気に限ったことではありません。

たばこに含まれる有害物質は200種類以上、発がん物質は50種類以上もあるといわれています。その中には「ヒ素」「カドミウム」「トルエン」など一度は聞いたことがある、思わぬ毒物が含まれています。

たばこを吸うことによって危険が高まる病気には、肺がん、喉頭がん、食道がん、胃がん、膵臓がん、膀胱がん、子宮がんなど全身のがんや、脳卒中、心筋梗塞、動脈硬化など血の流れが悪くなることで起こる病気、高血圧、高脂血症、メタボリック症候群など生活習慣病、骨粗しょう症、白内障などがあり、全身の臓器に悪影響を及ぼします。

たばこに含まれる毒物は、よく問題にされるニコチンやタールに関係なく含まれています。ニコチンが少ないから毒物の量も少ないというわけではありません。

さらに問題なのは、ニコチンの量やタールの量は1本のたばこの中に含まれる量として表示されているのではなく、たばこを一定の吸う力で、一定時間吸った時の数値ですから、吸う力が強かったり、フィルター近くまで吸えば表示以上のニコチンとタールが取り込まれることもあります。軽いたばこになればなるほど、無意識に強く長く吸うようになりがちですから、その分たばこに含まれる「毒」の量は逆に増えることになりかねない危険をはらんでいます。



現在たばこを吸われている方はぜひ禁煙をされることをお勧めします。

禁煙治療は、いくつかの条件を満たせば、保険診療として認められています。例えば、35歳以上の方の場合では、（1日のたばこを吸う本数の平均）×（たばこを吸っている年数）が200以上であること等です。ただし、過去に禁煙治療をした人は1年以上たってからでないと保険診療は認められていません。

当院での治療は基本的には飲み薬を使います。標準的なスケジュールとしては、初診を含め全部で5回の受診が必要で、3か月かかります。費用はおおよそ3割負担の方で2万円前後です。禁煙外来の受診が、紹介状なしの初診であった場合は、別に初診時の選定療養費が5400円必要です。

当院の禁煙外来は、完全予約制です。当院診療中の方で禁煙を希望される方、他の医療機関から当院に紹介された方が主な対象です。禁煙治療を行う医療機関は他にも多くあります。ご都合に合わせてお選びください。

健康維持のため、たばこ代の節約（1日1箱吸う方であれば1箱400円としても1週間で2800円 1か月で1万2000円 1年で14万6000円）のためにも、そろそろたばこをやめてみませんか？

※文中の保険診療の条件、費用等については発行時点（2018年1月）のものです。





## 東部医療センター 秋祭り



10月6日(金)、患者さんの元気が出ることを祈願しながら、職員手作りのおみこしを担いで病棟の中を「わっしょい、わっしょい」と声を出して元気に練り歩きました。「私お祭り大好き!」と嬉しそうにご覧いただいた車椅子の患者さんにも、ちょっぴりおみこしを担いでいただきました。どの病室をお訪ねしても、皆さま喜んでくださいます。やっぱり日本人はお祭り好きなのでしょうか。患者さんの笑顔で、前夜に頑張っておみこしを作った苦労が吹っ飛び、職員の方も元気をいただきました。来年も是非やりたいと思っています。



## 災害対応訓練を行いました。

10月14日(土)に大地震が発生し多数の被災者が来院する想定で、災害対応訓練を行いました。

今年度は初めて千種区医師会の救護所立ち上げ訓練に合わせて開催し、救護所から当院への患者搬送訓練を行いました。

訓練には名古屋市立大学病院DMAT(災害派遣医療チーム)、名古屋市立西部医療センター DMATに、プレーヤーとして参加していただき、地域住民や中央看護専門学校の方々には患者役としてご協力をいただきました。

今後も関係機関との連携をより強化することで当地域の災害医療体制の充実を図りたいと考えています。



## ヘルシーランチ教室

～健口食で歯ッピーライフ～



外来糖尿病教室の一環として、今年で4回目となるヘルシーランチ教室を11月10日(金)に開催しました。今回は糖尿病と関係の深い“歯の健康”をテーマに、内分泌内科赤尾雅也部長のお話、健康な歯を保つのに役立つ料理の実習、歯科衛生士から具体的な歯磨き指導など盛り沢山の内容でした。毎年、楽しみに参加して下さる方もみえて、「噛む料理が多くて感心しました」とか「ヘルシーでボリューム満点の料理、美味しくいただきました」などの感想が寄せられました。

### .....メニュー.....

- ① 紅茶豚の味噌マヨソース  
紅茶で煮ることによって肉の臭みが気になりにません。ソースを色々変えておてもなしにも使えます。
- ② 秋鮭ときのこのマリネ  
材料を揚げずに、付け焼きにすることでカロリーダウン。黒酢を使ってコクのあるマリネ液にしました。
- ③ おからとグリーン大豆のサラダ  
おからとグリーンダイズの食感の違いによりしっかり噛むサラダです。
- ④ 切干大根と水菜の和え物  
切干大根と水菜の歯ごたえを残して、よく噛んで食べましょう。
- ⑤ 糸寒天とレタスのスープ  
食物繊維たっぷりのスープです。



# 病院長補佐 ごあいさつ

よろしくお願いいたします。

10月から耳鼻いんこう科に勤務しています。専門は耳科領域の手術で、慢性中耳炎や耳管開放症、顔面神経麻痺、聴神経腫瘍などを多く手がけてきました。外来は木曜日ですが、紹介状をお持ちの患者さんについては、予約枠の制限は設けず、診察させていただきます。そのうえで、早急な治療が必要な場合は、木曜日以外の予約でも喜んで診察させていただきます。よろしくお願いいたします。



10月1日付け着任

むらかみ 村上  
しんご 信五

耳鼻いんこう科

## 新病棟建設 NEWS

vol.3

このコーナーでは新病棟の建設に関する最新情報をお知らせします。

### 床コンクリートの打設が始まりました

最下層の免震階の床コンクリートの打設を工事エリア北側から進めています。

免震階ではコンクリートの打設が完了した部分より、地震から建物を守る免震装置の設置を順次行っていきます。

免震装置の設置が完了するといよいよ地上工事が始まります。



(平成 29 年 11 月撮影)

### 絵画作品を展示しています

近隣の高見小学校さん、若水中学校さん、千種聾学校さんにご協力いただき、絵画作品を工事仮囲いの南側に展示しています。

各校の児童・生徒のみなさんが制作した渾身の作品が多数展示され、心温まる空間となっていますのでぜひご覧ください。

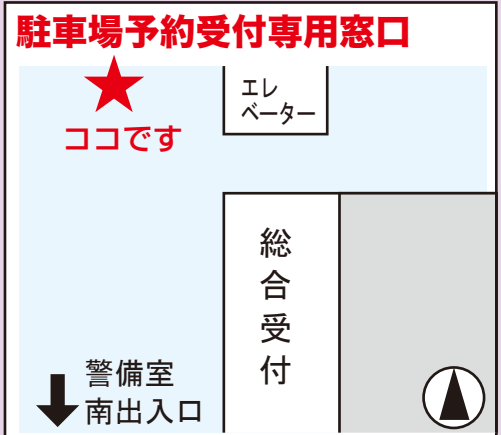


工事完成までご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

## 駐車場の予約制の一部変更について

当院の院内駐車場の予約制について、平成 30 年 4 月 2 日(月)より以下のとおり運用を一部変更します。

駐車場の予約制・  
第 2 駐車場については、  
↓ 下記窓口にお問い合わせください。



〈救急・外来棟 1 階〉

### 現在

1. 駐車場予約が必要な時間	平日午後3時まで（祝休日を除く）
2. 駐車場の予約が可能な方	・診療予約のある方（午前中は、障害者、要支援・要介護者等に限り） ・入退院日の付添い など
3. 駐車場予約方法	駐車場予約受付専用窓口にて予約

### 平成 30 年 4 月 2 日(月) 以降

1. 駐車場予約が必要な時間	平日正午まで（祝休日を除く）
2. 駐車場の予約が可能な方	変更なし
3. 駐車場予約方法	変更なし

# 連携医紹介

東部医療センターは「地域医療支援病院」として、地域の「かかりつけ医」と連携・協力し、高度な治療・検査・入院・手術などの急性期医療を提供しています。

## 黒川 医院

千種区池下の黒川医院の紹介です。  
池下春岡学区の静かな住宅街の中にある内科です。

黒川医院は、一般内科の中でも特に認知症に力をいれています。

地域の方の認知症をサポートするため「千種区認知症地域連携の会」を立ち上げ、行政や医療福祉関係者とともに患者さんやご家族をサポートしています。

また、ご来院ができない方には、訪問診療もしていますので、ご自身やご家族のことで心配なことがありましたら、相談をしてください。スタッフ一同笑顔でお待ちしています。



〒464-0848 名古屋市千種区春岡1-27-6

TEL 052-762-6366 院長 黒川 豊

駐車場 7台あり 休診日 木曜日午後・土曜日午後  
日曜日・祝日

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	●	●	●	※	-
17:00~19:00	●	●	●	-	●	-	-

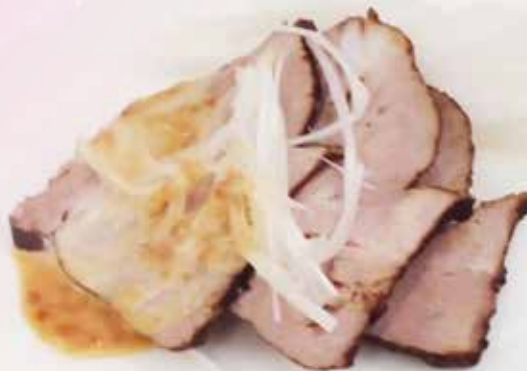
※土曜日は9:00~13:00まで

### 栄養管理科

## ヘルミーレニピ

紅茶豚の  
味噌マヨソース

栄養量  
(1人前)  
**210Kcal**  
たんぱく質…14.4g  
脂質…13.8g  
炭水化物…6.2g  
塩分…0.7g



#### 材料 (4人分)

豚もも塊 …… 320g  
ティーパック …… 2パック  
【つけ汁】  
しょうゆ …… 大さじ2  
みりん …… 大さじ2  
酒 …… 大さじ2  
酢 …… 大さじ2  
【ソース】  
白みそ …… 大さじ1/2  
マヨネーズ …… 大さじ1  
煮切りみりん …… 大さじ1/2  
【付合せ】  
大根 …… 120g  
ねぎ …… 1本

#### 作り方

- 1 豚肉とティーパックを鍋に入れて、かぶるくらいの水を入れて火にかけます。
- 2 煮立ったら弱火にして、ふたをずらしてのせ、時々アクを取りながら40~50分煮ます。竹串をさして澄んだ汁がでれば茹であがりです。
- 3 大根とねぎの白い部分を5cm位の千切りにして水にさらします。
- 4 つけ汁の材料を煮立てて火を止めます。
- 5 茹でた肉と汁をポリ袋に入れて漬け込みます。
- 6 ソースの材料を合わせます。
- 7 肉を薄切りにして大根・ねぎと盛り付けソースをかけます。

♪ポイント♪ 紅茶で煮ることで肉の臭みが気になりません。ソースを色々変えておもてなしにも使えます。