

なみき

理念

愛をもって誠を尽くす

- 1.相手の立場・心情を尊重し、最善の方法を継続して提供する。
- 2.自らの行動に責任を持ち、職務心得に則り絶えず評価・反省を怠らない。



苦況を乗り切ろう

並木病院 院長 山本 勇夫



武漢に端を発した新型コロナウイルス禍。昨年はその猛威にさらされ世界中の人々の生活は一変しました。まさにウイルスの脅威恐るべしです。

今回のコロナ報道を見ていると、いつまで続くか予測できない状態に暗澹としています。歴史を振り返れば人類が感染症により生命の危機に直面したのはこれが最初ではありません。ペスト（黒死病）は6世紀に東ローマ帝国でも大流行し、人口の半数に相当する400万人が死亡したといわれています。

また、有史以来高い死亡率を誇った天然痘は、14世紀には中央アジアからヨーロッパへ拡がりモンゴル帝国を衰退させ、16世紀にはスペインやポルトガルが南北アメリカ大陸を征服した際、そのウイルスを持ち込み先住民を激減させました。

コレラは19世紀前半、世界的規模で蔓延し清の国力を衰退させ、さらに20世紀に入るとスペイン風邪の世界的流行が第一次大戦の終結を早めたなど、人類は幾度もの危機に曝されながら、時として歴史を大きく塗り替えながら、その都度危機を乗り越え今日まで歩んできたのです。つまり、現在の状況は必ず克服されることを歴史は私たちに教えてくれているのです。

感染症のウイルスは身体に忍び込み、電子顕微鏡で見ることができますが、同時に私たちがこの困難に耐え抜く心を蝕む目に見えないウイルスがあります。

前者は身体の免疫力を高めることである程度は克服できますが、後者、すなわち心の免疫力を高めることにはどうすべきでしょうか。

人類の歴史の中で押さえ込むことができた感染症は天然痘だけで、ことに新型コロナウイルスのように絶えず変異していくような厄介なウイルスの撲滅は不可能だと覚悟しなければなりません。つまり、人類は半永久的にウイルスと共存していくしか道はないのです。進化論を唱えたダーウィンの有名な言葉に「最も強い者が生き延びるのではなく、最も賢い者が生き延びるでもない。唯一生き残ることができるのは変化できる者である」があります。

今回新型コロナウイルスが私たちに与えた教訓は、目の前の試練に柔軟に対応しながらそれを乗り越え、そのたびに新たな知恵や技術を身につけていくことなのではないでしょうか。「百折不撓（ひゃくせつふとう）」という言葉があります。何度挫折しても決して諦めるなという意味ですが、この中の「撓（たわむ）」は硬い木のようにポキッと折れてしまうのではなく、葦のように風に靡いて撓むように柔軟に対応することが重要だという意味です。これこそが人類が幾度も感染症との闘いを乗り越えてきた力であり、この力をフルに発揮して苦況を乗り越えましょう。

並木病院は地域の発展を応援しています。

シリーズ

「すこやか!講座」

並木病院 院長 山本 勇夫

当院では月に1回「すこやか講演会」を開催し、地域の皆様へ「健康」に関する講演会を開催しています。(毎月第4火曜日11時~)

新型コロナウイルス感染対策の為、昨年3月より休講しておりましたが、本誌においても今号より「すこやか講座」と題して、健康をテーマにシリーズで地域の皆様に提供させていただきます。どうぞよろしくお願い致します。

第1回 脳が喜ぶ生活習慣

記憶力の衰えを歳のせいだと諦める前に、7つの記憶力を高めるためのライフスタイルの改善を心掛けましょう。

1

バランスのよい食事を摂取しよう

年齢を重ねるほど肉や脂質の摂取が不足がちになります。肉に含まれるタンパク質は、脳そのものや、その動きをスムーズにするためだけでなく、飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸、ビタミンなどを含む動物性蛋白質が認知機能を高めたり、神経伝達物質であるセロトニンの原料であるトリプトファンが豊富に含まれています。

また、脂質には、脳に栄養と酸素を運ぶ血管を柔軟にする効果があります。



2

睡眠は記憶を整理する

眠っている間に、私たちの脳は脳皮質に保存されている過去の記憶と、新しく経験した短期記憶を照らし合わせ、海馬の短期記憶のうち必要と判断された情報を長期記憶として保存します。そのためにも良質な睡眠をとりましょう。



3

歩行は創造力の源泉だ

適度の運動は、血液循環をよくし、「体内麻酔」と呼ばれる神経伝達物質のエンドルフィンが分泌され、風景の変化が空間記憶を刺激するだけでなく、海馬で記憶の形成、引き出しに重要な「場所細胞」の活性化にも貢献します。



4

シャワーでなく温めの湯舟に浸каろう

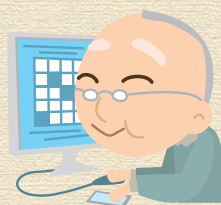
入浴により血管が拡張して血液の循環が高まり、脳の酸素や栄養素の供給がスムーズになり、脳で発生する熱の放出も促進されます。そのためにも、シャワーより入浴はリラックスできるだけでなく、脳にも良い影響を与えます。



5

好奇心が脳を刺激する

趣味に留まらず新しいことに挑戦すると、ドーパミンやセロトニンなどの神経伝達物質が分泌され、記憶を司る海馬と隣接する扁桃体が密に連携し、記憶が定着しやすくなります。



6

適度のストレスはやる気を起こす

高すぎず、低すぎず適度な緊張状態（ストレス）の時、人間は最適なパフォーマンスを発揮します（ヤーキーズ・ドットソンの法則）。このように人間はある程度の緊張感を抱えた方が交感神経が活性化され、身体や心が集中するのです。



7

脳はボーっとしている時にも活動している

「ボーっと」している時、人間の脳は決して活動を停止しているのではなく、脳の広い領域が活動化している「デフォルト・モード・ネットワーク」と呼ばれる無意識状態があります。この時、脳の中に散らばっている記憶の断片がつなぎ合わされ、思わぬ「ひらめき」が生み出されるのです。電車の中でスマホばかり眺めるのではなく、たまには「ボーっと車窓から外の景色を眺めてはいかがですか。」



トピックス



医療の現場から

心肺蘇生とAEDの講習会 ～名古屋市消防局主催～

並木病院 3階 看護師 村松 茉由美（名古屋市普通救命普及員）

11月、12月に当院の職員を対象に心肺蘇生とAEDの講習会を開催しました。大きな災害や震災の後に「明日は我が身」と危機感を持って避難グッズを備えますが、その危機感は時間とともに薄れてしまいますよね？

心肺蘇生の技術やAEDの使い方も同じかもしれません。

新型コロナウイルスにより一人ひとりが身を守る時代になった今「リスクマネジメント-危機管理」を考えていく必要があります。

医療従事者として私たちに出来る事は、誇りと専門性を胸に、AEDの使い方や心肺蘇生の技術を何度も訓練し、習得した術を忘れないことです。いつ起るか分からない、「非常事態のスイッチ」を常に頭の中に備えることで、非常事態に遭遇してもスイッチを入れて冷静に対応ができるようになります。

講習会後のアンケートでは「明日から仕事に活かせると思う」という意見が90%以上あり、職員の自信や意欲に繋がりました。



外来診療

R3.1.1時点。変更する場合がありますので、お問い合わせください。

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ～ 12:00	内科	内科	内科	内科	内科	内科
	循環器科	神経内科		消化器科	神経内科	
午後 1:00 ～ 5:00	内科	内科	内科	内科	内科	
		消化器科	神経内科	神経内科	呼吸器科	
専門外来 午後 1:00～5:00	物忘れ外来 頭痛外来	物忘れ外来	物忘れ外来	しびれ外来	物忘れ外来 ボトックス外来	
	検査	胃・大腸カメラ			胃・大腸カメラ	

※専門外来は、予約制です。お気軽にお電話ください。

病院機能評価「慢性期病院」

3rdG:Ver.2.0の認定を取得しました。

病院機能評価病院とは、第三者機関である(公財)日本医療機能評価機構による審査を受け、組織全体の運営管理および提供される医療について、中立的、科学的・専門的な見地から審査を受け、認定基準を満たしていると認定された病院です。

当院は2005年に初めて認定を受け、その後5年ごとの更新認定を受け2020年7月に4回目の更新認定を取得しました。



職員募集

薬剤師 (常勤)

看護師 (常勤)

介護職員
(常勤、非常勤)

下記までお電話のうえ
ご応募ください。



アクセス



■交通のご案内

- 公共交通機関でお越しの場合
地下鉄鶴舞線、平針駅または赤池駅より徒歩10分



医療法人 並木会

並木病院

TEL(052)848-2000 FAX(052)848-2020

〒468-0013 名古屋市天白区荒池二丁目1101番地

- ケアプランセンター平針なみき TEL (052) 848-2067
- ヘルパーステーション平針なみき TEL (052) 848-2048
- 訪問看護ステーション平針なみき TEL (052) 848-2063
- 並木クリニック TEL (052) 691-2000
- グループホームほっと館なみき TEL (052) 691-2515

介護老人保健施設

- メディコ阿久比 TEL (0569) 48-1156
- メディコ春日井 TEL (0568) 88-6000
- メディコ守山 TEL (052) 736-5585
- メディコ平針 TEL (052) 802-0023

特別養護老人ホームもありますのでご相談ください。

ホームページ: <http://www.namiki.or.jp/>



この印刷物は、環境に配慮した
素材と工場で製造されています。



環境に配慮して大豆油インキを使用
しています。