

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。



就任あいさつ

並木病院 院長 並木 一代



4月1日付けで並木病院院長に就任致しました。

私は2004年に藤田保健衛生大学(現藤田医科大学)を卒業して医師となり、この4月で17年目となります。並木病院へは研修を終えてすぐに非常勤の一般内科医・透析医として関わり、2010年からは常勤医師として約15年間勤務しています。その間、当院は一般床・透析部門がなくなり、代わりに地域包括ケア病棟を立ち上げる等、変化する社会の中で医療制度や社会のニーズをいち早く汲み取り、国や地域の方々に何が求められているのか、何が大切かを常に考えながら最善の医療・看護・介護の提供を目指し続けてきました。

私自身と致しましては並木会の副理事長の命を頂きながら、並木病院の地域連携部長や介護老人保健施設の施設長を経験し、地域の関係機関との連携を図り、より適切な医療・介護が受けられる体制作りに取り組んで参りました。当院では、日常の診療や健康管理を担っているかかりつけ医の先生方から専門的な検査が必要なときや療養が必要なとき、また急性期病院や介護施設等からの受診・転院を積極的に受け入れる事で「住み慣れた町で暮らし続けたい」という地域の方々の思いを実現できるように入院から在宅まで切れ目のない支援体制を作る努力をしてきました。

当法人内には介護老人保健施設・訪問看護／介護ステーション・居宅介護支援事業所が整っている為、組織間の情報共有や連携をスムーズに図ることができる事を強みに、事業所間が協力する事で、現在の複雑化した医療的・社会的・経済的・制度的問題を支援し、多様化する患者・家族のニーズに応えられると考えています。

昨年は新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の流行が瞬く間に世界中に猛威を振るい、社会全体がその対応に追われました。特に高齢者や基礎疾患を有する方の死亡率は高く、どちらにも当てはまる方が多く入院する当院の様な療養病院では「院内感染・クラスター対策」が大きな課題となりました。皆で悩みながら感染予防に留意し、厳しい面会禁止をご家族にお願いしながら、初めての経験・正解の見えない状況に戸惑いながらも進んでまいりました。現在、当院ではコロナの抗原検査を導入し、職員のワクチン接種もほぼ完了しております。

今後も時代の変化に対応できるような柔軟性と謙虚な気持ちを持ち、地域の一員として信頼されるように地域の方々のニーズに応えられる地域に密着した病院を目指して努力していきたいと思えます。よろしくお願い致します。

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 前院長 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、本誌においても前号より「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頂いております。どうぞよろしくお願い致します。

第2回 コロナ禍の頭痛にご注意を

コロナウイルス感染が広がるなか、頭痛が起きたり、悪化して仕事や家事に支障をきたす人が増えています。予防や改善に向けてどんな手立てが必要でしょうか。

頭痛にはくも膜下出血のような脳の病気の一症状として発症する「二次性頭痛」と、他の病気を伴うことなく、頭痛を繰り返す「一次性頭痛」があり、コロナ禍で増えている頭痛は主に一次性頭痛です。

在宅勤務や外出自粛で家にいる時間が長くなり、これまでと違うストレスや運動不足が重なり、頭から首筋、肩や背中にかけての筋肉が緊張し、血流が悪くなるため起る「緊張型頭痛」が増加しています。また、マスク着用が当たり前となり、マスクの中で自分の吐く息を吸って血液中の二酸化炭素濃度が上がるため、頭蓋内の血管が拡張して、脈打つようなズキズキする頭痛が発作的に起る「片頭痛(血管性頭痛)」も目立っています。

緊張型頭痛の予防法として、適度な運動とストレスを上手に解消することが必要です。そのためには首を動かさずに身体をひねったり、肩を回して肩甲骨を動かす「頭痛体操」は効果的ですし、散歩など外の空気を吸ったり、お湯の温度が40度程の全身浴でリラックスすることをお勧めします。「マスク頭痛」の予防法としては、人のいないところではマスクを外して30秒ほど呼吸を整えたり、マスクを外せない場合には、首を冷たいペットボトルで冷やしたり、コーヒーや緑茶などのカフェインを摂り、血管を収縮させるのも有効です。ただし、コーヒーも1日2杯程度でしたらストレス解消のためにも効果的ですが、多量に摂取するとカフェインが身体から抜けた時



にリバウンドをおこし、却って血管が拡張して頭痛を悪化させるのでご注意ください。また、片頭痛の方は入浴で血管が拡張すると頭痛を誘発するので長湯は避けましょう。

これらの頭痛を抑えようとして薬の回数や量が増えると、かえって脳の神経が痛みに敏感になり頭痛の頻度が増加したり、薬が効きにくくなります。薬の使いすぎを防ぐためにも、そのような場合は専門医の受診をお勧めします。

新型コロナウイルス感染症の主な症状は呼吸器症状ですが、このウイルスによって様々な頭痛が発症することが判ってきました。まず、ウイルス感染による髄膜炎、その他には呼吸器症状が悪化し低酸素に起因する頭痛、さらには、最近注目されている新型コロナウイルスと同時に発見される脳梗塞や血栓症などの脳血管疾患です。ただし、これら脳血管疾患による頭痛の原因は新型コロナウイルスであるかどうかは今のところ不明ですが、大切なのは、日頃から体温を測ったり、自分の体調について関心を持つことです。

コロナ禍で今のような生活がまだ続きそうです。一年後には生活習慣病の増加や、人々の健康状態がさらに変わっているかもしれません。身体が自分の手の負えない状態になる前に、日々の適度な運動でストレスを発散しましょう。

トピックス



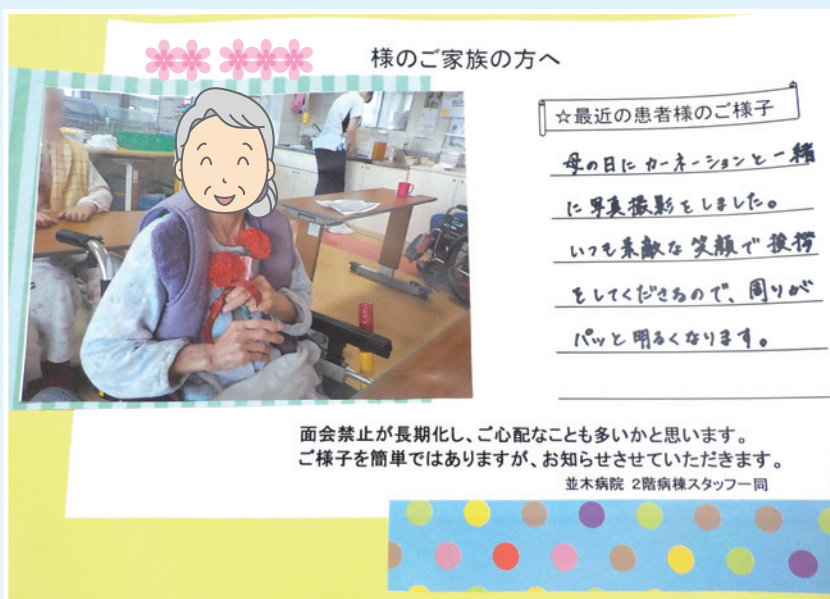
■ コロナ禍における メッセージカードの作成 ～病棟からご家族様へ～

並木病院 2階病棟 看護師長 黒田 豊子

全国的に新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、現在も面会禁止の対応が継続しており、患者様、ご家族様には大変な心配とご迷惑をおかけしております。

当院では、いち早くリモート面会を取り入れ対応をさせてい

ただき、不安の軽減を図ることに努めてきました。さらに患者様とご家族様の絆を深めるため、病棟で手作りのメッセージカードを作成し、ご家族様へお渡しすることにしました。すると、日々の入院生活が分かり安心しましたなど、たくさんの言葉をいただくことができました。今後も続くと思われるコロナ禍に一日でも多く患者様とご家族様が安心して入院生活を過ごしていただけるよう、活動を継続していこうと思っています。



外来診療

R3.7.1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 循環器科	内科 脳神経内科	内科	内科 消化器科 循環器科	内科 脳神経内科	内科
	専門外来 9:00～12:00	頭痛外来			しびれ外来		
	1:00 ～ 5:00	内科 脳神経内科	内科 呼吸器科	内科 脳神経内科 皮膚科	内科 呼吸器科	内科 脳神経内科	
午後	専門外来 1:00～5:00	ボトックス外来	物忘れ外来			物忘れ外来	
	検査	胃・大腸カメラ		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。

夏バテ防止に

うなぎ

『鰻』

夏は、さっぱりとした口当たりの良いものを好みがちです。そのため、ビタミンが不足し夏バテにつながります。

鰻には、夏バテ防止に良いとされる栄養素がたくさん含まれています。

ビタミンA：粘膜・肌の健康をキープ

ビタミンB1：炭水化物の代謝を促進し、エネルギーに変換する

ビタミンB2：皮膚・粘膜の健康維持

ビタミンD：骨をつくる

ビタミンE：体の酸化を防ぐ

暑い夏、鰻を食べて乗り切りましょう。



職員募集

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。



明るく
楽しい
職場です

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: <https://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。