

名古屋共立病院 「基本理念」



- 常に最新の先端技術を導入し、高度な専門医療を目指します。
- 真に総合的な医療(予防・治療・リハビリ・社会復帰)を目指します。
- 患者様の自己決定権を尊重する医療を目指します。
- 他の医療機関と連携して、地域医療の発展を目指します。
- 教育・研究を重視し、職員の自己研鑽に努めます。



当院までのアクセス

マイカー

外来患者様の利便性向上のため、駐車場を病院周辺に4か所ご用意しております。
外来患者様には、5時間無料の割引をさせていただきますので、「駐車券」を院内受付にご提示ください。

公共交通機関でお越しの方

地下鉄高畑駅より

市バス「高畑13(8番のりば)野跡駅・港区役所行」
(中川住宅下車すぐ)

八田駅より(JR・近鉄・地下鉄)

市バス「高畑13(1番のりば)野跡駅・港区役所行」
(中川住宅下車すぐ)



名古屋共立病院に来院される患者様へ **無料送迎シャトルバスを運行しております**

地下鉄高畑駅 と **名古屋共立病院 外来棟** の間で、無料送迎シャトルバスを運行しています。

シャトルバス時刻表は名古屋共立病院 外来棟の受付またはホームページでご確認ください。→



広報誌の創刊にあたり、名古屋共立病院の職員から誌名を募り、「すまいる」に決まりました。

「すまいる」についてのアンケートにご協力をお願いいたします。



UD FONT by MORISAWA
見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

すまいる



特集 せき つい せき ずい 脊椎・脊髄外科センターのご案内

- ドクターの解説ノート: 集束超音波治療(FUS)について
- 見つけた! 中川区の「すまいる」
- 栄養士のイチオシレシピ: 秋の味覚で減塩メニュー
- とってもカンタン! お手軽エクササイズ: 座ってできる転倒予防エクササイズ
- INFORMATION: メディカルフィットネス 偕行会ウェルネスセンター移転オープン



脊椎・脊髄外科センターのご案内

脊椎・脊髄外科センターでは整形外科領域の中でも多くの患者様に症状がみられる「せぼね」の病気を中心に診療を行っています。外科センターとなっておりますが、手術療法だけでなく、病状・病態や患者様の希望にあわせて、保存療法や低侵襲な内視鏡手術も行っており脊椎・脊髄疾患に幅広く対応します。

主な対象疾患

ようぶせきちゅうかんきょうさくしやう ようついついかんぼん けいついしやうせいせきずいしやう けいついついかんぼん
 腰部脊柱管狭窄症、腰椎椎間板ヘルニア、頸椎症性脊髄症、頸椎椎間板ヘルニア、
 こうじゅうじんたいこつかしやう せきちゅうへんけい
 後縦靭帯骨化症、脊柱変形(首下がり、腰曲がり)

こんな症状でお悩みでしたら専門医の受診をお勧めします

1 腰の痛み、下肢のしびれ

腰や臀部(おしり)が痛み、下肢にしびれや痛みが放散したり、足に力が入りにくい。



腰椎椎間板ヘルニアが疑われます

2 間欠性跛行

長い距離を続けて歩くことができなくなった。歩行時に休息を繰り返さないと痛みがひどい。

腰部脊柱管狭窄症・閉塞性動脈硬化症が疑われます

3 首や肩、腕の痛み、しびれ

首や肩、腕に痛みやしびれの症状がある、箸が使いにくい、ボタンが掛けづらい。

頸椎椎間板ヘルニアが疑われます

4 腕や手指のしびれ

中年から高齢の方で腕や、手指にしびれがでる。

頸椎症性神経根症が疑われます

5 足がもつれる、歩行障害

手足のしびれとともに、歩行で足がもつれるような感じがする、階段で手すりがないと昇り降りがしにくくなった。

頸椎症性脊髄症が疑われます

6 背中が痛い

重いものを持ったあとや中腰の姿勢のあと、またしりもちをついたあとの痛み

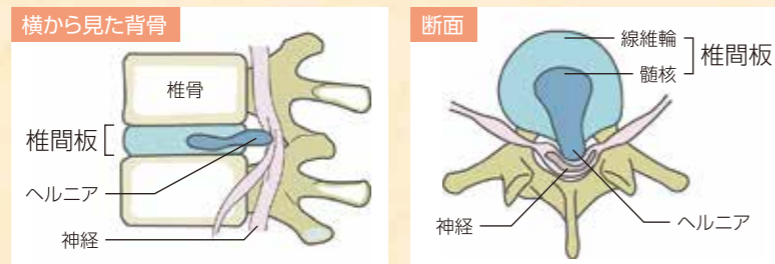
胸腰椎圧迫骨折が疑われます



Pick Up!

「椎間板ヘルニア」って?

背骨を構成する椎骨と椎骨の間でクッションの役割を果たしている軟骨(椎間板)が変性し、組織の一部が飛び出してしまう状態をヘルニアと呼びます。

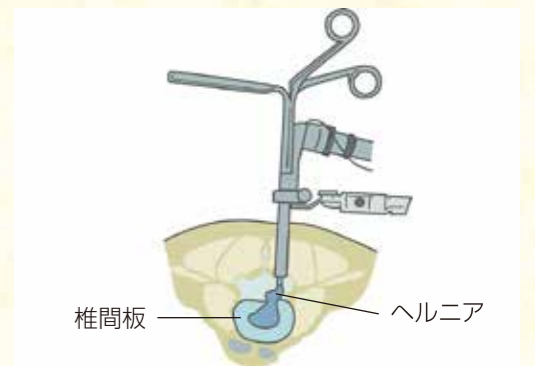


専門治療

脊椎内視鏡手術

対象疾患 | 腰椎椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症

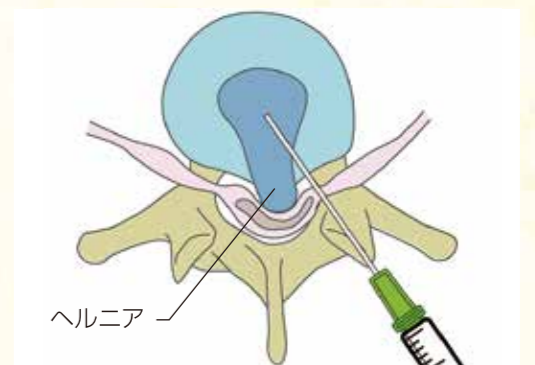
脊椎の手術は、神経を圧迫している部分の骨や靭帯を切除したり、**椎間板ヘルニアを摘出**することで**神経の圧迫を解除**することを目的に行います。この手術は2cm弱の皮膚切開の後、円筒状の器具を挿入し、そこから内視鏡カメラにて視野を確保し、大画面モニターで確認しながら手術を行います。内視鏡手術の最も大きなメリットは、**切開範囲が小さく筋肉などの組織への侵襲が少ない**ことです。また、術後感染のリスクも低減されており、身体への侵襲も少ない治療法です。加えて、**術後の回復も早く、入院期間も短くなっています**。



椎間板内酵素注入療法(ヘルニコア)

対象疾患 | 腰椎椎間板ヘルニア

この治療は、椎間板内に酵素を含んだ薬剤(ヘルニコア)を直接注入して、**ヘルニアによる神経の圧迫を弱める**方法です。椎間板の内部にある髄核には保水成分が豊富にあるため、**水分を含んで膨らんだ状態**にあります。この髄核に**ヘルニコアを注射**すると有効成分であるコンドリアーゼによって保水成分が分解され、**水分によるふくらみが縮小**します。その結果、神経への圧迫が改善し、**痛みやしびれが軽減**すると考えられています。



医師紹介



センター長 湯川 泰紹 医師

【資格】
 医学博士
 日本整形外科学会 専門医/脊椎脊髄病医/脊椎内視鏡下手術技術認定医
 日本脊椎脊髄病学会 指導医/脊椎脊髄外科専門医/評議員



部長 加藤 文彦 医師

【資格】
 日本整形外科学会 専門医/脊椎脊髄病医
 日本脊椎脊髄病学会 名誉指導医
 日本リハビリテーション医学会 専門医



山田 智裕 医師

【資格】
 日本整形外科学会 専門医

外来体制

診療時間	月	火	水	木	金
9:00~12:00	湯川 泰紹 中井 慶一	加藤 文彦	山田 智裕	湯川 泰紹	井出 浩一郎

診療予約センター 052-353-9100(月曜日~金曜日 8:00~18:00 土日祝日除く)



ドクターの解説1-1

ここでは気になる病気や治療法に対して、専門の医師がわかりやすく解説します!



“ふるえ”に対する新治療 集束超音波治療(FUS)について

対象疾患 | 薬物療法の効果が低い本態性振戦及びパーキンソン病

FUSは、頭部に取り付けた治療用ヘルメットから1000本をこえる超音波を脳内の標的部に虫眼鏡のように1点に集め、熱凝固させる医療機器です。MRIで標的部位をリアルタイムに撮像し、症状の改善や副作用を確認しながら治療を進めることができます。専門知識や経験を必要とする治療であり、東海3県では唯一名古屋共立病院が導入をしています。



治療の様子



治療用ヘルメットを装着



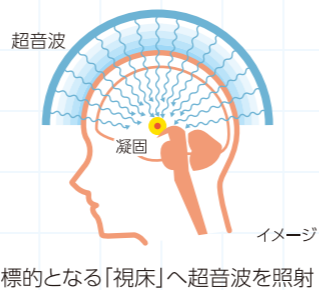
MRIを撮影し、標的部位を決定後、超音波を照射します。



ふるえの症状を確認しながら、繰り返し照射を行います。

“ふるえ”はどうして治るのか?

運動の指令を出している大脳皮質と、運動の調整をしている小脳を結ぶ神経回路があり、視床がその中継地点となっています。ふるえの患者様の視床は過剰な興奮をしているので、そこを治療することで正常な回路に戻ります。しかし、本態性振戦やパーキンソン病など、ふるえの原因によって標的部位が異なるので、専門医による診断が重要です。



イメージ
標的となる「視床」へ超音波を照射

よく聞かれる質問【Q&A】

Q ふるえは100%止まりますか。



A 治療の際に温度がどれだけ上がるかが重要です。頭蓋骨の性状や形、大きさによっても違うので、検査である程度の見込みは分かりますが、実際に治療しないと分からないことも多いです。

Q いくらぐらいかかりますか。



A 高額医療制度を申請することで、自己負担は1ヶ月の限度額に納まります。収入によっても変わりますので、詳しくは加入している健康保険組合等にご確認下さい。

医師からのメッセージ



名古屋共立病院
集束超音波治療センター
部長 中坪 大輔 医師

ふるえなど不随意運動の病気は、昔からあるから仕方ない、薬ではこれ以上治らないなどと言われあきらめている方も多いです。FUS以外の治療法も含めて、患者様にとって最適な治療を提案できると思いますので、是非一度相談してください。

地域の皆様からのご質問にお答えします。裏表紙のアンケートより是非お寄せください。

見つけた! 中川区の「すまいる」^{Smile}

名古屋共立病院のある中川区で「すまいる」な人を毎号ご紹介いたします!



KIMONO KANOKO

きもの鹿の子

野田学区連絡協議会
会長 坪井 直記さん(73)

- 【お住まい】 中川区八田町
- 【お仕事】 呉服店「きもの鹿の子」を経営
- 【性格】 明るくて前向き
- 【好きなもの・こと】 着物、ゴルフ、囲碁、ガーデニング

地域での取り組み

人生の遍歴

呉服店の次男として生まれた坪井さん。小さい頃から着物が好きで昭和45年、父親の経営する「大吉屋」に入社し、昭和61年に呉服店「きもの鹿の子」として独立。「きものアドバイザー」として日々活動しています。

そんな坪井さんは1998年より野田学区の区政協力委員として活動を開始。2016年からは野田学区連絡協議会の会長として地域でのさまざまな活動に取り組んでいます。

地域での活動について教えてください!

主には学区で行う各種行事の策定や定例会議の実施、広報活動を行っています。野田学区の二つの特色として、「野田学区世話やき活動」があります。これは「街角サポーター」と呼ばれる地域の方々(約120名)が子どもたちの登下校を見守り、あいさつ運動をする活動であり、名古屋市から2番目のモデル学区として指定された経緯があります。2003年に指定されて以来継続しており、地域全体の活動として浸透しています。



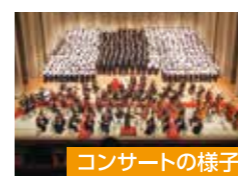
毎年行う「野田学区世話やき活動」発足式の様子

こんな取り組みもしています

区制85周年記念事業

中川区みんなで歌おう「第九」コンサート開催のお知らせ

中川区は来年、区制85周年を迎えます。それを記念し、公募により約400名に及ぶ合唱団を結成し、ベートーヴェンの交響曲「第九」を歌うコンサートを開催します。(2023年3月予定)



コンサートの様子

共催：中川文化小劇場 TEL. 052-369-1845

地域での活動をしていて良かったことは何ですか?

日々「世話やき活動」などをしていて、自然と子どもたちと交流を深めることができます。そうしたこともあり、今年春、小学校を卒業した生徒たちから寄せ書きをいただきました。



子どもたちからの寄せ書き

地域での取り組みの中で、高齢者や子育て世帯に関する活動に携わることがあります。地域の人々が安心して暮らせるよう「地域福祉」に取り組むことは大切だと感じます。名古屋共立病院さんにはより一層、地域に根差した病院となることを期待しています。

名古屋共立病院に期待していることを教えてください!

INFORMATION

名古屋共立病院を運営する偕行会グループは、名古屋市を中心に東海・関東エリアで病院やクリニック、介護施設を運営する医療法人グループです。

ここでは偕行会グループの最新の情報や取り組みをご紹介します!

メディカルフィットネス 偕行会ウェルネスセンター

2021年9月
移転オープン

メディカルフィットネス 偕行会ウェルネスセンター



ウェルネスセンターとは?

「メディカルフィットネス 偕行会ウェルネスセンター」は、2004年9月に名古屋市初の「**医療法42条施設**」として愛知県から認可され、疾病の予防や改善を目的とした**運動療法を保険適応外で行う施設**として開設いたしました。

医療機関と連携し、効果的で安全性の高い運動プログラムを個別に作成し、**運動専門スタッフによる運動指導**を行っています。定期的なメディカルチェックで**運動療法の効果測定**を行うことも可能です。

ご利用いただける方

- 高血圧や糖尿病、脂質代謝異常症などの生活習慣病を予防・改善したい方
- 心臓など循環器疾患をお持ちの方
- 体力づくりや健康維持・増進、仲間づくりをしたい方も大歓迎!

アクセス

住所 〒454-0933 名古屋市東区法華1丁目202番地
 予約電話番号 052-353-9124
 予約受付時間 月・水曜日 9:00~20:30
 火・木・金曜日 9:00~17:00
 土曜日 9:00~13:00

休館日 日・祝・年末年始



「名古屋共立病院 東館」すぐ横

栄養士のイチオシレシピ

秋の味覚で減塩メニュー

バターポンソテ

秋鮭……………1切れ(80g)
 あらびき胡椒……………少々
 薄力粉……………小さじ1(3g)
 じゃがいも……………中1/3個(30g)
 ねぎ……………1/3本(20g)
 生しいたけ……………2個(30g)
 オリーブ油……………小さじ2(8g)
 ポン酢……………小さじ2(12g)
 酒……………小さじ2(10g)
 バター……………2g

材料 (1人分)



作り方

- 1 鮭にあらびき胡椒と小麦粉を付ける。
- 2 じゃがいもは皮をむき薄切りにし、ねぎはぶつ切り、しいたけはいしづきをとり、十字に飾り切りする。
- 3 フライパンにオリーブオイルをひき、秋鮭を香ばしくなるまで焼く。同じフライパンの隅でじゃがいも、ねぎ、しいたけを焼く。
- 4 油をふき取ったあと、バター・酒・ポン酢を入れて食材にからめる。
- 5 皿に④の鮭と野菜を盛り付け、上からフライパンに残ったたれをかける。

1人分の栄養量

エネルギー……………600kcal
 たんぱく質……………28g
 食塩相当量……………2.0g
 (ごはん1膳分200gを含みます)

管理栄養士より

秋の味覚のひとつ、「秋鮭」ときのこを利用した献立です。秋鮭は80gで約100kcalです。食欲の秋ですが、食べすぎには注意しましょう。ソテにはバターやポン酢、和え物にはしそや酢を適量使用することで、減塩でも美味しく食べられます。野菜は1食で130gも摂ることができますよ。



きのこの和え物

まいたけ……………30g
 えのき……………30g
 きゅうり……………1/5本(20g)
 しそ……………1枚
 すりごま……………小さじ1(3g)
 醤油……………小さじ1(6g)
 酢……………小さじ1/2

材料 (1人分)

作り方

- 1 きゅうりは薄く輪切りにする。しそは千切りにしておく。
- 2 まいたけとえのきはいしづきを取り、食べやすい大きさに分けてから茹でる。
- 3 きゅうりときのこをあわせ、調味料を上からかける。
- 4 最後にすりごまとしそをのせる。

お手軽エクササイズ

第2回 座ってできる転倒予防エクササイズ

メディカルフィットネス 偕行会ウェルネスセンター
 健康運動指導士 山田敬夫

ポイント

- ✓ 何歳になっても、運動すれば筋肉はつきます。
- ✓ 続けていけば、確実に効果が出ます。
- ★ 簡単な運動で、転ばない筋肉をつけましょう!

おうち時間増加により運動機会が減ってしまいがちな昨今ですが、**不活動で足の筋力が弱くなると転倒しやすくなり**、高齢者の場合は**骨折**をしてそのまま**寝たきり**になってしまうことも。簡単に出来る運動で**足腰の筋肉**をつければ、**転びにくく**なりますよ。

Lv.1 足首 曲げ-伸ばし

すねとふくらはぎの筋を交互に動かして、**つまずき防止&血流改善!**

足首の関節をできる限り大きく動かす意識を持つのがポイント!



腰幅程度に脚を開き、つま先とひざの向きを揃え、かかとを床に着けたまま、つま先を身体に近づける

※20回×2セット程度から始めましょう。

Lv.2 ひざ 引き上げ-戻し

股関節の付け根(腸腰筋)を動かして、**歩幅UP&踏ん張りやすい足腰!**

動かす方の脚を床に着けずに繰り返すとより効果的!



腰幅程度に脚を開き、つま先とひざの向きを揃え、片ひざを身体に引き寄せる

※20回×2セット程度から始めましょう。

Lv.3 椅子立ち上がり



- 1 前かがみになり、息をはきながら3秒で立つ
- 2 座って、また3秒で立つ(2回目)



※10回程度を目標に繰り返しましょう。

1日5分程度の運動でも、継続することで効果が見られます。

ただし、関節が痛みだしたらすぐ止めてください。週3回ぐらいを目安に、無理せず続けてみてください。

今回のエクササイズや運動療法について何かお聞きしたいことがありましたら、お気軽にお問い合わせください

メディカルフィットネス 偕行会ウェルネスセンター **TEL 052-353-9124** [受付時間:月・水曜日 9:00~20:30 火・木・金曜日 9:00~17:00 土曜日 9:00~13:00(日・祝・年末年始を除く)]