

# 「花粉症の予防と対策」

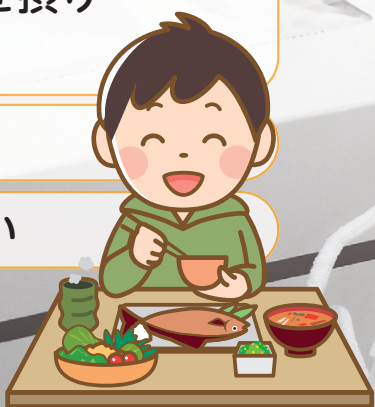


花粉の季節が近づいてきました。今年は例年より花粉の量が多いと言われています。  
くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなど辛い症状を抑え、快適に過ごすためには、  
生活習慣を見直し免疫力をあげる事、早めの服薬と花粉が体に入らないような  
工夫が大切です。

## 予防

### 免疫力を 上げるには

- 適度な運動をする
- 湯船の温度は40度位
- 質の良い睡眠をとる
- バランスの取れた食事をする
- 乳酸菌、食物繊維を摂り腸内環境を整える
- よく笑う
- ストレスをためない



## 対策

- こまめに掃除する
- 洗濯物、布団を外に干さない
- 外出時は眼鏡、マスクをする
- 家に入る前に花粉を払う
- 帰宅したら洗顔、うがいで花粉を洗い流す



\* 北病院耳鼻科では、花粉が本格飛散する1～2週間  
前より、抗アレルギー薬の服用をすすめています。  
花粉症かなと思ったら耳鼻科を受診して相談して  
ください。

北医療生協 看護部長 井指



## 小児

コーナー

北病院 外来看護師  
田川 美樹

## 冬の病気

冬の病気で代表的なものにインフルエンザとロタウイルス胃腸炎があります。

インフルエンザは、かかっている人のくしゃみや咳で外へ飛び散ったウイルスを吸い込むことで感染します。予防にはワクチンが有効ですが、それに加えて流行する時期にはなるべく人混みを避けること、帰宅後は必ずうがい手洗いを忘れずにして予防しましょう。

ロタウイルス胃腸炎は乳幼児では最も重症化しやすく、嘔吐、下痢(白っぽい便)、発熱が主な症状です。乳児対象の経口ワクチンで予防できます。ロタウイルスは便や吐いたものに多く含まれ、手指を介して口に入り感染します。食事の前やト

イレの後には手洗いをしっかり行い、便や吐物を処理する際は、手袋などをして直接触らず汚れた場所を次亜塩素酸ナトリウムの消毒液で消毒してください。



## 訪看情報メール便

## 注意!! 冬の脱水

北医療生協訪問看護ステーション 上田 文枝

まだまだ寒い日が続いています。

今年の冬はマスクの着用も重なって例年より更に喉の渇きを自覚しづらい状況です。



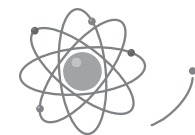
しかし呼吸や皮膚からの自然蒸発は変わらないため、無自覚のまま脱水症になる可能性があります。

喉が渇いていなくても時間ごとに水分を摂る事や、入浴の前後や寝る前と起床時には水分を摂れるよう枕元などに水筒、ペットボトルを準備すると良いですね。



北医療生協訪問看護ステーション ☎ (052)911-2421

きたびょういん 北病院ブロック主催：わくわく科学のひろば

でんきのじっけん  
～自由電子が見えたなら～

## 報告

12月26日、冬休み初日に北病院ブロックは『わくわく科学のひろば～自由電子が見えたなら～』を開催し、12名の小学生と4名の保護者が参加しました。子どもたちは次々と手を挙げて自分の意見を発表し、「今日も元気だ! ブーブーテスター!」とおまじないを唱えながら予想を立てて、実験で確かめていきました。「自由電子が見えた～」 「意見が3回も言えた」など「楽しかった～」と大喜びでした。自由電子って何だか分かりますか? その答えを知りたい子どもたちには、もう一度チャンスがあります!



## 次回

日時：3月13日(土) 午前10時～

場所：上飯田ファイワイルーム  
(すまいるハートビル2階)

\*詳しくは6面を見てね!



～平日が忙しいあなたへ～



## 今年度、最後の日曜組健のお知らせ

生協もりやま診療所  
2月21日北病院  
3月14日あじま診療所  
3月28日

※いずれも午前中

ご予約は病院・診療所へ  
お電話ください

- 北病院  
☎ (052) 915-2301
- あじま診療所  
☎ (052) 901-3011
- 生協もりやま診療所  
☎ (052) 795-5885

健診が  
きれい!  
自分は大丈夫だ!

家族にそろそろ受けるようにすすめられ、しぶしぶ組合員健診と合わせて大腸がん検診を受けました。

ビックリ! 便潜血がみつきり総合病院へ。ポリープが10個みつかりました。

大腸ガンではなくよかったです。定期的に健診を受けることの大切さを実感しました。

(70代男性)



## 「私の介護の原点」



わかばの里  
介護福祉士 森 智美

わかばの里に入職して1年になります。前職は病院の看護アシスタントとして患者さんのお世話をしてきました。

人の手を借りなければならなくなった利用者さんは、些細な事に対してもすまなさそうに「ごめんね、ありがとう」と感謝の気持ちを伝えてくれます。それに対して私はいつも「〇〇さんもお姑さんのお世話をされてきたでしょ。今度は私達がお手伝いさせて頂く番です。ありがとうございますと言ってくれてありがとうございます」と伝えるとニッコリと微笑まれます。何気ないやり取りですが、こうして利用者さんと関わり気持ちを受け止める事ができる事に対して幸せを感じます。利用者さんの笑顔が増えていくように、介護福祉士としてこれからも頑張っていきたいと思います。



## 北病院 耳より情報



### お店の総菜や弁当の上手な利用術

北病院外来 糖尿病認定看護師  
前田 るみ



皆さんは出来合いの総菜やお弁当をどれくらい利用していますか。

ある調査では、週1回以上利用する人の割合は、3~5割という報告がありました。家族構成や働き方の変化など、広い世代をとおして今の生活から切り離せない食事選択の一つといえます。

利点と欠点を知り上手に付き合ひましょう。

| 利点                                                                                                                             | 欠点                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養成分表示がある</li> <li>・食べきりサイズでロスが少ない</li> <li>・種類が豊富</li> <li>・健康志向の食品が増加している</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・塩分が多い</li> <li>・味付けが濃い</li> <li>・弁当など一部は野菜が少ない</li> <li>・値段が高い</li> <li>・揚げ物が多く脂質や糖質が多くなる</li> </ul> |

#### ポイント! 上手な付き合ひ方

- ① 単品にしない  
主食、主菜 副菜を組み合わせる  
例えば：豚丼に野菜のお浸し、パンにサラダチキンとヨーグルト
- ② 夜は油を多く使わない「蒸・煮・茹・焼」のメニューを選ぶ
- ③ 同じ料理を続けて食べない
- ④ 栄養成分表示を見る
- ⑤ 食塩は1食当たり2g程度を目安にする

#### 大切! <塩分が超える場合は>

- ☒ 汁を残す
- ☒ 練り製品を避ける
- ☒ 付属の調味料、漬物・佃煮類は残す
- ☒ 野菜、海藻、きのこ類を選ぶ  
(摂り過ぎた塩分を尿中に排泄する働きがある)
- ☒ 主食は塩分の少ない順に選ぶ  
(米飯<パン<麺類)

## ナース♥hotline ホットライン



### 看護師国家試験対策講座を開催しました

看護学生担当 池田理士

12月12日(土)北病院で、奨学生の国家試験対策講座を行いました。

新型コロナウイルス感染予防のため会場を分散し、リモートでの配信講義となりました。

北医療生協からは4年生2名、2年生1名の合計3名が参加しました。

内容は、「これだけ覚えればバッチリ!人口統計・社会保障、と骨粗鬆症」でした。人口統計・社会保障はどこから手を付けばよいかわからず苦手という声がよく聞かれる分野です、骨粗鬆症は骨の再生サイクルや生成に関わるホルモン、分泌される臓器まで関連付けて解説がありました。

「とても分かりやすかった」「覚えるだけでなく、覚え方のコツや解剖・病態まで聞けて良く理解できた」「長時間でしたが休憩もあり、勉強になった」と感想がありました。試験日2/14(日)に向けラストスパートです。

北医療生協では新1年生看護学生の奨学生を募集しています、ぜひご相談ください。



看護師募集中  
☎(052)915-2301

問い合わせは  
担当 池田

ぶくうがいをしっかりと行い、口の中を潤すとともに口の中に停滞していた菌を吐き出しましょう。水が冷たい季節です。歯がしみてつらい場合は、面倒でもぬるま湯を用意しておきましょう。「ブクブクぶくぶく」と音がするぐらい頬っぺたを動かすと脳も刺激されてお口も爽やかになりスッキリ目覚められます。



A 寝ている間はだ液の量が少なくなることや、口呼吸で寝ていることなどから口の中は乾燥していきます。  
口の中が乾燥すると、むし歯や歯周病の原因となる歯垢が歯面にべつとりと張り付きやすくなったり、粘膜が弱くなり細菌が入り込みやすくなったりします。  
起きたらすぐに(朝食の前に)ぶくぶくうがいをしっかりと行い、口の中を潤すとともに口の中に停滞していた菌を吐き出しましょう。水が冷たい季節です。歯がしみてつらい場合は、面倒でもぬるま湯を用意しておきましょう。「ブクブクぶくぶく」と音がするぐらい頬っぺたを動かすと脳も刺激されてお口も爽やかになりスッキリ目覚められます。

## 歯の相談室



北生協歯科 医師  
久野 よし乃

Q 朝起きると、口の中が乾燥して気持ちが悪いです

### あじま診療所院所利用委員会

### ご意見・投書から

### 回答

日頃よりあじま診療所をご利用いただきありがとうございます。

内視鏡検査は、危険が伴うことから、見合った資格を持った医師が行っているものです。病変を取り去る行為は手術となり、切除した病変部位はその鮮度を保ったまま検査に回す必要があり、そうした検査を行う設備も同じ施設内に必要となります。

また小病変を切除といっても、手術となると異常組織の一部をつまんで出す程度ではなく、病変部位をそれなりに大きく切除する必要がありますから、想定外の血管の損傷の危険度も増します。当診療所は内科を基本とした医療機関ですので、手術を実施するのに必要な設備も、スタッフ体制も備えておりません。申し訳ありませんが、ご要望に沿うことは難しいと思います。

今回ご意見をいただき、内視鏡検査が苦痛を伴う検査であることをあらためて認識し、苦痛の少ない検査実施を今まで以上に心がけていきたいと思っています。貴重なご意見本当にありがとうございました。

あじま診療所・歯科院所利用委員会 あじま診療所 事務長 坂ノ上 仁 看護師長 宇治野 啓子

### 胃がん検診について



#### 意見

胃がん健診のみ他の医療機関にかかっていますが、その理由はこちらでは内視鏡検査の際に小さな病変が見つかったも切除してくれないからです。小さな病変であれば切除できるようシステムを変更していただくと、身体的な負担も減るので検討をお願いします。

# 1800人の力で届く「医療とくらし」

～「医療とくらし」が届くまで～



## ポイント1

### 手配りでお届け！

「医療とくらし」は組合員さんが手配りでお届けしています。そのすべてがボランティアの組合員さんによる配布で、組合員さんの力で届いています。



## ポイント2

### まちの見守り！

北医療生協は**名古屋市の「高齢者見守り協力事業者」**に認定されています。配布中に体調をお伺いしたり、世間話をしたり、孤立を防ぐ“安心の繋がり”にもなっています。



## ポイント3

### 配布者さんになっていただけませんか？

約1800名の組合員さんが配布ボランティアをしてくださっています。「ウォーキングのついでに」「月に1度ならいいよ」と気軽にはじめてみませんか？配布部数は無理のない部数でお願いをしています。\*無償のボランティアです。

より良い紙面づくりを心がけています♪

お問い合わせ先

☎ (052) 914-4554 組織担当課

## 編集委員さんの想い

「医療とくらし」読んで下さっていますか。この「医療とくらし」の編集には、私を含め7人の組合員さんが携わっています。編集委員会では、当月の振り返りから始まり2か月先までの紙面の大きな割り振りをし、次号の校正を行ないます。例えば、誤字脱字の点検や記事を読んで理解しやすいか、適切であるかを確認します。時には文章の修正を行うこともありますが、非常に神経を使うところです。これからも編集委員の皆さんと忌憚ない意見を出し合い、より良い紙面づくりを心掛けていきたいと思います。

齋藤 美恵子 さん



## 編集委員会

各ブロックから1名ずつ選出され、紙面づくりをしています。

## 原稿依頼・原稿集め

## 印刷会社に原稿渡し

## 紙面デザイン・紙面割り付け・紙面修正・文字校正・点検

## 紙面完成

OK!

## 印刷会社で印刷

## 事務局などに届く

## 40支部の配布準備会場へ

毎月  
ありがとう♪

## 組合員のもとへ

## 仕分け

医療とくらしの間に“支部ニュース”や“各院所のお便り”等の折り込みや、配布物を配布コースごとにわけ作業をしています。

エスポア班は結成して20年ほどになります。毎周年計画ではやりたいことを中心に計画し、楽しく班会を開催しています。20年度は7月と9月の2回しか行っていないませんが、元気そうな姿を確認できておしゃ

またおしゃべり  
したり  
笑いあいたい

## イキイキ 班紹介

城北支部  
エスポア班  
川合 文子

べりもできました。  
コロナ禍が過ぎ去ったら  
また楽しくおしゃべりした  
り、大声で笑いあいたい  
と思います。

## すしおレシピ

No.227

(1人分)  
115kcal  
塩分  
0.14g

## サゴシ（サワラ）の カレーバジルフリッター



### 材料(2人分)

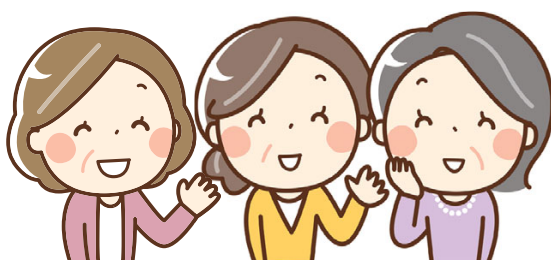
- サゴシ…………… 40g×4
- おろしニンニク… 大さじ2
- 料理酒…………… 大さじ2
- カレー粉…………… 大さじ2
- 乾燥バジル
- 天ぷら粉
- レモン

### 作り方

- 1 サゴシをおろしニンニク、カレー粉、料理酒につけておく（30分～前日からでもOK）。
- 2 天ぷら粉に乾燥バジルをまぜたものをつけて揚げる。
- 3 レモンを添えてしばってお召し上がりください。



ちょっとひと手間かけて  
みませんか。



キリトリ ✂ ※切り取っていつも見るところに貼りましょう。



# コロナなんかに負けない！ / 一人でも、ほんの少しの時間でも



第3弾



北生協歯科 歯科衛生士 小池 由里



暖房のきいたお部屋の中でお口が乾燥していませんか？

## だ液腺マッサージ

暖房のきいたお部屋の中で、お口が乾燥していませんか？そんな時はまず、水分を取ることと唾液の出る部分をマッサージしてみましょう。

### ① 耳下腺マッサージ



親指以外の4指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって10回ゆっくり回す。

### ② 顎下腺マッサージ



親指を下あごの骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下からあご先までを5～10回優しく押す。

### ③ 舌下腺マッサージ



両手の親指をそろえ顎の真下から舌を押し上げるようにグーッと10回押す。

効果

だ液腺マッサージにはどんな効果があるの？

- ① だ液が出ると、お口の中が潤い虫歯予防や歯周病予防、口臭予防になる。
  - ② 乾燥しがちな方のお口の中の粘膜の痛みなどの症状が和らぐ。
  - ③ 口が開きにくい人は、周りの筋肉の緊張がほぐれ、口が開きやすくなる。
  - ④ 食べること、飲み込むことがしやすくなる。
- お食事前に行うと、だ液の分泌が促進され、お食事のための準備が整ったお口に近づきます。

今日からできるリハビリ体操

連載87

## 座ってできるリハビリ体操！

ちょっとした時間で行える、毎日ちょっとだけ行う、そんな体操です。

目的・効果

家の中に閉じこもり、暗いニュースばかり見ていると、気持ちが落ち込み、姿勢も悪くなってしまいます。肩甲骨をしっかり動かす事で、丸まった猫背のような姿勢を改善することが出来ます。肩甲骨をゆっくり大きく動かして、悪い姿勢を続けないように気を付けましょう。



北病院 リハビリテーション科 理学療法士 矢島 武

●運動内容

### 肩の運動

肩甲骨の動きを出して、肩の運動をしましょう。



- ① 手のひらを外に向けて大きくバンザイをします。  
\*できる限り腕は耳の横までしっかり上げましょう。
- ② 手のひらを外に向けたまま、ゆっくり肩の高さまで肘を下ろします。
- ③ 1回5秒位でゆっくり下ろしてゆっくり伸ばします。  
\*手のひらを意識しましょう。手のひらが内側を向いているとしっかりストレッチができません。

(モデル：柳瀬 優衣)

その他体操などホームページにて動画で紹介しています！



## 体を温める食材で免疫力アップ

古くから「冷えは万病のもと」とされてきました。風邪をひきやすく疲れやすい人がいる一方で、めったに体調をくずすことがなくいつも元気な人もいます。それは「免疫力の差」が大きなポイントとなっています。体温が1度上がると免疫力は30%ほど高くなるとも言われています。免疫力を高めるために、今回は「体を温める」レシピをご紹介します。コロナに負けないように、冷えを改善していきましょう。



体を温める主な食材

しょうが／にんじん／かぼちゃ／長ネギ／にら／たまねぎ／かぶ／れんこん／しゃけ／みそ／キムチなど

今回の食材：しょうが

しょうがに含まれる辛味成分の力(ショウガオール)は血行を促進して、体を温める働きがあり、加熱することによりさらに増強されます。

### 【豆腐のネギしょうが炒め】

材料(2人分)

- しょうが…ひとかけ(みじん切り)(10g)  
\*チューブなら大さじ1(15g)
- 木綿豆腐…200g(水切りしてください)
- 小口ねぎ…2本(20g)
- しょうゆ…大さじ1/2
- 塩…少々
- ごま油…大さじ1/2
- 白ごま…大さじ1
- かつおけずり節…大さじ2

作り方

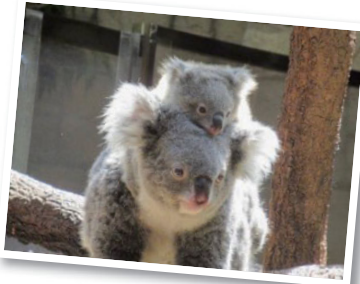
- 1 鍋にごま油としょうがを入れて、弱火にかけて、1分くらい炒める。
- 2 中火にして、豆腐をくずしながら加え、豆腐の水分がとぶまで炒める。(約2分程度)。
- 3 ②に小口ねぎを加えてさっと炒め、しょうゆをまわし入れて、塩で味を整える。
- 4 最後に白ごまとかつおけずり節をちらす。

第4弾は4月予定です

自由作品

お題作品「コアラ」

まるまるコアラの親子  
かがみもち  
かめぼん



ユズの実を  
ゆずってもらい  
香り香ぐ  
内藤壽性さん



前世では  
ニーチェかサルトル  
ソクラテス  
さの子



フォト  
五七五

カシヤツと一句！

募集

①自由作品(お好きな写真+その写真に付ける句)または②お題作品(右記の写真に付ける句)を募集します。作品は「医療とくらし」に一部紹介させていただきます。ペンネームや匿名希望の方は、投稿の際にその旨もご連絡ください。

〒462-0802 名古屋市北区上飯田北町1-20-2  
すまいるハートビル2階 事務局「医療とくらし」係  
FAX 052-918-0235 ※作品の返却はできないことをご了承ください。

※北医療生協ホームページ上の投稿フォームもご活用下さい。

お題の写真も募集しています。



今月の  
お題  
「チンパンジー」

五七五

## 情 報 B O X

★すべての企画で以下の方の参加をご遠慮いただいております。

左記の3点を必ずご確認くださいご参加ください

- 37℃以上の熱のある方 ※参加前に必ず体温を計測してください
- 14日以内に「風邪症状または、そのために服薬をしている方」及び「感染が拡大している地域・国への訪問歴のある方」
- ※ 新型コロナウイルス感染拡大防止のため“中止”または“延期”になる場合があります。

主催：北病院ブロック役員会

『フォト575』オフライン企画 第3弾  
東山動植物園を歩こう

動物園を散策しながら、かわいい動物たちをカメラに収めてみませんか。みんなで歩けば楽しさも広がります♪  
もちろん「歩くだけ」という方も大歓迎です。

日 時：2021年2月26日(金) 午前10時 東山動植物園正門集合

参加方法：参加希望の方は事前に下記、北医療生協 事務局までお申し込みください。

※携帯電話、一眼レフカメラなどカメラの種類は問いません。

当日は、上手な写真の撮り方のミニ講座もあります。

※動植物園の入園料は各自ご負担ください。

申し込み・問い合わせ先：(受付時間 平日 午前9時～午後5時)  
北医療生協 事務局 ☎052-914-4554 (川口)

主催：生協わかばの里

## 介護職員初任者研修開催のご案内

日 時：・開講式4月9日(金) ・修了式7月30日(金)  
(火)(金)で行います。時間概ね9時半～16時半 全27日

場所：生協わかばの里 4階 わかばホール

対象：介護の仕事に興味と意欲のある介護職員、初任者研修未受講の方

内容：介護に必要な基本知識と技術が学べる講座です。きめ細かな指導で定評があります。

定員：20名

受講料：一般／38,500円 組合員／30,800円  
(教材費、実習費、消費税込み)

申込受付中!

申し込み・問い合わせ先：(受付時間 平日 午前9時～午後5時)  
生協わかばの里 ☎052-914-4121 (藤尾)

主催：北病院ブロック役員会

## 小学生企画『わくわく科学のひろば』

日 時：3月13日(土) 午前9時30分受付開始、10時～12時

テーマ：わくわく科学のひろば

『でんきのじっけん～自由電子が見えたなら～』

対 象：小学生(保護者同伴可) 場 所：上飯田ワイワイルーム

定 員：12名 参加費：100円

申し込み方法：下記お問い合わせ先にお電話でお申し込みください。

申し込み・問い合わせ先：(受付時間 午前9時～午後5時)  
北医療生協 事務局 ☎052-914-4554 (川口)

コロナ禍でも  
つながり  
づくり!

主催：わかばブロック役員会

## スマートフォン講座

日 時：①2021年2月9日(火) 午前10時～  
②2021年2月17日(水) 午前10時～

場所：生協わかばの里 ひだまりひろば

内容：LINEアプリの簡単な使い方。

参加費：無料 持ち物：スマートフォン(LINEアプリをダウンロードしてお持ちください) 定員：15名/1回

～初級編  
LINEアプリの  
使い方～

申し込み・問い合わせ先：(受付時間 平日 午前9時～午後5時)  
北医療生協 事務局 ☎052-914-4554 (藤野)

日本政府に核兵器禁止条約(1月22日発効～)の批准を求めよう!

## 2021年3・1ビキニデー日本原水協全国集会 全体集会

(主催：日本原水協オンライン集会 \*北医療生活協同組合 くらしの委員会後援)

日 時：2021年2月28日(日) 午前10時～12時(受付：9時30分開始)

会 場：上飯田ワイワイルーム(すまいるハートビル2階)

参加費：協力費500円(当日徴収) ①事前申込制 ②定員20名

注 意：緊急事態宣言が発出されている場合は、中止です。

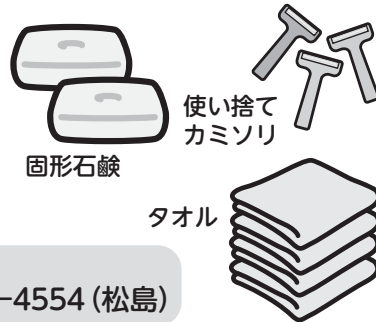
申し込み・問い合わせ先：(受付時間 平日 午前9時～午後5時)  
北医療生協内担当 ☎052-914-4554 (矢田)

## くらしの委員会 物資支援のお願い

昨年7月の「医療とくらし」で「ささしまサポートセンター」への物資支援を募って以降、たくさんの物資が寄せられています。みなさまの善意に感謝申し上げます。

今後も未使用のタオル、カミソリ、固形石鹸を募っていきたいと思います。ご自宅に眠っている物がありましたら、すまいるハートビル2階 組織担当課までお寄せください。

ご協力、よろしくお願い致します。



問い合わせ先：(受付時間 午前9時～午後5時)  
北医療生協 事務局 ☎052-914-4554 (松島)

北医療生協  
無料法律相談

なるべく早く相談をお受けできるよう、相談希望日をお聞きし、弁護士との日時の調整を行っています。申し込みの際には、希望日時をお伝えください。

予約制のため、申し込みは事前に電話で。

☎(052)914-4554  
(組織担当課)くらしの委員会■会場 名古屋北法律事務所  
(地下鉄「平安通」下車すぐ)住所：名古屋市北区平安2-1-10  
第5水光ビル3階

■ちくさ事務所

名古屋市中区池下二丁目6番20号チサンマンション池下306(地下鉄から徒歩約5分、東部医療センターから約10分)

生活に関わる悩み、気軽に相談ください  
「くらし支える相談センター」 052-916-7702  
平日13時～17時

近年では、デートDV  
生活に関わる悩み、気軽に相談ください  
「くらし支える相談センター」 052-916-7702  
平日13時～17時

「DV」(ドメスティック・バイオレンス)は、夫婦や家庭内だけではなく、婚姻関係にない恋人同士の間でも生じます。これを「デートDV」といいます。DVと言っても「身体的暴力」だけでなく、メール等の返信が遅いとキレたり、他の異性と口をきくなどという「行動の制限」、人前でバカにしたりする「精神的暴力」、いつもデートの費用を払わせたり、借りたお金を返さないといったお金に関する「経済的暴力」、嫌がっているのに性的な行為をする「性的暴力」もあります。  
近年では、デートDV  
生活に関わる悩み、気軽に相談ください  
「くらし支える相談センター」 052-916-7702  
平日13時～17時

法律の  
現場から

172

デートDVと  
未成年

弁護士 村上 光平

# 外来診療担当医のご案内 2021年2月

- 診療時間外でも急病でお困りの場合は、北病院へご連絡ください。
- 診療は予約制です。電話での予約も受付けています。詳しくは職員におたずねください。
- 医師の学会・出張等で変更することがありますので、ご了承ください。
- 予約時間は診療開始の時間となっておりますので、予約時間の5分前までに受付におこしください。

**北 病 院**

**☎(052)915-2301**

名古屋市北区上飯田南町2-88

**お知らせ**

禁煙外来は内科外来で受診できます。  
いちどお電話にてお問い合わせください。

■受付時間…午前8時～午後7時30分まで。

◆当日午前診療のご予約は、ご来院では午前8時から・お電話では午前8時30分からの受付となります。

◆木曜日午前内科佐々木医師は呼吸器専門です。ぜひご活用ください。

◆小児科と耳鼻科の午前予約を希望される方は、電話予約を前日は午後11時まで、当日は午前7時からお受けいたします。

●通所リハビリ・訪問リハビリ…月～土曜(祝休日除く)で実施しています。

|   | 内 科                                                     |                       |               | 小 児 科           |                                 |                                                              | 整形外科                   |                                 |               | 皮膚科         | 耳鼻咽喉科       |                                 | 専門外来 |                                     |                                   |
|---|---------------------------------------------------------|-----------------------|---------------|-----------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------|---------------|-------------|-------------|---------------------------------|------|-------------------------------------|-----------------------------------|
|   | 午前                                                      | 午後                    | 夜間            | 午前              | 午後                              | 夜間                                                           | 午前                     | 午後                              | 夜間            | 午前          | 午前          | 夜間                              | 午後   | 夜間                                  |                                   |
|   | 午前9時～11時30分                                             | 午後3時～4時               | 午後5時30分～7時30分 | 午前9時～11時30分     | 午後1時30分～4時                      | 午後5時30分～7時30分                                                | 午前9時～11時30分            | 午後1時30分～3時45分                   | 午後5時30分～7時30分 | 午前9時～11時30分 | 午前9時～11時30分 | 午後5時30分～7時30分                   | —    | 午後5時30分～7時30分                       |                                   |
| 月 | 北田<br>山近<br>小倉<br>門脇                                    | —                     | —             | 腰山<br>国井<br>多和田 | 近藤                              | 乳幼児健診・予防接種<br>〔14時～14時30分〕<br>一般外来<br>〔14時～16時〕<br>山本        | 近藤                     | 加藤芳<br>(第1月曜のみ)                 | —             | 浅井          | —           | 中山裕                             | 菅    | 糖尿病<br>8・22日<br>日野                  | 神経 1日<br>前嶋<br>小児神経<br>8・22日<br>森 |
| 火 | 腰山<br>小倉<br>北田                                          | 胃カメラ<br>山近            | 小倉            | —               | 近藤                              | 乳幼児健診・予防接種<br>〔13時30分～14時〕<br>一般外来<br>〔14時～17時〕<br>山本        | —                      | —                               | 浅井            | —           | 川嶋          | 中山裕                             | —    | 大腸検査<br>山近<br>器具外来<br>16時～17時<br>浅井 | —                                 |
| 水 | 門脇<br>山近<br>腰山<br>北田                                    | 胃カメラ<br>代務            | —             | —               | 近藤                              | 乳幼児健診・予防接種<br>〔13時30分～15時〕<br>近藤〔14時～16時〕<br>(10・17日 川口乳健なし) | —                      | —                               | —             | —           | —           | —                               | —    | 往診<br>3・17日<br>神田                   | —                                 |
| 木 | 腰山<br>小倉<br>徳田<br>北田                                    | 呼吸器外来<br>佐々木          | —             | 山近<br>北村        | 近藤<br>(18日 代務)                  | —                                                            | 4日近藤<br>18日川口<br>25日近藤 | 加藤芳                             | —             | 鈴木          | —           | 吉岡                              | 高山   | —                                   | —                                 |
| 金 | 小倉<br>門脇<br>山際<br>山近                                    | 胃カメラ<br>腰山            | 北田            | —               | 近藤<br>(19日 森)                   | 乳幼児健診・予防接種<br>〔14時～15時〕<br>一般外来<br>〔15時～17時15分〕<br>山本        | —                      | —                               | —             | —           | 川嶋          | 車                               | —    | 物忘れ外来<br>往診<br>甲状腺内分泌5日<br>代務       | 金<br>山際                           |
| 土 | 6日腰山・山田・代務<br>13日成定・山近・山内<br>20日山近・山田・松田<br>27日成定・腰山・中村 | 胃カメラ<br>(6・20日<br>高木) | —             | —               | 6日 森<br>13日近藤<br>20日川口<br>27日近藤 | —                                                            | —                      | 6日伊藤<br>13日藤林<br>20日千田<br>27日代務 | —             | —           | —           | 6日犬飼<br>13日岡本<br>20日犬飼<br>27日岡本 | —    | —                                   | —                                 |

## あじま診療所 ☎(052)901-3011

名古屋市北区楠味鏡3-1001-1

■受付時間…午前8時45分～午後7時30分まで  
(水曜日は午後4時30分まで、土曜日は午後0時30分まで)

■午前の診療時間…午前9時～11時30分  
■夜間の診療時間…午後5時30分～8時(水曜・土曜の夜は休診です)

専門外来

- もの忘れ外来…毎週水曜日(午後1時30分～)
- 乳児健診・予防接種…毎週月曜日(午後2時～3時30分)
- 小児午後診療…毎週月曜日(午後3時45分～4時)
- 夜尿(おねしょ)外来は、小児科・森医師が相談をお受けしています。  
(相談日は森医師診察日)⇒初回予約時は「夜尿で」と受付まで。
- 定期訪問診療(火・水)

(介護保険)デイケアあじまルーム 大橋・森川まで ……………

■実施日…毎週 月・火・水・木・金・土 (午前9時45分～午後4時)  
■お試し参加できます ■介護保険の利用負担と昼食代400円のみ

|   | 内 科                                   |                  |                                     | 小 児 科                             |                                                  |                                                 |
|---|---------------------------------------|------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|   | 午前                                    | 午後               | 夜間                                  | 午前                                | 午後                                               | 夜間                                              |
|   | 午前                                    | 午後               | 夜間                                  | 午前                                | 午後                                               | 夜間                                              |
| 月 | 島崎<br>(総合内科)                          | —                | 岡島<br>(総合内科)<br>内藤 (1・22日<br>消化器内科) | 森<br>(小児てんかん<br>・アレルギー)           | 乳児健診予防接種<br>14:00～15:30<br>小児午後診療<br>15:45～16:00 | 小児科医師<br>(小児一般)                                 |
| 火 | 塚本<br>(総合内科)                          | —                | 18:00～長野<br>(消化器内科)                 | 森                                 | —                                                | 松浦 (2・16日)<br>(小児一般アレルギー)<br>後藤 (9日)<br>(小児循環器) |
| 水 | 神田<br>(総合内科)                          | 13:30～<br>もの忘れ外来 | —                                   | 森<br>松浦 (10日)                     | —                                                | —                                               |
| 木 | 宮城<br>(循環器内科)                         | —                | 国井<br>(総合内科)                        | 森                                 | —                                                | 小栗<br>(小児一般)                                    |
| 金 | 成定 (5・19日)<br>岡島 (12・26日)             | —                | 国井 (5・19日)<br>内科医師 (12・26日)         | 谷口<br>(新生児・発達)                    | —                                                | 森                                               |
| 土 | 廣部 (総合内科)<br>(6・20日)<br>内科医師 (13・27日) | —                | —                                   | 近藤 (6日)<br>松浦 (13日)<br>森 (20・27日) | —                                                | —                                               |

## あじま診療所歯科 ☎(052)902-6356

名古屋市北区楠味鏡3-1001-1

■診療時間…月・水・金・土 午前9時～午後0時30分 午後2時～4時30分  
火・木 午前9時～午後8時

●予約制です。急病の時は随時治療  
します。電話にてご連絡ください。

■歯科医師 助川よ、金澤、木賀、森

|  |  | 月  | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|----|---|---|---|---|---|
|  |  | 午前 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
|  |  | 午後 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
|  |  | 夜間 | — | — | — | — | — |

## 生協もりやま診療所

☎(052)795-5885

名古屋市守山区小幡3-8-10

■診療時間…午前 午前9時～11時30分  
夜間 午後5時30分～7時30分  
(内科は火曜日は午後5時45分～)

■電話予約…午前8時30分～  
初めての方でも、電話でご予約できます。

■乳児検診…月・火・水・木・第1、3、5金曜日の午  
前中、第2・第4土曜日の午前、月曜日夜・  
小児診療で実施しています。

■予防接種…通常の診療時間で行なっています。

(介護保険)デイケアあいあい ……………

■実施日…毎週 月・火・水・木・金・土  
(午前9時45分～午後4時)

■お試し参加できます。送迎あり・食事あり(食事代無料！)

■介護保険の利用負担と昼食代390円のみ

|   | 内 科                         |              | 小 児 科                                              |              |
|---|-----------------------------|--------------|----------------------------------------------------|--------------|
|   | 午 前                         | 夜 間          | 午 前                                                | 夜 間          |
|   | 午 前                         | 夜 間          | 午 前                                                | 夜 間          |
| 月 | 大竹<br>(消化器)                 | 岸本<br>(神経内科) | 佐田<br>(小児全般)                                       | 宗宮<br>(小児全般) |
| 火 | 休診<br>大竹<br>(休診)<br>(2・16日) | 山田<br>(呼吸器)  | 小林<br>(小児アレルギー)                                    | 内科医師         |
| 水 | 大竹<br>(消化器)                 | 休診           | 倉橋<br>(3・17日)<br>宮本 (10・24日)                       | 休診           |
| 木 | 門脇<br>(糖尿病)                 | 高田<br>(内科全般) | 小林<br>(小児アレルギー)                                    | 高田<br>(小児全般) |
| 金 | 大竹<br>(消化器)                 | 大竹<br>(消化器)  | 小林 (5・19日)<br>(小児アレルギー)<br>縣 (12・26日)<br>(小児アレルギー) | 内科医師         |
| 土 | 谷澤<br>(呼吸器)<br>大竹 (6日)      | 休診           | 山本<br>(6・20日)                                      | 休診           |

注：夜間・土曜午前で小児科医師が診察に入らない日は  
内科医師が小児科を診察をします。

※学会等の出席により、医師が変更になることがあります  
ので、ご了承ください。

## 北生協歯科

☎(052)915-7710

名古屋市北区上飯田北町1-20  
すまいるハートビル1階

月・水・土 午前9時～午後0時30分  
午後2時～5時

火・木・金 午前9時～午後8時  
往診は火(午後)水(午前)

●予約制です。急病の時は随時  
治療します。電話にてご連絡く  
ださい。

■歯科医師  
久野、助川さ、金澤、  
木賀、森、鈴木、山田

|   | 一 般 ・ 小 児 |                   |    |
|---|-----------|-------------------|----|
|   | 午前        | 午後                | 夜間 |
|   | 午前        | 午後                | 夜間 |
| 月 | ○         | ○                 | —  |
| 火 | ○         | ○                 | —  |
| 水 | ○         | ○ (3・17日<br>午後休診) | —  |
| 木 | ○         | ○                 | —  |
| 金 | ○         | ○                 | —  |
| 土 | ○         | ○                 | —  |

## 北メンタル クリニック

☎(052)912-2113

名古屋市北区上飯田北町1-20  
すまいるハートビル4階

■午前 午前8時50分～12時  
■午後 午後1時50分～3時30分  
■夜間 午後4時50分～7時

|   | 午前                     | 午後              | 夜間           | 初診<br>(要予約)<br>(14～<br>15:30) |
|---|------------------------|-----------------|--------------|-------------------------------|
|   | 林<br>井上<br>(1・8・15日休診) | —               | —            | —                             |
|   | 林<br>原                 | 井上              | 井上           | 林<br>井上                       |
| 火 | 井上<br>林                | —               | —            | 林<br>(井上)                     |
| 水 | 井上                     | —               | —            | —                             |
| 木 | 井上                     | —               | 原            | 井上<br>原                       |
| 金 | 井上<br>原                | 原               | 林<br>(19日休診) | 井上                            |
| 土 | 林<br>井上<br>(6・20日休診)   | 井上<br>(6・20日休診) | —            | —                             |

日曜・祝日は休診です。  
初診は予約が必要です。お電話にて  
ご予約ください。午前や夜間の初診  
をご希望の方はご相談ください。診  
療体制の変更等、最新情報はホーム  
ページで確認できます。  
★土曜日の鈴木医師の診療は 12 月  
で終了しました。  
1月からは隔週で井上医師が診療  
にはいます。

生協わかばの里介護老人保健施設 ☎(052) 914-4121

北医療生協訪問看護ステーション ☎(052) 911-2421

北医療生協東部訪問看護ステーション ☎(052) 726-9220

北医療生協ヘルパーステーション ☎(052) 919-0651

生協あじまの家デイサービス ☎(052) 909-4155

生協あじまの家グループホーム ☎(052) 909-4188

西区くらしのセンター(ディサービス) ☎(052) 529-2251

こころとくらしのサポートセンターないろ ☎(052) 910-8077

# みんなのフードステーション

## 上飯田みんなのフードステーション

12月20日は新型コロナウイルス感染拡大状況を考え、引き続きフードステーションを開催し、150食配布しました。クリスマスが近いということで、お子様には一人一つずつケーキもお渡ししました。「ケーキだ、やった〜!」と子どもたちは喜んでいました。また、お孫さんのためにと持って帰る姿も見られました。



## 2月の予定

### あじまみんなのフードステーション

日時 2月21日(日曜日) 午前11時～  
なくなり次第終了

場所 あじま診療所

### 上飯田みんなのフードステーション

日時 2月28日(日曜日) 午前11時～  
なくなり次第終了

場所 北病院北側 駐車場

詳しくは、北医療生協ホームページをご覧ください。052-914-4554へお問い合わせください。

# にじっこひろば

## にじっこわいわい

12月18日にはにじっこわいわいにてクリスマス会を開催。12組の親子が参加しました。この日は特別にクリスマスのお話のパネルシアターでよみかかせをしました。子どもたちは興味津々で、前に出て食い入るように見る姿も。最後にはお楽しみプレゼントのお渡しをして、皆で集合写真を撮り、楽しいクリスマス会になりました。



新型コロナウイルス感染予防のため、にじっこひろばは当面お休みします。再開のめどが立ち次第、ホームページや掲示などでお知らせいたします。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

詳しくは、北医療生協ホームページをご覧ください。052-914-4554へお問い合わせください。

## にじっこひろば・子ども食堂へ参加する方へ

## 注意

★当日体調の悪い方はご遠慮ください ★マスクを着用してください  
★不測の事態に備えて参加者の名前・住所・電話番号を書いていただきます(字の書けないお子さんが一人で利用される場合は、書いたものをお子さんに持たせてください)  
上記の事を守っていただけない場合はご利用いただけないこともあります。にじっこひろば・子ども食堂を今後も継続するためにご協力をお願いします

## 大募集!

# 「医療とくらし」のキャラクター

北医療生協の機関紙「医療とくらし(本紙)」のキャラクターを募集します。是非この機会にご応募ください。

- 募集期間：2月末まで
- テーマ：読者の応援団長
- キャラクター決定の発表：医療とくらし4月号

## ●応募について

以下の必要事項を必ず記入して応募してください。

- ①キャラクターの絵
- ②キャラクター名
- ③キャラクターの性別(ある場合)
- ④キャラクターの性格
- ⑤好きなこと、好きなものなど
- ⑥キャラクターに対する思い

## ●募集上の注意(以下を必ず守ってください)

- ①応募いただくキャラクターはオリジナルで未発表のものに限りします。
- ②最優秀賞(医療とくらしのキャラクター)に選ばれたキャラクターは、今後の医療とくらしに登場することがあります。また、キャラクターに動きをつける場合やその他活用させていただく場合があります。

ご応募は右記のいずれかでお願いします。

### WEB での応募

北医療生協のホームページにある投稿フォーマットを使用する場合  
URL: <https://kita.coop/member/organpaper>



### ハガキ・封書での応募

住所：愛知県名古屋市中区上飯田北町1-20-2  
すまいるハートビル2階  
北医療生協「医療とくらし」係行き

## よこのカギ

- 1 アクリル、油、水彩 といえは?
- 3 先祖代々続いている格式あるお店
- 5 盾とセット?
- 6 豆乳を加熱するとできる薄皮
- 7 子どものイノシシ
- 9 いい湯だねえ~
- 10 貴族や騎士、団体などのマーク
- 12 牛にあつて馬にない、鬼にあつて福にはない
- 13 鶏を飼育すること
- 15 ○○車、○○景、○○物詩
- 16 砂→石→○○
- 17 77歳
- 18 その組織や会社等に関係ないこと、○○○者

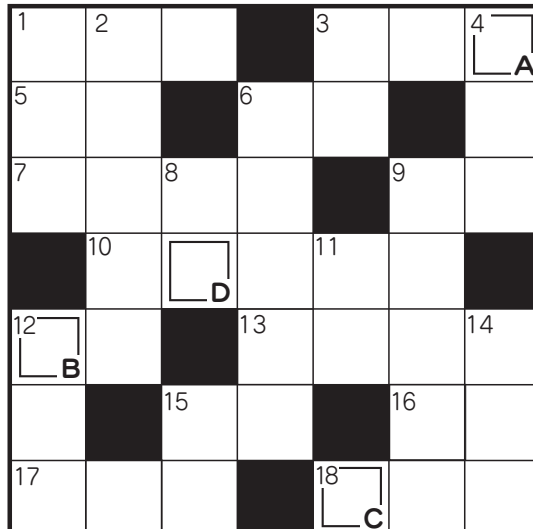
【応募要領】 答えを、ハガキ又はFAX(052-918-0235)で北医療生協事務局まで送ってください。または5面のweb投稿ページをお使い下さい。(住所氏名を明記してください)

〒462-0802 名古屋市北区上飯田北町1-20-2 北医療生協「パズル」係  
なお、「ひとこと」機関紙への感想や近況などお書き添えください。お寄せいただいた声は、おしゃべり広場で掲載させていただくことがあります。締め切りは、2月25日です。  
正解者には抽選により記念品を進呈いたします。

- 15 四季の中で一番寒い
- 14 ○○、就職○○○
- 12 ○○、就職○○○
- 11 ○○、就職○○○
- 9 ○○、就職○○○
- 8 ○○、就職○○○
- 6 ○○、就職○○○
- 4 ○○、就職○○○
- 3 ○○、就職○○○
- 2 ○○、就職○○○
- 1 ○○、就職○○○

## たてのカギ

- 1 歳徳神がいる方角、今年は南南東
- 2 コレには福があると云われている?
- 3 天然、人工、犬
- 4 点心には欠かせない蒸し器
- 6 コレをする金メダル
- 8 ○○人、○○悩、○○裁
- 9 よこのカギ1を使って描く人もいる
- 10 ○○服、○○館、太平○○
- 11 これから取った油は伊豆大島の名産
- 12 めでたい出来事を言ふこと、結婚○



## 答え

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| A | B | C | D |
|---|---|---|---|

## クロスワードパズル



北メンタルクリニック  
事務長  
幅しのぶ

【解き方】 クロスを解いて「A~D」にはいる文字を順にならべて、できた言葉を答えてください。

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| は | し | ひ | と | け | た |
| つ | ぼ | み | う | つ | ど |
| ゆ | う | と | う | せ | い |
| め | こ | ん | こ |   |   |
| そ | う | む | し | よ | う |
| う | ん | も | や | つ | こ |
| す | ぽ | ん | じ | ば | く |

前回の答え うしどし