

# 4月度 最新情報

# ちくさ病院通信

発行元  
ちくさ病院  
在宅医療推進部



## TOPICS

### 4月入職の医師を紹介!!

**在宅医師のご紹介**  
辻 顕介(ツジケンスケ)

消化器内科医として主に内視鏡治療、  
癌診療に従事してまいりました。  
これまでの経験を生かした専門性を活か  
した診療を患者さんに還元できればと  
思っています。

**専門**  
消化器内科

**主な経歴**  
2013年 聖マリアンナ医科大学 初期臨床研修  
2015年 聖マリアンナ医科大学 消化器・肝胆内科  
2020年 半田病院 消化器内科

**趣味**  
音楽鑑賞  
動画編集

**何をしているときが幸せですか**  
妻、娘(かわいい)と  
過ごしているとき

**座右の銘**  
座右の銘はありませんが、  
喫茶店のナポリタンが好きです。

**診療で心掛けていること**  
患者さんの気持ちや想いを  
言葉にして、行動に移す事  
を心掛けています。

**メッセージ**  
医療に正解はないと考えています。  
患者さん個人やご家族により様々な医療の形があると  
思っているので、どんな事でもご相談下さい。

4月は新しい出会いの季節。  
当院にも新たに医師が入職しました。

辻先生の他にも入職予定の先生がい  
らっしゃいます。  
新たな仲間も加わり、訪問診療部門は  
ますます強化されています！

2022年度はまだ連携を取ったことのない  
ケアマネさんや訪問看護さんとも一  
層連携の輪を広げていきたいと思っ  
ています。  
患者様のご要望があれば名古屋市内ど  
こにでもお伺いたします！  
当院訪問診療を検討中  
のご利用者様がいらっしゃい  
ましたら、お気軽にお電話  
下さい！



### 市営交通100年祭記念コース 「2022年春 駅から始まるヒラメキさんぽ」

交通局では、市営交通100周年を記念して、「2022年春 駅から始まるヒラメキさんぽ」市営交通100年祭コースを開催します。地下鉄駅から出発し、ウォーキングの間に頭の体操をしながら、コース沿線の魅力あるスポットを訪ね歩きます。

**参加方法・コースマップ入手先**

- 事前予約不要で、開催期間中、自由な日時で参加。
- 参加費無料（開催地までの往復交通費、有料施設等の入場料は自己負担）
- 参加者はスタート駅でそれぞれコースマップを入手。なお、コースマップは各コースのスタート駅改札口付近のカタログラックで配架します。（コースマップは、開催日以降、ウェブサイトからもダウンロードできます。）
- コース上のスポットにまつわる簡単な問題を解きながらウォーキングを楽しみます。
- マナカチャージ券が当たる抽選にチャレンジ。各コースマップに付属の応募用紙に回答を記入し、アンケートに答えて乗客誘致推進課まで郵送。

※スタート受付、ゴール受付はありません。

**名古屋市市政資料館とすいどうみち緑道で桜を満喫するコース**  
開催期間は令和4年4月6日から5月10日までです。  
市役所駅をスタートし、愛知・名古屋戦争に関する資料館、名古屋市市政資料館、SAKUMACHI商店街、片山神社、建中寺、すいどうみち緑道を楽しみながら、ゴールの今池駅を目指すコースです。

**錦通（東山線開通時の名古屋・栄町間）とノリタケを楽しむコース**  
開催期間は令和4年5月11日から6月12日までです。  
亀島駅をスタートし、トヨタ産業技術記念館、イオンモール Nagoya Noritake Garden、ノリタケの森、納屋橋、錦通（東山線開通時の名古屋・栄町間）を楽しみながら、ゴールの栄駅を目指すコースです。

### 春は寒暖差に要注意!! 春に多い高齢者の病気

急激に変化する気温。1日の中でも大きな気温差が生じる春は、身体に大きな負担がかかるため、特に高齢者は注意が必要です。年齢を重ねると体温調整の機能がだんだんと衰えてきます。寒い時に、自立的に体内で熱を作り出して体温を一定に保とうとする働きが鈍ってしまうのです。さらに、温度感覚も高齢になると低下するため、気温の上下に合わせた服装をして体温調節をすることが、若い頃より難しくなります。

#### 《頭痛・耳鳴り・倦怠感・イライラ・不安感》



春に多い高齢者の病気の原因		免疫力低下	ストレス	皮膚疾患	自律神経
原因	状態	解決策			
免疫力低下	体温調節がうまくできず免疫力が低下します。	入浴するなどしてしっかりと身体を温めましょう。			
ストレス	春は高齢者本人よりも、ご家族の転勤・就職・進学などにより生活環境が変わることで高齢者本人が強いストレスを受ける事があります。	地域の高齢者のイベントなどに積極的に参加して新しい環境に慣れるため、社会参加は重要です。			
皮膚疾患	皮膚の弾力性がなくなったり皮膚の下の欠陥が少なくなったりするため、皮膚を守るための栄養が届きにくくなります。神経も鈍くなるため、紫外線から皮膚を守る力が落ちてしまいます。	春は意外にも紫外線が強い季節です。帽子や日傘で日光を避けるようにしましょう。			
自律神経	自律神経が衰えている状態で、更に春の気候の変化で自律神経が乱れると、自律神経失調症の症状が出やすくなります。	早寝・早起きを心がけ、朝日を浴びながら、散歩などで軽い運動をして、バランスの良い朝食を食べて、一日を始めるような生活を送る事が自律神経を整える事に繋がります。			

急激に変化する気温。春先の大きな気温差で負担がかかる自律神経を労り、身体を温めるのにオススメの一つが、**ジャスミン茶**とされています。ジャスミンは、気持ちを落ち着かせる作用と体を温める作用を持っています。お茶の時間にジャスミン茶を飲んで体を温めるのも冷え予防の一つの方法です。

### 実は結構凄いです！桜がもたらす健康効果

桜には様々な健康効果があると言われています。まずは香りもたらす健康効果。桜の香りの正体は「クマリン」と呼ばれる物質で、抗菌作用、リラックス効果があるとされているほか、鎮静作用、血圧低下作用、咳止め作用、二日酔い防止作用などにも期待できるとされています。また、桜の花の色は脳を活性化させ、血行を良くするため疲れやストレスを緩和して若返り効果にも期待できるとか。また、暖かくなって、桜の開花を楽しみに待ち、いざ花見にでかけると更に笑顔がほころぶ。そんな過程で増えるのがナチュラルキラー細胞（NK細胞）です。

NK細胞はがん予防にも効果があるとされていて笑顔が多い人は優位に発がんリスクが下がるとされています。



**ちくさ病院**  
**友だち募集**

追加方法はかんたん！スマホからたった1分！

**LINE公式アカウントはじめました**

① 2次元コードで追加    ② IDを検索して追加

@781tmhqd

**登録者500人を突破!!**

**Instagramとツイッターはじめました★**

医療法人 豊隆会  
**ちくさ病院**

医療法人 豊隆会 ちくさ病院  
在宅医療推進部 TEL: 052-741-5347