

相生山病院外来担当医師表

外来診療責任者 副院長 鈴木 満

診療時間	診察室		月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	外 来	1診	上 床	鈴 木	町 田	松 浦	桐 生	1・3・5週:村 手 2・4週:鈴 木
		2診	1・3・5週:村 手 2・4週:蛭 川	川 畑	【予約診療】 佐 藤	蛭 川	【予約診療】 佐 藤	1・3・4・5週:殿 村 2週:佐 藤
		3診	脳卒中外来 橋 本	リハビリ外来 服 部(亜)	リハビリ外来 服 部(亜)	リハビリ外来 中 前	リハビリ外来 服 部(亜)	整形外科 1・3・5週:松 永 2・4週:小 澤
		【予約診療】	内視鏡 松 浦	インソール外来 服 部(亜)		内視鏡 杉 山	内視鏡 松 浦	心臓エコー 岩 瀬
14:00～16:00	【予約診療】 専門外来		内視鏡 松 浦	糖尿病内科 蛭 川 頭痛・もの忘れ外来 服 部(誠)		摂食・嚥下外来 服 部(亜)	内視鏡 松 浦	
17:00～19:00	夜外来		町 田	殿 村	鈴 木	蛭 川	村 手	

急患の方はいつでも診察いたします。ポトックス外来の診療日はお問い合わせください。

献血バスがやって来ました(日本赤十字社)

日時 5月28日(木) 14:00～16:30

場所 1階ロビーにて



2026年度 第1回 全職員対象研修会

日にち 6月18日(木)、6月22日(月)、6月23日(火)、6月26日(金)
6月29日(月)、7月6日(月)

時間 15:00～16:00(6月29日のみ11:00～12:00)

医療安全 感染対策 認知症サポート
個人情報保護 二次性骨折予防



お知らせ

ホームページをリニューアルしました!

この度、ホームページを全面的にリニューアルいたしました。より使いやすいホームページを目指して、デザインとページの構成を見直しています。ぜひご覧ください。

<https://www.aioiyama.or.jp/>



『健康になってちょ!』
講演会とボランティアは
しばらくの間、中止とさせて頂
いただきます。

再開を楽しみに
お待ちしております。

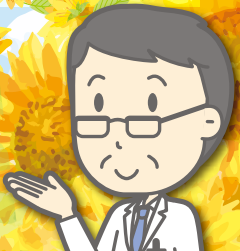
講演会やボランティア参加のお問い合わせは
TEL(052)878-3711へ
お電話ください。

ご自由
にお取
り
くだ
さい

相生山病院

ニュース

2026
夏号
第69号



●編集/医療法人 清水会 相生山病院広報委員会●名古屋市長区藤塚三丁目2704番地 TEL (052) 878-3711●<https://www.aioiyama.or.jp/>

もの忘れ外来・頭痛外来を始めました!

2026年4月から、毎週火曜日の14時～17時に
「もの忘れ外来」と「頭痛外来」を始めました。

もの忘れや頭痛は、多くの方が経験する身近な症状です。
「年のせいだから仕方ない」「頭痛くらいで受診してよいのかな」と
思われる方もいらっしゃいますが、早めに相談することで原因がわかったり、
生活しやすくなる方法が見つかったりすることがあります。

相生山病院 もの忘れ外来・頭痛外来 担当医:服部 誠

もの忘れ外来について

もの忘れ、同じ話を何度もする、薬の管理が難しくなった、
怒りっぽくなった、夜に落ち着かないなど、気になる変化が
ある方はご相談ください。
診察では、症状の経過をうかがい、必要に応じて検査や
お薬の調整、生活上の工夫について一緒に考えていきます。
ご本人だけでなく、ご家族からの相談も大切です。



頭痛外来について

片頭痛、緊張型頭痛、鎮痛剤を飲みすぎて起こる頭痛など、
頭痛にはいくつかの種類があります。市販薬をよく飲んでいて、
頭痛で仕事や家事に支障がある、吐き気や光・音が辛い、
いつもの頭痛と違うなどの場合は、一度ご相談ください。
頭痛のタイプに合わせて、発作時のお薬や、頭痛を起こしにくく
する治療を検討します。



お気軽にご相談ください

もの忘れも頭痛も、症状の感じ方や困りごとは人それぞれです。日常生活で何に困っているか、
ご家族や介護者の方が何を心配しているかを丁寧にうかがい、安心して生活できるようお手伝いします。

診療時間:毎週火曜日 14時～17時(最終受付:16時)
対象:認知症・もの忘れでお困りの方、頭痛でお悩みの方

もの忘れ外来の初診は事前予約制ですので、お電話にてご予約ください。頭痛外来は当日受付も可能です。

「運動強度の指標 METs (メッツ) の紹介」

相生山病院 リハビリテーション科 理学療法士 倉知真一

糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病の予防・改善のためには、活動や運動によりカロリーを消費して体重を減量することが大切です。皆さんは家事や普段行っている運動で、どのくらいのカロリーを消費できているかご存じでしょうか？今回は昨年の相生山病院糖尿病教室で講演させて頂いたテーマ「運動でどのくらいのカロリー消費できる!?」の内容について一部抜粋して紹介させていただきます。

糖尿病治療では「食事療法」「運動療法」「薬物療法」が大切な3本柱です。糖尿病治療における運動療法の主な目的は、運動を継続することで体重を減らし、インスリン抵抗性を改善することで血糖値を良好にすることです。

体重を減らすためには摂取カロリー（食べたり飲んだりして摂るカロリー）よりも消費カロリー（活動や運動、基礎代謝で使われるカロリー）を大きくする必要があります。では普段の活動や運動でどのくらいのカロリー消費できるのでしょうか？

実はMETs(メッツ)という指標を使うことで算出することができます。METsとは安静に座っている状態を「1」とした時に、対象の活動や運動がその何倍のエネルギーを必要とするかを示した運動強度の単位です。強い活動や運動ほど METsの値は大きくなり、消費カロリーも多くなります。そして、消費カロリーを算出する式は、

METs × 1.05 × 体重(kg) × 時間(H) = 消費カロリー

となります。例えば、体重60kgの人が、かなりの速歩き(107m/分のペース 表の5.0METs)を30分行った場合の消費カロリーは、5.0METs×1.05×60kg×1/2(時間)=157.5kcalを消費できたという計算になります。

普段からご自身の行っている活動や運動でどのくらいのカロリーが消費できているのが計算してみること、ダイエットや食事量の調整、運動継続のモチベーションとしてみてください。代表的なMETsに関しては、厚生労働省のホームページで紹介されている表を記載しましたので参考にして下さい。

最後に、相生山病院では地域の皆様、患者様向けに「糖尿病教室」という講演会を2か月に1度の頻度で開催しております。当院の糖尿病専門医である蛭川医師とコメディカルスタッフが講師となり、糖尿病治療に役立つ内容を講演させて頂いております。どなたでも無料(予約制)で気軽にご参加いただけます。ご興味のある方は一度当院にお問い合わせください。

メッツ	生活活動
0.8	安静に座っている
1.0	ゆっくり歩いている
1.3	ゆっくり歩いている(荷物がある)
1.5	ゆっくり歩いている(荷物がある、急ぎ足)
1.7	ゆっくり歩いている(荷物がある、急ぎ足、荷物がある)
2.0	ゆっくり歩いている(荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足)
2.3	ゆっくり歩いている(荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある)
2.5	ゆっくり歩いている(荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足)
2.8	ゆっくり歩いている(荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある)
3.0	ゆっくり歩いている(荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足)
3.3	ゆっくり歩いている(荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある)
3.5	ゆっくり歩いている(荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足)
3.8	ゆっくり歩いている(荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある)
4.0	ゆっくり歩いている(荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足)
4.3	ゆっくり歩いている(荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある)
4.5	ゆっくり歩いている(荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足)
4.8	ゆっくり歩いている(荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある)
5.0	ゆっくり歩いている(荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足)

メッツ	運動
1.0	ゆっくり歩いている
1.3	ゆっくり歩いている(荷物がある)
1.5	ゆっくり歩いている(荷物がある、急ぎ足)
1.7	ゆっくり歩いている(荷物がある、急ぎ足、荷物がある)
2.0	ゆっくり歩いている(荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足)
2.3	ゆっくり歩いている(荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある)
2.5	ゆっくり歩いている(荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足)
2.8	ゆっくり歩いている(荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある)
3.0	ゆっくり歩いている(荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足)
3.3	ゆっくり歩いている(荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある)
3.5	ゆっくり歩いている(荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足)
3.8	ゆっくり歩いている(荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある)
4.0	ゆっくり歩いている(荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足)
4.3	ゆっくり歩いている(荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある)
4.5	ゆっくり歩いている(荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足)
4.8	ゆっくり歩いている(荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある)
5.0	ゆっくり歩いている(荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足、荷物がある、急ぎ足)

2026年糖尿病教室

日時 2月18日(水) 14:30~15:30

『糖尿病だけじゃない!怖い合併症』 講師:臨床検査技師・蛭川医師



日時 4月15日(水) 14:30~15:30

『大災害、これだけは準備しておくべきこと』 講師:蛭川医師



日時 6月17日(水) 14:30~15:30

『無理なく続ける!糖尿病との上手な付き合い方』 講師:看護師・蛭川医師



コードブルー訓練

日時 1月8日(木) 15:20~15:30

内容 召集人数の確認および「事故発見時の対応」についての説明

●コードブルーの放送後、2分以内に職員30名が集まり、その場で「事故発見時の対応」「リハ中に「予期しない急変」が起きた場合の対応について」説明を行なった。



防災訓練~消防署の立会い

日時 3月11日(水) 14:00~

内容 大規模災害想定(1階厨房から出火の想定)



医療安全研修会

日時 5月20日(水) 15:00~15:30

5月28日(木) 15:00~15:30

6月01日(月) 11:00~11:30

テーマ 安全な食事介助の方法

