



独立行政法人国立病院機構 横浜医療センター広報誌

はらじゅくかわら版

2023
新春



＜特集＞広報の取り組みをご紹介します！

「当院シンボルツリーのライトアップ」：広報部撮影

年頭所感

新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

院長として4回目の新年を迎えました。3年前、院長初年度の2月から続く新型コロナウイルス感染症対応(コロナ対応)ですが、今回も影響を受けました。昨年上半期、コロナ感染症は落ち着き、各種行動制限等が解除、日常が戻ると安堵していました。

しかし下半期から病院職員や家族・関係者の感染が相次ぎ(最大50名近い出勤停止)、病院運営に影響する状況でした。ただ全職員の理解と協力によりこの状況を切り抜け、病院機能を落とさなかった事は良かったと考えます。職員の献身的協力に感謝します。

再発防止のため、第7波のみ生じたこの状況の要因を探りました。感染者は伝播力が強いオミクロン株による家族内感染と市中感染が大部分を占めることがわかり、4回目ワクチン接種率の低さによる集団免疫力の低下が影響したと考えました。このため院内接種体制を再構築、12月にオミクロン株対応2価ワクチンによる院内接種を実施、職員の接種率を90%程度にしました。これで同様の事態を防ぐ体制は出来たと考えています。この新しいワクチンは感染予防効果が高いというデータがあります。地域の皆様もぜひ接種をご検討ください。

さて、私事ですが、今回が院長そして看護学校長として迎える最後の新年となります。1987年当院に初派遣、9回の異動後、2009年に再度当院に招かれました。その後主に手術部門を管理、そして平成最後そして令和最初の院長となりました(令和は5月1日開始)。

今回「はらじゅくかわら版」執筆にあたり、私が病院を運営する上で大切にしてきた言葉を紹介させていただきます。それは「decent」という英単語です。「適切、丁寧」と訳されますが、「その場に合った」というようなニュアンスを持ちます。この背景を説明します

医療は不確実性を持ち、残念ですが完璧はあり得ません。現在考えられる「bestな治療」を実施すれば多くの患者さんは改善します。しかし一部の方は、逆に悪化や別の異常が生ずる事があります。さらに患者さんの状況や背景から、副反応や日常生活に影響が大きい「bestな治療」より、影響の少ない「代替的治療」を選択する事もあります。つまり病院スタッフが皆さんに適切に対応、丁寧に医療に取り組み、その患者さん一人一人に合った医療を提供する事、これこそが我々病院スタッフの責務と考えます。このように医療そして病院運営にはまさに「decent」な対応が必要だと考え、院長として行動してきました。

私はこれまで11か所の病院で勤務経験があります。の中でこの病院ほど、この言葉通りの対応を、多くの場面で実施している病院はない、と現在は感じています。私は定年退職となりますが、この体制は国立病院機構全体を通して感ずる組織の雰囲気を持った言葉ですので、今後も続くことは間違いないと考えます。

地域の方々そして病院や診療所の先生方、そしてスタッフの皆様、大変お世話になりました。当院は本年透析室の開設や増築計画の策定等を実施します。今後も適切に診療能力を上げ続ける当院をぜひよろしく願いいたします。

皆様ありがとうございました！



院長 鈴木 宏昌

院長挨拶はYouTubeでも配信中です。



戸塚区医師会から

新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。新型コロナウイルスの流行がはじまり、早いもので3回目の新年となりました。これまでに2500万人以上の感染者が発生し、不幸にして亡くなられた方は5万人を超えました。回復したものの後遺症に苦しむ方も多数いらっしゃると思います。一日も早く、コロナの終息が見えて欲しいと願っています。



戸塚区医師会長 悦田 浩邦

さて、地域の基幹病院の広報誌に紙面を頂くことになりましたので、医師会の活動について簡単にご紹介させていただきます。

一番重要な活動は、私の考えでは、横浜市からの様々な委託事業だと思います。乳幼児健診、保育園医、各種ワクチン接種は、主として小児科の会員が、公立小中学校の学校医は、小児科、内科、眼科、耳鼻科、整形外科を標ぼうする会員が担当しています。普段は大人ばかり診ている、私のような一般内科医にとって、学校医活動は、元気な子供たちからエネルギーをいただける貴重な機会となっています。また、45歳以上の特定健診は、増加傾向にある糖尿病の重症化予防のために重要ですし、75歳以上の高齢者健診や在宅医療相談室は、国が推し進める「地域医療包括ケアシステム^{*}」における医師会の大切な役割となっています。他にもがん検診や休日および夜間急病センターの運営なども横浜市からの委託事業です。

もうひとつの大切な役割は、医師同士の顔見える関係づくりです。戸塚区医師会会員は現在270名ほどで、区内ほとんどの診療所長、16の病院と施設の長、病院等で勤務する医師で構成されています。私の診療所は下倉田町にありますが、近隣の眼科、整形外科、皮膚科、消化器科の診療所とのスムーズな「診診連携」は、医師会での繋がりのおかげですし、緊急性・専門性の高い患者の病院への紹介や、逆に病院から安定した方をお願いされる逆紹介など「病診連携」では、日頃の医師会主催の研究会・講演会を通じた顔見える関係が役に立っていると感じます。横浜医療センターを中心とした、南西部医療圏の病院同士の「病病連携」にも泉区医師会とともに関わっています。戸塚区医師会は、医療や福祉を利用される地域の方々のメリットになるような事業をこれからも行っていきたいと思っております。

今年一年が皆様にとって良い年になりますことを祈っております。

^{*} 地域医療包括ケアシステムとは、2025年を目途に、高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援の目的のもとで、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、地域の包括的な支援・サービス提供体制



特集

広報の取り組みをご紹介します!

2022年、横浜医療センターの広報活動が変わりました。紙でお知らせする広報誌にとどまらず、ホームページでのブログ発信やソーシャルネットワークサービス、デジタルサイネージなどを利用。情報発信としての取り組みの一部をご紹介します。

*ブログ発信継続中



医療の話に限らず、地域の話や時事ネタ、保育園の様子などさまざまなジャンルで「旬」の情報を発信しているのが当院のオフィシャルブログです。2019年2月の初投稿以来、約4年間継続中。

特に2022年はチーム医療の紹介に力を入れました。チームのメンバー構成や活動内容などブログ記事を作成していると、勉強になることが多くあります。

ブログの記事は、YouTubeや広報誌、デジタルサイネージなどと連動するものもあり、メディアミックスで情報を発信中。



<週1回更新中>

*広報誌リニューアル

2003年に刊行された広報誌「はらじゅくかわら版」をリニューアルしました。従来のかわら版は読売(昔の新聞)を配布するキャラクターがデザインされていました。

広報誌名は変えずに、伝統を受け継ぎつつ、イメージを刷新しました。

管理栄養士によるレシピコーナーや理学療法士による軽い運動メニューの紹介を加えました。どのような特集が良いかなど、みなさんの意見を取り入れながら作成しています。

現在は、表紙写真を職員の公募で選んでいます。力作が多く、1枚を選ぶのはとても難しいです。誌面や院内で「フォトギャラリー」としてご紹介したいと思っています。



<年4回発行>

*YouTubeチャンネル開設

急速にデジタル化が進み、情報発信の仕方も大きく変化しています。さまざまなオンラインコンテンツがありますが、当院では少しずつ進めていくことに。

情報発信には個人情報保護規定や倫理規定などを確認しながら、準備を行いました。規定が無いものは作成し、まずは職員に周知し、満を持して病院の歴史を紐解きながら当院を紹介する院長のインタビュー動画で「YouTube チャンネル」デビューとなりました。

現在各種の案内動画や市民公開講座を中心に配信しています。各診療科の動画も準備中です。月1回程度の定期的なコンテンツ配信を予定しているので、ぜひご覧ください。



QRコードからアクセスできます。チャンネル登録、いいね!ボタンもよろしくお願いします♪



*Instagram開設

医療機関でも SNS を使った情報発信が増えてきました。このたび現場からの熱い要望で、当院でも母子医療センターのInstagramを開設!

12月から運用を開始した新しいツールです。アプリから簡単にアクセスできるので、分娩施設を探している皆さんに届きやすいです。



Instagramでは、当科の紹介や出産・育児に関する情報を発信していきます。



ほかにもホームページでの情報発信、院内デジタルサイネージによるお知らせなど、既存の方法と併せてさらなるソーシャルメディアの活用を計画中です。

Hospital publicity now and then.

管理栄養士おすすめ ハマの健康レシピ

粒マスタードがアクセントの
チキンポトフ



栄養量(1人前)

熱量	210kcal
蛋白質	14.8g
脂質	12.8g
炭水化物	14.9g
塩分	1.5g

<ポイント>

旬の野菜をたくさん入れることで1日に必要な野菜の約1/2をとることが出来ます。野菜は大きめにカットし、鶏肉も骨付きの物を使用することで鶏肉からだしも取れ、見た目もボリュームミーな1品になります。味付けは粒マスタードを効かせることで少ない塩分でも美味しく召し上がれます。

寒い季節に体の温まるポトフをぜひ作ってみてください。

材料(3~4人前)

・手羽元	400g(8本程度)	} A
・おろしにんにく	4g(小さじ1弱)	
・塩	0.8g(4つまみ)	
・キャベツ	200g(1/3玉)	
・玉ねぎ	200g(大1個)	
・かぶ	120g(中2個)	
・ブロッコリー	120g(中1/2房)	
・人参	120g(中1本)	

・水	800ml
・オリーブオイル	12g(大さじ1)
・粒マスタード	30g(小さじ5)
・コンソメ	8g(大さじ1)
・塩	0.8g(4つまみ)
・こしょう	少々(お好みで)
・きざみ	パセリ少々

野菜は冷蔵庫にある残り野菜を使ってもアレンジ可能です。
ポトフは野菜を無駄なく使い切りたい時にもおすすめのメニューです。

☆作り方☆

- ①手羽元をフォークで刺して穴をあけ、Aと共にビニール袋に入れ、もみ込んでおく。
- ②野菜はそれぞれ大きめにカットする。キャベツ…芯をとり、鍋に入る大きさに切る。玉ねぎ…皮を剥き、6等分にくし切りにする。かぶ…皮を剥いて縦に2等分or4等分に切る。人参…皮を剥き、乱切りにする。ブロッコリー…小房に分ける。
- ③鍋にオリーブオイルを引き、①を入れて表面に焼き色を付ける。
- ④全体に焼き色が付いたら、キャベツ、玉ねぎ、かぶ、人参、水を加える。
- ⑤沸騰したらアクをとり、コンソメを加えて、中弱火にし、30分程度煮込む。
- ⑥ブロッコリーを加え、弱火で5分程度煮込む。
- ⑦粒マスタード、塩、こしょうで味を整える。
- ⑧器に盛り付け、きざみパセリをのせて完成。

* 今月の表紙 *

当院玄関前ロータリーにあるけやきの木は「シンボルツリー」と呼ばれています。毎年12月頃から新年にかけてライトアップを実施し、職員や地域の皆さんに癒しの灯を提供しています。今年は電力ひっ迫により実施を見送るという話があったのですが、正面玄関の車寄せ屋根部分に太陽光パネルを設置して、その電力を使用することで継続が決まりました。晴れた日には夕刻からあたたかい光を灯します。できることから少しずつ、未来に向けて私たちもSDGsを支援していきます。



リハビリ通信

フレイル

皆さんはフレイルという言葉をご存じでしょうか？

フレイルとは、健常から要介護へ移行する中間の段階とされています（下図参照）。

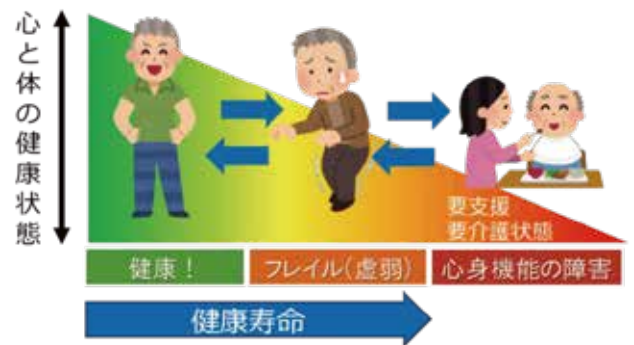
脳疾患などの病気や転倒などの事故により、健常な状態から突然要介護状態に移行することもあります。高齢者の多くの場合、フレイルの時期を経て、徐々に要介護状態に陥ると考えられています。フレイルの状態から要介護の状態へ移行することを予防するためには栄養や身体機能、精神・心理的問題、社会的問題などいろいろなことを考える必要があります。その中で今回は身体機能に着目し、筋力低下や運動機能の低下を予防する運動について考えてみました。

高齢者の筋力低下にはいくつかの特徴があります。

- ①40歳ごろから加齢変化しやすい
- ②抗重力筋（足腰の筋肉）を中心に影響しやすい
- ③速筋（瞬発力）が影響を受けやすい



立ち上がりや階段などの動きに影響が出やすいということ



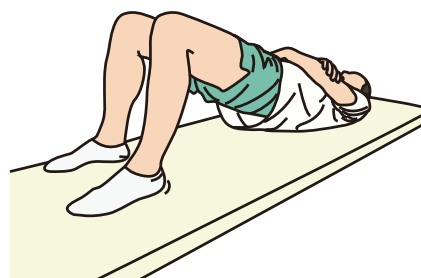
その予防に必要な運動をいくつか紹介します

①壁向かいスクワット



- ・背中が後ろにのけ反ったり、前かがみにならない様に。
- ・スクワットが大変な場合は、椅子からの立ち座り動作の反復で代用できます。

②両脚ブリッジ



③かかと上げ運動



- ・両腕を胸に前で組んで両膝を立てます
- ・息を止めずにお尻を持ち上げます

④体幹トレーニング



※腰や膝に痛みが生じた場合はすぐに中止してください。

《診療のご案内》

- ・当院は完全紹介制です。受診にはかかりつけ医等からの紹介状が必要です。
- ・初診受付時間は、午前8：30～10：30です（予約なしで受診ができます）。
- ・あらかじめ当院ホームページ等で休診情報、外来担当医表をご確認ください。
- ・精神科、乳腺外科、緩和ケア内科、産科、呼吸器内科の受診は予約が必要です。
- ・診察の予約や、CT・MRI等の検査予約は、かかりつけ医にご依頼ください。
(患者さんからの予約は受け付けておりません)

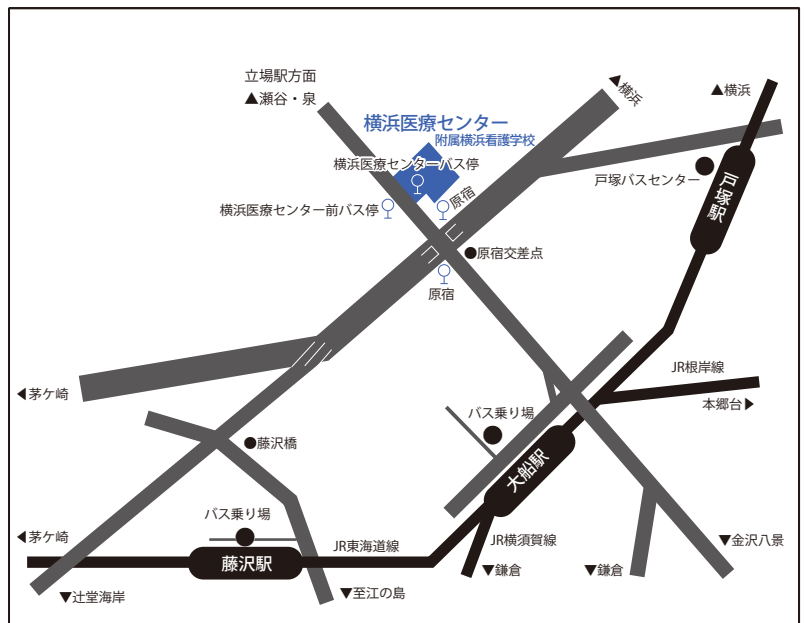


《交通アクセス》

【路線バスでお越しの場合】

- ・戸塚駅から
戸塚駅西口バスセンター2番のりばから
神奈中バス戸50、戸52、戸55、戸56
系統に乗車
 - ・大船駅から
大船駅西口5番のりばから 神奈中バス
船21、船22、船24、船25系統に乗車
 - ・藤沢駅から
藤沢駅北口5番のりばから
神奈中バス 藤54、藤55系統に乗車
 - ・立場駅から
立場バスターミナル4番のりばから
神奈中バス 船21、船22系統に乗車
- ※いずれも「横浜医療センター前」または「横浜医療センター」下車
- ※大船駅東口から小型乗合バス「こすずめ号」で「横浜医療センター」下車（平日昼のみ）

*横浜市戸塚区原宿3-60-2



【車でお越しの場合】

国道1号・原宿交差点から環状四号線を北方向に進みすぐ。

瀬谷・泉方面からは環状四号線を大船方面に進み、原宿交差点手前。駐車場567台（有料）あり。



《病院理念》

私たちは人権を尊重し、思いやりの心をもって安全で納得していただける患者中心の医療を目指します。

私たちは急性期の地域医療を基礎として、質の高い総合的な専門医療を提供するとともに、関係医療機関と密接な連携をもつ地域完結型医療を目指します。

私たちは、健全な病院経営を心がけ、患者の皆さまがより良い医療が受けられ、地域で選ばれる病院になるべく日々努力していきます。



独立行政法人 国立病院機構

横浜医療センター はらじゅくかわら版

<https://yokohama.hosp.go.jp/>



発行日：2023年1月(第78号)

発行行：横浜市戸塚区原宿3-60-2

横浜医療センター 広報委員会

発行責任者：鈴木 宏昌

横浜医療センター 病院ブログ

<https://yokohama.hosp.go.jp/blog/index.html>

