

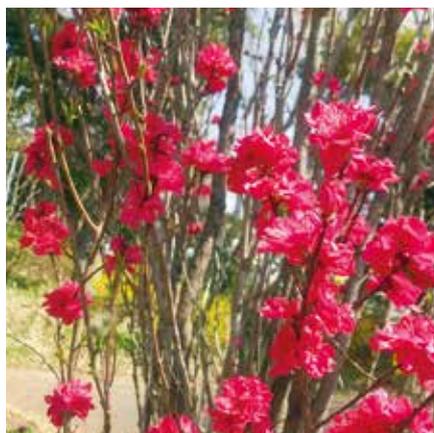


独立行政法人国立病院機構 横浜医療センター広報誌

2023
春

はらじゆくかわら版

院長就任挨拶＊〈医師が語る疾患〉自分らしい日常に戻る「子宮体癌治療」



「東俣野中央公園」地域医療連携室撮影
「春の彩々」広報部撮影

院長就任挨拶



院長 宇治原 誠

4月1日に院長に就任しました。

熊本市に生まれ育ちました。東京医科歯科大学医学部を卒業後、東京女子医科大学内分泌内科に入局しました。大学院生として、東京女子医大総合研究所と東京大学薬学部で基礎内分泌学の研究を行い、さらに米国マイアミ大学とヴァンダービルト大学に留学し内分泌関連遺伝子の変異導入、発現調節の研究を行い、帰国後東京女子医大に戻り、内分泌内科の臨床業務と研究を行いました。

ご縁をいただき2001年3月に当院の前身である国立横浜病院に内科医長として赴任しました。

2000年代から、医療は、標準化、安全、地域完結が重要視される時代になりました。当院もそれに対応すべく努力し2004年にクリティカルパスを本格導入し、2006年に日本医療機能評価機構の認定病院、包括医療制度に対応するDPC病院に認定され、2007年に地域医療支援病院となりました。診療実績は飛躍的に増加し、病院建物は新築建て替えとなり、2010年に免震構造の新棟が完成しました。翌年の東日本大震災では、地震の衝撃による建物の損傷は最小限にとどめられ、診療機能を保つことができました。

2020年からのコロナ禍では、横浜港に接岸した大型客船の件から当院はかかわることになりました。現在も横浜市、神奈川県のコロナ対応中核・拠点病院として責務を果たし続けています。当院の方針はコロナ診療と通常診療の両立であり、どの患者さんの診療も滞ることのないようにと思っておりますが、残念ながら、それが困難な時もありました。しかしこの3年の経験で対応できるようになったと思います。

これからも自然災害、新規感染症など多くの困難が世界、日本、そして横浜に繰り返し襲いかかってきます。当院は災害拠点病院としての役割を果たすべく、病院機能の更新を行っています。昨年度は非常用自家発電設備を増強しました。今後も怠ることなく準備します。

診療機能についても強化をはかります。4月から乳腺外科専門医を招聘し、乳腺診療を増強します。6月には血液浄化センターを設置します。血液透析の導入、入院患者の透析治療を目的とするものです。

当院は、専門医療、急性期医療を提供しつつ、地域の医療機関、行政機関と協同して、地域の皆様の健康に貢献してまいります。ご支援をよろしくお願いいたします。



新院長挨拶はクロスメディア配信中！



特集 — 医師が語る疾患

早期発見・低侵襲手術で 自分らしい日常に戻る「子宮体癌治療」



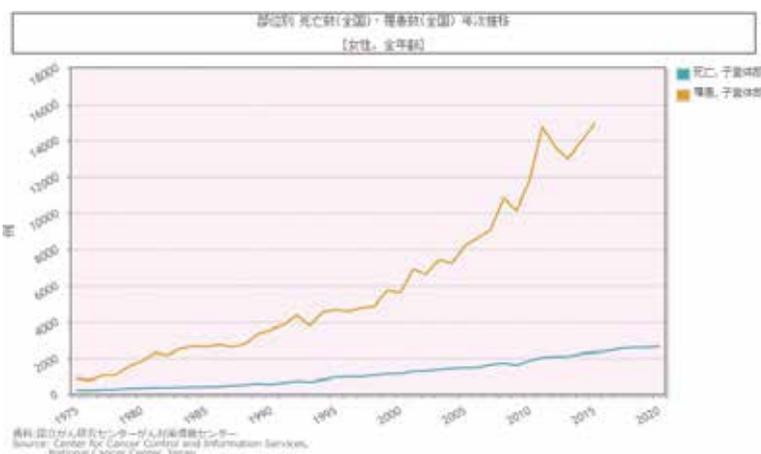
産婦人科部長 最上 多恵

婦人科で扱う悪性腫瘍には子宮がん、卵巣がん、稀なものとして外陰がん、膣がん等があります。今回は、子宮がん、中でも初期子宮体癌について治療法を中心にご紹介をいたします。

子宮は着床・妊娠の場である体部と、膣との間を隔てる頸部とに分かれます。子宮頸癌には、ワクチン接種で予防しうる、若い女性の癌では最多、若い頃からの検診が重要という特徴があります。

一方の子宮体癌は、中高年女性に多く、近年の生活習慣の変化や少産化などによって増加傾向にあります。

子宮にとどまった病期I期で診断されることが多く、低侵襲手術のとても良い適応となります。カメラ・モニター機器や凝固切開装置の進歩によって、低侵襲手術、すなわち、腹腔鏡下手術やロボット支援下手術は、近年著しい増加傾向にあります。小さな手術創で最小限の周辺臓器圧排下で行われるので、婦人科手術では腸閉塞などの術後合併症が少なく、創の大きさとどまらず患者さんの健康に総合的に貢献しうる手術方法です。



大きな腫瘍や高度な癒着症例には適さないデメリットをよく理解して用いることで、安全・安心で予後も良い手術です。

横浜医療センターでは、初期子宮体癌の患者さんに腹腔鏡下手術を行っています。腹腔鏡下では骨盤リンパ節郭清術までとし、安全と根治性の両方の観点から、尿管を授動する準広汎子宮全摘術の方法を採用しています。2022年度の体制整備で手術数は前年度の3倍以上に増加し、1例の開腹移行(高度癒着)を経験しましたが、ほかに大きな術中術後合併症はありません。また、将来のご妊娠のために子宮温存を希望される初期子宮体癌の患者さんには、*MPA療法等の治療が当院で可能です。

最後に、子宮体癌は、検診などの婦人科診察や内膜細胞診で偶然に診断されるほか、不正性器出血を自覚され近くのクリニックで初期に見つけて頂くことの多い疾患です。ぜひ、日頃よりの婦人科検診と、症状のある時のお近く婦人科へのご受診をお願いいたします。初期に見つければ低侵襲手術で予後も良く、快適な日常生活に戻ることができます。低侵襲手術は当院、横浜医療センターで体制を整え、日々、機器等の刷新と、技術・知識の向上に努めております。

* MPA療法=高容量プロゲステロン療法



管理栄養士おすすめ ハマの健康レシピ

柚子胡椒がクセになる

たけのこご飯



栄養量(1人前)

熱量	280kcal
蛋白質	5.8g
脂質	0.7g
炭水化物	70.0g
塩分	1.6g

<ポイント>

春になると1度は食べたいシャキッとした食感が特徴のたけのこご飯。

白だしを使うことで、鰹や昆布からだしを取る手間がなく簡単にだしの旨味を感じることができます。また、柚子胡椒の風味と辛味がアクセントとなりクセになる一品です。

今回は生たけのこを使用しましたが、ゆでたけのこを使うことでさらに時短で作ることができます。

材料(3~4人前)

◆たけのこの下処理

・米のとぎ汁 たけのこが浸かるくらい

◆たけのこご飯

- ・米 2合
- ・水 炊飯器2合の目盛り
- ・白だし(希釈用) 50ml
- ・たけのこ (ゆでたけこでも可) 100g
- ・柚子胡椒 6g(小さじ1)
- ・絹さや 1~2枚

辛味が苦手な方は、柚子胡椒を梅肉に替えると、さっぱりとして違った風味が感じられます。お子様のおにぎりなどにもぜひ作ってみてください。

☆たけのこの下処理☆

- ①たけのこは外側の皮を2~3枚はぐ。
- ②鍋にたけのこを入れ、米のとぎ汁をしっかりと浸かる程度入れ、中火にかける。
- ③沸騰したら弱火にして、1時間ほど茹でる。

(簡単・時短) 重曹を使った下処理方法もあります。重曹は水1Lに対して小さじ1。

☆作り方☆

- ①米をといで、ザルにあげ水気を切る。
- ②たけのこを食べやすい大きさに切る。絹さやは茹でて斜め半分に切る。
- ③炊飯器の釜に①を入れ、白だしを入れた後に2合の目盛りまで水を加え軽く混ぜる。
- ④③にたけのこを加え、炊飯する。
- ⑥炊き上がったら、柚子胡椒を入れ全体をさっくりと混ぜる。
- ⑦器に盛り、絹さやをのせて完成。

リハビリ通信

～転倒予防～

年齢を重ねるにつれて屋内外、様々な場所で転倒するリスクが高まってきます。転倒に直接つながる病気を罹っていない方でも姿勢の変化や筋力の低下により転倒のリスクが増えることがあります。転倒は骨折によって、また骨折はしなくても再転倒への不安から外出の機会が徐々に少なくなり、日常生活能力が低下することが予測されます。そのため、特に高齢者は早めに予防することが必要でしょう。

まずは、ご自分が転倒しやすいのかを見極める必要があります。自宅でできる簡単なテストを2種類紹介します。

① 片脚立位テスト

片足を5cm程度上げている時間を測定。
左右2回測定して
もっとも良い記録を採用する

20秒以下で
転倒リスク大



② 5回椅子立ち上がりテスト

背もたれ付きの椅子から
5回立ち座りをするのに
要する時間を評価

12秒以上で
転倒リスク大



※テストを行う際は、テーブルやイスなどすぐにつかまれるものの近くで行ってください

〈テストの結果、バランスが悪かった方は転倒のリスクが高いことが考えられますので予防体操を行いましょう〉

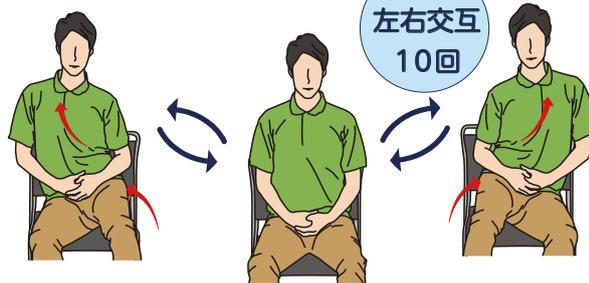
① 足踏み運動

20回
2セット

- ・ しっかり両手を振りながら太ももをしっかり上げましょう
- ・ 不安な方は両手をつかまって行いましょう



② 骨盤傾斜運動



- ・ 背もたれにもたれず、背筋を伸ばして座ります
- ・ 片側のお尻に体重を移動させ、反対側のお尻を浮かせます
- ・ 顔と体幹は出来るだけ真っすぐのまま
- ・ 腰痛や股関節痛のある方は注意してください

③ 足の筋力トレーニング

- ・ バランス強化には関節の可動性と筋力アップが必要です
- ・ スクワットやつま先立ちで太ももやふくらはぎのトレーニングをしましょう

ちなみにテストとして紹介した片足立ちや椅子からの立ち座り動作も運動として有効ですので参考にしてください。

※痛みが出ない範囲での運動をお願いします

職員リレー紹介

薬剤部と薬剤師

今回は薬剤部を紹介させていただきます。薬剤部は当院で使用される様々な「くすり」の「実家」のようなところです。「くすり」はこの場所でさまざまな使命や役割を与えられて、みなさんのお手元に届きます。「くすり」の種類が違ったり、のむ量・使う量が違ったりするのも、その使命・役割がちょっとずつ違うからなのです。

ここで働くスタッフの中心は薬剤師=私たちで、私たちの仕事こそが「くすりに使命や役割を与えること」になります。この仕事の神髄はなかなか目に見えないので、「数を数えて袋づめするだけの人たち」と皮肉を言われることもあります。テレビなどで華々しく扱ってもらおうようなことも皆無です。数年前、薬剤師を主役にしたドラマが放送されて、業界内でこそ話題になりましたが、その後続編の話を書かないので、そういうことなのだと思えます（薬剤師としてはすこし寂しい気持ち）。

さて、ここまでの紙面を自虐で占めてしまったわけですが、当院の薬剤部には「イケてる！」ところだってもちろんあります。



・実は専門家？という人たちがいる

専門家といっても自称ではありません。難しい条件の審査を通過して学会が認める「認定薬剤師」とか「専門薬剤師」といわれる専門家です。糖尿病の治療、感染症の治療、緩和医療、抗がん剤治療などに関する専門家がいます。ここだけの話ですが、心不全の治療や骨粗しょう症の専門家が近い将来仲間入りするような気がしています。

こうした専門家たちは主治医と対立対決するわけではなく、ひとりひとりによりよい治療が届けられるよう高いレベルで相談や議論、提案をしています。

・専門家になりたい人（薬剤師さん）たちの研修施設になっている

前述の専門家さんは、みなさんの治療に直接貢献することのほかに、後進の育成という役割もあります。そのため、次世代の専門家になりたい人たちを育てる場所=研修施設として認定を得ています。2023年4月現在、5つの資格で研修施設になっているのですが、横浜市内で5つの資格すべてで研修施設になっている病院、実はほかにないのです。

以上、当院薬剤部の「イケてる！」ところを紹介させていただきました。存在感はイマイチかもしれませんが、私たちは皆さんのために誠心誠意働いておりますので、お話を伺うような際にはご協力いただきますようお願いいたします。

病診連携施設紹介

やよい台クリニック

診療科：内科・小児科

院長 山本 くるみ

相鉄いずみ野線の弥生台駅を降りて南口メインストリートを進み大きな通りを左に折れると、真っ白な建物に丸時計が付いた やよい台クリニック があります。

1983年に先代の父が開業し、現在は娘の山本くるみが継いでいます。今年で40年を迎え、父が取り上げて生まれた方がお子さんを連れて来院され、予防接種で泣いていたあの子がもうお父さん！！と年月の速さに驚きます。

基本的にはゆりかごから墓場まで『町のかかりつけ医』として何でもまず診察して必要に応じて各科へご紹介しています。学生時代より父を継いで開業するつもりでしたので、東海大学卒業後、当時は珍しかったスーパーローテートを終了しいろいろな全身疾患を合併する糖尿病を専攻しました。

ひいおばあちゃん、おばあちゃん、息子、孫と4世代にわたって診させて頂いている方も多く、足腰が弱った方の定期往診や看取りも行っています。

午前中は来院順の一般外来と特定健診、午後は定期検査(採血、心電図、胸部レントゲン写真) インシュリン自己注射指導管理、要介護者外来、乳児健診、予防接種を予約で行っています。コロナ禍となり、発熱～感染症が疑われる方は電話で予約していただき、対応しております。

横浜医療センターへは糖尿病教育入院、各科へ紹介予約させていただき大変助かっています。安定された患者様の逆紹介も丁寧な情報提供書付きで良好な連携ができており、大変感謝しております。これからもどうぞ宜しくお願いいたします。



〒245-0008 神奈川県横浜市泉区弥生台51-12
TEL : 045-812-0908

診療時間

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	休	○	○	○
PM 予約外来	○	○	休	休	○	休

休診日/水曜・日曜・祝日・木曜午後・土曜午後

《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。下記診療科以外は予約なしで受診できます。

＜初診時予約が必要な診療科：精神科、乳腺外科、緩和ケア内科、産科、呼吸器内科＞

- ・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)
- ・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。

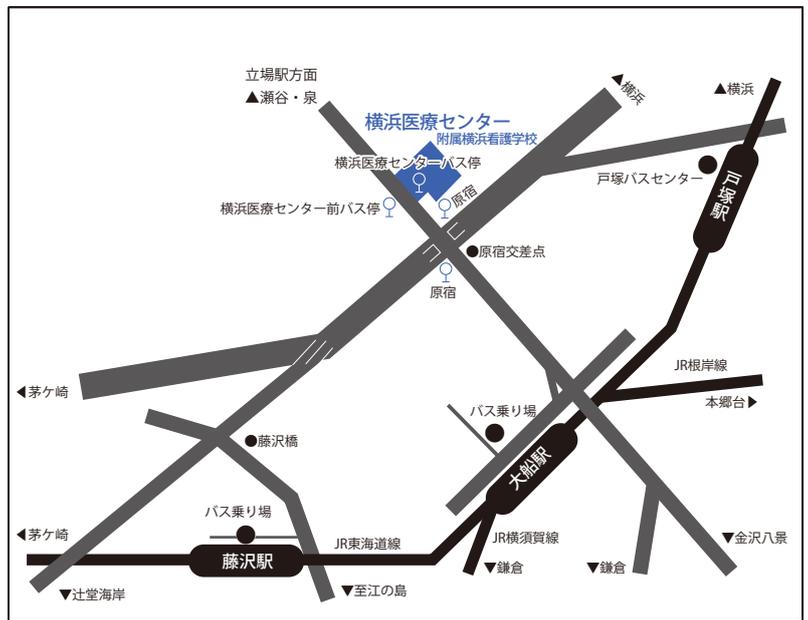


《交通アクセス》

【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4月(第79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：宇治原 誠

横浜医療センター 病院ブログ

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

