



独立行政法人国立病院機構 横浜医療センター広報誌

2024
初夏

はらじゆくかわら版



Topics

- * 新任挨拶
- * 横浜医療ニュース

「春の訪れ」 広報職員撮影

新任挨拶

副院長 宮崎 弘志

桜の開花や入学式のニュースが良く聞かれる時期となり、当院も新しい職員を多数迎えました。うれしい限りです。また、私の様な古参の職員も新しい職務に就くこともあります。

というわけで、当院へ麻酔科として赴任して17年ほどになる私ですが、その間に救命救急センターへ移り、そしてこの4月からは副院長職を拝命し、病院の運営により深く携わることとなりました。宇治原院長を支え、地域で当院が果たすべき役割をより充実させたいと考えております。

さて、旧病院を知る人も少なくなりましたが、更新築がなされて14年間、私は救急医療に携わって参りました。当院は認定された救命救急センターを持ち、横浜市南西部の重症患者を受け入れる施設です。特に精神科が充実していることもあり、周囲の施設では受け入れが難しい自傷行為の方などを含め、昨年度は6000台を超える救急車を受け入れました。小児救急の拠点病院であることから夜間休日を中心に3000人以上の急患診療も行っています。

地域にしっかりとした病院が24時間体制で救急医療を提供していることは、多くの方に安心頂けるものと考えておりますが、同時に横浜市が構築している救急医療体制に関してもご理解を頂きたいとも思います。

当院は地域密着型病院として、戸塚区をはじめ近隣区域で診療をされている先生方、市内に準備された夜間休日診療所などうまく住み分けを行う必要があります。戸塚区医師会、横浜市医師会が開設している診療所は戸塚駅近く、泉区役所裏、とそれほど遠方ではありません。#7119などの救急車の適否の相談に乗ってくれるサービスも活用して頂けると、より適切な救急診療を行う事ができると思います。

もっとも、病院などかからないのが一番で、近くにあるけど行ったことないねえ、が良いのだと思います。それでも、病気や怪我はいつ起こるかはわかりません。その支えになるために病院全体でさらに成長、改善に努める様に致します。よろしく願いいたします。



看護部長 仲田 恵美

4月1日付けで横浜医療センター看護部長に着任いたしました、仲田恵美と申します。どうぞよろしくお願い申し上げます。2013～2017年に4年間副看護部長としてお世話になり、今回7年ぶりに戻って参りました。

この間、世界中がコロナウィルス感染症に脅かされてきましたが、昨年からの感染症法上の位置づけが5類に移行したことで日常が戻りつつあります。しかしながら、すべてが元に戻るわけではなく、コロナをきっかけに作られた新しい仕組みを踏まえ、時代の変化とともに変わることを恐れず、新たな取り組みにもチャレンジしていきたいと思っております。

久しぶりに横浜医療センターの門をくぐってみますと、(今年は暖冬で、3月で桜が終わってしまうかと思っていましたが)桜が満開となり新しい入職者たちを歓迎してくれているようでした。院内を見回してみると、あの頃(2013～2017年頃)新人ナースだった人たちが病棟で中堅として活躍しており、また若手ナースだった人たちが副看護師長になり看護部長室に報告に来てくれています。ベテラン勢も変わらず頑張ってくれている姿を見ることができました。月日が流れ、看護師たちの成長を見ることができ、うれしく思いました。

人だけではなく、横浜医療センターで様々なプロジェクトに関わらせていただき、それが今でも継続されていることを知り、一部に関われたことをうれしく思うこともありました。職員の皆さんにも成長ややりがいを実感していただけたらうれしく思います。

さて、この7年の間に横浜医療センターは血液浄化センターの開設、地域がん診療連携拠点病院となりました。これからも患者さんや地域のニーズに応えるべく、改築等も検討されているようです。益々、必要とされる医療を提供できる病院となっていくのだと感じております。看護も遅れることなく、取り組んで参りたいと思っております。これからも、どうぞよろしくお願い申し上げます。



病診連携施設紹介

あおき整形外科・リウマチ科

診療科：整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科

院長 青木 茂夫

あおき整形外科・リウマチ科は戸塚駅西口から大船行きのバスで法務局や南戸塚小学校近くの路線沿いのクリニックビルにあります。2階が当院で、1階が小児科・内科、3階に歯科が入っています。当院は整形外科、リウマチ科、リハビリテーション科を標榜しています。



くびやこしの痛みや手足のしびれ（椎間板ヘルニアなどの背骨の病気）、関節の痛み（ひざや股関節の変形性関節症）、骨折やけがによる傷などの外傷、スポーツ障害、リウマチなどを診療し治療しています。近隣に小学校と中学校があり、スポーツによるけがが運動会の前に多くなる傾向があります。また高齢者の人口割合が増えるとともに骨自体が弱くなる骨粗しょう症の治療も積極的に行っています。転倒しても骨折しない体づくりには骨を強くしておく必要があり、介護予防にもなります。

当院の役割は近隣にお住まいの方たちに対して整形外科が治療する病気やけがの治療・相談窓口のような場所と考えています。20年も同じ場所で診療していると勤務医とは違い久しぶりに来られた子供さんが立派な青年になって驚くことや、高齢の方とはお互い歳をとりましたと会話がはずむことがあります。当院での治療が難しいと思われる病気や外傷、薬の効果が不十分な関節リウマチの患者さんに対しては横浜医療センターにご紹介して高度な治療や手術になる場合もあります。とくに骨折の患者さんが来院し、手術が必要な時には急な要請を整形外科の先生方をお願いしていますが、いつも快く対応していただいていますので感謝しています。また横浜医療センターで開催される講演会は先生方との意見交換や交流を深めることができる機会ですので大変有難く思っております。



〒245-0063 横浜市戸塚区戸塚町2810-8 土屋クリニックビル2F
TEL：045-860-5055

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	○	○	○	—	○	—	—	—
15:00~18:30	○	○	○	—	○	—	—	—

休診日 木曜、日曜・祝日、土曜午後
駐車場：無料16台

横浜医療NEWS

2024年4月1日より、“地域がん診療連携拠点病院”に

全国どこでも質の高いがん医療を提供することができるよう、がん医療の均てん化を目指して「地域がん診療連携拠点病院」の整備がすすめられています。当院は、4月より厚生労働大臣より指定を受けました。

がんの状態に応じた適切ながん医療や支援等を受けることができます。

がん患者サロン「たんぽぽ」に参加してみませんか？

当院では、がん患者さんとそのご家族がお気持ちや思いを自由に語り合い、情報交換と交流ができる場としてがん患者サロン「たんぽぽ」を開催しております。

「たんぽぽ」では、茶話会や各種イベントを行っております。

日時：隔月 第3木曜日 14:00～15:00

場所：当院2階 地域医療室など

参加者：がん患者さんとそのご家族

参加費：無料



※開催日や場所が変更となることがありますので、事前に地域医療連携室（ソーシャルワーカー・看護師）にお問い合わせください。



がん相談支援センターのご案内

「がん相談支援センター」にて専属の看護師・ソーシャルワーカーが医師や他の専門職などと連絡を取りながら、ご相談をお受けしています。

相談内容は秘密を厳守いたします。どなたでもご利用いただけますので、どうぞお気軽にご相談ください。

相談支援センターに直接お越しいただく方法と、電話でお話を伺う方法があります。対面での相談をご希望の方は、なるべく事前にお電話でのご予約をお願いします。

受付時間：8:30～17:00（土、日、祝日を除く）

場所：横浜医療センター 1階

地域医療連携室 相談支援センター

電話：045-853-8317（直通）



横浜医療NEWS

紹介状がなくても、産科の受診が可能になりました

紹介状がなくても、産科初診が可能の方（以下の3つにあてはまる方）

- 横浜医療センターでの出産を希望している
- ご自身で行った妊娠反応検査薬で陽性となった
- 今回の妊娠で他の医療機関にかかっていない

受付時間：平日8:30～10:30

※初診窓口にお越しください

※すでに他の医療機関で受診されている方は受付できません。

下記の予約フォームをご利用ください。

費用の目安：産科(初診) 8,380円～

産科(再診) 5,000円～

※金額は令和6年6月以降に変更となる場合がございます。

今回の妊娠で他の医療機関にかかっており、横浜医療センターで出産をご希望の方は紹介状をご用意のうえ、右の予約フォームからご予約ください。



YouTube ライブ講座をはじめました

1月と3月に、リアルタイム配信コンテンツの「YouTubeライブ講座」を実施しました。

配信は当院の職員が行っているのですが、初回は上手く配信されるか、視聴者はいるのか、など心配なことがたくさんありました。第一回目は産婦人科医師による「ウィメンズ・ヘルスケア」をテーマに女性のカラダについてのお話しと、運動をテーマに配信。

お悩み相談のコーナーでは、実際の症状に悩む方からの質問にお答えしました。

第二回目は循環器内科医師による「心不全」をテーマに配信。心不全とはどのような病気なのか、症状の説明はもちろん、食事や運動についての知識はクイズ形式でお送りしました。リアルタイムならではの、質問コーナーでは具体的な質問も多く寄せられ、驚くほどの反響がありました。



色々と改善点はありますが、見ていただいた皆さんの質問や感想がリアルタイムで行なえるのは魅力的なコンテンツだと感じました。

今後は、現地開催と配信を同時に行う「ハイブリッド開催」を目指して行きたいと思っています。ライブ講座は当院のYouTubeチャンネルで見られますので是非ご覧ください。



管理栄養士おすすめ ハマの健康レシピ

タレをつけずそのまま食べられる ニラと卵の生春巻き



栄養量 (1人前)

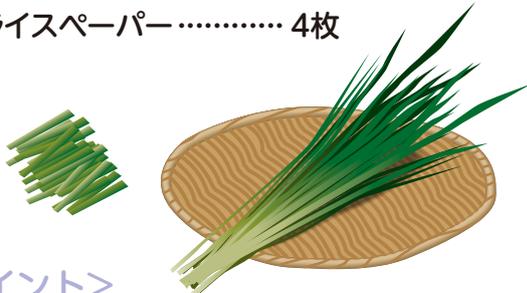
熱量	217kcal
蛋白質	7.3g
脂質	12.0g
炭水化物	21.0g
塩分	1.7g

<ポイント>

ニラは季節を問わず食べられる野菜ですが、本来の旬は3～5月!この時期に出荷されたニラは栄養価が高いだけでなく、香りも強く、葉も柔らかいため、特に美味しいです。普段加熱して食べる事の多いニラですが、加熱せずに食べることもできます。卵と一緒に食べることで辛味もマイルドになり、食べやすくなります。具材にそれぞれ味を付けているため、タレが無くても美味しく召し上がることが出来ます。

材料 (4人前)

- ・ニラ…………… 60g(1/2束)
 - ・オイスターソース…………… 6g(小さじ1)
 - ・ゴマ油…………… 4g(小さじ1)
-
- ・鶏卵(Mサイズ)…………… 2個
 - ・マヨネーズ…………… 12g(大さじ1)
 - ・塩…………… 0.8g(ふたつまみ)
 - ・コショウ…………… 少々
-
- ・人参…………… 40g(小1/4本)
 - ・塩(下処理)…………… 0.4g(ひとつまみ)
-
- ・ライスペーパー…………… 4枚



<ポイント>

ニラ独特の香りは「アリシン」という成分で、疲労回復効果のあるビタミンB1の吸収を手助けする働きがあります。

アリシンは熱に弱いので、今回のメニューのように加熱せず食べるとういでしょう。

☆作り方☆

- ①ニラは良く洗い水気をきったあと、2 cm幅に切る。
- ②①にオイスターソース、ゴマ油で和えておく。
- ③卵は塩、こしょうを加えよく混ぜておく。
- ④熱したフライパンにマヨネーズを入れ、③を流し込みスクランブルエッグを作る。
- ⑤人参は千切りにし、塩もみをしておく。
- ⑥ライスペーパーを軽く湿らせて、②④⑤をのせて両端をたたんで巻いて完成。



リハビリ通信

～ロコモティブシンドロームって何？～

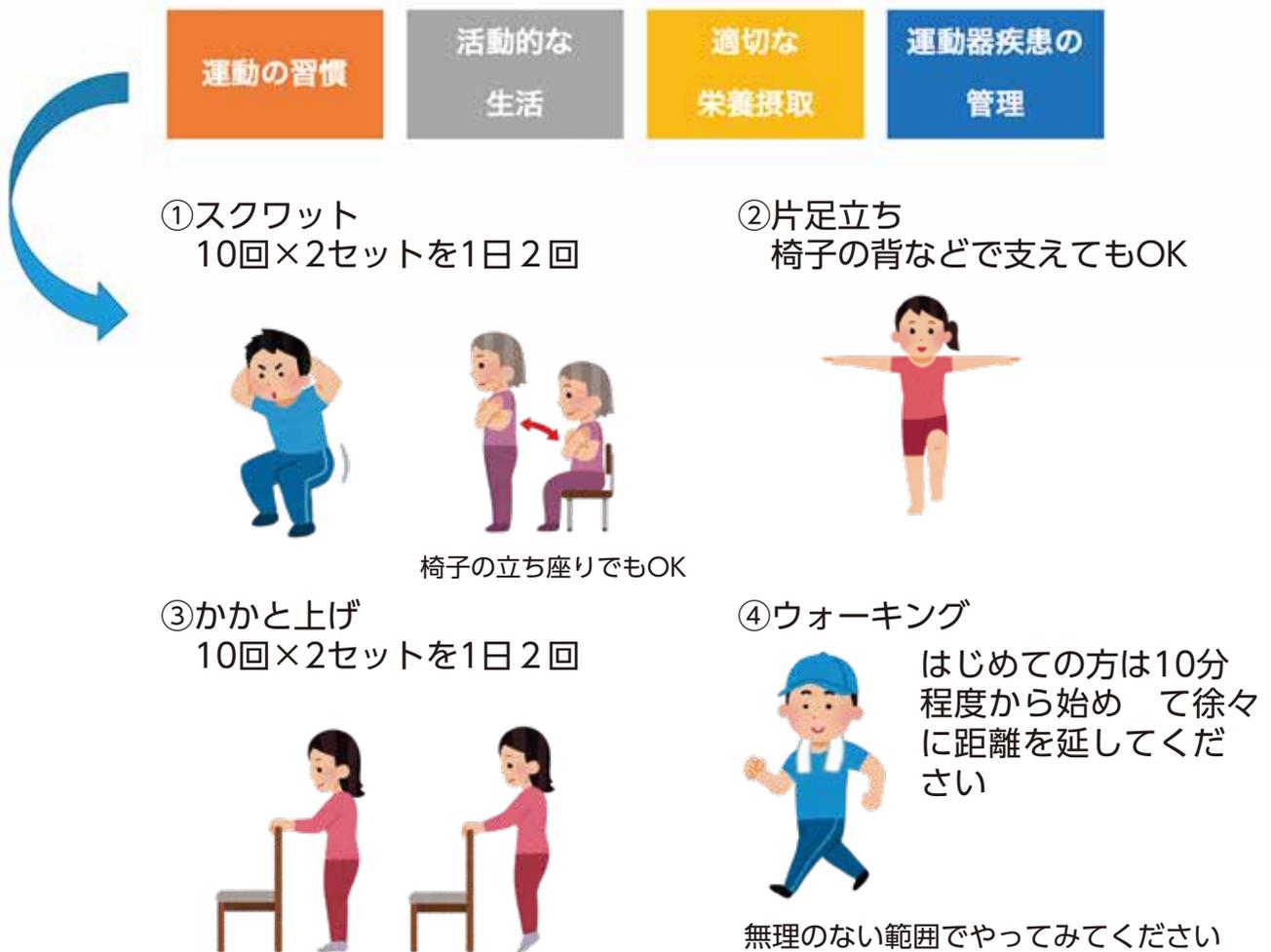
皆さんはロコモティブシンドローム（ロコモ）という言葉を知っているでしょうか？ロコモとは、「運動器の障害によって移動機能の低下を来した状態」と定義されています。ロコモが進行すると日常生活を通常通りに送ることができなくなり、介護が必要になることがあります。

運動器の障害は50歳以上に顕著に表れてきますが、「年齢のせいだから」といって対策をとらない方が多いのが現状です。

普段の生活に当てはめてみると、「片脚立ちで靴下がはけない」「よくつまずく」「階段の行き来に手すりが必要」「横断歩道を青信号で渡り切れない」など、日常生活で以前よりも生活がしにくくなったと感じられている方は、ロコモのリスクがあることが考えられます。元々、変形性膝関節症や関節リウマチなど運動器疾患を患っている方はさらにリスクが高まります。

自分がロコモかもしれないと思ったら？

対策は以下の4本柱です。中でも運動習慣が大切です。そこで、どのような運動をしたら良いか簡単に紹介します。



《診療のご案内》

* 当院は完全紹介制です。初診の場合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、脳神経内科

※ 当院で分娩を希望される方で、他院に受診が無い方は予約・紹介状なしでも受診できます※

・ 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)

・ 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

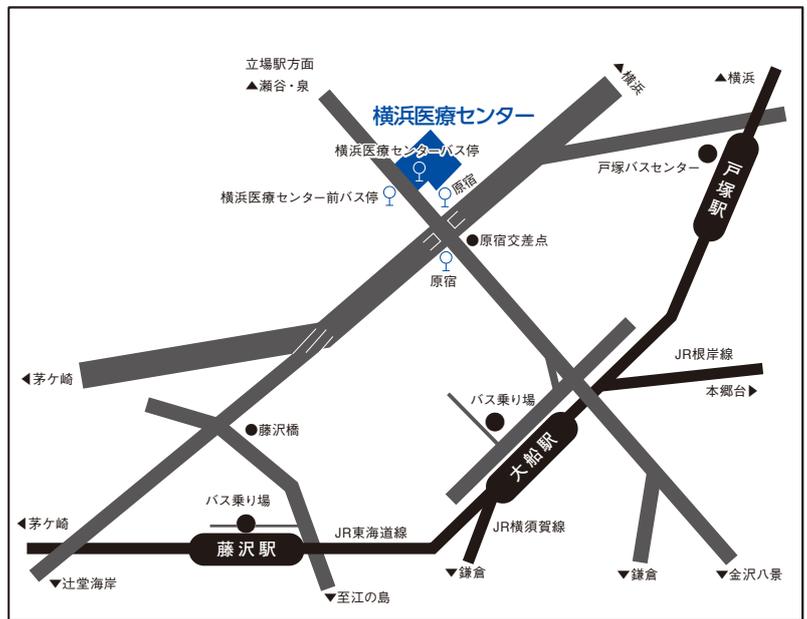
・ 立場駅から

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 3-6 0-2



【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555台(有料)あり。



《病院理念》

最適な医療を提供し、地域に信頼され共に発展する基幹病院として社会に貢献します。

＜基本方針＞

1. 患者さんの人権を尊重し、信頼関係に基づいた、安全で良質な医療を提供します
2. 地域の医療機関と密接に連携し、地域完結型医療の中心的役割を担います
3. 職員の教育研修の充実を図り、能力向上と人材育成に努めます
4. 臨床研究に積極的に取り組み、医療水準の向上に貢献します
5. 職員が自らの成長を実感できる、働きがいとなる病院をつくります
6. 健全な病院経営に務め、安定して持続可能な運営を目指します



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：2024年5月(第83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>

