



独立行政法人国立病院機構 横浜医療センター広報誌

2025  
夏

# はらじゆくかわら版



<もくじ>  
YMC部門探検  
リハビリ通信  
YMC NOW!  
病診連携施設紹介  
(大船こどもとおとなのクリニック)  
ほか

「夏の休日」広報職員撮影

## YMC部門探検

# 横浜医療センターで働く管理栄養士は何をしているの？

～栄養相談・チーム医療・入退院調整センター編～

😊 次回は「入院のお食事編」を予定しています！



### 栄養相談 平日9:00～12:00、13:30～15:00

糖尿病や高血圧、腎臓病などの病気がある方に対して、管理栄養士による栄養相談を行っています。栄養相談と聞くと「普段の食事についてダメ出しされそう」、「好きなものが食べれなくなってしまう」などマイナスなイメージをもたれる方も多いかと思いますが、**管理栄養士は病状の他に患者さん一人ひとりの生活状況や嗜好なども踏まえて、無理なく継続できる目標設定を心がけています。**

患者さんと一緒に目標を決め、病状の改善を目指していますので、遠慮なく管理栄養士にご相談ください。

### チーム医療

管理栄養士は、医師・看護師・薬剤師・リハビリスタッフなどの多職種と連携しながら活動し、栄養面から患者さんのサポートを行います。特に栄養サポートチーム(NST)では、食事を十分に食べていない方や、飲み込みに問題がある方などに対して多職種で協力し、各職種の専門性をいかして栄養状態の改善に取り組んでいます。



体組成計



握力計



インサータープ  
(ふくらはぎの太さを測ります)

### 入退院調整センター (PCC)

入院前に管理栄養士が食物アレルギーや栄養状態を確認し、手術前の栄養について説明することで、患者さんが安心して手術を受けられるよう支援しています。**特に痩せや肥満、生活習慣病等がある患者さんは、手術前の早い段階から食生活を見直すことで、手術後の合併症リスクを減らし、回復力を高めることにつながります。**

また、入院前に栄養状態を確認した際、栄養状態の低下や消化器の手術予定がある場合は、筋肉量の評価も行っています。入院前から身体の調子を整えておくことは大変重要となりますので、遠慮なく管理栄養士にご相談ください。

## リハビリ通信

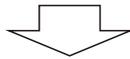
皆さんは**フレイル**という言葉をご存じでしょうか？

フレイルとは、健康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）。

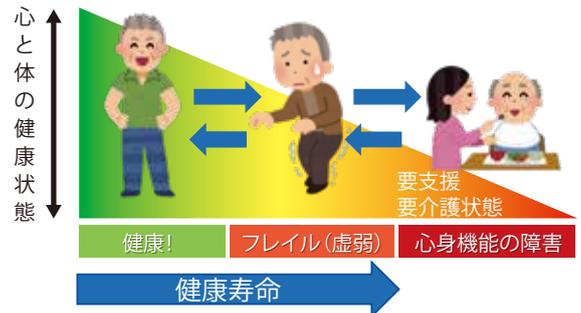
脳疾患などの病気や転倒などの事故により、健康な状態から突然、要介護状態に移行することもあります。高齢者の多くの場合はフレイルの時期を経て、徐々に要介護状態に陥ると考えられています。フレイルの状態から要介護の状態へ移行することを予防するためには栄養や身体機能、精神・心理的問題、社会的問題などいろいろなことを考える必要があります。その中で今回は身体機能に着目し、筋力低下や運動機能の低下を予防する運動について考えてみました。

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

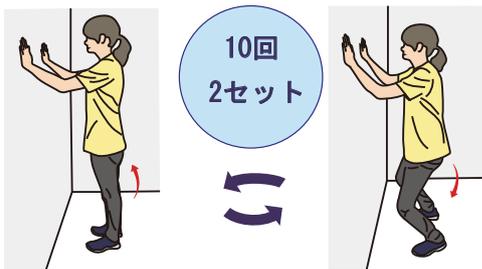


立ち上がりや階段などの動きに影響が出やすいということ



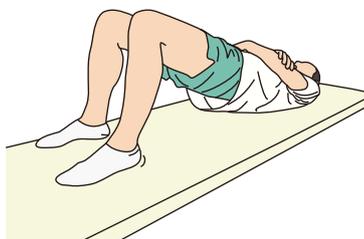
### その予防に必要な運動をいくつか紹介します

#### 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



- ・両腕を胸の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

#### ③かかと上げ運動



※腰や膝に痛みが生じた場合はすぐに中止してください。

#### ④体幹トレーニング



マイナ保険証の登録はお済みですか？既に登録されている場合でも、**来院の都度**カードリーダーを通していただき、マイナカードによる「保険状況の確認」をお願いいたします。



横浜市の国民健康保険証の多くは、7月末日で有効期限が切れます。保険証の新規発行は行われませんので、お早目にマイナ保険証への切り替えをおすすめします。

#### <カードリーダーの設置場所>

- ・初診再診受付横 ・夜間休日受付前
- ・総合案内 ・外来の各診療ブロック (A~D)

# YMC NOW!

2025 横浜医療センター主催

inゆめが丘  
ソラトス

## 看護フェスティバルを開催しました!

7月19日(土曜日)に開催した「看護フェスティバル」の様子をご紹介します。開催当日はお天気にも恵まれて、たくさんの方にご来場いただきました。

ゆめが丘ソラトスの開放的なスペースをお借りして、さまざまなブースをOPENしました!



もしバナゲーム  
～もしものためのはなしを  
してみませんか?～

人生の最後にどうありたいか。どのように過ごしたいか。ゲームを通して考える体験コーナーです。ご夫婦で体験される方が多くいらっしゃいました。



物忘れ気になりませんか?  
～認知機能チェック体験～

大人だけでなく、子供も参加できる認知機能チェック。「最近ちょっと、忘れっぽいかも…」と立ち寄られる方が多くいました。



心臓マッサージ・AED体験  
ドクターカー



突然誰かが倒れたときに、そばにいるあなたが頼りです。家族みんなで参加していただきました。



ドクターカー  
スタッフの  
フル装備!

ハンドマッサージコーナー  
上手に塗って手荒れ予防



アロマオイルを使って、ハンドマッサージを受けていただきました。順番待ちになる時間帯もあり、癒しの時間を提供できました♡



ばいきんバイバイ  
正しい手洗いを  
身につけよう

手洗い(消毒)前の手のひらを綿棒でゴシゴシ。魔法の機械に入ると…「うわあ!」とびっくりな数値、汚れの素を見える化し、正しい手洗いを実践しました。



横浜医療センター附属看護学校  
進路相談コーナー  
技術体験コーナー

診察で使う聴診器で、ママとお子さんがお互いに心臓の音を聴いてみます。「ドキドキしてる!」と命の音に感動していました。



## YMC NOW!

### 白衣体験コーナー



体験者130人以上の大盛況コーナー！一番人気はピンクのナースユニホームでした。みなさんととても良く似合っていましたよ。

なりきりタイム♪



こころの相談所  
～健康なこころを保つためのアドバイス～

アンガーマネジメントに多くの関心が寄せられていました。自分の「こころ」と向き合うためのアドバイスをたくさんご用意しています。



### 赤ちゃん抱っこ体験 妊婦体験



おなかに赤ちゃんがいる状態を妊婦体験ジャケットで体験してもらいました。「腰が痛い、歩けない！」など男性陣から驚きの声が。



ご来場  
ありがとうございます！  
ございました！



泉区での看護フェスティバル開催は初でした。開催当日までの準備に追われましたが、当日は家族連れを中心に多くの方に来場いただきました。今後も地域のイベントに積極的に参加を予定しています！

## もっと!YMC!



### 看護部インターンシップを開催中



2025年6月14日に看護部によるインターンシップが開催されました。看護系学校在籍者を対象に実施しており、希望部署の見学や先輩看護師とのケア体験を行っています。12月までの毎月1回、土曜日に実施しており参加者を募集中です。横浜医療センターを知らない方も事前のインターンシップで働き方のイメージが出来るのではないのでしょうか。「自分は未熟児で生まれてきたが、ちゃんとここまで成長している。不安に思うお母さんに寄り添える看護師になりたい。」と語る参加者のほほえみが、とても素敵でした。現在は10月以降開催分の予約が可能です。参加希望の方は当院ホームページをご覧ください。



### JICA技術協力プロジェクトに協力



2025年5月23日に「キルギス共和国 非感染性疾患の早期発見・早期治療のためのパイロットリファラル体制強化プロジェクト」における本邦研修プログラムに協力しました。

キルギス共和国の保健省職員や国立循環器治療センターの医師ら7名、プロジェクト関係者3名、通訳者が横浜医療センターに来訪されました。ICU、カテーテル検査室、初療室を見学され、さまざまな質問を受けました。当院での研修が、今後のキルギス国の医療活動に役立つことを心から願っております。

## 乳がん検診

10月19日(日)に乳がん検診を行います!(要申し込み、先着順)



NPO法人J.POSHはJ.M.Sプログラム(ジャパンマンモグラフィサンデー)という子育て・介護・仕事など多忙な平日を過ごす女性が、全国の医療機関や自治体の検診担当部門に呼びかけ、「10月第3日曜日に全国どこでもマンモグラフィ検査が受診できる環境作り」の取り組みを主催しています。

当院も、このプログラム(ジャパンマンモグラフィサンデー)に参加するため、10月19日(日)に乳がん検診を行います。下記内容にて電話での予約を受付けます。(定員に達し次第、受付を終了します)

開催日：2025年10月19日(日)

実施時間：9:00 - 16:30

予約終了日：2025年10月16日(木)

受診人数：19名(乳腺エコーのみ8名様)

検査内容：コースのカスタマイズ可能です。

\* (1)の横浜市検診コースでは、70歳以上の方は、**乳腺エコーを除く費用が免除**されます。詳細は電話予約時にお問い合わせください。

\* 医師、技師、看護師は女性スタッフが対応いたします。

(1) 横浜市乳がん検診コース：横浜市在住の40歳以上の女性

a. 問診+マンモグラフィ検査 680円  
(乳腺エコーを追加した場合+5,610円=6,290円)

b. 問診+視触診+マンモグラフィ検査 1,370円  
(乳腺エコーを追加した場合+5,610円=6,980円)

(2) 自費検診コース

20歳以上の女性

c. 問診+視触診+マンモグラフィ検査+乳腺エコー 19,360円

## 看護学校だより



JMS予約電話番号 045-853-8362

## 令和8年度入学生募集



夢に向かって、ゆっくり一歩。想いを形にしてみませんか。  
まずは看護学校説明会へ。以下の日程で開催しております。  
毎回違う公開講座や看護技術体験のほか、在校生との交流ができます。

実施回	公開講座	実施日時		対象者	定員
第8回	車いすでの移動介助	8月26日(火)	10:00~12:00	全受験者	80名
第9回	Web	8月26日(火)	14:00~16:00	全受験者	なし
第10回	フィジカルアセスメント	9月6日(土)	10:00~12:00	高校生	80名
第11回	フィジカルアセスメント	9月6日(土)	14:00~16:00	社会人	80名
楓葉祭(学園祭)同時開催 ※予約不要		10月25日(土)	10:00~14:00	全受験者	なし
第12回	脈拍について	3月20日(金)	10:00~12:00	全受験者	80名
第13回	脈拍について	3月20日(金)	14:00~16:00	全受験者	80名

説明会への参加は事前予約が必要となります。詳細・お申し込みはコチラ



## 令和8年度 入学者選抜

試験	日程
学校推薦型選抜 総合型選抜	令和7年10月1日(水)

確かな知識と技術を身につけた  
地域に貢献できる看護師になりませんか

募集要項はコチラ→

お問い合わせ Tel 045-853-8322



試験	日程
一般選抜 (Y1日程)	令和7年10月31日(金)
一般選抜 (A日程)	令和7年12月4日(木)
一般選抜 (Y2日程)	令和8年1月16日(金)
一般選抜 (Y3日程)	令和8年2月6日(金)
一般選抜 (Y4日程)	令和8年2月27日(金)
一般選抜 (Y5日程)	令和8年3月23日(月)

## 病診連携施設紹介



## 大船こどもとおとなのクリニック

診療科:小児科・耳鼻咽喉科・内科・アレルギー科・呼吸器内科・小児耳鼻咽喉科

院長 森 史子

大船こどもとおとなのクリニックは、2021年11月に開業しました。横浜市栄区と鎌倉市の市境に位置するJR大船駅直結の商業施設「GRAND SHIP」2階で診療を行なっています。

当クリニックでは、各科をそれぞれの担当医が連携しながら診療を行なっています。森史子医師は、東京大学小児科医局で、小児科専門医として新生児から小児のお子さまの診療に携わりました。

また、認定内科医・総合内科専門医・血液専門として神奈川県を中心に研鑽を積んだ田邊寿一医師や、耳鼻咽喉科専門医として新潟県を中心に診療を行ってきた半藤英医師といった経験豊かなベテラン常勤医を中心として、複数の医師による診療を行なっています。



アクセスのしやすい環境を活かして、小児科・耳鼻科・内科を軸に地域のかかりつけ医療機関として、複数科・複数名の医師による診療を行ない、小さなお子さまからご高齢の方まで幅広い年齢層・症状に対応しています。お子さまの風邪や感染症はもちろんのこと、アレルギー、アトピー、喘息などの慢性疾患や、成長に関して気軽にご相談いただけます。

大人の方については、生活習慣病や睡眠時無呼吸症候群（SAS）など、継続的な受診が必要な疾患の方も、通いやすい診療体制となっております。

また、耳鼻咽喉科では、必要に応じて処置や小手術も行い、各科と連携することで患者さまの受診負担軽減に努めています。

大船こどもとおとなのクリニックは、365日診療を行なっているため様々な方が来院されますが、精密検査や入院が必要な方がいらした際に横浜医療センターさんにご協力お願いしています。また、退院された方について当院でフォローさせていただくなど双方向的に連携しています。

特に、お子さまの入院を受け入れ可能な医療機関が少ないなかで、横浜医療センターさんは頼れる存在ですので、今後も緊密な関係を維持してゆきたいと思えます。

わたしたちクリニックは、患者様おひとりおひとりに寄り添う医療を通して周辺の医療機関と連携しながら地域に貢献できるよう、これからも取り組んでまいります。

【診療日】 ※令和7年7月1日時点

小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 平日・土曜：09:00～12:30	●	●	●	○	●	●	●	●
午前 木曜：09:00～13:30	●	●	●	○	●	●	●	●
日曜・祝日：10:00～13:00	●	●	●	／	●	●	／	／
予防接種・健診（14:00～15:00）	●	●	●	／	●	●	／	／
午後 平日・土曜：15:00～18:30	●	●	●	／	●	●	●	●
午後 日曜・祝日：14:00～17:00	●	●	●	／	●	●	●	●

内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 平日・土曜：09:00～13:30	●	●	●	●	●	●	△	●
午前 日曜・祝日：10:00～13:00	●	●	●	●	●	△	△	●
午後 平日：15:00～18:30	●	●	●	●	●	△	△	●
午後 土曜：13:30～18:30	●	●	●	●	●	△	△	●
午後 日曜・祝日：14:00～17:00	●	●	●	●	●	△	△	●

・内科休診日：第3土曜日午後、第3・第4日曜日

耳鼻科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前（09:00～13:30）	●	／	●	●	●	●	／	／
午後（15:00～18:30）	●	／	●	●	●	●	／	／

大船こどもとおとなのクリニック

〒247-0006 神奈川県横浜市栄区笠間二丁目2番1号  
GRAND SHIP 204  
TEL：045-390-0189

## ＜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、歯科口腔外科

※ 当院で分娩を希望される方で、他院に受診が無い方は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】※ 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

・ 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51、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

※ 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（平日昼のみ運行）

※ 東俣野俣野広場前から地域貢献車「ひがまた号」で  
「横浜医療センター」下車（平日昼のみ運行）

### 【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。

\* 横浜市戸塚区原宿3-6 0-2



## ＜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：2025年8月（第88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>

