



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

2025
秋



<もくじ>

* YMC部門探検

* がん患者サロン紹介

* YMC NOW !

～市民公開講座、戸塚ふれあい区民まつりほか～

* 病診連携施設紹介

～大滝大腸肛門クリニック～

「秋の彩り」 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？

☀️ ～ 入院中のお食事編 ～

当院の管理栄養士の業務については、前月号で紹介した栄養食事指導などの他に、病院食の総合管理も行っています。入院中の患者さんが召し上がる食事を1日3食、365日提供できるよう、厨房スタッフとも密に連携をとり、日々作業しています。

病院食の献立管理や衛生管理

栄養管理室では医師の指示に基づき、患者さん一人ひとりに適した病院食の提供を行っています。病院食は、単なる「食事」ではなく、治療の一部として重要な役割を担っています。そのため、栄養バランスはもちろん、病気に応じた栄養成分調整や食材選定、調理方法の工夫などが欠かせません。

また、厨房では安心・安全な食事提供のため、衛生面にも細心の注意を払っています。特に食材や調理器具等の消毒や温度管理は重要なため、厚生労働省から出されている「大量調理施設衛生管理マニュアル」に準じた衛生管理を徹底しています。「温かいものは温かく、冷たいものは冷たく」提供できるよう、温冷配膳車という機器を使用し、温度管理してお食事を毎食お届けしています。



厨房の様子

毎食調理後は清掃し、清潔な環境下で次の調理作業に取り掛かっています。

温冷配膳車

食事トレーを2分割し、温蔵と冷蔵を同時に行えます。配膳直前まで食事を保管し、適温の食事提供ができます。



洗浄室

食べ終わった食器は洗浄室で洗った後、食器乾燥庫で十分な加熱殺菌が行われています。

～ 今年度提供した行事食 ～

七夕



- ・ちらし寿司
- ・白身魚とコーンのフライ
(しめじ・ピーマンソテー添え)
- ・カリフラワーサラダ
- ・オクラおかか和え
- ・スイカ
- ・七夕ゼリー

土用の丑の日



- ・御飯
- ・うなぎ蒲焼き
(オクラ添え)
- ・冬瓜そぼろ煮
- ・胡瓜わかめ梅肉和え
- ・マンゴー

旬の食材や行事食の提供

献立に季節感のある食材を取り入れ、見た目や香り、食欲をそそる色合いや盛り付けなど、工夫を凝らした食事提供に努めています。

具体的には、献立に旬のフルーツや野菜を組み込むことや、お正月や七夕、クリスマスなどの季節行事がある際は行事食を提供し、入院生活の中で季節を感じていただけるような取り組みを行っています。

がん患者サロン紹介 「たんぽぽ」に参加してみませんか？

当院では緩和ケア認定看護師が中心となって、がん患者さんのためのサロンを2か月に1回開催しています。今回は9月に開催された「がんに負けない食事の工夫」の様子をご紹介します。



当日参加も大歓迎です！

がん治療中の体重減少の原因は、食事摂取量の不足やがん悪液質の影響が考えられます。

がん悪液質とは、がん特有の進行性で難治性の代謝異常によって引き起こされる状態で、体重減少、筋肉量の低下、食思不振、代謝異常などを引き起こす病態です。このがん悪液質に対しては、適切な栄養指導と、軽度の運動による筋肉量の維持が基本的対応として推奨されています。

がん治療中の食事について、管理栄養士より献立のアイデアや、吐き気などの症状がある場合献立の工夫など、すぐに実践できることを中心にお話しています。



一番大切なことは「体調に合わせて、食べられるときに、食べたいものを」食べるのだとお話いただきました。参加者の方からは「家族が“がん”で、食事は自分が作っているが、栄養が足りているのか、考え過ぎてしまうことがあった」などの感想がありました。また、参加者同士で情報交換をするなどの交流も見られました。

この日は栄養に関することが中心でしたが、さまざまな悩みやお気持ちを自由に語り合える場所として、私たちスタッフも皆さんに寄り添えるよう活動していますので、ぜひご参加ください。



🌸 がん患者サロン「たんぽぽ」 🌸

開催日：奇数月 第3水曜日 14時～15時
(1月は第4水曜日になります)

場 所：横浜医療センター 2階 会議室

参加者：がん患者さんおよびそのご家族

参加費：無料

今後のスケジュール

- * 令和7年11月19日 (水) がんに負けない体づくり
- * 令和8年1月21日 (水) リンパ浮腫のセルフケア
- * 令和8年3月18日 (水) 不眠について



ご参加お待ちしております！

YMC NOW!

市民公開医療講座

今日から
始める

100年元気プロジェクト

10月26日（日）に、当院附属の横浜看護学校体育館で行われた市民公開講座の様子をお伝えします。あいにくのお天気で、来場される方が少ないかも・・・と心配されましたが、32名の方にお越しいただきました。

整形外科部長・リハビリテーション科部長の伊藤りえ先生、リハビリテーション科・理学療法士の館（たて）先生にそれぞれご講演いただきました。

講演① 人生100年時代、体を支える筋肉と丈夫な骨をつくろう！



人生100年時代となったいま、「健康寿命」について注目されています。いつまでも健康で楽しい生活のために、今はじめたい「骨・筋肉・関節」を中心に講演しました。『ロコモ（ロコモティブシンドローム）』という言葉は、いろいろな場所で聞くようになりましたが、分かりやすく言うと「運動器の障がいのために移動機能の低下を来した状態」です。

筋力の向上と維持には適度な運動とタンパク質の摂れる食事を組み合わせることが大事とのことで、横浜市のホームページでも紹介されている「ハマトレ」のお話がありました。ハマトレは横浜市のホームページに詳しく掲載がありますので、下部にあるQRコードからご覧ください。

骨についてはサイレント・キラーと呼ばれる「骨粗しょう症」について、骨密度が低下し骨が脆くなると骨折のリスクが上がります。骨密度測定などの検査で「骨粗しょう症」と診断された場合は、内服薬や点滴薬を使っでの治療、栄養面からはカルシウムとビタミンDの摂取が大事で、おすすめは、カルシウム200mgを摂取するのに3gでよい「干しエビ」です。

牛乳だと182g必要な量ですので、「干しエビ」を早速取り入れようと思いました。運動については転倒予防のための筋トレや有酸素運動で十分とお話されていました。

ハマトレQR→



講演② 転ばないための健康体操 ～元気に歩き続けよう～

65歳以上の方のうち、3人に1人が転倒している、という厚生労働省のデータがあり、介護は必要になった主な原因の第3位にもランクインしているのが「転倒」です。環境としては、カーペットやコード類の見直し、夜間照明を設置するなどの工夫が必要になってきます。また、自分に合った靴選びも重要なポイントです、とのお話から始まりました。

身体面では、筋力やバランス能力の維持で効果的に予防することができるので、実際にバランス検査を行ってもらいました。

その後、自宅でできるエクササイズとして、①かかと上げ運動、②足開き運動、③立ち座り運動、④腰上げ運動の紹介があり、来場者とスタッフで実際に体を動かしました。こちらのエクササイズについては、次号のリハビリ通信で詳しく紹介いたします！

運動を行う際には、運動のしやすい服装で手すりやテーブルにつかまり、体調のすぐれない日は無理をしないようにしましょう。適度な運動で、元気に歩き続けるためにはじめてみませんか？



戸塚ふれあい区民まつりに初出展!

YMC NOW!

11月3日(祝)に東戸塚小学校校庭と、日立横浜事業所を会場として開催されました。当日はお天気に恵まれて、大勢の方が来場され大盛況となりました。



体験者は130人を超えて、用意した画用紙が終了してしまうほどの人気でした。

シールを貼ったり、イラストを書き足したり、思い思いの作品をお持ち帰りいただきました。



小さなお子さんは、足形にチャレンジ。抱っこの上でも、ベビーカーに乗ったままでも大丈夫です。

初めて取りました! 嬉しい! と言った声も聞こえて来ていましたよ。お子さんたちが健やかに成長しますように!



看護学校からは、学校で使っている採血シミュレーターなどの体験型コンテンツをご用意。看護学校の紹介リーフレットの配布や、看護学校の1日を描いたポスターは、多くの方が関心を寄せていました。



聴診器体験では、お子さんがママやパパの心臓の鼓動を聴いて、びっくりしている姿。左の写真では、妊婦体験中のパパのおなかの中の様子を聴いています。



クイズ正解者にはノベルティをプレゼント。用意した分はお屋過ぎに無くなってしまいました😭



お立ち寄りいただきありがとうございました!

令和7年12月2日からは、従来の健康保険証が使いません

12月2日から「マイナ保険証」または「資格確認書」が必要です。

当院ではスマホ対応のカードリーダーを設置しております。マイナンバーカードを持っていない方、持っても保険証と紐づけをしていない方は、それぞれの健康保険組合から「資格確認書」が発行されます。

医療期間を受診する際には、この2つのどちらかが必要です。また、スマホをマイナ保険証として利用することも出来ますので、検討してみませんか?(マイナポータルアプリのダウンロードが必要です)

スマホへの登録方法の紹介動画はコチラ➡



スマホでも、カードでも
マイナ保険証で受付



iphone用



android用

YMC NOW!

高校生1日看護体験を実施!

今年も高校生を対象とした「1日看護体験」を実施しました。毎年人気のイベントで、すぐに予約が埋まってしまいます。37名の皆さんに、看護師の業務を一部ですが体験していただきました。

血圧測定、ベビーケア、車いす操作、BLS（一次救命処置）体験を、グループに分かれて実施しました。車いす体験では、乗車体験者の多くが「思っていたよりも段差の衝撃があった」「見た目よりもスピードを感じた」などの感想が聞かれました。BLS体験では、胸骨圧迫の際に「テレビなどで見るよりもずっと難しい。一人で続けるには大変だと思った」との感想もありました。

来年も実施予定ですので、興味のある方はぜひホームページをチェックしておいてくださいね。



看護学校だより

独立行政法人 国立病院機構
横浜医療センター附属横浜看護学校

令和8年度 入学者選抜

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

試験	日程
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)

募集要項はコチラ→



お問い合わせ Tel 045-853-8322

横浜医療センター附属横浜看護学校 公式SNS



戴帽式を行いました



本校では1年生が看護師の道への第一歩となる「戴帽式」を迎えました。この式典は看護の専門職としての自覚を育み学びへの意欲を高める大切な節目です。今年で63回目を迎えたこの伝統ある式典では学生たちがナースキャップとエンブレムを戴き、ナイチンゲール像から受け継いだキャンドルの聖火のもと「誓いの言葉」を宣誓しました。ご臨席いただいた皆様の温かなまなざしに包まれながら、学生たちは看護の道へ進む決意を新たに、これからの学びに向けて一歩を踏み出しました。



戴帽



灯火

病診連携施設紹介

大滝大腸肛門クリニック

診療科：胃腸内科・消化器内科・消化器内視鏡内科・肛門外科

院長 柿添 学



大滝大腸肛門クリニックは、2004年に医局の先輩である大瀧修司先生が開設された診療所です。私は、横浜市立大学消化器・腫瘍外科学(旧・第二外科)の医局員として、県内の中核病院で消化器外科医として勤務してきました。専門は大腸で、手術を中心に診療してきました。大腸外科医はとてやり甲斐のある仕事でしたが、手術ができないほど進行した状態で来院される患者さまも少なからず経験しました。がん診療において「早期発見・早期治療」の重要性を実感してきたことから、2023年4月より職場を「かかりつけ医」としてのクリニックに変更し、消化器疾患を中心に診療しております。

クリニックでは、がんの早期発見を目的に、胃・大腸内視鏡検査に力を入れています。ピロリ除菌後の萎縮性胃炎や食道がん・胃がん術後の患者さまで新たな癌の発生を見落とさぬよう咽頭～食道～胃～十二指腸まで丁寧な内視鏡観察をしています。一方、大腸がんのほとんどがポリープから発生するため、検査中に発見したポリープはその場で切除し、がんの発生を予防しています。どちらも数年毎の定期検査をおすすめしています。また、肛門疾患（いぼ痔、切れ痔、あな痔、肛門周囲膿瘍など）に関しては、投薬だけでなく、必要に応じて切開などの外科的処置を行っています。出血や脱肛といったいぼ痔の症状に対しては、注射による日帰り手術も実施しております。おなかの不調、おしりの悩み、内視鏡検査の希望など幅広いニーズに対応できるよう準備しております。

横浜医療センターには、食道がん、胃がん、大腸がんの患者さまの治療をお願いしています。一方で、急性虫垂炎や胆嚢炎、大腸憩室出血などの救急疾患は、夜間・休日問わずに救急で受け入れをしていただいております。いつもありがとうございます。報告書には丁寧な治療経過が記載されており、その後の診療の助けとなります。地域の中核病院として頼りにしております。今後ともよろしくお願い致します。



私の趣味は、サッカーと犬の散歩です。



大滝大腸肛門クリニック

横浜市戸塚区戸塚町4711-1オセアン矢沢ビル1F

	月	火	水	木	金	土	日
AM	○	○	—	○	○	○	—
PM	○	○	—	○	○	○	—

戸塚駅徒歩8分

長後街道沿い

休診日:水・日・祝日

診療:9:00～12:00 15:00～18:30

受付は診療終了の15分前まで

☎045-881-3811



＜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

・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

・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

・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11月（第89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>

