

さくら

平成横浜病院 広報誌 sakura

平成横浜病院
HEISEI YOKOHAMA HOSPITAL

vol. 7

2016 August



特集

ドクターリレー特集

教えて！ドクター

第4回：子どもの熱中症
小児科 杉村 賢吾

■ Contents

院長ごあいさつ ————— 01
 新任医師ごあいさつ ————— 02
 連載 教えて！ドクター ——— 03-04
 PickUp 新健診センター ——— 05-06
 連載 健診のススメ ————— 07-08
 HOSPITAL NEWS ————— 09
 リハビリ体操 ————— 10



■ 理念

「信頼される優しい医療」

■ 基本方針

- 一 温かい心で、きめ細かく気配りあるサービスを提供します。
- 二 安全な質の高い医療を提供します。
- 三 健康の維持増進をサポートします。
- 四 医療機関、保健・福祉機関と連携し地域医療に貢献します。
- 五 職員が「やりがいのある・働きやすい・誇りをもてる」環境を整備します。

New doctor greeting

新任医師ごあいさつ

Profile



もの忘れ外来
脳神経外科

石井 映幸
Hideyuki Ishii

石井先生の担当診療時間

| | |
|--------|--------------------|
| もの忘れ外来 | 木曜 午前 8:30 ~ 11:30 |
| 脳神経外科 | 木曜 午後 1:30 ~ 4:30 |

私は長年、大学病院で脳外科手術を担当してきました。脳神経科領域では、退院後に患者さんを支える環境はとても重要ですが、外来では良いサポート手段が少なく、忸怩たる思いでした。近年、脳神経リハビリテーションの進歩や認知症治療薬の導入など、脳外科医として出来ることが増えてきています。この手段を活かし、患者さんサポートに努めてまいります。

もの忘れ外来では、もの忘れが気になる方から認知症の疑いと診断された方までさまざまな方が来られますが、的確な診断と投薬や環境整備で患者さんの生活の質は向上すると考えています。たとえ認知症と診断されても、前向きに自分たちの過去を尊び、未来を描き、今を楽しく生きる事ができるように、お手伝いいたします。

こんな事あったら「もの忘れ外来」にご相談ください

当院のもの忘れ外来では、認知症サポート医による検査・診察・治療を行っています。
 MRI 画像を使用してVSRAD(脳の萎縮度をみる検査)を行い、早期の診断を支援しています。
 診断後は、当院地域連携室が介護サービスのご相談に応じることはもちろん、地域の医療機関・福祉サービス機関とも連携しながら支援いたします。

- 同じ話を何度もする
- 急に怒り出したり気分の変化が著しく見られるようになった
- 日中うとうとし、夜に起きている事が多くなった
- 散歩に出掛けたけれど、家に帰れなくなった事がある

上記に当てはまる場合や何か気になる事がある等
 どんな小さなことでもお気軽にご相談ください。

完全予約制となっておりますのでご注意ください。



院長ごあいさつ

Director greeting



院長 三輪 健

外来担当：総合診療科
 外科・消化器科

昨今の異常気象により豪雨や猛暑が続いておりますが、みなさん、いかがお過ごしでしょうか。体調をくずされる方も多くいるのではないのでしょうか。適度な室温調節や水分補給を行なうよう心がけてください。

現在、健診センターの建替え工事を行なっており、大変ご迷惑をおかけしております。ご理解、ご協力の程、宜しくお願い申し上げます。

当院では予防医学とともに、リハビリテーションをさらに充実させ、多くの人が在宅で療養できるような地域を作り上げて行きたいと思っております。また、戸塚区での在宅医療が安心して行なえるように後方支援も更に充実させて行く予定です。これからも患者さんに満足していただき、職員が安心して働ける病院として、予防・急性期から慢性期医療まで行なう横浜を代表するすばらしい病院になれるよう努力いたします。

今後とも、地域のみなさんご支援・ご鞭撻の程、よろしくお願いたします。



ドクターリレー特集

教えて！ドクター

第4回

子どももの熱中症 暑い夏を乗り切るための熱中症対策

小児科医 杉村 賢吾

熱中症ってどんな病気？

屋内・屋外に関わらず暑くて湿度の高い環境で、うまく体を冷やしたり水分や塩分の摂取ができず、さまざまな症状をおこしてしまう状態を言います。

熱中症にも軽症（Ⅰ度）、中等症（Ⅱ度）、重症（Ⅲ度）と段階があります。軽症は38℃未満ですが、「熱けいれん」（全身のひきつけを起こす熱性けいれんとは異なります）と呼ばれる筋肉がひきつる症状や、「熱失神」など一過性の意識消失などが見られます。中等症（Ⅱ度）は38℃以上で熱疲労と呼ばれます。重症になると、体温は40℃以上、意識を失い、発汗すらできない状態で、きわめて重篤な状態に

子どもはなぜ熱中症に弱い？

子どもは、大人に比べて熱中症になりやすいと言われています。これはなぜでしょうか？

子どもは体表面積の割合が大きく、熱が内外に移動しやすい性質を持ちます。大人に比べて体温が上がりやすく、また成長期の細胞はさかんに熱生産を行っています。そのため、暑熱環境において体温が上がりやすく、一方で汗をかく機能は未熟で、体温を下げるのも上手ではありません。さらに、大人のように自己管理がうまくできないことも挙げられます。熱中症になった場合の治療はもちろん大切ですが、普段から「予防する」という観点を持つことがなによりも重要でしょう。



熱中症の予防方法

- ①暑い環境を避けて体を冷やそう！
衣服を脱がし、とにかく風通しの良いクーラーなどの効いた涼しい場所に移動させる。氷のうなど冷やすものがあれば首の周り、脇の下、両足の付け根を中心に冷やす。頭に張り付ける冷却シートには解熱効果がほとんどありません。水滴などを体に吹き付けたり、うちわなどで扇ぎましょう。
- ②水分と塩分を十分に摂取しよう！
冷たいスポーツドリンクや経口補水液（OS-1）といったものを持参させ、こまめに飲ませてあげる。時間を決めて飲ませる時間をつくる。

大事なことは、頻繁に水分・塩分を摂取することです。一方で「塩分の含まれていない水」だけを大量に飲むことは好ましくありません。これは、汗により塩分が失われた状態であるため、血液中の塩分（主にナトリウムイオン）濃度が低い状態になるからです。「熱けいれん」と呼ばれる筋肉の痛みはこの低ナトリウム血症により引き起こされます。その他にも低ナトリウム血症は人体にさまざまな症状を引き起こすため注意が必要です。

熱中症になってしまったら！

意識を失っていたり、体温が40℃を超えるような重症の場合は救急車による搬送が必要です。38℃前後で、なんとなく元気がない、などの場合「風邪かな？」と思うこともあるかもしれませんが、予防をしていたつもりでも熱中症になってしまうこともあります。分からなかったら速やかに医療機関に連絡をしていただくことをおすすめします。

現場での応急措置

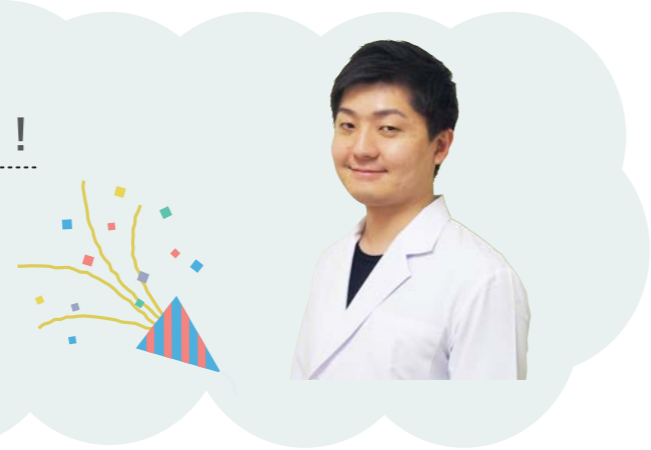


熱中症はしっかり予防！

杉村先生のワンポイントアドバイス！

- ◎水分と塩分をたくさん摂ろう
- ◎こまめに水分補給の時間を作ろう
- ◎暑いところにずっといることを避けよう

いかがでしたか？ 次回のリレー特集もお楽しみに！



小児科外来は、月曜から土曜まで毎日診療を行っています

MRI・CT・超音波検査等、特殊検査にも対応しています。
お子さんに関する不安や心配ごとがあれば、ぜひ一度ご相談ください。

小児科専用ダイヤル
045-860-1774

PickUp

医療法人 横浜平成会 平成29年春頃

平成横浜病院

new 新健診センター

病院敷地内に 建設中



ご迷惑をおかけしております!

40年の確かな実績

当健診センターは、病気の早期発見・早期治療に貢献し、地域のみなさんの健康を支えることを目的にスタートして、開設から40年が経ちました。

近年、健康への意識は大きく変わり、予防医学への関心も高くなってきました。利用者さんの求める検査や自身の体について知りたいことなどのニーズに応えられるよう、健診を担当するスタッフは知識を重ね、新しい検査機器の導入や検査技術の向上への努力を続けてきました。その甲斐あってか、この40年の間に多くの方にご利用いただき、年間約2万人の健診実績を誇るようになりました。

これからも地域のみなさんに信頼いただき、ご要望の声に応えられるよう、新たな一歩として、健診棟の改築工事をスタートいたしました。今までの健診センターの機能に加え、新たな検査機器を導入し、新しい検査項目が増える予定です。また、建物自体も大きくなるため、検査を受けられる人数もこれまでより多くなります。

これからも地域住民のみなさんをはじめ、各企業のみなさん、健康保険組合のみなさんにも、貢献できる施設となれますよう、従業員一同努めさせていただきます。

ネット予約できます!

当院ホームページより、
ネット予約が可能になりました!
24時間ご予約可能!ぜひご利用ください。

当院のホームページから、
健診の予約ができるようになりました。
24時間いつでも予約
ができるだけでなく、予約
の満席状況も確認できます。
ネット予約限定のキャンペーン
も開催されているので、ぜひ
チェックしてみてください。
各種健康保険にも対応し
ており、個人申し込みの方
はTポイントが貯まります。

さまざまな健診に対応!

横浜市の健診や、生活習慣病健診、
雇用時健診、定期検診、バス巡回健診等、
さまざまなタイプの健診を受付けています!

個人申し込みでの健診はも
ちろん、会社で行われる雇用
時健診や、定期検診、病院へ
来るのが難しい場合にはバス
巡回健診など、さまざまな形
の健診をご用意しています。
新健診センターでは男女専
用フロアができるので、これ
まで日を分けて行っていた
健診も1日で行えるようにな
ります。

特別キャンペーン実施予定!

リニューアルオープンへ向け、
特別キャンペーンも登場予定!
よりニーズにあった健診をご提案します。

新健診センター開設に向け、
新たな検査機器を導入予定
です。それに合わせ、新料金
の新しい健診プランも数多く
登場します。また、新しいオ
プション検査も登場し、より
充実した検査を展開します。
これまでの健診内容よりさら
に手厚く、よりニーズに合わせ
健診内容をより充実させてい
きます。ぜひご期待ください。

健診センターお問い合わせ

☎ 045-860-1888 (人間ドック)

☎ 045-860-1753 (各種検診)

☐ 休診日：土曜午後・日曜祝日・年末年始

ホームページから簡単に
健診予約ができるようになりました!

インターネット予約なら
Tポイントが貯まります。

詳しくはホームページをcheck!!



積極的支援レベル

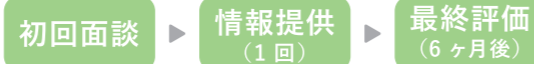
生活習慣病のリスクが大きくなっている方



初回面談から月1回程度、実施状況の確認や目標の再確認、食事や運動、生活習慣の指導を手紙やメールにて行います。最終評価も、手紙またはメールにてご連絡いたします。ご希望の方は面談での評価も可能です。

動機付け支援レベル

生活習慣病のリスクが出始めている方



初回面談から3ヶ月後、初回面談に合わせた、食事や運動、生活習慣に関する情報の提供を手紙やメールで行います。最終評価も、手紙またはメールにてご連絡いたします。ご希望の方は面談での評価も可能です。

特定保健指導の内容

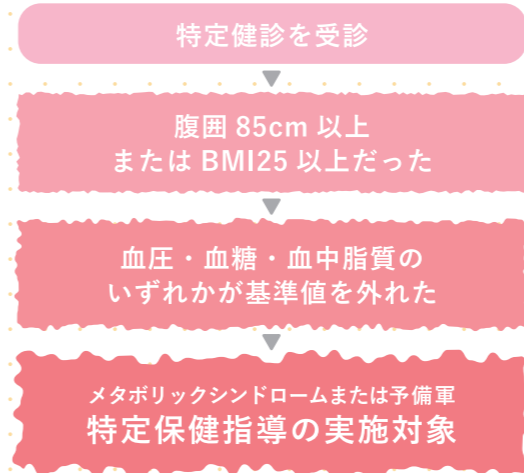
健康診断のススメ vol.3

おなかがメタボになってませんか？

特定保健指導



【特定保健指導の対象基準になるまでの流れ】



「特定健診」、いわゆるメタボ健診という言葉を知ったことはないでしょうか。その健診を受けたなかで、いくつかの基準値から外れてしまった方、いわゆるメタボリックシンドロームの方やその予備軍とされる方々へ、食事や運動、生活習慣に関する指導を6ヶ月の間行うのが、「特定保健指導」です。一部の健康保険組合を除き、当院でもこの特定保健指導を受けることができます。また、横浜市国民健康保険の方も平成28年度の特定健診分より受けることができます。ぜひご利用ください。

「特定保健指導」とは

季節の

当院の保健指導室・管理栄養士監修！

レシピ

easy healthy Recipes that nutritionists teach!

誰でも
出来ちゃう
簡単健康レシピ

メニュー (1人あたり約494kcal)

アジの開きのちらし寿司



作り方

- ① しそ、甘酢生姜は千切りにする
- ② アジの開きはオーブントースターで約15分焼く
- ③ ②の骨を取り除く
- ④ ご飯に甘酢とだし汁を入れよく混ぜる
- ⑤ ①③④と白ゴマを合わせ、よく混ぜる
- ⑥ 器に盛り付け、お好みで錦糸卵を乗せる

コレがポイント！

干物からタンパク質が摂れ、寿司飯でさっぱり食べられる夏にオススメの一品です。だし汁を混ぜることにより、酸っぱい感が好きでないお子さんにもオススメです。

美味しい！
さっぱりしていて
夏にちょうどいいね



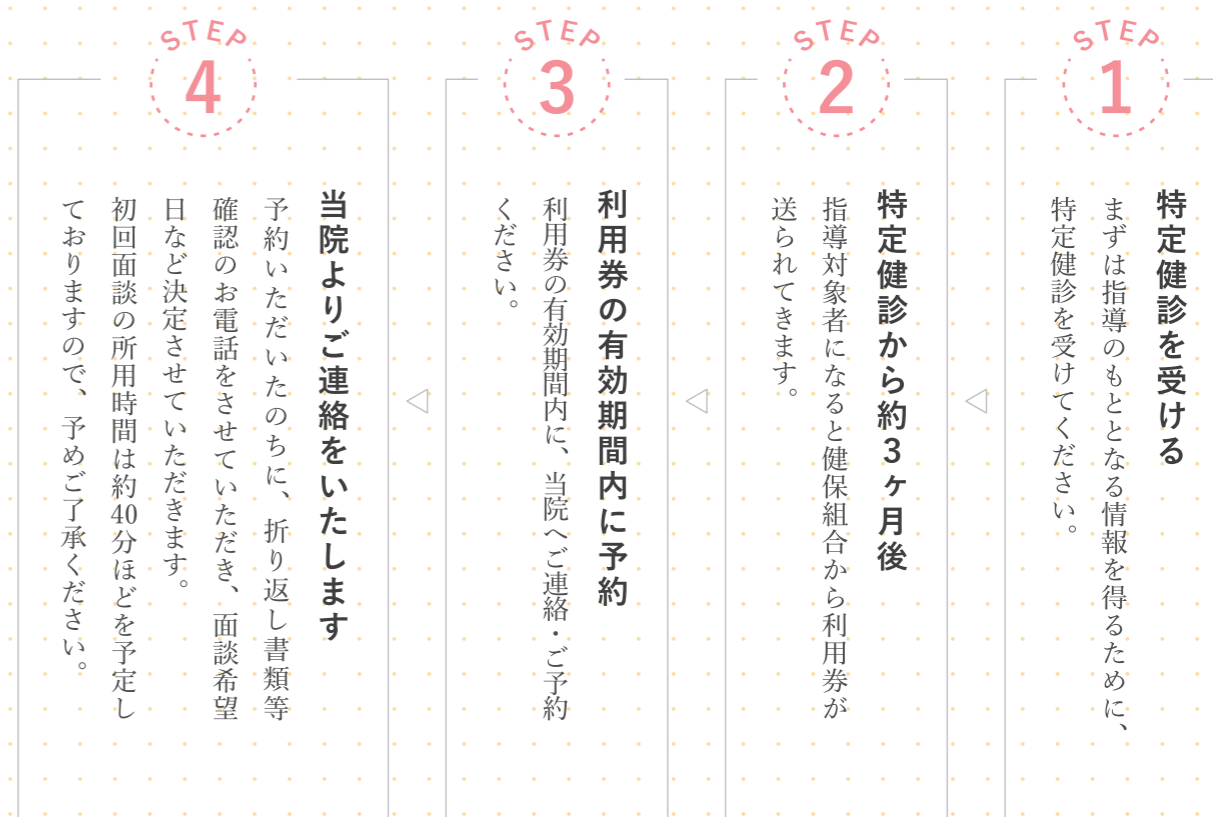
材料 (4人前)

- | | |
|--------------|------------|
| アジの開き … 2枚 | しその葉 … 4枚 |
| ご飯 … 4人分 | 甘酢生姜 … 適宜 |
| 甘酢 … 1/3カップ | 白いりごま … 適宜 |
| だし汁 … 1/3カップ | 錦糸卵 … 適宜 |

甘酢の作り方

酢 90cc、砂糖 大さじ3杯、塩 小さじ1杯を鍋に入れ、砂糖が溶けるまで火にかける。多めに作り冷蔵庫保存も！

特定保健指導を受けるには？



いつまでも健康を保ちたい!

便秘予防運動



便秘を予防するには?

さまざまなストレスの原因となる便秘を予防するには?
普段の生活から身体を動かす事を心掛ける事が第一ですが、
体力が心配...なかなか時間が作れない...そんな方に試して欲しい、
おなかの体操の提案です。

便秘予防体操 5 STEP

STEP 1 「の」の字体操



お腹に「の」の字を書くよう時計回りに
拳で1~2cm 沈むくらいの指圧で
10周してください。

STEP 2 膝抱え



仰向けになって両膝を胸の方に近づけ
5秒静止し、軽くお尻が浮くように
反動をつけて揺り動かしましょう。

STEP 3 腹式呼吸



口から息を吐き
お腹を凹ませます

STEP 4 膝挙げ



膝を曲げたまま
片足をゆっくり上げて保つ

STEP 5 ねじれ運動



肩が体の正面に来るように
左右交互にねじります

※運動には適応・不適応があります。
※運動後に鋭い痛みが生じた場合は、専門の医師やリハビリスタッフに相談し、お身体にあった運動を指導してもらいましょう。

HOSPITAL NEWS

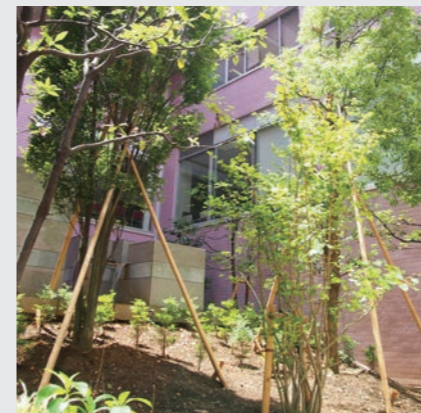
2016夏
イベント・研修会のご報告

怪現象!
敷地内で空飛ぶ木が目撃される



7月10日(日)空飛ぶ木の姿が目撃されました。実はこれ、病院の1階の中庭に新たに植樹されるムサシノケヤキとクスノキの移動風景でした。植樹先の中庭が病院の真ん中にあるため、クレーンで木をつるして運びました。その様子はまるで、大きな木が空を飛んでいるよう。病院で偶然その様子を目撃した方は、なに事かとその植樹の様子を見守っていました。

ムサシノケヤキは枝が広がらず、上に伸びる品種で、7年ぐらいで建物の4階〜5階にあたる高さまで伸びるそうです。周りには、春に黄色い花が咲くトサミズキ、11月中旬〜12月中旬に真っ赤に紅葉するドウダンツツシ。そして中庭を囲むようにモッコクとカシの木が植えられました。この四季折々の色合いを楽しめる中庭は病院の正面玄関を入れて目の前の吹き抜けロビーから眺められます。来院された際には、ぜひ中庭を覗いてみてください。病院という場所ではありますが、少しでもみなさんの気持ちが癒されますように。



第3回・第4回
ヘルスケアセミナーのご報告



伊藤 勝己医師



菅 省吾医師

【公開講座のご案内】

当院では、月一回の公開講座を開催しています。
ホームページにてお知らせいたします。
ぜひ、お誘い合わせのうえお越しください。



www.yokohamahp.jp
045-860-1777

当院では月一回の公開講座を開催してまいります。5月21日(土)は第3回整形外科リウマチ科の伊藤勝己医師によるヘルスケアセミナーを行いました。テーマは「足のトラブル大丈夫? 外反母趾リウマチまで」と題し説明しました。また6月25日(土)は第4回歯科口腔外科の菅省吾医師による「がん患者のお口トラブル」が治療・緩和ケアに必要な周術期口腔ケア」と題しセミナーを開催しました。各回とも好評いただき、たくさんの方に参加いただきました。伊藤医師のセミナーでは、外反母趾予防の簡単なトレーニングなどを、画像を交えて紹介したり、菅医師は受講者の方の療養中にお口の中でお困った事、つらかった事などのお話を伺ったりと、とても充実したセミナーでした。

| 外来担当表 (H28.8 現在) | | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------------------|---------------------------|------------|----------------|--------------|---------------|-------------|------------|------|
| 内科 | 一般内科 | AM | — | 松山 直美 | 松平 慎一 | 武久 洋三(隔週) | 室橋 祐子 | 担当医 |
| | | PM | — | — | 松平 慎一 | 松山 直美 | 伊藤 直顕 | — |
| | 消化器内科 | AM | 田中 耕平 | — | 田中 耕平 | 森岡 研介 | 田中 耕平 | — |
| | | PM | — | 担当医 | 小田切 千里 | 担当医 | — | — |
| | 糖尿病内科 | AM | 新井 正法 | — | — | 山崎 俊介 | — | — |
| | | PM | — | 京原 麻由 | 中口 裕達 | — | — | — |
| | 循環器内科 | AM | — | 乳井 伸夫 | 堀 真規/小村 直弘 | — | — | — |
| | | PM | 山田 なお | 乳井 伸夫(第2,4週) | 堀 真規 | — | 成川 雅俊 | — |
| | 神経内科 | AM | 鈴木 丈司(予約制) | 中澤 謙介(予約制) | 鈴木 丈司(予約制) | 鈴木 丈司(予約制) | 鈴木 丈司(予約制) | — |
| PM | | — | 鈴木 丈司(予約制) | — | 西山 毅彦(予約制) | — | — | |
| 腎臓内科 | AM | — | — | — | 菊池 英弥 | — | — | |
| | PM | 菊池 英弥 | — | 菊池 英弥 | — | — | — | |
| 慢性肝炎外来 | AM | — | — | — | — | — | — | |
| | PM | — | — | — | — | 中野 敦史 | — | |
| 呼吸器内科 | AM | — | 渡邊 直人 | — | — | 前村 啓太 | — | |
| | PM | — | 渡邊 直人(第1,3,5週) | — | — | 前村 啓太 | — | |
| 総合診療科 | AM | — | — | 三輪 健 | 許 吉起 | 許 吉起 | — | |
| | PM | 三輪 健 | 許 吉起 | 森岡 研介 | 許 吉起 | 森岡 研介 | — | |
| 外科 | □一般外科 ■物忘れ外来 ◎脳神経外科 | AM | □森岡 研介/□加地 利雄 | — | □富永 治 | ■石井 映幸 | □三輪 健 | □担当医 |
| | | PM | — | □森岡 研介 | □加地 利雄 | ◎石井 映幸 | — | — |
| | ○大腸肛門科 ●下肢静脈瘤外来 | AM | — | ○鮫島 伸一 | — | — | — | — |
| | | PM | ●許 吉起 | — | — | — | — | — |
| 乳腺外来 ※乳がん検診のみ予約制 | AM | — | 内田 恵博 | — | — | — | — | |
| | PM | — | 内田 恵博 | — | — | — | — | |
| 泌尿器科 | AM | — | — | — | 板谷 直 | — | — | |
| | PM | — | — | — | 板谷 直 | — | — | |
| 皮膚科 | AM | 岩永 とも子 | — | — | — | — | — | |
| | PM | 岩永 とも子 | — | — | — | — | — | |
| 耳鼻咽喉科 | AM | 小幡 和史 | — | — | — | — | — | |
| | PM | 小幡 和史 | — | — | — | — | — | |
| リハビリテーション科 | 関節外科 | AM | 大澤 拓也 | — | 大澤 拓也 | — | — | 担当医 |
| | | PM | — | — | 大澤 拓也(専門外来) | — | 大澤 拓也 | — |
| 整形一般 | AM | 渡邊 順哉 | 福村 英信/大門 憲史 | 福村 英信 | 渡邊 順哉 | 福村 英信/藤田 順之 | — | |
| | PM | 福村 英信 | 渡邊 順哉/大門 憲史 | 福村 英信 | 渡邊 順哉 | 藤田 順之 | — | |
| リウマチ外来 | AM | — | 伊藤 勝己(専門外来) | 伊藤 勝己(専門外来) | 伊藤 勝己(専門外来) | — | — | |
| | PM | — | — | (器具外来) | 伊藤 勝己(専門外来) | — | — | |
| 眼科 | AM | 土ヶ内 健史 | — | 土ヶ内 健史 | 土ヶ内 健史 | 土ヶ内 健史 | 土ヶ内 健史 | |
| | PM | 土ヶ内 健史 | — | (手術) | (予約検査) | 土ヶ内 健史(予約制) | — | |
| 小児科 ※13:30~14:30 予防接種/乳児検診 | AM | 青木 康之 | 青木 康之 | 杉村 賢吾 | 杉村 賢吾 | 熊澤 健介 | 担当医 | |
| | PM | 青木 康之 | 青木 康之 | 杉村 賢吾 | 杉村 賢吾 | 熊澤 健介 | — | |
| 歯科・歯科口腔外科 | 一般外来 | AM | 品川 隆/菅 省吾 | — | 品川 隆/菅 省吾 | 品川 隆/菅 省吾 | 品川 隆/菅 省吾 | 担当医 |
| | | PM | 品川 隆/菅 省吾 | 品川 隆/菅 省吾 | 菅 省吾 | 品川 隆/菅 省吾 | 菅 省吾 | — |
| | 口腔外来 | AM | 青山 繁 | 青山 繁 | 青山(手術)/澁谷 智明 | 青山 繁 | 青山 繁 | 担当医 |
| | | PM | — | — | 青山(手術)/澁谷 智明 | 青山 繁(予約) | 青山 繁(予約) | — |
| | ドライマウス外来 | AM | — | 品川 隆 | — | — | — | — |
| | | PM | — | — | — | — | — | — |
| | インプラント外来 | AM | — | — | — | — | — | — |
| PM | | 青山 繁(予約) | 青山 繁(予約) | — | — | — | — | |
| 顎関節外来 | AM | — | — | — | 青山 繁 | 青山 繁 | — | |
| | PM | — | — | — | — | — | — | |
| 口腔ケア 摂食・嚥下外来 | AM | — | — | 品川 隆/菅 省吾 | — | — | — | |
| | PM | — | — | — | — | 品川 隆 | — | |
| 内視鏡 (予約検査) | AM | 三輪 健/佐藤 晋二 | 向井/松清/担当医 | 小田切/加地/瀧之上 | 石井/瀧之上/田中/担当医 | 中野/向津/五藤 | 池永 貴洋 | |
| | PM | 田中 耕平 | 鮫島 伸一 | 三輪 健/石田 文生 | 斎藤 晋祐 | 五藤 哲 | — | |



〈無料送迎バスのご案内〉



- ・無料送迎バスをご利用の場合は、バス待合所「くるくる」をご利用ください。
- ・バス待合所「くるくる」は、戸塚パルソ出口「モリフルーツ」さん横付近になります。
- ・雨でも駅から濡れずに乗降場にお越しいただけます。

※バス停留所はございません。
※土曜は13:00以降は運休、日祝は終日運休となります。

医療法人 横浜平成会
平成横浜病院
 HEISEI YOKOHAMA HOSPITAL

- 受付時間 8:30~11:30 / 12:00~16:30
 ※土曜日は午前のみ
 ※乳腺外来は15:30まで
 - 休診 土曜午後・日曜祝日
- 〒244-0003 神奈川県横浜市戸塚区戸塚町550番地
- 総合受付 ☎ **045-860-1777**
 info@yokohamahp.jp/www.yokohamahp.jp

- 健診受付時間 月~金曜 10:00~16:00
- 人間ドック ☎ **045-860-1888**
- 各種健診 ☎ **045-860-1753**