

さくら

平成横浜病院広報誌

s a k u r a

平成横浜病院
HEISEI YOKOHAMA HOSPITAL

vol. 8

2016 Autumn



特集

ドクターリレー特集

教えて！ドクター

第5回：下肢静脈瘤とカテーテル治療
外科専門医(血管内治療認定医) 許吉起

総合受付

インフルエンザワクチン接種を開始しました



今年もインフルエンザワクチン接種を開始しております。
各科の接種料金・注意事項をご参考に、ぜひお申し込みください。

小児科

- インフルエンザワクチン接種料金 **2,700 円** (税込)
- 6ヶ月～13歳未満までの方 2回接種 **5,400 円** (税込)
- ・予約なしで接種可能です。
- ・中学3年生(15歳)までの方は小児科にて接種可能です。
※同伴の16歳以上のご兄弟の方も接種可能です。小児科窓口へお問い合わせください。
- ・お子さまに同伴された方でインフルエンザワクチン接種ご希望の方は、小児科でお子さまと一緒に接種することが可能です。
※同伴の大人の方・16歳以上のご兄弟は、**3,000 円** (税込)
※同伴の方でも65歳以上の方は小児科での接種はできません。

内科外来

- インフルエンザワクチン接種料金 **3,000 円** (税込)
(横浜市助成制度対象者以外で16歳以上の方)
- ・予約なしで接種可能です。
- ・初診または久しぶりに来院される方は総合受付までお声がけください。

横浜市助成制度

- インフルエンザワクチン接種料金 **2,300 円** (税込)
※生活保護・市民税非課税の方・中国残留邦人の方で支援給付を受けている方は確認書類をお持ちになると無料になります。
- ・横浜市在住 65歳以上の方
- ・横浜市在住の60～65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能に1級相当の障害をお持ちの方
※障害者手帳をお持ちください

注意事項

- ワクチンの入荷状況によっては接種できない時もあります。
- ワクチンが無くなり次第終了とさせていただきますのでご了承ください。
- 接種希望の方は、診察室へお入りになる前に総合受付または各科受付へお声がけください。問診表記入後、医師の診察のうえ接種させていただきます。

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。

理念

「信頼される優しい医療」

Contents

院長ごあいさつ	01
インフルエンザワクチン接種	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



院長ごあいさつ

空は深く澄み渡り、さわやかな季節となりましたが、地域の皆様におかれましては健康やかに過ごされることを存じます。

当院は地域に根付いた医療を実践すると共に地域の拠点病院やクリニックの先生方との連携を保ち、病病連携・病診連携を積極的に推し進めております。今後とも地域の皆様から選ばれる病院になるべく、職員一同、より一層の努力をまいります。ご支援宜しくお願い申し上げます。



院長 三輪 健

外来担当：総合診療科
外科・消化器科

new 新健診センター 病院敷地内に 建設中

平成29年春頃オープン

詳しくはお気軽に病院スタッフへお問い合わせください

☎045-860-1888 (人間ドック)
☎045-860-1753 (各種検診)



ドクターリレー特集

教えて！ドクター

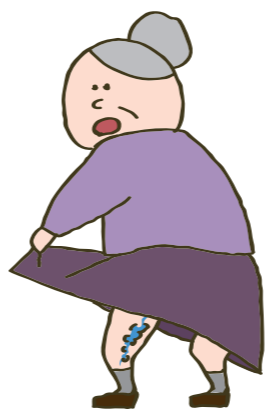
第5回

下肢静脈瘤とカテーテル治療

かしじょうみやくりゅう
外科専門医(血管内治療認定医) 許 吉起

身近な静脈瘤

みなさんやご家族、友人の足に時々見られる静脈瘤をご存知でしょうか？静脈瘤とは血管がコブ(瘤)のように膨らんだ状態のことをいいます。左右どちらかあるいは両方に見られますが、最近の調査では15歳以上の日本人男女43%、全国一千万人、出産経験のある2人に1人が発症しているといわれており、実に身近な病気です。



静脈瘤の症状

静脈瘤がある方は足の深部に注ぐところの弁が壊れており、何年間にもわたって汚れた血液が多くはふくらはぎの表面の静脈に逆流(漏れ)・充満し瘤となりさまざまな皮膚症状(湿疹(しっしん)、かゆみ、色素沈着、潰瘍(かいよう))やむくみ、こむら返りなどを引き起こします。静脈瘤に伴う症状はさまざまですが、夕方から就寝時にかけて強くなる大きな特徴です。

静脈瘤の分類

静脈瘤は見た目により4タイプ
①伏在型(ふくざいがた) ②側枝型(そくしがた) ③網目状(あみめじょう) ④蜘蛛巣状(くもの)

すじょう)に分類されます。一般的に症状があり治療が必要となるのは逆流の強い伏在型で、他の3種類は軽症であり心配はありません。

静脈瘤と日常生活

静脈瘤は残念ながら自然に治ることはありませんが、動脈瘤と異なり、お元気であれば命に関わることはなく、ゆつくりと進行していく病気です。しかし立ちっぱなしや座りっぱなしなどは血流の停滞を引き起こすので良くありません。ウォーキング、水泳、ストレッチなど適度でこまめな運動は足の筋肉を動かすことにより血流が改善され、症状の軽減に繋がります。また、肥満も足の血流が低下に悪影響を及ぼすためバランスのとれた食生活に注意しましょう。

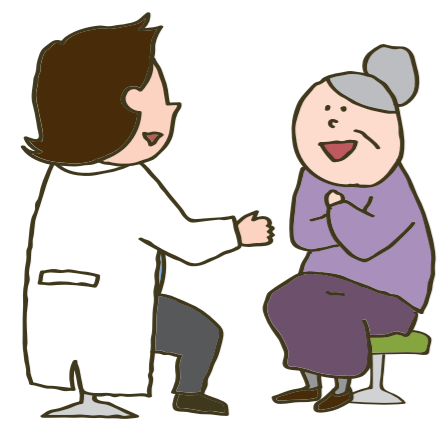
静脈瘤の診断

問診、医師による診察(視診、触診)を行い、エコー(超音波)検査により静脈の逆流を確認します。必要な場合はCTによる詳細な評価を追加します。これらは全て保険適用となります。

静脈瘤の治療

症状の程度・タイプにより①保存的(専用のストッキング(弾性ストッキング)による逆流の軽減)②硬化療法(薬物注射)③手術、④血管内治療による逆流の防止という4つの治療法があります。それぞれの治療に特徴と注意点があり、患者さん個々の状態に合わせて適切な治療を相談、選択する必要があります。

当院ではいずれの治療も対応していますが、特に平成23年から日本でも保険適用となった細い管(カテーテル)による血管内焼灼術(けっかんないしゅうしゃくじゅつ)は従来の手術(ストリップング術)に比べて傷はほとんど目立たず、また麻酔の工夫により手術の際の痛みや体に対する負担も少なく、帰宅してすぐ普段の日常生活や仕事を



することが可能です。当院では高周波(ラジオ波)による血管内焼灼術を経験豊富な指導医が平成28年1月より開始し、年齢・性別を問わず多くの患者さんに満足いただいております。

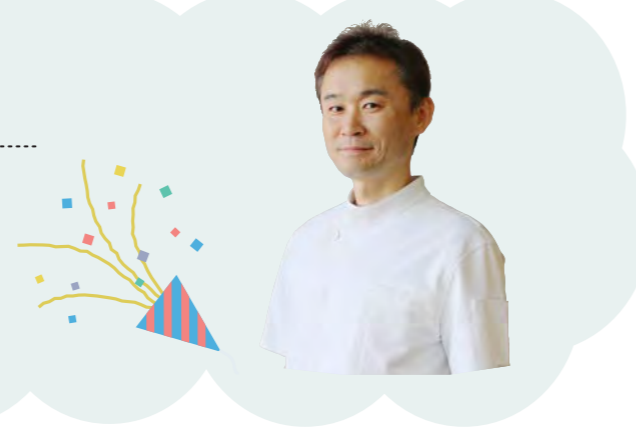
静脈瘤の治療が必要な？また足の症状を軽くして、より良い生活を送りたい！と思われる方は下肢静脈瘤外来(月曜午後)をご予約いただくか、通院中の担当医に一度ご相談下さい。

気になったら相談しよう！

許先生のワンポイントアドバイス！

- ◎夕方以降、足に違和感があったら気にしよう
- ◎こまめに足の筋肉を動かそう
- ◎バランスのとれた食生活に注意しよう

いかがでしたか？ 次回のリレー特集もお楽しみに！



下肢静脈瘤が気になる方は専門外来をご利用ください

下肢静脈瘤外来
毎週月曜 午後

くわしくはお電話ください
045-860-1771

平成横浜病院で 郷土料理を 食べる!?



なんで郷土料理?

郷土料理を取り入れた理由は、食事にもエンターテインメントを！と言う目標から、特別だけど馴染み深く、文化的なことも学べる郷土料理が選ばれました。郷土料理が出る時には、どこのどんな料理なのか解説が一緒に出てくるので、「私、昔この県に住んでいたの!」「この料理知ってたけどこの県だったのか」など、会話が生まれ、食べることに興味や楽しみを感じてもらっています。郷土料理の他にも、「行事食メニュー」があります。四季折々、季節や旬を感じられメニューを献立に盛り込んでいます。

食事が楽しみと感じてもらうために

平成横浜病院では、和食、洋食にとどまらず、多種多様のジャンル、そしてバラエティーに富んだメニューを栄養士が丁寧に栄養を考え、調理師が腕を振り日々のお食事を提供しています。

平成横浜病院を含む平成医療福祉グループでは、「献立プロジェクト」と題し、グループ内で行われる献立調理コンクールで入賞した10施設と栄養部献立係、栄養部長が作成した完成度の高い献立を提供する取り組みを行っています。

そんな献立プロジェクトの一環で、入院患者さんを対象とした献立に、病院にいながら各県のお料理を楽しめるよう、毎週1回、郷土料理を登場させています。郷土料理といっても日本のものだけではありません。海を飛び越え、海外の郷土料理が目見えすることもあります。

ちなみに、そんな郷土料理なら食べてみたい!と思った方へお知らせです。なんとこの郷土料理や行事食メニューは病院内にあります「レストラン丘の上」でも食べることが出来ます。お見舞いの帰りや、ちょっと遊びに来られた方の機会にぜひ、召し上がってみてはいかがでしょう?

これは患者さんの知的好奇心を刺激したり、コミュニケーションの種を巻くことを目的とした取り組みで、日々のお食事がより楽しめるようしている工夫の一つです。
たかが食事、されど食事。心と体を支える食事は、入院生活の中で重要な存在です。健康を内側から見直す食事を楽しみながら食べていただくことを目指し、日々献立を考えています。



今後の献立

11/24 石川県
鶏肉の治部煮・えびす寒天

12/2 富山県
いかと里芋の柔らか煮・茄子の味噌よごし

12/10 新潟県
大海・はんぺんのけんさ焼風

12/12 奈良県
飛鳥汁・くずもち

レストラン
丘の上 
healthy meals
that can be enjoyed
in the hospital

営業時間 平日 10:00 ~ 14:30
(ラストオーダー 14:00)
土曜 10:00 ~ 13:30
(ラストオーダー 13:00)
定休日 日・祝日

入院してなくても郷土料理が楽しめます!
売店の看板が目印です、
お気軽にお立ち寄りください!





健康診断のススメ vol.4

オススメします！

胃がんリスク健診

胃がんのリスク検診

胃がんのリスク検診（ABC検診）とは、胃の粘膜の健康状態をチェックする検査です。

「ヘリコバクター・ピロリ菌（通称ピロリ菌）感染を調べる検査」と「胃炎の有無を調べる検査」を合わせて、胃がんになりやすいか否かを分類するものです。

ピロリ菌に感染して胃粘膜の萎縮（加齢・老化現象）が進むほど、胃がんが発生しやすくなります。「ピロリ菌感染」と萎縮がどれくらい進んでいるかを見る「ペプシノゲン」の値の2つを血液検査で調べることを胃がんリスク検診と言います。「がんを見つける検査」ではありません。分類がA・B・Cに分かれるため「ABC検診」と呼ばれることもあります。

「日本胃がん予知・診断・治療研究機構」が作成した「胃がんリスク検診（ABC検診）マニュアル2009」では、血液検査を用いて、次のように胃がんリスクを階層化することが提唱されています。

判定群	ピロリ菌	ペプシノゲン	胃内視鏡検査
A群	(-)	(±) または (-)	5年以内にお受けください
B群	(+)	(±) または (-)	3年以内にお受けください
C群	(+)	(2+) または (+)	2年以内にお受けください
D群	(-)	(2+) または (+)	毎年お受けください

※除菌歴のある方は胃がんリスク検診(ABC検診)の判定はできません

ピロリ菌Q&A

ピロリ菌って何？

ピロリ菌は胃粘膜に棲んでいるらせん状の桿菌です。胃酸を中和するウレアーゼという酵素を出すことで、胃の中に生息することができのです。

ピロリ菌に感染するとどうなるの？

胃粘膜の炎症を起こし、慢性萎縮性胃炎と呼ばれる、胃粘膜が薄く萎縮した状態になっていきます。胃潰瘍・十二指腸潰瘍の原因とも判明しています。

ピロリ菌に感染している人はみんな除菌した方がいいの？

ピロリ菌に感染していなければ胃がんの発生はほとんどありません。胃がんになりやすい人はピロリ菌の感染による胃粘膜の

萎縮が進んだ胃の年齢の高い人であることがわかっています。ピロリ菌の除菌により胃がんの発生を2分の1から3分の2減少させ、胃がん発生に対する予防効果があると言われています。

ピロリ菌除菌に成功したら再感染することはないの？

日本では再感染率は低い（成人においては1%未満）と報告されています。しかし、除菌後も胃がんを発生させることがあります。必ず毎年内視鏡検査を受けましょう。

ピロリ菌に感染していなければ今後検査の必要はないの？

ピロリ菌未感染の方（一度も感染していない方）は胃がんになる可能性は相当に低いと言えます。しかし、自然消失の方（感染したが何らかの理由でピロリ菌が消失した方）は胃がんを発生させることがあります。定期的な内視鏡検査をおすすめします。

人間ドックのオプションとして

「胃がんリスク検査」を3,000円で実施しております。

どうぞご利用ください。

当院の保健指導室・管理栄養士監修！

レシピ

作り方

- ① さつまいもはラップでくるみレンジで柔らかくする。(約10分)
- ② 熱いうちにさつまいもの皮をむき、袋に入れてよくつぶす。
- ③ ②にバターと豆乳を入れよく混ぜ、粗熱を取る。
- ④ ③を4つにわけ形を整えアルミカップに入れる。
- ⑤ ④に刷毛で卵黄をぬり、黒ゴマを散らす。
- ⑥ ⑤をオーブントースターで5分ほど焼く。

コレがポイント！

さつまいもの種類よりの豆乳の量が変わります。少しづつ混ぜるのがポイントです！

誰でも
出来ちゃう
簡単健康レシピ

季節の

easy healthy Recipes
that nutritionists teach!

メニュー (1個あたり約134kcal)

豆乳スイートポテト



材料 (4個分)

さつまいも …中1本
バター …10g
豆乳 …1/2カップ
黒ごま …適宜
卵黄 …適宜
アルミカップ …4枚

さつまいもの効果

さつまいもはたくさんの種類があり、美容食…といわれた時代もあります。食物繊維やビタミン類が豊富(さつまいものビタミンは熱に強いと言われています)で、菓子類に比べてカロリーも低め。甘さも自然の物で体にも優しくなっています。豆乳は女性に嬉しいものがたくさん含まれています。また、豆乳がさつまいもの甘さを引き立てます。LDLコレステロール気になる方にお勧めのデザートです。

外来担当表 (H28.11 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	—	向井 俊平	小田切 千里	—	—	—
	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	—	山田 亘	—
		PM	担当医	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	—	—	—	—	—	—	
	PM	—	—	—	—	—	—	
リハビリテーション科 整形外科	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	稲葉 尚人	—	渡邊 順哉	藤田 順之	—
		PM	渡邊 順哉(第2,4週)	渡邊 順哉/稲葉 尚人	(装具外来)	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	伊藤 勝己(専門外来)	—	—	
	PM	伊藤 勝己(第1,3,5週)	—	伊藤 勝己	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	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/前田/松清	小田切/加地/洲之上	増岡/洲之上/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、戸塚バロン出口「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