

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.13

2018 Winter



今年もよろしく
お願いします!

2017年12月29日 撮影：医師 森岡 研介

特集

ドクターリレー特集

教えて！ドクター

第10回：関節リウマチと治療法
整形外科 伊藤 勝己先生

Contents

新任医師のご紹介	01
新年のごあいさつ	02
連載 教えて！ドクター	03-04
PickUp 今年の抱負	05-06
連載 健診のススメ	07-08
健診センターのご紹介	09
HOSPITAL NEWS	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。

新任医師のご紹介

縁がありまして今回平成横浜病院で働かせていただく事となりました内科の片平裕次です。私は大学医学部を卒業後これまで主に消化器内科医として、千葉県、栃木県、茨城県、神奈川県、東京都の病院で働いてきました。さまざまな地域で働いてきて思いますが、人の健康を考えると、消化器内科にこだわってばかりはられないということです。医者として、ジェネラリストをこれまで以上に指向していきます。まだ着任早々で、平成横浜病院のシステムに慣れていない部分もありますが、早くに病院に則した自身のモデルチェンジを果たし、また、これまでの経験を生かして、患者さんの健康を取り戻す医師としての仕事に、これまで以上に努力する覚悟です。吐き気、嘔気、胸焼け、呑酸^{どんさん}、胃痛、腹痛、嘔吐、下痢、尿濃染などの症状や健康診断などで肝機能異常の指摘などありましたら是非診察させていただければと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

doctor greeting



内科 片平 裕次 先生

Katahira Yuji

地域に貢献できる病院に



院長 三輪 健

新年明けましておめでとうございます。地域の皆様方にとって今年が良い年でありますように心よりお祈り申し上げます。

昨年はインフルエンザワクチンの供給遅延等あり、不安になった方も多かったのではないのでしょうか。当たり前の事だとは思いますが、手洗い、うがい、マスク着用、十分な栄養・睡眠と自身で予防することが大切です。

当院は今年4月に53床の増床、6月に新健診センターオープンとさらに地域の皆様方に貢献できる施設となる予定です。これにより、今まで以上に予防、救急・急性期から慢性期まで幅広い受け入れが可能となります。

私たちはリハビリが必要のない患者さんはいないという考えのもと、可能な限り必要かつ十分なリハビリを提供し生活機能の改善に努めていきます。

これからも皆様が安心して暮らせるよう職員一同、一層の努力をして参ります。今年も何卒よろしくお願ひ申し上げます。

信頼し安心できる看護を。

看護部長 古谷 茂美



新年あけましておめでとうございます。皆様にはよい年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

昨年は、新たに25床の一般病棟のオープン、地域包括ケア病床の増床、さらに今年53床の増床、新健診センターオープンとめまぐるしいですが、スタッフ一同、知識や技術だけでなく、一人ひとりを大切にす看護を提供する、という看護部目標のもとに、日々取り組んでおります。

今年もさまざまな取り組みを通し、地域に根ざした病院として、患者さんやご家族の方々に信頼され、安心していただける医療・看護を提供していきたいと思っております。

今後も地域の皆様の温かいご理解、ご支援を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

教えて！ドクター

第10回

関節リウマチと治療法

日本整形外科学会整形外科専門医
日本リウマチ学会リウマチ指導医・専門医

伊藤 勝己

リウマチってこんな病気

リウマチといえば「手の指が腫れて痛みが出る…」という症状をイメージされる方が多いと思います。しかしリウマチの初期症状は、熱っぽい、体がだるい、食欲がないなどの風邪に似た症状であったり、朝起きたら関節の周囲がこわばる、肩が痛くて五十肩かも、など指の腫れ以外から始まること半分以上あります。「指の腱鞘炎として治療されていた」「外反母趾といわれていた」などの患者さんもいて、様々な経過をとるのもリウマチの特徴です。

骨折、打撲などの外傷によるもの以外に、関節や関節の周囲の骨、腱、筋肉などに痛みが起きる病気をまとめて「リウマチ性疾患」と呼び「関節リウマチ」はリウマチ

性疾患の中では代表的な病気です。患者数は70万人とも百万人ともいわれ、40代から50代の女性に多く、女性の50人に一人は発症するといわれています。

関節リウマチ(以下「リウマチ」は、免疫の異常により主に手足の関節が腫れたり痛んだりする病気で、骨や軟骨が壊れて関節が動か

しにくくなり、日常生活に支障をきたすようになります。進行すると関節ばかりでなく目や肺、心臓、腎臓など全身に拡がり生命予後に大きく関わる事もあります。リウマチ発症の原因は不明ですが、遺

伝的な要因30%、喫煙、歯周病、ストレス、出産などの外的要因70%といわれています。

！気をつけて！

こんな病気は
実は
リウマチかも！

第1位 しつこく繰り返す
指の腱鞘炎
(しかも2箇所以上ある)

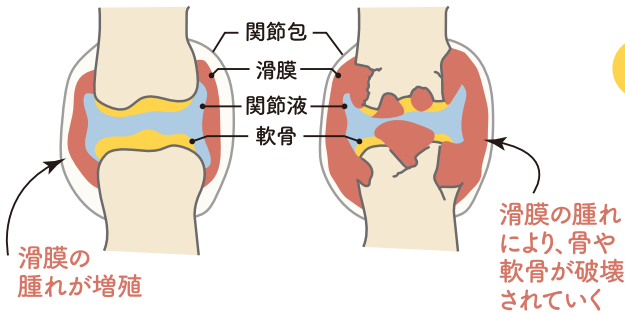
第2位 半年以上続く
なかなか良く
ならない五十肩

第3位 痛風と思ってたら
外反母趾にも
なってきた



痛くて辛い
外反母趾…

初期の状態 ▶▶▶ 進行した状態



Q. リウマチはどのようにして悪くなるの？

A.

骨と骨をつなぐ関節は、軟骨＝クッション、関節液＝潤滑油として、関節を滑らかに動かす役割を果たしています。また、関節液は滑膜（かつまく）で作られています。リウマチによる炎症は、この滑膜から始まり、増殖してしだいに軟骨や骨に影響が及んでいくのです。

リウマチの治療

リウマチは診断も難しく、完治もしないやっかいな病気と言えます。関節が壊れてしまうと、元に戻すことは難しくなります。壊れる前に、早期発見、早期治療が大切です。

最近までリウマチの進行を止めることは難しいと考えられていました。しかし、1999年に「メトトレキサート」という抗リウマチ薬が関節リウマチの薬物治療として認定され、2002年から「インフリキシマブ」「エターナルセプト」という医薬品が発売されてからは、関節リウマチの治療目標は「リウマチの痛みを抑えること」から、病気の「治ったような状態（寛解）」を目指すようになりました。

主な治療法は三つです。

■薬物療法

薬物療法は関節リウマチの治療の基本中の基本です。抗リウマチ薬、

ステロイド、消炎鎮痛剤が基本ですが症状によりこの3種類の薬剤の選択、量加減を行います。

■リハビリテーション療法と食事

関節リウマチでは毎日やっていただきたい基本治療一つとなるのがリハビリです。痛みで関節が動かしにくくなりますが、適度に動かさなければ周囲の筋力も低下していき日常動作も不自由になっていきます。関節の可動域を確保したり増やしたり、筋力をつけるトレーニングを日々行っていたくのが理想です。

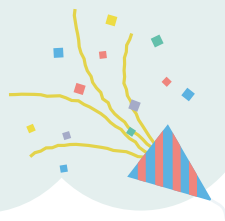
またリウマチの方は骨粗鬆症になりやすいのでその予防もふくめた運動療法、カルシウム摂取などの食事に気を配ることが大切です。

■手術療法

薬物療法、リハビリでも改善が見られない場合は手術治療を考慮します。関節が破壊され、うまく機能しなくなり、歩けない、洗面動作が出来ないなど日常生活動作に支障をきたす場合におこないます。人工関節手術、関節形成手術、滑膜切除術などが広く行われています。

伊藤先生のワンポイントアドバイス！

- ◎リウマチと間違えやすい症状に注意しよう
 - ◎気になったら医療機関へ相談しよう
- いかがでしたか？ 次回のリレー特集もお楽しみに！



今年の抱負



2018年、明けましておめでとうございます。今年、当院には戌年のスタッフが総勢19人も揃いました。そこで、元旦恒例企画・今年の年男年女に今年の目標を聞いてみました。

相談してよかったなと思ってもらえるように頑張ります！



年女

社会福祉士
中野 美希さん

患者さんが笑顔になれるような治療を提供します。



年女

理学療法士
平井 彩美さん

何事にも全力で取り組みます！



年男

理学療法士
村石 渉さん

目の前だけでなく未来に向けて常に前進するよう頑張ります！



年男

臨床検査技師
三神 智大さん

診療統括部長
森岡 研介先生



年男

今年是新健診センターオープンです！
僕もヴァージョンアップ
目指します！

信頼される検査を行う！



年女

臨床検査技師
樋口 幸乃さん

否定ではなく肯定・提案ができる指導を目指します！



年女

管理栄養士
縣 麻美さん

全てにおいて
一段階レベルアップ！



年男

理学療法士
田嶋 和也さん

何事も全力で頑張る！



年男

理学療法士
柳川 大悟さん

患者さんに
寄り添う指導を
していきます！



年女

管理栄養士
原田 美和子さん

満足のいく
リハビリを提供する！



年男

理学療法士
中村 拓也さん

積極的に行動し
挑戦の年にします！



年女

理学療法士
小林 由佳さん

美味しい食事
で患者さんを
笑顔にする！



年女

管理栄養士
山口 茜さん

患者さんに
笑顔と元気を
届けます！



年女

理学療法士
佐藤 紀子さん

感謝心を忘れず、
誠意をもって
行動していきます！



年男

理学療法士
山崎 航さん

患者さんが
元気になる食事を
提供する！



年女

管理栄養士
大谷 朋代さん

患者さんの為に
一生懸命頑張ります！



年男

社会福祉士
山田 哲也さん

何事も諦めない！



年女

理学療法士
揚原 愛理さん

何事にも全力で頑張る！



年男

理学療法士
中野 優さん

健康診断の
ススメ

vol.9

いよいよオープンします！

総合健診センター

2018年6月に総合健診センターがオープン(予定)！新しくなった総合健診センターでは、さまざまな医療機器が揃い、体の気になるところを隅々まで検査することができます。

健康診断のススメでは、二回にわたって健診センターの情報をお届け。

今回は、健診センターで受けられるコースをご紹介します。

全身をしっかり調べて
健康状態を確認したい方へ

基本ドック



POINT

1日で全身を
しっかりとチェックします

胃の検査や腹部の超音波検査、そして腫瘍マーカーの検査など、一般の定期健診に比べて充実した内容となっています。

POINT

さらに詳しい検査を
希望される方へ

気になるところを重点的に調べたい方は、オプション検査を追加することで受診される方のニーズに合わせた検査が可能です。

※検査内容によっては追加できないオプション検査もございますので、ご予約の際にお問い合わせください。

採血・尿検査・計測・血圧・視力・聴力・腹部超音波・胸部レントゲン肺機能・心電図・眼底・眼圧・診察・口腔健診・胃透視または胃内視鏡・便潜血検査

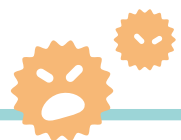
昼食
or
軽食

結果説明
健康相談

※午前受付の方は昼食、午後受付の方は軽食がつかます。

がんの可能性がないか
きちんと調べたい方へ

がんドック



POINT

さまざまな角度から検査
がんの早期発見を目指します

当センターで受診できる全てのがん健診項目を1日で受診できるようにパッケージ化した人間ドックです。80列 CT装置を使った苦痛の少ない大腸検査や肺の検査、甲状腺や腹部・乳腺の超音波検査、胃内視鏡・腫瘍マーカー検査などさまざまな角度からがんを検査します。

採血・尿検査・計測・血圧・腹部超音波・胸部CT・全大腸CT・胃がんリスク検査・喀痰細胞診・胃内視鏡・甲状腺超音波

【女性のみ】子宮内診・子宮頸部細胞診・子宮超音波・3Dマンモグラフィ・乳腺超音波

昼食 or 軽食

結果説明・健康相談

あまり時間がないけど
しっかり検査を受けたい方へ

簡易ドック

POINT 忙しい方にも健診を

忙しい方を対象とした短時間で終了できるコースです。気軽にできる検査を中心としています。腫瘍マーカーなど、気になるがんチェック項目も含まれています。一般的な健康チェックや最低限のがんチェックを受けておきたい人に適しています。

脳出血や脳梗塞を
予防したい方へ

脳ドック



POINT 脳卒中を未然に防ぐ

日本人の死因の上位である脳卒中は、寝たきりや介護が必要となる主な原因となっています。脳卒中の危険因子を早期発見し、未然に防ぐことを目的としたのが脳ドックです。動脈硬化の前進的要因を把握する検査や、動脈硬化の状態の評価、脳動脈瘤の有無の確認、脳内出血の危険性などを検査します。

突然死の原因となる心筋梗塞の
リスクを調べたい方へ

心臓ドック

POINT 心疾患による死を防ぐ

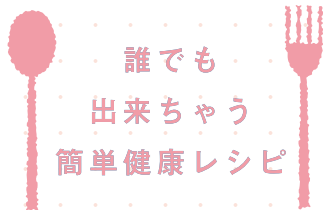
心疾患の主な病気の一つである心筋梗塞は何の前触れもなく発症し、生命が脅かされることも少なくありません。当センターの心臓ドックでは、心臓CT検査や超音波検査、負荷心電図検査などにより、心臓を養う血管である冠動脈疾患の早期発見が可能です。

人間ドックに関する
お問い合わせはこちら

045-860-1888

(予約センター)

受付時間 月～金曜 9:00～17:00



誰でも
出来ちゃう
簡単健康レシピ

季節の

easy healthy Recipes
that nutritionists teach!

当院の保健指導室・管理栄養士監修!



メニュー

(1個あたり約121kcal)

作り方

簡単! いちご大福



材料 (8個分)

白玉粉 … 150g
★ 水 … 170ml
片栗粉 … 適量
いちご … 8個
白餡 (市販のもの)

お正月に余ったおもちでも
作る事が出来ます!

- ① 切り餅を器に入れお湯に浸す。
- ② 電子レンジで1分程加熱後、お湯を捨てお餅を伸ばす。
- ③ 生地ができたなら、ラップを巻いたまな板の上に片栗粉をふりかけ、白餡といちごを包んで完成。

- ① ★をダマがなくなるまでよく混ぜて、500Wの電子レンジで5分温める。温めている間に、いちごのヘタを取り、よく洗う。
※取るのはヘタだけにする。実ごとヘタを切り取ると、いちごの水分が出てきてしまい、出来上がりが悪くなる。
- ② ①をレンジから取り出したら、生地がくっつかないように、すりこぎを水に浸してこねる。
- ③ まな板にラップを巻き、片栗粉を振りかけておく。
- ④ 手に水をつけながら生地を20～30gとり、③の上におく。
- ⑤ 白餡を20gとり、いちごをヘタの部分から包む。
- ⑥ 白餡で包んだいちごの上部から生地で包み、ヘタの部分で閉じる。
※片栗粉が内側につくと、生地が閉じにくくなるので注意!

コレがポイント!

ビタミンCの含有量は、果物の中でトップクラスです。ビタミンCはコラーゲンの生成を助けるので、美肌効果が期待できます。またビタミンCは喫煙によって失われる事もありますので、喫煙をされる方にもぜひ召し上がっていただきたい果物です。

健診センター リニューアル

新健診センターは病院と一体なので、
健診から診療への連携もスムーズです。
地域のみなさんの健康を
ささえるために頑張ります。

平成30年6月
オープン予定!

※実際のは施工等の都合で、この絵図から変更になる可能性があります。

待合ホール



玄関ホール



1 新しい特長
女性専用エリア
があるから
女性が受診しやすい



2 新しい特長
リラックスできる内装や
管理栄養士監修のビュッフェなど
充実したアメニティー



3 新しい特長
キッズスペースがあるから
お子さん連れでも
受診しやすい



4 新しい特長
さまざまな
医療機器
を駆使した健診



5 新しい特長
予防医学の
知見を取り入れた
人間ドックコース設定



6 新しい特長
平成横浜病院との連携による
安心のフォロー体制



もしも自分の目の前に人が倒れていたら
自信をもって救助にあたれますか？

第15回・第16回
ヘルスケアセミナーのご報告

CPR（心肺蘇生法）とは、呼吸や心臓が停止している患者さんに対して行う心肺蘇生法です。呼吸も心臓も止まってしまうと脳へ酸素を送ることができず危険性がある為、酸素供給を維持する目的で行われます。大切なのは、周辺にいる人が早急にCPRを行うことです。

院内においても予期せぬところで心肺停止が起こる可能性があります。医師や看護師がそばにいない場所や、夜間帯の医療スタッフが手薄な状況で起こる場合もあります。周りにいる職員が速やかに一次救命処置を行えるよう、当院では定期的に全職種が訓練を行っております。

第15回は「認知症ってどんな病気？」
〜診断から予防まで〜というテーマで物忘れ外来・脳神経外科の石井映幸医師がお話しされました。「私、認知症かも…」と不安を抱えて参加された方も「先生のお話がわかりやすく理解できました。何だかホッとした。」「アクティブエイジングの言葉に感銘した！今後の人生に活かしたい。」など、たくさんのお声をいただきました。

の高橋ユエ医師がお話しされました。帯状疱疹の痛みを経験された事がある方・ない方からも「いつ発症してもおかしくない年齢なので、かかったら早く受診することが大事、ということがよく分かりました。」「帯状疱疹の治療法などとても分かりやすかった。勉強になりました！」と多数のお声をいただきました。ご参加いただきありがとうございました。



歯科治療中の急変時を想定した胸骨圧迫の訓練



事務スタッフも AED 操作訓練と胸骨圧迫の訓練をします



病棟で夜間スタッフが少ない場合を想定して気道確保の訓練をします



石井 映幸 医師



高橋 ユエ 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

