

さくら

平成横浜病院広報誌 sakura

平成横浜病院
HEISEI YOKOHAMA HOSPITAL

vol.20

2020 New Year



特集

ドクターリレー特集

教えて！ドクター

第17回：人工関節置換術のお話
整形外科専門医 大澤 拓也先生

■ 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。

二〇二〇年のごあいさつ



院長
三輪 健

新年明けましておめでとうございます。地域のみなさんにとって今年が良い年でありませう心よりお祈り申し上げます。

寒い日が続いていますが、あつと言う間に暑い夏となり東京オリンピックが始まります。スポーツをされている方はますますやる気が出るでしょう。また、スポーツをやられず見るだけの方にとつても昨年のラグビーワールドカップの何倍もの楽しみがやってくるでしょう。夏までに病気になるないように、ベストコン

ディションで観戦できるよう体調を整えましょう。

それまでにぜひ、総合健診センターで身体の状態を確認してください。また、病気のある方は治し、慢性疾患をお持ちの方はしっかりとコントロールしましょう。

私たちは地域のみなさんの健康づくりの為に全力を尽くします。これからも職員一同、一層の努力をして参ります。本年も当院をよろしくお願ひ申し上げます。

さくら Vol.20

2020 新年号

平成横浜病院 広報誌

■ Contents

二〇二〇年のごあいさつ	02-03
連載 教えてドクター！	04-05
PickUp 今年の抱負	06-07
連載 健診のススメ	08-09
HOSPITAL NEWS パブリカプロジェクト	10
平成横浜病院の リハビリテーション機器	11

地域に根ざした病院に

新年あけましておめでとうござい
ます。みなさまにおかれましては、
よい年を迎えられたこととお慶び申
上げます。

昨年は回復期リハビリテーション
病棟、地域包括ケア病棟をさらに増
床し、地域に根ざした病院として、
患者さんやご家族から信頼され、安
心していただける医療・看護を提

供していくよう努力してまいります。

また、看護部では1日看護体験
や中学生の職場体験等の受け入れを
行い、地域と交流を持ち、親しみを
持つていただけるような取り組みも
行っています。

今後とも地域のみなさんの温かい
ご支援を賜りますようよろしくお願
い申し上げます。



看護部長

古谷 茂美



事務長

日高 正明



より快適な環境でより良い医療を

新年明けましておめでとうござい
ます！ 旧年中はひとかたならぬご
厚情をいただきありがとうございます
した。

昨年は元号が『令和』に決まり新
しい時代がスタートするなか、当院
も地域のみなさんのご要望に更にお
応えするべく、病棟の増床を行いま
した。快適な療養環境のもと、さら
に良質な医療とリハビリテーション
を提供することで患者さんの生活機
能の改善に努めます。また、総合健

診センターでも、より快適に受診で
きるよう努めています。女性にも安
心の「女性専用エリア」、ビュッ
フ エスタイルでお楽しみいただける
「健康レストラン」等をご用意して
いますので、ぜひご利用ください。
これからも変わらず「絶対に見捨
てない」を理念に、地域のみなさん
に選ばれ求められる病院づくりを目
指し、職員一丸となって医療サービ
スの向上に尽力して参ります。本年
も宜しくお願ひ申し上げます。

教えて！ドクター

第17回

人工関節置換術のお話

日本整形外科学会
整形外科専門医

大澤 拓也

人工関節置換術 ってなに？

人工関節置換術とは、変形性関節症や関節リウマチにより傷んで変形してしまった膝関節の表面を取り除いて、人工関節に置き換える手術です。

人工関節は、関節のなめらかな動きを再現するため、大腿骨部、脛骨部、膝蓋骨部の3つの部分からできています。人工関節に入れ替えることで痛みがなくなり、歩行能力が改善され、痛みのない生活を送ることができます。

手術は通常1〜2時間程度で、感染を予防するためにクリーンルームを使用しています。



右が術前、
左が後の写真

人工関節を使った手術



実際の人工関節



人工膝関節置換術の手術

患者さんのCTやMRI画像に基づき三次元画像データから、専用の3Dプリンターを用いて製作したPSIという患者さん一人ひとりの関節の模型のようなものを作成し、一人ひとりの関節の形状に合わせた手術の方法を事前に検討し症状に適した骨切ガイドを準備します。この骨切ガイドを使用することで、より正確な手術や、手術時間の短縮、合併症のリスクを低下することが可能になります。



手術の様子



手術後のリハビリテーション

当院では、手術だけでなくリハビリテーションにも重きを置いています。術後の経過に合わせて、患者さんに最適なリハビリテーションを提供します。

術後1〜3日目

術後すぐは急性炎症期で腫れが顕著です。炎症反応を抑えるためのアイシングを中心にしながら、血栓の予防や、起立・歩行動作の練習を行って早期の離床を目指します。

術後4日目〜2週間

膝関節の腫れの状態に合わせてながら、膝関節周囲の筋肉の緊張を緩め、スムーズ

ズに膝の曲げ伸ばし運動ができるように関節の可動域拡大を目指します。歩行器や杖を使用した歩行訓練なども行います。

術後2週目以降〜退院まで

軟部組織の修復が進み、抜糸が可能となります。関節可動域の訓練や筋力増強訓練を行うとともに、退院に向けて入浴、階段昇降、畳での生活、トイレ動作など、退院後の生活に困らないようにADL（日常生活動作）訓練を行い、退院時には杖を使わずスムーズな歩行ができることを目指します。

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

今年の子年のスタッフが総勢23人揃いました。
年男年女たちの今年の抱負は？



常に患者さん
第一の行動を！

理学療法士 遠藤 郁弥



努力し続ける！

理学療法士 麻奥 美奈



笑顔で患者さんに
寄り添います！

作業療法士 秋山 莉乃



笑顔を忘れず！

作業療法士 齋藤 信



人に優しく
自分に厳しく！

理学療法士 内藤 勇太



初心を忘れずに！

理学療法士 鎌田 大樹



丁寧な仕事を心がけます！

管理栄養士 石田 真依子



何事も一生懸命
頑張ります！

管理栄養士 佐藤 あすか



笑顔で患者さんに
寄り添ったりハビリを
提供します！

作業療法士 松島 菜摘



志を高く持つ！

理学療法士 山梨 智哉

放射線技師 西 依里子

日々努力する！



規則正しい生活を
心がける！

理学療法士 鳥居 拓馬



探求心を忘れない！

理学療法士 黒澤 紗季



常に向上心！

理学療法士 馬場 裕樹



初心を忘れずに
常に頑張る！

理学療法士 中元 萌



常に笑顔で頑張ります！

管理栄養士 奥山 緑



向上心をもつ！

理学療法士 稲葉 樹生



これまでどおり
最善の医療、情報を
提供します！

口腔外科医 青山 繁



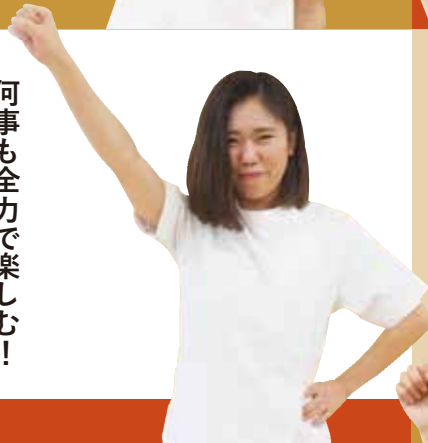
全力で頑張る！

理学療法士 工藤 順文



何事も全力で楽しむ！

理学療法士 萩原 真梨奈



毎日笑顔で
がんばります！

管理栄養士 大平 さとみ



時に優しく時に厳しく
メリハリをつけて
リハビリをしていきます！

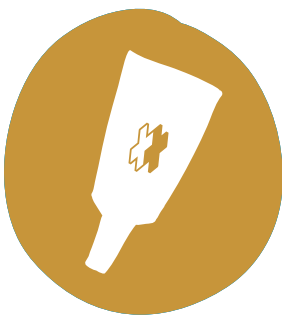
理学療法士 相澤 優華



信頼できる

検査結果を提供する！

検査科 宇佐見 彩



健康診断の
ススめ

vol.15

定期的に受診しよう

脳ドック



日常的に頭痛がある、
運動不足で肥満気味、
血圧・血糖値が高め、
魚介類をあまり食べず、
味の濃いものが大好き…

脳卒中のリスクは
知らぬ間に
どんどん高まっ
ています。



脳

脳卒中は発症後
約 **50%**
の人が死亡するか
介護が必要になります

脳

卒中は、脳の血管の異常により脳機能が障害される病気です。

脳出血・脳梗塞・くも膜下出血に分類され、脳梗塞は脳血管が血栓で詰まり、脳出血とくも膜下出血は、脳血管が破裂して出血します。脳卒中は日本人の死因の第4位で、たとえ生き延びたとしても、麻痺や認知症などの重大な後遺症を残してしまいます。

脳

梗塞には、太めの中大脳動脈などの動脈硬化巣に血栓が生じるアテローム血栓性梗塞、細い血管が詰まるラクナ梗塞、そして心臓の血栓が飛んで脳血管を詰まらせる心原性脳塞栓症があります。脳出血は、脳内の比較的小さな動脈が切れて出血し、重篤な脳機能障害が起こります。くも膜下出血は、脳内の動脈瘤が破裂し、血液が溢れてしまった状態です。

脳

梗塞と脳出血の共通した主要な症状は、①片方の上下肢・顔半側に麻痺や痺れが起こる②脱力とめまいが起きるの二つです。さらに脳梗塞では①呂律が回らない・言葉が出せなくなる・話が理解できない②片目の失明・ものが二重に見える・視野が欠けるなどが挙げられます。そして脳出血

脳卒中の分類

血管が詰まって起こる

血管が破れて起こる



脳梗塞

脳の血管が詰まったり狭くなって血流が悪くなり、脳の組織が壊死してしまう



脳出血

脳の中の細かい血管が破れて出血する



くも膜下出血

脳の表面の大きな血管にできた動脈瘤が破れ、くも膜の下に出血する

症

やくも膜下出血では、激しい頭痛や意識障害が起こるのが特徴です。状態などで脳卒中が疑われる場合は、頭部MRIやCT検査で診断できます。頭部CT検査で白色変化があれば出血、黒色変化があれば梗塞が疑わ

れませんが、梗塞所見が出るまで数時間かかります。MRIでは早期から診断できるのみでなく、脳動脈瘤や動脈の詰まりなど脳血管の状態も分かるので、脳卒中診断のファーストチョイスとなります。さらに、積極的治療のためには脳血管造影が必要となります。

超 早期の脳梗塞にはt-PAという血栓溶解剤の投与が行われますが、血液をさらさらにする抗凝固薬、抗血小板療法や脳保護薬の点滴静脈注射治療が一般的です。脳出血では、高血圧のコントロールや脳浮腫の治療を行います。大出血の場合は手術で血種を取ることもあります。くも膜下出血では開頭手術で動脈瘤を金属性クリップで挟んだり、カテーテルでコイルを詰めたりします。

原 因となる高血圧症などの生活習慣病の治療と頸動脈エコーやCT・MRIで脳血管の異常を調べておくことが大事ですが、くも膜下出血にはMRA検査による脳動脈瘤の早期発見しかありません。健診では正常でも、脳卒中の危険性はありますので、必ず脳ドックを数年に一度受けておく必要があります。

人間ドックに関するお問い合わせ

045-860-1888

受付時間 月～金曜 9:00～17:00



総合健診センターに関する情報はこちら

平成横浜 健診センター



当院の管理栄養士監修!

季節の

easy healthy Recipes
that nutritionists teach!

レシピ

誰でも
できちゃう

簡単健康レシピ

メニュー

(1人分あたり約254kcal)

キャベツの本格花シュウマイ



材料(4人分)

キャベツ…………… 1/2 個
豚ひき肉…………… 250g
長ネギ…………… 1/3 本
玉ネギ…………… 1/4 個
干しシイタケ……… 2～3 個
紅ショウガ……… お好みの量

【特製あん】

a 水…………… 50ml
b シイタケの戻し汁 50ml
c 鶏がらスープの素
…………… 小さじ1

【調味料】

オイスターソース、砂糖、
酒、濃口醤油、ごま油、
鶏がらスープの素、
シイタケの戻し汁、
すりおろしショウガ、
…………… 各小さじ1
片栗粉…………… 大さじ3

d すりおろしショウガ
…………… 少々
水溶きかたくり粉
…………… 少々

作り方

- ①長ネギ・玉ネギ・お湯で戻したシイタケをみじん切りにする。
- ②キャベツは千切りにして塩（小さじ1弱）を揉みこみ10分程度置く。その後冷水にとり、しっかりと水分をしぼる。
- ③①と豚ひき肉、【調味料】をボウルに入れてよく混ぜ合わせ、食べやすい大きさに成型する。
- ④②を成形した肉だねのまわりにしっかりとつける。
- ⑤フライパンに水（約200ml）を入れ、その上にクッキングシートを敷いて④を並べる。
- ⑥中火にし、沸騰したら蓋をして約8～10分加熱する。
- ⑦別の鍋に【特製あん】の材料（a～d）を入れ加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧上に飾る紅ショウガを細かく刻んでおく。
- ⑨シュウマイを器に盛り、⑦のあんをかけ、紅ショウガを載せて完成。

コレがポイント！

キャベツには胃腸の調子を整えるビタミンU(キャベジン)や食物繊維だけではなく、免疫力を高めるビタミンCも含まれています。かぜやインフルエンザで体調を崩しやすいこの季節にいかがですか？



2B病棟のクリスマス会の様子



大きなツリーを飾りました



4病棟で行ったクリスマスカード作り

2019年12月10日に2B病棟、2019年12月21日に4病棟でクリスマス会を行いました。
2B病棟ではクリスマスツリーの飾りつけや、宝探しゲーム、クリスマスソングの合唱を行いました。病棟の中に隠されている宝物を探しながら「どこにあるんだらう!!」「こっちにはもつないよー!」など、みな

さん声を掛け合いながら楽しまれました。
4病棟では『シングルベル』や『きよしこの夜』を歌い、クリスマスツリー・リース、クリスマスカードなどを作りました。リハビリテーションの担当者は「患者さんの笑顔が見れて本当によかったです!」とコメント。笑顔いっぱいクリスマス会を開催することができました。

回復期リハビリテーション病棟 クリスマス会開催!



撮影の舞台裏



たくさんのスタッフが協力し合って完成しました!

「2020年東京オリンピック開催を応援しよう!」ということで、当院の職員が参加したオリジナルのパプリカダンスを撮影しました!
当院のWebサイトやYoutubeで公開していますので、ぜひご覧ください。

完成した動画はこちらから



平成横浜病院

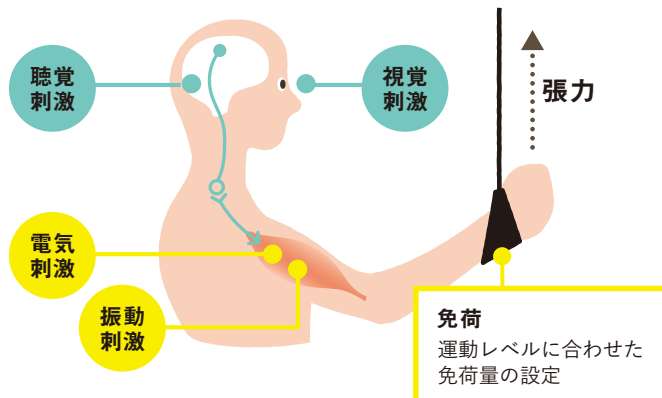




上肢リハビリ装置

CoCoroeAR2

脳卒中による半身麻痺や、整形外科疾患による肩や肘の運動機能障害を持つ方が対象です。音声と電気・振動刺激を併用しながら、腕を免荷して肩や肘を自分で動かす力をサポートします。麻痺や筋力、感覚の改善により、肩や肘の動きが向上し日常生活に必要な動作が改善します。



平成横浜病院の リハビリテーション機器

当院では入院早期からチームカンファレンスを実施し、患者さんの状態に合わせたリハビリテーションを実施しています。当院で使用しているリハビリ機器を紹介します。



体成分分析装置

InBody

患者さんの身体機能や体調の改善に重要な、水分量や筋肉量などを部位別に高い精度で評価できます。目で見ることができない数値を計ることで、治療やリハビリテーションの効果を測定します。リハビリテーションや栄養管理を行ううえで大事な指標として使用します。測定の際は、仰向けで右手・左手・右足首・左足首に電極をつけて、約100秒で計測します。



歩行訓練機器

Honda 歩行アシスト

歩行時の股関節の動きを左右のモーターに内蔵された角度センサーで検知し、下肢の振り出しと蹴り出しのアシストを行います。さまざまな疾患や障害のタイプにも応用でき、より安全で効果的な歩行訓練を提供します。

外来担当表 (2020年2月現在)			月	火	水	木	金	土
内科	一般内科	AM	富田 真	松山 / 東丸	東丸 貴信	武久(隔週) / 許	宮下 大介	担当医
		PM	富田 / 森岡	松山 直美	三輪 健	松山 直美	金子 雄	—
	消化器内科	AM	田中 耕平	—	田中 耕平	—	田中 耕平	—
		PM	大野 博之	天野 寛美	小田切 千里	—	—	—
	糖尿病内科	AM	新井 正法	—	—	青木 一孝	—	—
		PM	—	佐川 尚子 14:00~	中口 裕達	—	—	—
	循環器内科	AM	東丸 貴信	乳井 伸夫	寺中 紗絵	小山 信彌	山田 亘	—
PM		—	乳井 伸夫(第2、4週)	堀 真規	東丸 貴信 14:00~	郷原 正臣	—	
神経内科	AM	—	上村 直哉(予約制)	—	—	—	—	
	PM	—	—	—	西山 毅彦(予約制)	—	—	
慢性肝炎外来	PM	—	—	—	—	中野 敦史	—	
呼吸器内科	AM	—	—	—	—	松本 容子 / 清水 英治	—	
	PM	—	—	—	—	松本 容子 / 清水 英治	—	
総合診療科		AM	—	—	三輪 健	森岡 研介	(三輪 健)	—
		PM	三輪 健	許 吉起 / 森岡 研介	(加地 利雄)	許 吉起	森岡 研介	—
外科	一般外科	AM	森岡 / 加地(第1.3.5)	—	富永 治	—	三輪 健	担当医
		PM	—	—	加地 利雄	—	—	—
	物忘れ外来	AM	—	—	—	石井 映幸	—	—
	脳神経外科	PM	—	—	—	石井 映幸	—	—
	大腸肛門科	AM	—	鮫島 伸一	—	—	—	—
下肢静脈瘤外来	PM	許 吉起	—	—	—	許 吉起	—	
乳腺外来(予約制・乳がん検診)	AM	—	内田 恵博	—	—	—	—	
泌尿器科	AM	—	—	—	金 宇鎮	—	—	
	PM	—	—	—	金 宇鎮	—	—	
皮膚科	AM	岩永 とも子	高橋 ユエ	高橋 ユエ	高橋 ユエ	高橋 ユエ	—	
	PM	岩永 とも子	高橋 ユエ	—	高橋 ユエ(予約制)	高橋 ユエ	—	
整形外科	整形一般	AM	大澤 / 関	水上 / 山口	大澤 / 関	大澤 / 関	水上 / 吾郷	担当医
		PM	大澤(第2.4) / 関(第1.3.5)	水上 慎一	関 / 装具外来	大澤 拓也	水上 / 吾郷	—
	リウマチ外来	AM	—	伊藤 勝己	—	伊藤 勝己	—	—
		PM	伊藤 勝己	伊藤 勝己(予約)	伊藤 勝己	伊藤 勝己	—	—
眼科	AM	中村 寿太郎	田勢 沙帆	中村 寿太郎	東 香里	金子 明博	—	
	PM	—	—	中村 寿太郎	—	—	—	
歯科・歯科口腔外科	一般外来	AM	品川 / 菅	菅 省吾	品川 / 菅	品川 / 菅	品川 / 菅	担当医
		PM	品川 / 菅	品川 / 菅	菅 省吾	品川 / 菅	菅 省吾	—
	口腔外科	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(予約) / 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	—	—	—	—
	インプラント外来	PM	青山 繁(予約)	青山 繁(予約)	—	—	—	—
	スポーツ歯科外来	PM	—	—	—	青山 / 山崎(第2・4)	—	—
	顎関節外来	AM	—	—	—	青山 繁	青山 繁	—
口腔ケア 摂食・嚥下外来	PM	—	—	品川 隆	—	品川 隆	—	
内視鏡(予約検査)	AM	吉峰 / 小串 / 菅野 / 内田 / 大野	永井 / 横山 / 清水 / 天野	小田切 / 小林 / 芝田 / 武田 / 加地	吉本 / 天沼 / 三浦 / 田中	中野 / 向津 / 五藤 / 豊水 / 森岡	池永 貴洋	
	PM	田中 / 加地(第1.3.5)	鮫島 伸一	石田 文生	和田 由大	五藤 哲	—	

※神経内科の火曜午前・上村先生の診療は、毎月第1週のみありません



《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
- 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 9:00 ~ 17:00

人間ドック 各種健診 ☎045-860-1888