

# 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. 22

2020 Summer



特集

ドクターリレー特集

教えて！ドクター

第19回：熱中症のお話

総合健診センター長 東丸 貴信先生

## Contents

院長ごあいさつ	02
新任医師ごあいさつ 在宅医療サービスのご案内	03
連載 教えてドクター！	04-05
PickUp そのお悩み、先生に相談して リハビリテーション してませんか？	06-07
連載 健診のススメ	08-09
HOSPITAL NEWS 午後ドックのご案内	10
オンライン面会のご紹介	11



## 院長ごあいさつ

コロナ禍の夏、みなさんはいかがお過ごしでしょうか。

マスク着用、ソーシャルディスタンスを守り、家に帰ったら手や顔を洗いましょう。ワクチンや治療はまだまだ先になりそうです。

収束まではまだ2〜3年はかかるかもしれません。かからない、うつさないことが大切です。また、こまめな水分補給をして、熱中症にも注意して下さい。病院では来院時の検温を実施し、ソーシャルディスタンスを守り着席するよう

にしていますので、安心して受診をして下さい。

入院も通常通り受け入れていきます。面会制限等でご迷惑をおかけしていますが、感染予防のため、ご理解ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

また、総合健診センターも6月より再開していますので、是非、ご利用ください。  
今後も地域のために職員全員で努力してまいりますので、よろしくお願いいたします。

## 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。



院長 三輪 健

外来担当  
総合診療科  
外科・消化器科

New doctor greeting

# 新任医師ごあいさつ

みなさん、こんにちは。  
2020年5月より、当院に入職した程塚明と申します。  
出身は、埼玉県(旧)大宮市ですが、大学以降は北海道にて脳神経外科医として30数年勤務していました。多くは大学病院にて、脳腫瘍等の診療や救急部の立ち上げ等にもあたってまいりました。しかしながら、手術等の診療を無事に終えられて、ご自宅や施設等に戻られた患者さん方が、どのようにに療養生活やリハビリテーション等に励まれ、過ごされているのか、外来診療などからはなかなかうかが

い知れず、大変気になっておりました。  
4年前にたまたまご縁があったて、在宅診療所に勤務いたしました。これまで神奈川県には全くご縁がありませんでしたが、川崎市の武蔵小杉にて訪問診療に従事しました。末期がんの方や生活習慣病、認知症、脳神経疾患など、さまざまな病気の方々を受け持たせていただきました。そこでは医療だけでなく、生活全般にも関わらせていただき、病院からご家庭まで、幅広く経験させていただき、理解出来るようになりました。大

変勉強をさせていただけた、と  
ありがたく思っております。幸いに、診療所の運営も順調になり、後任の先生方も入職されて「やれやれ」といったところで  
そしてご縁があり、平成横浜病院に入職させていただいた次第です。  
当院では、これまでの経験を生かして、脳神経疾患に限らず、全身的・全般的に最後まで見捨てない診療をさせていただければと考えております。どんな事でもお気軽にご相談ください。よろしく願いいたします。



副院長  
脳神経外科専門医  
程塚 明

ほどづか あきら ● 1982年、旭川医科大学卒業後、旭川医科大学脳神経外科学講座に入局。准教授として、脳腫瘍等の脳神経外科手術を執刀し、また救急部の立ち上げにも参画。その後、大学関連病院の院長を務めた後に、在宅診療に関心を持ち、2016年、神奈川県川崎市にて在宅診療所を立ち上げ、院長に就任し、生活習慣病・老衰・認知症や脳神経疾患、がんの緩和ケアなどの診療に積極的に従事。2020年、平成横浜病院副院長に就任し、この度、在宅診療部の立ち上げに参画し、同部長を併任する。

## 在宅診療サービスがスタート！

当院では、退院後、一人で通院することが困難な患者さんのために、新しく在宅医療サービスが始まりました。入院時より連携のとれた医師・看護師・リハビリスタッフ、管理栄養士が患者さんの自宅へ伺い、一人ひとりに最適な医療サービスを提供します。



# 教えて！ドクター

第19回

## 熱中症のお話

平成横浜病院 総合健診センター長  
日本循環器学会認定循環器専門医

東丸 貴信

### はじめに

体の熱は食物をエネルギーに変える化学反応（代謝）や体を動かしたときの筋肉の動きによって生じます。一方、体は物と接触しない放熱や水分の蒸発（主に汗）で冷やされます。

放熱では温度が高い所から低い所へ熱が伝わり、蒸発では汗により皮膚の温度が下がります。それゆえ、気温や湿度が高いと水分の蒸発が妨げられます。また、体の表面を流れる冷たい水や空気へと熱が伝達される「対流」や、体に触れている物の表面へと熱が伝達される「伝導」でも体は冷やされます。

熱中症とは、春から夏にかけて気温や室温などが高くなり、体の周りの環

境が暑くて体温が下がりにくい状況で起こる体の異常のことです。暑い環境でも、風や水などで体が冷やされれば大丈夫です。炎天下で厚い服を着て作業するなど熱の過剰産生や熱の放散が不十分なときに起こります。かつて、夏の炎天下で体調が悪くなり倒れた時などは、日射病と呼ばれていました。

### 熱中症の分類

熱中症は、重症度に応じて熱けいれん、熱疲労、そして熱射病（最も重篤）の3種類に分類されます。

原因として、発熱を引き起こす感染症、激しい運動等と通気性が悪い服装や暑い閉鎖空間など熱の放散効率を低下させる環境があります。熱中症は炎天下での運動などで発症しやすいことが知られていますが、高齢者の方が熱帯夜にエアコンを使用せずに寝ているうちに発症することもあります。

熱中症は暑さだけが影響するものではありません。熱中症の危険性を予測するため、人体が感じる熱を表すために考案された暑さ指数（WBGT<sup>\*</sup>）が用いられています。暑さ指数とは、気温、湿度や日差しの違いが考慮された指標のことで、気温25度くらいでも多湿の状態では、熱中症の警戒領域と判断されます。

熱中症になりやすい体の条件は、高齢者、糖尿病などの生活習慣病や心臓

※暑さ指数…熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標のこと。

# 熱中症の 症状と分類

これらの症状が  
あらわれた場合、  
熱中症を発症した  
可能性があります。

- I 度** めまい・失神、筋肉痛や筋肉の硬直、大量の発汗  
立ちくらみや筋肉のこむら返りが起きる
- II 度** 頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感  
体がぐったりして力が入らない状態
- III 度** 意識障害、痙攣、手足の運動障害、高体温  
呼びかけや刺激への反応がおかしい、  
ガクガクと引きつけがある、真直ぐに歩けない、体に触ると熱い

重症度  
小

重症度  
大

## 熱中症の症状は？

血管病などの持病、乳幼児、低栄養状態や脱水症そして体調不良です。気温や湿度が高い環境で、激しい運動、慣れない運動、長時間の屋外作業、水分補給がしにくい状況があると容易に熱中症になります。国内では、毎年7万人前後が救急搬送されていますが、特に0〜4歳児、65歳以上の高齢者は、死亡リスクが高いことが分かっています。

発熱、頭痛、めまいや火照り、筋肉痛や足のつり、倦怠感や嘔気などがあります。体温が高いのに発汗しないこともあります。体温が上昇して脱水が進むと、腎臓障害、筋肉が溶ける横紋筋融解などが生じます。さらに重症化すると、低血圧・ショック、意識障害といった重篤な状態になります。検査では、体温上昇、筋肉内酵素・クレアチニンキナーゼ（CK）の増加、赤褐色のミオグロビン尿、BUN・クレアチニン上昇などがみられます。

治療は体表面のクーリングと水分補給

給が基本です。重症の熱射病になると、輸液や透析が必要になることもあります。

## 熱中症を防ごう！

熱中症にならないためには予防が大事です。炎天下で水分を取らないで活動しないのはもちろんのこと、厚い服装や換気の悪い部屋などでは、体表面が多湿や高温になることもあります。気温があまり高くななくても、暑さ指数が上昇する環境では、熱中症に気を付けましょう。

また、昨年11月から始まった中国の新型コロナウイルス（SARS-CoV-2）感染症（COVID-19）流行後、暑い日でもマスク着用が必要となつていますが、マスクは熱中症のリスクを高めます。

新型コロナウイルス流行下の今年の夏は、換気と冷房をしながらマスクを着用するという今まで経験したことのない環境で過ごさざるを得ません。気温、湿度に注意をして、適切な服装と行動で熱中症を予防しましょう。

## 東丸先生からアドバイス！

- ◎こまめな水分補給をしよう
- ◎室内の温度を適度に調整しよう
- ◎気温と湿度に注意しよう

次回のリレー特集もお楽しみに！



腰や膝が痛い…

物忘れが多くなった…

うまく飲み込めない

そのお悩み、先生に相談して

# リハビリテーション してみませんか？

腰や膝の痛み、嚥下機能障害やもの忘れなど、専門性の高い病気に対して、積極的にリハビリテーションを行っています。当院のかかりつけ医から外来リハビリを行うための処方を出してもらえますので、お気軽にお問い合わせください。

## リハビリテーションを利用するには？

- 1 当院のかかりつけ医にリハビリテーションの利用について相談
- 2 医師から適した診療科を紹介します
- 3 リハビリテーションの処方もらい、外来リハビリの予約へ

外来リハビリについてのお問い合わせ

045-860-1777

## 整形外科で相談

運動器のかかりつけ医や  
体の痛み・悩みを相談できる  
お医者さんはいますか？

**年** 齢とともに低下する筋肉量や骨量、平衡感覚、関節の変形に対して、整形外科の先生と一緒に治療の方法を考えてみませんか？専門医が日頃の悩みを伺い、適切な治療を提案します。治療のなかでもリハビリテーションは有効な治療の1つです。また、介護が必要となる原因の1/3は運動器疾患です。介護を必要とせず、健康寿命を伸ばすためには運動器のかかりつけ医が必要です。適切な治療で一緒に痛みや悩みを解決し、転倒しない体を作りましょう。



【担当医】大澤 拓也 医師  
(日本整形外科学会専門医)



作業療法士  
山勢 健太郎

## もの忘れのお悩みは もの忘れ外来まで

【担当医】石井 映幸 医師  
(日本脳神経外科学会専門医・認知症サポート医 等)  
【外来担当日】毎週木曜 午前・午後

「最近もの忘れがひどくなった気がする」など、困ったことはございませんか？もの忘れ外来では、担当医師と作業療法士が相談をお受けしています。

※通所リハビリ・訪問リハビリを実施している方は対象外です。  
※新型コロナウイルス感染症対策で時間を制限している場合がございます。

### こんな悩みはありませんか？ チェックシート

当てはまる項目が4つ以上で要注意！

- 今日の日付や曜日が分からないことがある
- 「何度も同じことを言う(聞く)」と周りの人から言われる
- 本の内容やテレビドラマの筋が頭に入らないことがある
- 何もやる気がおきないことがある
- 置き忘れ、しまい忘れが増えた
- 慣れた道で迷うことがある
- 会話の途中で言いたいことを忘れることがある
- 今まで使えていた家電製品の使い方がわからなくなった
- 服装などに無頓着になりだらしくなった

## 言語聴覚機能訓練 が始まりました

7月から外来リハビリで言語聴覚機能訓練が受けられるようになりました。嚥下機能や失語症に対するリハビリテーションを行い、食事の時の悩みやコミュニケーションに対する不安を一緒に改善していきます。

言語聴覚士とは「食べる」「話す」など口に関わるリハビリを支援する専門職です。

言語聴覚士  
長谷川 友佳

### こんな悩みはありませんか？ チェックシート

- 普段の食事でも飲み込みがうまく出来ない
- よく噛んで食べる事が難しい
- 普段の食事がおいしく感じられなくなった
- 言葉が出づらい
- きちんと発声できない
- コミュニケーションが難しくなった

### 言語聴覚機能訓練では何をするの？

まずは患者さんの舌や唇など口腔機能や飲み込み、言語や発声に関するさまざまな評価を行います。評価結果をもとに、一人ひとりに合わせた飲み込み練習や言語訓練、発声訓練を行います。

胃の検査はこちらで！

# 内視鏡検査室



人間ドックのコースには胃の検査が含まれている場合がほとんどです。内視鏡検査室では、充実した検査器具とスタッフのきめ細やかな対応で、患者さんに負担をかけない検査を心がけています。

## 胃の検査には 2種類の方法があります

それぞれの検査のメリット・デメリットを確認し、自分にあった検査を選択することが大切です。

### 内視鏡検査

### バリウム検査

メリット

- ・小さな病変の発見に役立つ
- ・良性悪性の判断ができる
- ・X線による被爆の影響がない など

デメリット

- ・経口の場合は嘔吐感が起きやすい
- ・経鼻の場合は鼻粘膜が傷つく恐れがある
- ・バリウム検査に比べ費用が高い など

- ・胃の全体像が把握できる

- ・スキルス性胃がん<sup>※</sup>の発見には有効  
※粘膜の下で広がり増殖する特徴をもつ発見が困難な胃がんのこと

- ・内視鏡検査と比べ費用が安い など

- ・異常が見つかった際、内視鏡検査をする必要がある

- ・早期の食道がん、初期の胃がんは検出しづらい

- ・X線による被爆がある など

## 内視鏡検査の流れ

胃内視鏡検査では、経口と経鼻を選択していただけます。予約の際に確認いたします。



### 1 前処置

**経鼻の場合：**問診のあと、両鼻に通りを良くする薬を塗り、胃の泡をとる薬を飲みます。どちらかの鼻に局所麻酔ゼリーをつけたチューブを挿入します。

**経口の場合：**問診のあと、胃の泡をとる薬を飲み、局所麻酔のゼリーを飲み込みます。

### 2 検査

検査時間はおよそ10～15分程度です。  
※病理組織検査を行う場合もございます。

### 3 検査終了後

医師からの説明のあと、受付で書類をお渡しします。

※病理組織検査を行った場合は、別途お薬の説明があります。



患者さんの不安を軽くし、  
リラックスして検査が受けられるよう  
サポートします！



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



## 季節の

easy healthy Recipes  
that nutritionists teach!

総合健診センター調理師・管理栄養士監修!



### メニュー

(1人前あたり約49kcal)

### 切干大根の梅ハリハリ



### 作り方

- ①切干大根はたっぷりの水に30分ほど浸して戻し、水分をよく絞ってから食べやすい長さに切る。
  - ②ニンジンを細切りにする。梅干しは種を取り、果肉を包丁で細かく叩く。
  - ③出汁にみりん、薄口醤油、梅干しを入れ沸騰させる。
  - ④③へ戻した切干大根、ニンジンを入れ、沸騰後、3～4分煮る。
  - ⑤バットへ煮汁ごと広げて粗熱を取る。
  - ⑥豆苗を食べやすい長さに切り、沸騰させた鍋で30～50秒ほど茹でて氷水で冷やす。
  - ⑦ミョウガは薄切りにする。
  - ⑧⑤の粗熱が取れたら⑥⑦を加え、冷蔵庫で冷やす。
- ※1時間程度で味がしみ込みおいしく召し上がれます。

### 材料(4人分)

切干大根(乾) …… 30g  
出汁 …… 300g  
ニンジン …… 20g  
みりん …… 大さじ1と1/2

豆苗 …… 1パック  
薄口醤油 …… 大さじ2  
ミョウガ …… 3個  
梅干し …… 1個

### コレがポイント!

切り干し大根は、天日干しにすることでうまみや栄養がギュッと凝縮されます。食物繊維だけでなく、カルシウムなどのミネラルも多く含まれているので、少ない量でむくみ予防や便秘の緩和にも役立ちます。クエン酸が含まれる梅干しも使用しているので、夏の疲れを吹き飛ばすさっぱりとした料理となっています。

『KANAGAWA 看護だより』  
に掲載されました！

神奈川県看護協会が発行する『KANAGAWA 看護だより vol.192』に総合健診センターの健康レストランで提供しているメニューについてのコラムが掲載されています。



「うちの施設の自慢の一品、人気の献立ページにて、「ビュッフェスタイルでお楽しみいただける健康レストラン」と題し、レストランで提供するメニューの柱となる5項目についてご紹介しています。

- ① 精製された炭水化物は使わない
- ② 地元の新鮮な野菜や果物を使用する
- ③ 良質な油脂を使用する
- ④ 植物性たんぱく質や鶏、魚を中心としたメニュー
- ⑤ ナッツ類の活用

健康レストランでは5つのこだわりを大切に、管理栄養士と調理師が協働してメニュー開発を行っています。人間ドックを受診の際はぜひお召し上がりください！

※健診のお食事は、「人間ドック」などのコースを選択した方が対象となります。

## 総合健診センターで 午後ドックが始まりました！

「仕事や家事で時間が取れない」「人間ドックに興味はあるけど大変そう…」という方におすすめの午後ドックがスタート。少人数のため通常のコースに比べゆったりと受診できます。

### 午後ドックの特長

午前中、ゆっくり支度をしてから受診することができます。また、比較的空いている午後の時間帯に受診することで、よりスムーズなご案内が可能です。

### 午後ドックコースのご案内

基本ドック内視鏡コース(男性)	¥45,000
基本ドック内視鏡コース(女性)	¥47,000
基本ドック胃透視コース(男性)	¥40,900
基本ドック胃透視コース(女性)	¥42,900
脳ドック	¥40,900
簡易ドック	¥19,900

### 健診後のお食事

午後ドックを受診されたみなさんに中華がゆをご用意しています。中華がゆは、日本のおかゆとは違い鶏ガラなどでごはんを煮詰め、お粥自体にちゃんと味がついているのが特長です。食べると体が温まり、栄養豊富な付け合わせや薬味と一緒に楽しめる、健診後の空腹にぴったりなお食事です。





## オンライン 面会 が始まりました!

**新**型コロナウイルスの感染予防を目的に、入院中の患者さんご家族の面会を一時休止していました。その間、患者さん・ご家族ともに、声も聞けず、顔も合わせることもできず、不安や寂しさでいっぱいだったことと思います。そのため当院では、スマートフォンを利用したオンライン面会を開始いたしました。画面に患者さんやご家族が映った瞬間「元気?」「大丈夫?」「リハビリがんばっている?」「ちゃんとご飯食べている?」と、お互い質問があふれます。画面に笑顔で手を振られる姿は、見ている私たちも胸が熱くなりました。



オンライン面会は、感染状況が落ち着いても、サービスの提供を続けてまいります。  
くわしくはWebサイトをご覧ください!

平成横浜病院 オンライン面会



コロナウイルス対策のため、

**来院時の検温やマスクの着用、手指消毒をお願いしています**

### サーマルカメラによる検温

正面入り口にサーマルカメラを導入しました。撮影と同時に体温を確認できるため、ソーシャルディスタンスを保ったまま検温することができます。



健診センター入り口でも  
検温を実施中です

外来担当表 (2020年9月現在)		月	火	水	木	金	土	
総合内科	AM	東丸 / 森岡	東丸 / 松山	東丸 / 三輪 / 程塚	矢野・程塚(隔週) / 荏原	宮下 / 三輪	担当医	
	PM	三輪 / 程塚	松山 / 許	許 / 加地	荏原 / 松山	古屋 / 森岡	—	
消化器内科	AM	田中 耕平	森岡 研介	田中 耕平	森岡 研介	—	—	
	PM	—	—	小田切 千里	—	—	—	
糖尿病内科	AM	新井 正法	—	—	青木 一孝	—	—	
	PM	—	佐川 尚子	中口 裕達	—	—	—	
循環器内科	AM	大倉 武	乳井 伸夫	井上 満徳	小山 信彌	山田 亘	—	
	PM	大倉 武	乳井 伸夫(第2,4週)	堀 真規	東丸 貴信 14:00~	内田 浩太郎	—	
神経内科	AM	—	新井 拓真 (予約制)	—	—	—	—	
	PM	—	—	—	西山 毅彦(予約制)	—	—	
呼吸器内科	AM	—	—	—	—	松本 容子 / 清水 英治	—	
	PM	—	—	—	—	松本 容子 / 清水 英治	—	
専門外来	一般外科	AM	許 吉起(下肢静脈瘤)	鮫島 伸一	富永 治	—	許 吉起(下肢静脈瘤)	
	頭痛・物忘れ外来	AM	—	—	—	石井 映幸	—	
		PM	—	—	—	石井 映幸	—	
	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 ュエ	高橋 ュエ	高橋 ュエ	高橋 ュエ	—	
	PM	岩永 とも子	高橋 ュエ	—	高橋 ュエ(予約制)	高橋 ュエ	—	
整形外科	整形外科 リウマチ科	AM	関 / 大澤	水上 / 山口 / 伊藤(リウマチ)	関 / 大澤	関 / 大澤 伊藤(リウマチ)	水上 / 吾郷	担当医
	PM	大澤 / 伊藤(リウマチ)	水上 / 伊藤(リウマチ)	関・大澤(隔週) / 伊藤(リウマチ)	大澤 / 装具外来 / 伊藤(リウマチ)	水上 / 吾郷	—	
眼科	AM	平田 菜穂子	平田 菜穂子	山崎 陽子	平田 菜穂子	平田 菜穂子	—	
	PM	平田 菜穂子(予約)	平田 菜穂子(予約)	山崎 陽子(予約)	平田 菜穂子(予約)	平田 菜穂子(予約)	—	
歯科 口腔外科	一般外来	AM	品川 / 菅	菅 省吾	品川 / 菅	品川 / 菅	担当医	
	PM	菅 省吾	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	品川 隆	—	—	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 / 内田 / 菅野 / 大野 / 林 / 加地(第1.3.5)	横山 / 清水 / 天野 / 藤井 / 林 / 三輪	小田切 / 小林 / 武田 / 菅野 / 加地	天沼 / 渡辺 / 三浦 / 佐藤 / 田中	中野 / 小林 / 五藤 / 豊水 / 森岡 / 田中	担当医	
	PM	田中 / 加地(第1.3.5)	鮫島 伸一	石田 文生	田中 耕平	五藤 哲	—	
健診内視鏡	PM	森岡 研介	三輪 健	三輪 健	森岡 研介	田中 耕平	—	



〈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。



■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・年末年始

〒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