

Sakura



新任医師のご紹介

この春、当院に新しい仲間が加わりました。

着任した新任医師のプロフィールと、診療にかける想いをご紹介します。

患者さん一人ひとりに寄り添う医療を目指し、
さらなる診療体制の充実を図ります。

循環器内科



■ 藤原 秀臣
Fujiwara Hideomi

みなさま、はじめまして。名古屋市立大学医学部を卒業後、初期研修から虎の門病院本院・分院にて勤務し、この春より平成医療福祉グループに経営企画医師として加わりました。平成横浜病院では、地域包括医療病棟での診療を担当しています。

循環器内科を専門としていますが、一般内科や急性期診療にも幅広く対応しております。当院には頼もしいコメディカルスタッフが多く、チームで力を合わせて地域医療に貢献していきたいと考えております。患者さんが「自分らしく生きる」ことを支えられるよう、心を込めて診療してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

リハビリテーション科



■ 小和瀬 智子
Kowase Tomoko

本年4月より、リハビリテーション科に着任しました小和瀬と申します。回復期リハビリテーション病棟を担当しています。愛知県出身で、信州大学を卒業後、名古屋市立大学整形外科医局に入局。大学病院や救急病院などで経験を積み、15年ほど前に夫の仕事の都合で横浜に移り住みました。

これまで整形外科医として、多くの患者さんの急性期から慢性期までの治療を行ってきました。その経験の中で、手術や治療はまず第一歩であり、患者さんが生活に戻るためにはリハビリテーションがとても重要だと痛感しました。今後、専門的にそのお手伝いができたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

整形外科



■ 秋山 豪介
Akiyama Gosuke

山形大学医学部を卒業後、横浜市立大学整形外科に入局し、一般外傷や小児整形、変性疾患などを幅広く学びました。現在は人工股関節手術を専門とし、地域医療への貢献を目指しています。スポーツ全般が好きで、日本スポーツ協会公認スポーツドクターの資格を有しています。趣味はバスケットボールで、横浜のプロバスケットボールチームにも関わっています。また、東京オリンピックではフェンシング会場の医療スタッフとして、日本代表チームの金メダルという歴史的瞬間に立ち会いました。スポーツを楽しみ続けるために人工関節の治療を検討される方のお力になればと考えております。どうぞお気軽にご相談ください。



■ 笠間 文哉
Kasama Fumiya

神奈川県内での初期臨床研修を終了後、横浜市立大学整形外科に入局し、さまざまな病院で研鑽を積み、現在に至ります。

当院は、これまで勤務してきた病院の中でも特にリハビリテーションの環境が整っている病院で、勤務中に患者さんがリハビリテーションに真剣に取り組んでおられる姿を拝見することができ、「よし、自分ももっとがんばらなきゃな」と、いつも元気をもらっています。

当院での治療を通して、患者さんのお身体が最大限回復されますように、そして安心して日常生活に戻っていただくよう、全力を尽くします。ささいなことでも気兼ねなく、何度でもお声がけください。



■ 小笠原 康介
Ogasawara Kosuke

今年度より平成横浜病院に勤務することとなりました、整形外科医の小笠原康介と申します。整形外科を志したきっかけは、手術の見学を通して得た大きな充実感と、治療によって患者さんの生活機能が向上し、その回復が目に見えて実感できることに大きなやりがいを感じたためです。

今後は、外傷の治療を中心に担当いたします。手術のみならず、疼痛や痺れ、骨粗しょう症に対する保存的治療も積極的に行ってまいります。また、リハビリスタッフや看護師など多職種と連携を図りながら、患者さんの早期回復と機能の回復を目指して尽力してまいります。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

教えて! ドクター

変形性膝関節症

膝の痛み、
軟骨のすり減りが
原因かもしれません

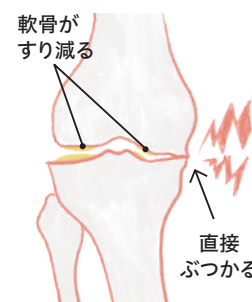


膝の痛みの正体は?

本誌Vol.30では、町田 治郎 医師が「変形性膝関節症」についてご紹介しましたが、当院にはこの疾患にお悩みの患者さんが多く来院されるため、今号でも改めて取り上げたいと思います。

変形性膝関節症とは、膝関節の軟骨がすり減ってしまい、痛みが生じる病気です(図1)。日本における有病者数は、約3000万人

図1
変形性膝関節症



人とも言われています。加齢に伴い、膝関節のクッションである軟骨や半月板の機能が低下し、膝に体重をかけた際の衝撃が十分に吸収されなくなること、軟骨にダメージが蓄積され、次第にすり減ってしまうのです。

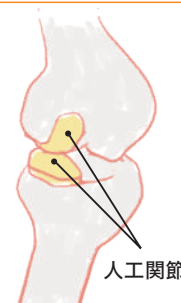
保存的治療と手術

変形性膝関節症の治療では、まず膝にかかる負担を減らすために、減量や、大腿四頭筋など膝周りの筋肉を鍛えることが重要です。あわせて、痛み止めの処方やヒアルロン酸の膝関節内注射を行う場合もあります。

うわけではなく、変形が軽くても強い痛みを感じるケースも多くあります。そのため、患者さんの膝の状態やライフスタイルに合わせて、最適な手術方法を提示できるよう努めております。

変形性膝関節症に対する手術には、大きく分けて「人工膝関節置換術」と「膝周囲骨切り術」の2種類がありますが、このうち「人工膝関節置換術」には、膝関節全体の表面を金属に置き換える「全置換術」と、内側または外側の一部のみを置き換える手術「単顆置換術」があります。今回は、当院で最も多く実施している、単顆置換術についてご紹介いたします。

図2
人工膝関節単顆置換術



単顆置換術は、たとえばO脚によって傷んだ膝の内側の軟骨のみを、骨ごと少し削って金属に置き換える手術です(図2)。簡単に言えば、軟骨がすり減る前のご自身の膝関節に戻すというイメージ

です。この術式では膝の内側のみを扱い、外側には一切触れません。そのため、全置換術と比べて身体への負担が少なく、術後の回復も早いという利点があります。

ただし、この単顆置換術が適応となるかどうかは、膝の靱帯が損傷していないかなど、いくつかの条件を満たす必要があります。私は、「単顆置換術」「全置換術」のいずれの手術も、膝周囲の筋肉をまったく切らないアプローチで行っており、手術による身体への侵襲を最小限に抑え、できるだけ早く日常生活へ復帰していただけるよう配慮しています。膝関節に関して気になることがございましたら、一度ご相談ください。

水曜日に外来を担当しています。
お気軽にご相談ください!



あなたのそばで一步を支える

リハビリテーションも充実!



整形外科のご案内

地域に根差した診療と、
高精度な人工関節手術



平成横浜病院整形外科では、関節や骨、筋肉、神経といった「運動器」の疾患全般に対応しており、特に人工関節置換術に力を入れています。変形性膝関節症や股関節症に対する治療では、ロボティックアーム支援手術を導入し、より正確で身体にやさしい手術を行えるようになりました。個々の骨格に合わせた高精度な手術により、術後の回復や可動域の改善が期待できます。

また、専門医による丁寧な診察とわかりやすい説明を心がけ、保存療法から手術まで患者さんに最適な治療をご提案します。日常生活で感じる痛みや不調に対して、地域のみなさまが安心して相談できる医療を目指しています。

当院整形外科の情報は、こちらから!

整形外科Webサイト



外来担当表

	月	火	水	木	金
午前	小笠原 康介	松本 淳一郎	赤松 智隆	浅野 駿介 町田 治郎 外澤 正一(予約制)	門田 唱平
午後	秋山 豪介	笠間 文哉	外澤 正一	佐藤 雅経 町田 治郎	山口 さやか

【外来受付時間】午前 8:30~11:30/午後 12:00~16:30 【休診日】土・日・祝日・年末年始

平成横浜病院が
頼れるドクターに

掲載されました!

頼れるドクター 横浜南・
湘南2025-2026版発売中!

医療情報誌『頼れるドクター』に当院が掲載されました。ロボティックアーム手術支援システムによる高精度な人工関節置換術と、患者さん一人ひとりに寄り添う丁寧なケアについて取り上げられています。ぜひご覧ください!

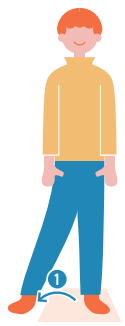


Web版のHospitals File
にも掲載されています。
ぜひご覧ください!

コグニステップ

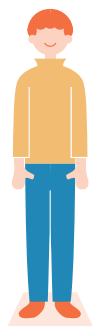
step 1

右足を横に大きく出して、ステップを踏みます。



Start!

「気をつけ」の姿勢からスタート!



step 2

右足を元に戻し、「気をつけ」の姿勢に戻ります。



step 3

左足を横に大きく出して、ステップを踏みます。



step 4

左足を元に戻し、「気をつけ」の姿勢に戻ります。



1～4をくり返します

左右にステップを踏みながら、**3の倍数**のときに手を叩いてみましょう。

○手を叩くタイミング

1、2、**3**、4、5、**6**、7、8、**9**...

参考：国立長寿医療研究センター「認知症予防に向けた運動コグニサイズ」

※ 当院では地域のみなさまの健康サポートを目的として「健康長寿サポート外来」を設置しています。各種検査や体力測定、診察を通して、今後の生活改善に向けた指導を行います。くわしくはリハビリテーション科外来（☎045-860-1764）までお問い合わせください。

かんたん健康体操 Simple Health Exercise

リハビリスタッフがご紹介!

第3回 認知症予防の体操

認知症を予防して はつらつとした毎日を

認知症ではないものの、正常とも言い切れない状態——それが「MCI（軽度認知障害）」です。この段階で、運動と認知トレーニングを組み合わせた「コグニサイズ」に取り組むことで、認知症の発症を遅らせる効果が期待されています。今回はその「コグニサイズ」の中から、頭と体を同時に使う「コグニステップ」をご紹介します。これは、脳の萎縮を防ぐことを目的とした、楽しく続けられるステップ運動です。うまくできなくても心配ありません。楽しみながら取り組みましょう!

「おうちで健康づくり」
動画シリーズを
YouTubeで公開中!



南戸塚中学校 合唱部が 院内レクリエーションを実施!

当院では、入院患者さんを対象とした「院内レクリエーション」を毎月2回実施しています。なかでも多くの方に親しまれているのが、南戸塚中学校 合唱部のみなさんによる訪問演奏会です。

3月26日には、健診センター1階ホールにて演奏会が開催され、春の季節にぴったりの曲や、みんなで一緒に楽しめる歌を披露してくださいました。会場には美しいハーモニーが響き渡り、



↑春の穏やかな日にぴったりの選曲でした

患者さんはもちろん、職員の心も温かく包まれました。手拍子をしたり、歌に合わせて手を動かしたりと、自然と笑顔があふれるひとときに。最後にはアンコールの声も飛び出し、会場は大きな拍手と笑顔に包まれていました。

合唱部のみなさん、心温まる演奏をありがとうございました。次回の訪問も、職員一同、心より楽しみにしております。



↑手拍子で盛り上げる入院患者のみなさん

夜間を想定した避難訓練を実施しました

24時間体制で診療を行う病院では、災害時の迅速な対応が求められます。当院ではその一環として、年に2回の防災訓練を実施しており、本年2月には「夜間を想定した避難訓練」を行いました。夜間は勤務する職員が少ないため、各自が自身の役割と優先行動を明確に理解しておくことが不可欠です。加えて、病棟では多くの患者さんが就寝しており、避難が困難になる恐れがあります。



↑エアーストレッチャーを用意し、患者さんの搬送訓練を行いました

暗闇では障害物につまづいたり、避難が難しい患者さんを見落としたりするリスクも高まるため、日頃の備えが重要です。

今回は病棟火災を想定し、避難ルートの確認、エアーストレッチャーの準備、搬送を、夜間同様の少人数体制で行いました。現実に近い状況を想定することで、実践的な対応力を養うことができました。今後も多様な条件下で訓練を継続し、全職員が迅速かつ的確に行動できるよう努めてまいります。



↑消火器の正しい使用方法を確認し、緊急時に誰もが速やかに対応できるよう訓練しました

婦人科検診で、健やかな毎日を



婦人科検診は、女性の健康を支える大切な機会です。

平成横浜病院 総合健診センターでは、子宮頸がん検査、乳腺超音波検査、

2D・3Dマンモグラフィなど、さまざまな検査をご用意しています。

定期的な受診で、ご自身の健康を守りましょう。

検査メニュー

単独婦人科検診が始まりました！

- ・子宮頸がん検査：5,500 円
- ・3D マンモグラフィ検査：9,900 円
- ・乳腺超音波検査：5,500 円
- ・3D マンモグラフィ＋乳腺超音波セット：15,000 円
- ・2D マンモグラフィ検査：6,600 円
- ・子宮頸がん＋3D マンモグラフィ＋乳腺超音波セット：18,500 円

※ご希望に応じて個別検査またはセットメニューをご用意しています。詳細はお問い合わせください。※価格は税込みです。

30歳～60歳の女性の方へ

横浜市の子宮頸がん検診に新たに 「HPV検査」が導入されます

子宮頸がんは30歳～60歳の女性で多く見られます。主な原因はHPV(ヒトパピローマウイルス)感染です。性交経験のある方の多くは、生涯で一度はHPVに感染するとされています。

HPV感染は通常、症状がなく1～2年で自然に消失しますが、一部は感染が持続し、がんのリスクが高まる場合があります。

横浜市では、子宮頸がん検診に新たにHPV検査(子宮頸部の細胞がHPVに感染しているかを調べる検査)が導入されることになりました。

大切な ご案内です

平成横浜病院 総合健診センターではHPV検査を実施しています。詳細はお問い合わせください。

対象者

横浜市にお住まいで、検診日時点で30歳～60歳の女性の方

※対象の方には横浜市から「受診券」が送付されます。受診の際は必ず受診券をご持参ください。個人負担額は2,000円です。



お問い合わせ 【予約制】

平成横浜病院 総合健診センター
☎045-860-1888



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・日曜・祝日は終日運休となります。



医療法人 横浜平会

平成横浜病院
HEISEI YOKOHAMA HOSPITAL

- [受付時間] 8:30～11:30 / 12:00～16:30
- [休診] 土曜・日曜・祝日
- [病院代表] 045-860-1777

info@yokohamahp.jp

yokohamahp.jp

〒244-0003 神奈川県横浜市戸塚区戸塚町 550 番地

- [健診受付時間] 月～金曜 8:30～17:00
- [予約センター (人間ドック・各種健診)] 045-860-1888