

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.16

2019 New Year



特集 健康診断のススメ Special

総合健診センター のご紹介

特定保健指導ってなに？

ドクターリレー特集
教えて！ドクター

第13回：手足の痙攣と
ボツリヌス療法について
総合診療科・血管外科医長
許吉起先生

理念

■ 基本方針

「信頼される優しい医療」

- 一 溫かい心で、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。

■ Contents

新任医師のご紹介	02
新年のごあいさつ	03
連載 教えて！ドクター	04-05
PickUp 今年の抱負	06-07
健診のススメ Special	08-12
特定保健指導ってなに？	
リハビリテーション室のご紹介	13
HOSPITAL NEWS	14
眼科からのお知らせ	15



新任医師のご紹介

初めまして。総合健診センター・女性フロアを担当します、宮下と申します。私は山形県生まれ、名古屋市育ちで、東京大学文科II類に進学した後、予防医学・漢方に興味を持ち、医学部に編入学しました。その後、初期臨床研修を経て、公衆衛生医師^{*}として勤務してきました。大学病院での研修では「なんでもっと早く検査や相談、治療を受けに来なかつたんだろう」と思う場面に多く立ち会いました。公衆衛生の現場では、個人では避けにくい重大な感染症や、遺伝性のがん、周囲の関わりが影響する依存症などについて学んできました。できるだけ心身の負担や病が軽いうちに対処できるようお手伝いをしたいという志を抱いて15年目です。こちらの総合健診センターにて、ほかのスタッフのみなさんと目標や気持ちを共有しながら、地域のみなさんや、昔から平成横浜病院を利用されている方々のためになるような医療サービスを提供できるよう尽力します。どうぞよろしくお願ひいたします。

*自治体の保健所などに務め、多職種で連携しながら地域住民の健康作りに携わる。食中毒・感染症対策などの健康危機管理や、がん・生活習慣病予防対策、健診における指導など、仕事は多岐に渡る。



総合健診センター
宮下 菜知子先生

Miyashita Nachiko

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すよう心よりお祈り申し上げます。

昨年6月、私たちの長年の念願であった総合健診センターと新病棟がオープンいたしました。一部、十分に稼動できていないところもありますが、特に大きな問題なく、順調にオープンできたことを嬉しく思います。

私たちは「リハビリテーションが必要ない患者さんはいない」という考え方のもと、可能な限りリハビリテーションを提供し、生活機能の改善に努めています。昨年はリハビリテーション室も一新し、十分な広いスペースでリハビリテーションを行ふことができるようになりました。

これからもみなさん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。
今年も当院をよろしくお願ひ申し上げます。

地域のための病院として 院長 三輪 健



信頼される看護を提供します

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。地域のみなさんにとってより良い1年になりますよう祈念いたします。

昨年は総合健診センターオープントークン、一般病棟、回復期リハビリテーション病棟の増床と拡大をいたしました。治療が必要な急性期、症状が比較的安定しているものの、治癒するまでに至らない状況の慢性期の患者さんまで幅広く受け入れ、地域密着型の病院として地域医療を提供しています。

今年も看護部では「一人ひとりを大切にする看護を提供します」の理念のもと、患者さんだけでなくご家族も含めたみなさんに信頼され、安心していただける看護を提供していきます。看護師特定行為研修にも積極的に取り組み、現在は研修を修了した看護師3名が院内で活躍しております。今後もニーズに応えられる人材の育成に取り組んで参ります。
今年も地域のみなさんの温かいご支援を賜ります。

教えて！ドクター

第13回

手足の痙縮(けいしゆく)とボツリヌス療法について

総合診療科・血管外科医長
(ボトックス登録施注医)

許 吉起

痙縮（手足のつっぱり）とは

脳卒中（脳出血や脳梗塞など）の後遺症の一つに痙縮があります。

痙縮とは、筋肉が緊張しすぎて、手足が動かしづらかたり、勝手に動いてしまう状態のことです。

肘や手・足首が曲がったり、手指が握ったままで開きにくいなどの

症状が見られます。痙縮による姿勢異常が長く続くと、拘縮(こうしゅく)という、

筋肉が固まって関節運動が制限された状態になり、日常生活に支障が生じてしまいます。それだけでなく、痙縮はリハビリテーションの障害になることもあるので、適切な治療が必要です。

ボツリヌス療法とは

痙縮の治療には筋肉の緊張を和らげる薬の服用や、筋肉を緊張させている神経の働きを抑える薬の注射による薬物療法、筋肉を緊張させている神経を部分的に切断したり縮小させる手術を行う外科的療法などがあります。

薬物療法の中でも主流になつてきたのが、ボツリヌス菌の作り出すタンパク質（ボツリヌストキシン）を有効成分にして作られた薬、ボトックスを使用したボツリヌス注射です。

ボツリヌス菌は食中毒を起こす菌として有名ですが、ボツリヌス



注射は、ボツリヌス菌そのものを注入するわけではないで菌に感染する危険性はありません。ボツリヌストキシンには筋肉を緊張させている神経の働きを一定期間抑える作用があるため、ボツリヌス注射により、筋肉のつっぱりを和らげることができます。これにより、日常生活やりハビリテーションがしやすくなったり、つっぱりによる痛みが和らぐ効果が期待できます。また、関節が固まって動かしにくくなり、変形したままになる拘縮の予防にもつながるので、介護者の負担も軽くなります。

ボツリヌス療法の流れ

①診察

ボツリヌス療法を受けられるかどうか、医師とリハビリスタッフが判断します。



②治療の目標設定

「何に困っているのか」「何ができるようになりたいのか」を明確にすることで目標を設定し、施注部位を決定します。

③初回治療

つっぱりのある筋肉に薬を注射し、実施後3時間以内にリハビリを行います。



④2回目の治療（2～3ヵ月後）

経過観察を経て効果が弱まってきたら、2回目以降の治療を行います。以降は経過観察と治療を繰り返します。

ボツリヌス療法は世界80カ国以上で使用され、国内では手足の痙縮、顔面・まぶたのけいれん、重度の腋窩多汗症（ワキ汗）などの疾患に対して保険適応となっています。

ボツリヌス療法の進め方

ボツリヌス療法の効果は注射後2～3日目から徐々にあらわれ、通常3～4カ月間持続します。徐々に効果が消えてしまうため、治療を継続する場合は、年に数回注射を受ける必要があります。効果の持続期間は個人差があるので、

医師と症状の相談をしながら治療計画を立てていきます。初回の治療で理想とする効果を期待するのではなく、繰り返し治療を重ねていくことで、その方に最適な投与量・投与部位を見つけていきます。重要なのは、ボツリヌス療法の効果によって痙縮が和らいでいる間に、今までできなかつたりハビリテーションを行っていくことです。

ボツリヌス療法後の注意点

注射当日は、注射部位を揉むことや、入浴、飲酒、激しい運動は控えてください。翌日以降は特に

日常生活上の制限はありません。また、ボツリヌス療法を受けてから、男性は3ヵ月間、女性は2回の月経が終わるまで避妊をする必要があります。ボツリヌス療法により筋力のバランスが変わったり、活動的になることで、転倒しやすくなることがあるため注意が必要です。

ボツリヌス療法による痙縮治療を受けてみたいと思われる方は、担当療法士およびリハビリ担当医や主治医にご相談ください。ボツリヌス療法が受けられるか、その効果が期待できるかなどの判断を、総合診療科外来で進めていきます。

許先生のワンポイントアドバイス！

- 痙縮になったら治療を受けよう
- 担当医と相談して適切な治療を行おう

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

あけまして
おめでとうございます。
今年は亥年のスタッフが
22名揃いました。

より良い医療を
提供するために、
2019年も
新しい気もちで
頑張ります！



患者さんの
将来のために
より良い
リハビリを
提供します！

理学療法士
山崎 智也

常に全力疾走！

理学療法士
小金澤 直輝

昨年より
成長できるように
がんばります！

検査技師 高田 沙希

患者さんに
寄り添った
リハビリテーション
を行う！

作業療法士
荒井 彩緒

患者さんの
気持ちを
第一に考える！

理学療法士
谷本 摩耶

患者さんのために
成長していくよう
努力します！

検査技師
長谷川 翔平

何事にも丁寧に
取り組みます！

管理栄養士
澤野 智美

感謝の心を持つて
行動します！

理学療法士
出野 皓大

何事にも
全力で
取り組む！

理学療法士
飯野 穂奈美



全力診療！





みんなで受けよう!
人間ドック・健康診断



健康診断の
ススメ
Special

総合健診センター のご紹介

2018年6月4日に総合健診センターが
オープンしました。前号に引き続き、
総合健診センターの様子をご紹介します。



1

女性に優しい 男女別のフロア

TOPIC

フロアは男女別なので、周りの目を気にすることなく人間ドックや健康診断を受診していただけます。

2

TOPIC



充実した設備で 体のすみずみまで検査

1.5テスラMRI、3Dマンモグラフィー、80列マルチスライスCTなどの機器とともに、経験豊かなスタッフによる質の高い健診を提供します。



◀当センターの内視鏡検査

受診者の状態や希望に合わせ、経口内視鏡検査か、経鼻内視鏡検査を選択していただくことができます。担当医師と看護師がいますので、検査をするうえで不安なことやわからぬことがありますでしたら、何でもご相談ください。

▶3Dマンモグラフィーによる検査

従来のマンモグラフィーでは平面的な1枚の画像しか撮ることができず、がんが見つかりづらいことがありました。3Dマンモグラフィーでは複数の方向からたくさんの断面画像を撮ることができるので、これまで見つけられなかった病変も発見することができます。



Pick Up ビュッフェ形式の健康レストラン



◀豊富な種類の食事を楽しめます

管理栄養士と専任のシェフが季節に応じた野菜を使い、味・栄養・食べ応えについて考え抜いたメニューを提供しています。食事はビュッフェ形式なので、さまざまな料理を楽しむことができます。

?

特定保健指導とは

特定健診の結果を見て、生活習慣病の発症リスクは高いものの、生活習慣の改善によって予防効果が多く期待できる方（メタボリックシンドロームの該当者及び予備軍）に対して、医師、管理栄養士、保健師などの専門スタッフが継続的に生活習慣の改善をサポートするものです。

特定保健指導 ってなに？

みなさん、特定健診は受けられましたか？
総合健診センターでは、
メタボリックシンドローム該当者と
予備軍の方を対象に、
医師、管理栄養士、保健師が
特定保健指導を行っています。



まずははじめに／

人間ドックや特定健診の結果から、
保健指導対象者を選びます。

腹囲

男性 85cm 以上 女性 90cm 以上 または BMI 25 以上 (男女共通)

※BMI=体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

血圧

最高血圧 … 130mmHg 以上
 最低血圧 … 85mmHg 以上
※どちらかまたは両方該当

血糖

空腹時血糖 … 100mg/dl 以上
 HbA1c (NGSP) … 5.6%
※どちらかまたは両方該当

血中脂質

中性脂肪 … 150mg/dl 以上
 HDL コレステロール
… 40mg/dl 未満
※どちらかまたは両方該当

たばこ

喫煙中

どきどき…

腹囲または BMI が該当し、赤色の項目が 1 個以上該当した場合

保健指導対象です

※腹囲、BMIが該当し、たばこのみが該当した場合は対象外です



さあ、さっそく保健指導です。 保健指導ではこんなことを話します。

1. 保健指導の説明

保健指導について概要をお話します。

※2回目以降は省略



2. 検査結果の説明

人間ドックや健康診断の結果から、メタボリックシンドロームの判定基準や、リスクがありそうなところを説明します。

3. 対象者の生活習慣の聞き取りやアドバイス

特定保健指導は対象者の生活習慣の全てを見る必要があるため、栄養面のほかにも、運動や睡眠量、ストレスについても話をします。

4. 体重と腹囲の目標設定

6ヶ月または3ヶ月の期間で達成する目標値を設定します。※支援する期間は契約内容によって異なります。

5. 目標体重・目標腹囲を達成するための行動計画

プログラム期間中、どんな運動や食事をして生活習慣の改善に取り組んでいくかスタッフと一緒に考えます。運動が好きな人であれば腹筋やスクワットなどのトレーニング方法、苦手な人であれば、食事についてアドバイスを行います。

6. 質疑応答



本当に目標達成できるかなあ…

一緒に
がんばり
ましょう！

生活習慣を改善して 目標の達成を目指しましょう！

目標体重になるまで、スタッフが親身にアドバイスします。一緒に生活習慣を改善し、健康な体を目指しましょう。



取り組み状況の確認と アドバイスを行います。

支援期間内はメールや手紙、電話などでスタッフが継続的な支援を行います。支援の内容は、現状の体重や行動計画の達成率の確認、健康づくりやダイエットのアドバイスなどです。また、取り組みの成果が気になる方は、プログラムの途中（3ヶ月以降）で再度血液検査を行うことができます。



今日はどんな運動をしましたか？

いつもより一駅
多く歩きました。

特定保健指導に関するお問い合わせは
予約センターまで

TEL 045-860-1888



紹介動画配信中！

健診センターの雰囲気が
わかりやすく紹介されています。



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



平成横浜病院の
総合健診センター
ページから
ご予約いただけます！



簡単に利用できる ネット予約

平成横浜病院のHPからコースごとに
ネット予約が可能です。病院が閉まった
後も予約は可能ですので、お気軽にご
利用ください。さらに、ネット予約でTポイ
ントを貯めることができます。



誰でも
できちゃう
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！

レシピ

メニュー (1人分あたり約125kcal)

ナッツとクリームチーズの スイートパンプキン



材料 (6人分)

かぼちゃ … 360 g
はちみつ … 40 g
ミント … 適量

アーモンド … 60 g
クリームチーズ … 30 g

作り方

- ① かぼちゃはつぶしやすい大きさに切り、レンジで柔らかくなるまで加熱する。
柔らかくなったら、大きめのスプーンでつぶす。
(水分が少ない場合は適量の水を加えてつぶす)
- ② アーモンドを碎く。
- ③ ①に②のアーモンドを混ぜ合わせ、はちみつで味を調える。
- ④ ③をディッシャーなどですくいとり、お皿に盛り付ける。
(ディッシャーがない場合はラップを使って丸める)
- ⑤ ④の上にクリームチーズとミントをのせる。

コレがポイント！

かぼちゃやアーモンドには、体の酸化を防ぐビタミンEが多く含まれているので、アンチエイジング効果が期待できます。また、2つの食材には食物繊維が多く含まれているので、便秘解消にも効果的です。



2018年6月、
リハビリテーション室が
リニューアルしました！

リハビリテーション室のご紹介

リハビリテーション室が新棟にリニューアルオープン！ 日常生活動作を練習するADL室が新しく作られ、今まで1つだった言語聴覚室が2つに増えました。



ADL室

新たにADL室を完備!
ここでは調理の練習
や、畳を使っての床上
練習など、実際の日常生活の練習を行って
いきます。

一緒にリハビリテーションに取り組みましょう！



言語聴覚室

今まで1つだった言語聴覚室が2つになりました！ 集中してリハビリテーションに取り組んでいただけます。



HOSPITAL NEWS

2019 新春
イベント・研修会のご報告



ICLS 講習会の様子

2018年12月8日に、「第1回平成横浜病院 ICLS講習会」が開催されました。

ICLSとは Immediate Cardiac Life Support の略で、突然の心停止に対する最初の10分間の適切なチーム蘇生を習得するため、日本救急医学会が認定しているシミュレーションコースのことです。机

上呼吸という蘇生手技、除細動器、AED（自動外体式除細動器）の使い方、薬の投与方法などを習得しました。当日は、医師、検査技師、歯科衛生士など、多彩な職種の人々が集まり、チーム蘇生の習得に励みました。

今後も平成横浜病院は、患者さんの健康、安全を守るために役立つような取り組みを進めていきたいと考えています。

不整脈などの心電図波形が出たり、実際に頸動脈の拍動が触れたりします。

第21回は「白内障・緑内障どんな病気!」というテーマで眼科の中村寿太郎医師がお話しされました。

第22回は「健診結果の見方」というテーマで総合健診センター中川充医師がお話しされました。

第1回 ICLS講習会を開催しました

第21回・第22回 ヘルスケアセミナーのご報告



中村寿太郎 医師

氣のため、みなさんの関心がとても高く、たくさんの方にご参加いただきました。セミナーが終わった後も中村先生の前には個別にご質問される方が大勢並んでいました。

当院では、白内障・涙道内視鏡の手術を行っています。眼に不安なことがありますしたらぜひ、外来でご相談ください。

陽性／陰性の予測値など、やや難しいテーマでしたが、「健診と検診の違いがわかりました」「健診の際、大きくなりました。セミナーが終わった後も変参考になります」などの嬉しいお声もいただきました。

また、来場アンケートではみなさんが次回開催してほしいセミナーのテーマをたくさん受け賜りました。次回のヘルスケアセミナーも楽しみにお待ちください。



中川充 医師



www.yokohamahhp.jp
045-860-1777



眼科で涙道閉塞症の 手術が始まりました！

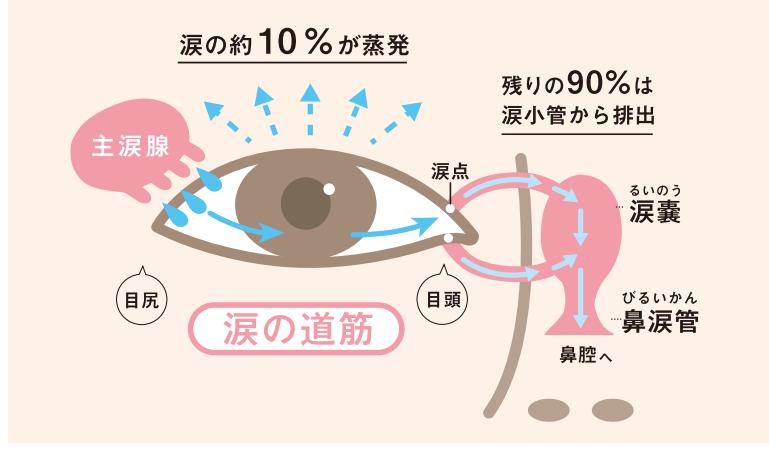
涙は上まぶたの耳側にある涙腺から分泌され、眼の表面を潤した後に、目頭にある涙の排水口である涙点から涙小管、涙囊、鼻涙管を通して鼻腔に排水されます。涙腺から分泌された涙液の10%程度は眼の表面で蒸発し、残りの90%くらいがこの涙道を通して鼻腔内に流れています。涙道

閉塞症とは、何らかの原因により、この涙の通り道のどこかが詰まってしまい、涙の排水ができなくなることが原因となって起こる症状のことです。

症状について

涙が涙道から排泄されずにあふれ出するので、常に涙っぽい感じがしたり、泣いてもいらないのに涙があふれてきた

りります。また、慢性的に涙の流れが滯っていることにより、細菌の感染が合併して、めやに眼脂めやにが増え、慢性結膜炎との粘度の高い分泌物が逆流することもあります。涙嚢内で細菌感染が生じるといつて、目頭から鼻の根元の部分が赤く腫れ上がり、強い痛みがあります。



涙道閉塞の治療



目の悩みは
眼科まで!

涙道内視鏡下涙管チューブ挿入術は、
保険適応の手術です。
3割負担で 13,000 円程度、
1割負担で 4,500 円程度かかります。
そのほか、目のことで不安や悩みが
あれば、眼科までご相談ください。

外来担当表(2019年1月現在)

月

火

水

木

金

土

内科	一般内科	AM PM	東丸 貴信 —	松山 直美 松山 直美	東丸 貴信 新戸 穎哲	武久 洋三(隔週) 松山 直美	宮下 大介 田島 翼	担当医 —
	消化器内科	AM PM	田中 耕平 片平 裕次	新戸 穎哲 —	田中 耕平 / 片平 裕次 小田切 千里	— —	田中 耕平 —	—
	糖尿病内科	AM PM	新井 正法 —	— 佐川 尚子 14:00~	— 中口 裕達 14:00~	青木 一孝 —	— —	—
	循環器内科	AM PM	— —	乳井 伸夫 乳井 伸夫(第2、4週)	松本 祐介 堀 真規	小山 信彌 東丸 貴信 14:00~	山田 宣 郷原 正臣	—
	神経内科	AM PM	— —	上村 直哉(予約制) —	— —	西山 毅彦(予約制) —	— —	—
	腎臓内科	AM PM	— 菊池 英弥	— 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 PM	— —	— —	— —	— —	前村 啓太 / 清水 英治 前村 啓太 / 清水 英治	—
総合診療科		AM PM	— 三輪 健	— 許 吉起	三輪 健 森岡 研介	許 吉起 許 吉起	片平 裕次 新戸 穎哲	—
外科	□一般外科 ■物忘れ外来 ○脳神経外科	AM PM	□森岡 研介 / □加地 利雄 —	— □森岡 ○藤井	□富永 治 □加地 利雄	■石井 映幸 ○石井 映幸	□三輪 健 —	□担当医 —
	○大腸肛門科 ●下肢静脈瘤外来	AM PM	— ●許 吉起	○鈴島 伸一 —	— —	— —	— —	—
	乳腺外来 ※乳がん検査のみ予約制	AM PM	— —	内田 恵博 —	— —	— —	— —	—
泌尿器科		AM PM	— —	— —	— —	金 宇鎮 金 宇鎮	— —	—
皮膚科		AM PM	岩永 とも子 岩永 とも子	高橋 ユ工 高橋 ユ工	高橋 ユ工 —	高橋 ユ工 高橋 ユ工(予約制)	高橋 ユ工 高橋 ユ工	—
整形外科	整形一般	AM PM	大澤 / 渡邊 伊藤(第1.3.5) / 渡邊(第2.4)	担当医 渡邊 順哉	大澤 / 伊藤 伊藤 / 装具外来	渡邊 順哉 渡邊 順哉	吾郷 健太郎 吾郷 / 大澤	担当医 —
	関節外科	AM PM	— —	— —	— 大澤 拓也(予約)	— —	— —	—
	リウマチ外来	AM PM	— —	伊藤 勝己(専門外来) —	— —	伊藤 勝己(専門外来) 伊藤 勝己(専門外来)	— —	—
眼科		AM PM	中村 寿太郎 —	山崎 陽子 山崎 陽子(予約)	中村 寿太郎 診療はお問い合わせ下さい	中村 寿太郎 中村 寿太郎	中村 寿太郎 中村 寿太郎	—
歯科・歯科口腔外科	一般外来	AM PM	品川 隆 / 菅 省吾 品川 隆 / 菅 省吾	菅 省吾 品川 隆 / 菅 省吾	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 菅 省吾	担当医 —
	口腔外科	AM PM	青山 繁 —	青山 繁 —	青山(手術) / 濵谷 智明 青山(予約) / 濵谷 智明	青山 繁 青山 繁(予約)	青山 繁 青山 繁(予約)	担当医 —
	ドライマウス外来 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 口腔ケア摂食・嚥下外来	AM PM	— —	— —	— 品川 隆	青山 繁 —	青山 繁 品川 隆	—
	内視鏡(予約検査)	AM PM	清水 / 吉峰 / 小串 / 三輪 / 片平	向井 / 永井 / 清水 / 三浦 / 片平	小田切 / 山口 / 武田 新戸 / 加地	吉本 / 天沼 / 高野 / 関 大饗 / 菅野 / 田中	中野 / 向津 / 五藤 村木 / 森岡	池永 貴洋
		田中 / 新戸	鮫島 / 片平	石田 文生	和田 由大	五藤 哲	—	—



※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。

- 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。



■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 ☎ 045-860-1888
各種健診