



ご自由にお持ちください

みんなのみなと

「みんなのみなと」は皆さんにとって身近な病院になりたい、皆さんと職員が一つになってこの病院を作っていききたいという思いで命名しました。



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

ネパール地震救援事業 (ERU第3班) に 宮本 美沙 看護師を派遣 (7/7-8/5)

横浜市立みなと赤十字病院



4月25日にネパールで発生した大地震の被災者救援のため
当院の宮本 美沙看護師を日本赤十字社保健医療チーム第3班要員として
派遣することを決定し、7月7日に出発式を行いました。

巻頭特集

オーダーメイド人間ドック

定期検査のススメ

健診センター長 伊藤美奈子医師

「かかりつけ医」をもちましょう



第6号

病院
広報誌

注目のトピックス

オーダーメイド 人間ドック ～定期検査のススメ～



健診センター長
伊藤美奈子医師

香川医科大学(現香川大学医学部)卒業後、香川県立中央病院などを経て、2006年4月に横浜市立みなと赤十字病院 健診センター医長として着任、2007年4月から同副部長、2012年4月から現職として勤務
趣味はスキューバ・ダイビング、水中写真、ピアノ、テニス、赤ワインなど

Q 近々人間ドックを受診したいのですが、受診希望日の何日前まで予約を受け付けてもらえますか？

A 人間ドックは3週間前まで、健診は2週間前までに、予約して下さいますようお願い致します。お急ぎの場合はご相談ください。

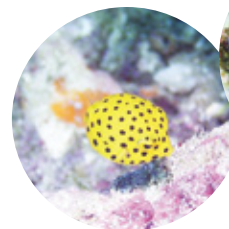
Q ストレス解消法は？

A 気の合う仲間とワインを飲む、ポップスの弾き語り、ダイビングで魚の群れに囲まれる、オープンカーでドライブなどです。右側の写真は、旅先で撮影した一部、左上はモルジブで撮影したツバメウオの群れです。大好きな魚たちと出会えると、とても幸せな気分になります。

Q 結果報告用紙の内容でもっと詳しく説明してほしい箇所があったらどうすればよいですか？

A 専任医師との直接面談で、結果の詳細を聞いたり、今後のアドバイスをもらったりできます。ご希望の方は予約をお取りになった上でご来院ください。

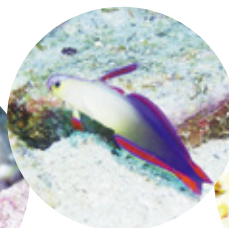
沖縄県石垣島の
ミナミハコブグ幼魚



高知県大月町の
コケギンボ



高知県柏島の
アケボノハゼ



■ 人間ドック健診を受ける理由

「人間ドック」の名称の由来は、全身をくまなく検査することが船の点検・修理を行う「ドック」に似ていることから来ています。体の健康状態を把握することとがんや糖尿病、高血圧などの生活習慣病をみつめることが目的です。

1981年から我が国の死因第1位である「がん」。最近では死亡の約3割を占めていることから、当センターでは特に早期発見に力を入れています。がんは不治の病、と言われた時代がありました。近年、医療の進歩により、発見が早ければ完治も可能です。早ければ早いほど治癒率が高くなることは統計で証明されています。また、体への負担が少ない、治療費が安い、入院期間が短い、というメリットもあります。では早い段階で発見するには何が必要なのでしょう。それは、症状が出る前に検査を受けることです。

■ あなただけのオンリーワン「オーダーメイド人間ドック」



地域住民の皆様の疾病予防・早期発見のお手伝いをさせていただきます。さまざまな人間ドックを実施しています。1日ドック、2日ドック、脳ドック、大腸ドック、肺ドック、レディースドックに加え、2013年4月から体への負担が少なく全身のがんを効率的に発見できるPET/CT検査を組み込んだ「PET/CTスーパーがんドック」を開始し

ました。オプション検査も豊富でそれぞれのコースとの組み合わせより一人ひとりのニーズに合わせた「オーダーメイド人間ドック」が可能です。

PET/CTスーパーがんドックはできるだけ多くの検査を受けたい、という住民の皆様のニーズにお応えして新設しました。検査内容やスケジュールにつきましては健診センター（TEL045-628-6385【直通】）までお問い合わせください。

また、横浜市がん検診（胃・大腸・肺・子宮・乳・前立腺）を受診することも可能です。これらは横浜市から補助が出るので費用負担が少ない、ご自分が受けたい検診を選択して受けることができます、というメリットがあります。コースやオプション検査が多すぎて選び方が分からない場合は、お気軽にお問い合わせください。

■ 健康はかけがえのない人への思いやり

ここで、皆様に知っておいてほしい大切なことをお伝えします。それは、どんな検査も万能ではなく、1回のみスクリーニング検査では100%病変を発見することは不可能だということです。定期的に検査を行うことにより発見率は上がります。つまり定期検査を継続的に受けることがとても重要です。

健康であることは自分自身だけでなく、かけがえのない人にとっての幸せでもあります。心と体が健やかで、仕事に専念でき、ご家族やご友人と笑顔で楽しい時間を長く共有できるような満足度の高い人生作りを職員が一丸となってサポートいたします。

お知らせ

11月1日(日)に「前立腺がん」をテーマとした第9回みなと市民セミナーをはまぎんホールで開催いたします。ご家族のみなさままでお越しください!

新しいMRI装置が導入されます!

2015年11月より当院に新しいMRI装置が導入されます。このMRI装置はPHILIPS社製Ingenia 3.0T CXという装置で、静磁場強度が従来の1.5テスラから3テスラへ上昇しますので、従来よく見えなかった細かい部分の分解度の高い画像が得られかつ高速な撮影が可能になります。脳動脈瘤などの診断に用いるMRアンギオグラフィもより細かい血管まで描出可能となり診断能が向上します。



▲3ステラ MRI装置

◀ 脳のMRアンギオグラフィ画像

管理栄養士オススメレシピ!

ピリ辛肉味噌で

シャージャーめん



ピリ辛の肉味噌が食欲増進になります。いつものそうめんの味に飽きてしまった方にもおすすめです。夏野菜のきゅうりにはビタミンCが豊富に含まれていて、夏風邪予防に最適です。

栄養表示(1人分)

エネルギー 509kcal
塩分 2.5g



作り方

1. [肉味噌作り]

フライパンにゴマ油、しょうが、にんにくを入れて中火で熱し、香りが立ったら豚ひき肉を入れて炒める。肉の色が変わってきたら、★調味料を加えて、弱火にして水分が少なくなるまで炒める。

2. そうめんを茹でる。茹で上がったら、ザルに移して流水でもみ洗いする。

3. お皿にそうめんを盛り、めんがくっつかないように30cc程度のめんつゆを回しかける。

せん切りしたきゅうりとレタスを乗せ、上に肉味噌を盛る。

ミニトマトを飾って完成。全体をかき混ぜながらお召し上がり下さい。

材料(2人分)

- ・そうめん.....3束 (150g)
- ・めんつゆ.....60 cc
(所定の水分量で希釈したもの)
- ・きゅうり (せん切り)1本
- ・レタス (せん切り)葉2~3枚

- ・ミニトマト.....4個
- ・豚ひき肉.....120g
- ・ゴマ油.....小さじ1
- ・しょうが (みじん切り) ...1片
- ・にんにく (みじん切り) ...1片

★調味料

- ・酒.....小さじ2
- ・砂糖.....小さじ1
- ・味噌.....小さじ2
- ・甜麺醬.....小さじ3
- ・豆板醬.....小さじ1/2

辛いのが苦手な方やお子様向けには豆板醬は入れなくても美味しく出来ます。

I N F O R M A T I O N

アレルギーセンター講演会のお知らせ

●関節リウマチ教室

第3回

- ◆日時:9月15日(火) 15:00~16:00
- ◆内容:①福祉制度/療養生活 ②質疑応答
- ◆講師:上原保健師/相談室 亀山社会福祉士

第4回

- ◆日時:11月10日(火) 15:00~16:00
- ◆内容:①関節リウマチの合併症 ②質疑応答
- ◆講師:萩山膠原病リウマチ内科部長

第5回

- ◆日時:平成28年1月26日(火) 15:00~16:00
- ◆内容:①リハビリテーション ②質疑応答
- ◆講師:小泉理学療法士

●成人喘息教室

第2回

- ◆日時:10月28日(水) 15:00~16:00
- ◆内容:①ぜん息発作予防について ②質疑応答
- ◆講師:アレルギーセンター看護師、薬剤師

●小児喘息・アレルギー教室

第2回

- ◆日時:10月22日(木) 15:00~16:00
- ◆内容:①小児の食物アレルギー ②質疑応答
- ◆講師:磯崎小児科副部長

第3回

- ◆日時:平成28年2月25日(木) 15:00~16:00
- ◆内容:①乳幼児のアトピー性皮膚炎 ②質疑応答
- ◆講師:安藤小児科医長

- ◆会場:当院3階大会議室
- ◆問い合わせ先:当院アレルギーセンター
045-628-6381

糖尿病講習会のお知らせ

■9月から平成28年1月のスケジュール

●9月18日(金)

- 14:00~ 「糖尿病の内服薬～あなたに合ったおクスリは?～」
(糖尿病内分泌内科 澤口医師)
- 15:00~ 「糖尿病と民間薬・サプリメント・特保食品」(薬剤師)
- 15:30~ 「お酒や甘いもの上手に付き合っていくには?」(管理栄養士)

●10月16日(金)

- 14:00~ 「よりよい血糖コントロールのために～カーボカウントの考え方～」
(糖尿病内分泌内科 太田部長)
- 15:00~ 「運動習慣をつけて快適生活を!」(理学療法士)
- 15:30~ 「エネルギーだけではない!食事のとり方・ひと工夫」(管理栄養士)

●11月20日(金)

- 14:00~ 「STOPメタボ!～メタボリック症候群と脂肪肝について～」
(糖尿病内分泌内科 宮村医師)
- 15:00~ 「糖尿病のフットケアをよく知ろう!」(看護師)
- 15:30~ 「誘惑に負けないぞ!～年末年始・宴会の楽しみ方～」(管理栄養士)

●平成28年1月15日(金)

- 14:00~ 「一生涯必要とは限りません～糖尿病注射薬の話～」
(糖尿病内分泌内科 林医師)
- 15:00~ 「もう悩まない。薬の管理・保存方法」(薬剤師)
- 15:30~ 「防ごう合併症!①高血圧症編～美味しく減塩～」(管理栄養士)

- ◆会場:当院3階大会議室
- ◆日時:毎月第3金曜日 14:00~16:00 ※4・8・12月はお休みです。
- ◆講師:医師・管理栄養士・看護師・薬剤師・理学療法士・臨床検査技師・歯科衛生士
- ◆問い合わせ先:
当院外来業務課 045-628-6330 (栄養課 045-628-6730)

当院通院中の患者様はもちろん、近隣の医療機関に通院中の方、ご家族の方。これまで糖尿病と関わりはないけれど勉強してみたい方など、どなたでもご参加いただけます。

参加費や事前予約は不要です! 当日、会場に直接お越しください。



かかりつけ医を持つメリット

- 心配なことを気軽に相談できます。
- 病院に比べて待ち時間が短いです。
- 必要に応じて専門医を紹介してもらえます。

紹介状を持参するメリット

- 紹介状をお持ちの場合、初診の予約ができます。
- 初診時の特定療養費(3,240円)が不要になります。

まつい内科医院

内科、胃腸科



松井 一雄 先生

- ① 現在内科一般を診ていますが、医療も時代とともに変革を求められています。高齢化社会に向けていかに在宅医療を実践するか皆様と考えたいと思います。
- ② 検査が必要なときは病院で。病院と医院との橋渡しの他にわかり易く説明することを心がけています。
- ③ 病院に関することを気軽にご相談頂ける医院でありたいと思います。
- ④ 医師会のクラブでボウリングをしています。ボウリングだと、場所も近くにあり、その日の調子のできるので長く続けられます。毎年、神奈川県、横浜市、中区の大会に参加しています。

■診療時間

	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	○	○	○	×	○	○	×
15:00~18:30	○	○	○	×	○	×	×

[休診日]木曜・日曜・祝祭日 ※土曜日は12:30まで

中区野毛町1-11-1 TEL 243-3710

あきばクリニック

内科、胃腸科、肛門科



秋庭 宏紀 先生

- ① 胃腸科を中心に診療を行っています。胃内視鏡・大腸内視鏡検査も可能です。
- ② 「対話は医療の原点」をモットーに患者さんとの対話を心がけています。
- ③ 胃腸科を専門としておりますので、症状によっては診察ができないことがあります。受診前に一度お電話でご確認ください。
- ④ 神社・仏閣めぐり。訪れると気持ちが落ち着きます。学生時代はヨットをやっていました。

■診療時間

	月	火	水	木	金	土	日
9:30~11:30	初診	初診	初診	休診	初診	初診	休診
9:30~11:30	再診 検査・健診	再診 検査・健診	再診 検査・健診		再診 検査・健診	再診 検査・健診	
16:30~17:30	初診	初診	初診		初診	-	
16:30~18:00	再診 検査・健診	再診 検査・健診	再診 検査・健診		再診 検査・健診	再診 検査・健診	

[休診日]木曜・日曜・祝日

※診察開始は10:00から。 ※土曜午後は初診受付を行っておりません。

※初診は午前は11:30まで。午後は17:30まで。

中区野毛町3-160-4
ちえるる野毛2F

TEL 250-0781

「かかりつけ医」を 持ちましよう

当院は、地域の診療所の医師であるかかりつけ医と連携して、診察・治療を行っています。

急性期（＊）の患者さんに対する治療は当院が行い、症状が安定した際にはかかりつけ医が診察を行います。病院とかかりつけ医の役割分担についてご理解いただくとともに、日頃から健康のことを相談できるかかりつけ医を持つようにしましょう。

なお、初めて当院に来られる患者さんには、かかりつけ医からの紹介状をお持ちになって受診されることをお願いしています。

（＊）急性期…症状が急激に悪くなり、すぐに治療を行う必要がある状態のこと。

① 診療の特徴

- ② 診療にあたって心がけていること
- ③ 患者さんへメッセージ
- ④ 趣味・休日の過ごし方

オーシャンクリニック

泌尿器科、皮膚科、美容皮膚科



(左)鈴木 誠 先生 (右)村上 陽 先生

- ① 神奈川県内のクリニックで唯一、切らずに治す前立腺がんの治療であるHIFU（高密度焦点式超音波療法）を行っています。その他には「ホテルクリニック」として、他の病気でも、提携しているホテルに宿泊していただき充分な休息がとれる体制にしています。
- ② 大学病院レベルの診断と開業医の利便性の双方を追求しています。患者さんをお待たせしないため完全予約制としています（ウェブサイト・電話・窓口でご予約いただけます）。患者さんに対して最高のおもてなしを行うことを心がけています。
- ③ 桜木町駅からクリニックがある商業施設まで直結しているので悪天候でも安心してお越しいただけます。土曜、日曜も診療しており、平日は18時15分まで受付しております。気になる症状がございましたら、どんなことでもお気軽にご相談ください。
- ④ 鈴木先生⇒ダイビングとスキーです。あとはPCと海水魚・淡水魚飼育です。村上先生⇒読書、音楽鑑賞、スキー（休暇が取れたらいくらでも行きます！）

■診療時間

	月	火	水	木	金	土	日
9:30~13:00	△	△	○	○	○	○	△
15:00~18:15	△	○	○	△	○	△	×

[休診日]日曜午後・祝日

※土曜午後は16:45まで。

※△→月曜(第2・4)・火曜午前(第1・3)・木曜午後・土曜午後・日曜は泌尿器科が休診。

中区桜木町1-1-7 Colette・Mare 3F医療モール

TEL 641-0777

「横浜市立みなと赤十字病院 開院10周年記念講演・祝賀会」を開催



式辞を述べる四宮院長

当院は今年、開院10周年を迎えました。4月24日(金)にはホテルニューグランドにおいて「開院10周年記念講演・祝賀会」を開催し、300人を超える皆さまにご出席いただき、盛会となりました。

記念講演では「よい医療を効率的に地域住民とともに」と題し、公益社団法人全国自治体病院協議会会長 邊見公雄先生よりお話しいただきました。

祝賀会では、四宮院長が式辞を述べた後、開設者である林横浜市長、指定管理者である日本赤十字社の大塚副社長や黒岩神奈川県支部長(県知事)からごあいさつがありました。また、佐藤横浜市長より祝辞、古谷横浜市医師会会長(当時)から乾杯のご挨拶をいただきました。

祝宴では、和やかな雰囲気の中、自主制作した当院のこれまでの歩みの動画を上映し、ご出席いただいた皆さまと10年を振り返りました。さらには診療科部長からこれからの10年に向けた当院のセンター構想を紹介し、未来の一端を披露させていただきました。

多くの方々から温かいお祝いの言葉を頂戴し、心から感謝いたします。10周年を迎えた喜びを胸にこれからも地域医療に貢献できるよう歩み続けます。



祝賀会の様子

ANAグループより『しあわせの花 すずらん』が寄贈されました

6月3日(水)にANAグループ(全日本空輸株式会社)より全国47の赤十字施設に「すずらん」が寄贈されました。同グループでは1956年から社会貢献活動の一環として北海道産のすずらんを配っており、今年で60回目となります。

当院では客室乗務員の山口明衣子さんが四宮院長にすずらんの鉢植えを贈呈。その後、各階の病室を訪ねて、山口さんから患者さんへすずらんの香りのするしおりが手渡されました。

このしおりは、ANA所属のフィギュアスケーターである羽生結弦選手からのメッセージ付。受け取った入院患者さんは「羽生選手のメッセージもあり素晴らしい贈り物をいただきました。香りもよいし、大切にに使わせてもらいます」と喜ばれていました。山口さんも「みなさん笑顔で出迎えてくださり、私の方が逆に元気をいただきました」とのこと。

鉢植えとしおりの他にも切り花もいただいており、各病棟に飾らせていただきました。



患者さんにしおりを渡す山口さん

編集後記

健診センター特集はいかがでしたでしょうか？

健康診断といえば、筆者は5月に当院の職員健診を受けました。

その結果、前回から体重が6~7キロほど増加…。そういえば最近、制服のスカートがきつい!大ピンチです。

今号のトピックスになっている伊藤健診センター長に相談したところ、「食べていけないものはありません。ただ、甘いものは控えめに。納豆を夜に食べるといいですよ。」とアドバイスいただきました。

次号発刊頃には元どおりになるべく、アイスクリームやロールケーキの誘惑と戦っている今日この頃です。