



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たいという思いで命名しました。



病院の理念 赤十字精神のもと、患者中心の良質な医療を提供して、地域の健康増進に貢献する。

平成30年9月6日(木) 3時8分、北海道胆振東部地震が発生しました。
今号の表紙は、北海道厚真町での医療救護活動のため、当院で行った救護班出発式の様子です。

巻頭特集
ブレストセンター 誕生!

腸内細菌のチカラ

第15号
**病院
広報誌**



乳がん患者さんをトータルでサポート ブレストセンター誕生



女性のがんではもっとも多く、11人に1人が罹患する乳がん。

比較的若い年代から発症することも多く、整容性（見た目）や妊孕性（にんようせい妊娠する力）、仕事や家庭、経済面など、がん治療の悩みとともに生活上の問題が同時に起こることがあります。

みなと赤十字病院ブレストセンターは、専門的ながん医療の提供と、がんになっても前向きに生きる患者さんをサポートするため、設立されました。

ブレストセンター長ご挨拶

みなと赤十字病院に乳腺外科が誕生して6年。患者さんや近隣医療機関の先生方に支えられ、乳がん手術件数は46例から210例と、約5倍に増加しました。2018年4月には、横浜市乳がん連携病院に指定され、横浜市と共に乳がん診療のさらなる向上を目指すこととなりました。当院には、次頁に紹介するようなすばらしいスタッフがおります。スタッフ一同“がんを診るのみでなく、がんを抱える患者さんを診る医療”をテーマに精進してまいりたいと思います。

特 色

- 治療経験豊富な乳腺専門医師による精度の高い診療
- 各分野のスペシャリストによるサポート
- 患者さんに合せた乳房同時再建手術
- スタッフ手作りの治療パンフレット等、暖かな情報提供
- 治療に伴う外見（アピアランス）変化へのケア
- 専門知識を持ったリンパ浮腫療法士によるリンパ浮腫外来
- 各種検査（遺伝子発現検査、遺伝検査、PET検査、3テスラMRIなど）



ブレストセンター長／乳腺外科部長

清水 大輔（しみず だいすけ）

山梨医科大学 卒

横浜市民病院、藤沢市民病院、南カリフォルニア大学分子生物学教室、横浜市大市民総合医療センターを経て平成25年より現職。

趣味は、テニス、冒険、写真。



横浜市立みなと赤十字病院は、がん診療連携拠点病院です！

当院は「がん医療」の中心的な役割を担う施設として、国によって指定された病院です。「専門的ながん医療」および「がん相談」などを提供し、がん患者さんの「生きる」を支援します。

寄り添い・支える
スタッフたち

形成外科 医師



乳房再建をチームで担当しています。患者さんの体型や生活スタイルに合わせた再建方法をご提案・ご提供しています。

放射線科 医師



乳がんに対して、放射線治療は一般的にかなり効果があります。主に外来通院で行えますが、希望があれば放射線科での入院も可能です。

作業療法士 (リンパ浮腫担当)



患者さん一人ひとりが納得し、安心してリハビリが受けられるように心がけています。

外来看護師



一人ひとりの思いを大切にしながら、身近な相談者として一緒に考えていけたらと思っています。

乳がん看護 認定看護師



乳がんと向き合い、安心して入院や治療を続けていけるよう、そして充実した生活を過ごしていけるよう、サポートいたします。

化学療法室 看護師



治療による外見の変化に対して、自分らしく生活できるようサポートさせていただきます。

外来看護師



患者さんの一番近くにいたいと考えています。不安いっぱいだと思いますが、一緒に考えていきましょう。

乳腺外科 医師



患者さんとご家族の気持ちになって寄り添う医療を心がけています。

がん性疼痛看護 認定看護師



からだのつらさ、気持ちのつらさに寄り添い、「その人らしく」生活することをお手伝いします。

臨床心理士



心理職として、患者さん・ご家族と真摯に向き合い、こころに寄り添えたらと思っています。

病棟 看護師長



外来、病棟、在宅と継続した看護で、安心して入院生活が送れるよう支援します。

がん専門 薬剤師



安心して薬物療法を受けていただけるよう支援します。

病理診断科 医師



正確な診断に努めたいと思います。

事務



みなとサロン(がんサロン)や患者会の運営支援をしています。お気軽にご参加ください。

がん相談支援センター 社会福祉士/看護師



一人で抱え込まず、まずはがん相談支援センターにご相談ください。

外来受付



円滑に検査や診療が進むようにし、待ち時間に心が安らげるように心がけています。



INFORMATION

参加
無料

アレルギーセンター講演会

●関節リウマチ教室【年5回】

第4回 11月27日(火) 15:00-16:00

「関節リウマチの合併症」

膠原病リウマチ内科 萩山医師

第5回 1月29日(火) 15:00-16:00

「関節リウマチのリハビリテーション」

リハビリテーション科 作業療法士

●成人喘息教室【年3回】

第2回 11月7日(水) 15:00-16:00

「成人ぜん息の自己管理」アレルギーセンター看護師

●小児喘息・アレルギー教室【年3回】

第2回 10月25日(木) 15:00-16:30

「小児の食物アレルギー」小児科 田中医師

第3回 2月28日(木) 15:00-16:30

「小児のアトピー性皮膚炎」小児科 安藤医師

◆お申込み先：アレルギーセンター受付

☎ 045-628-6381



糖尿病講習会

●10月18日(木)

14:00-14:50 「このような方に使います

～最新の糖尿病注射薬の話～」増田医師

15:00-16:00 「手軽に調達! 食事療法のひと工夫～お手軽レシピのご紹介～」

(試食もあります、食後の体操もあります)

手塚管理栄養士/引頭・岩本理学療法士

●11月22日(木)

14:00-14:50 「いつまでもすっきり頭で過ごすためには

～糖尿病と認知症の関係～」太田医師

15:00-15:30 「尿糖だけじゃない! ～糖尿病と尿検査～」

藤原臨床検査技師

15:30-16:00 「実は隠れスパイク? ～食後高血糖を防ぐ食事とは～」

黒田管理栄養士

●12月(お休み) —

●1月17日(木)

14:00-14:50 「足先がジンジン、それは糖尿病が原因かも

～糖尿病の神経障害～」小関医師

15:00-15:30 「自分の足、守っていますか?

～フットケアの重要性について～」三上看護師

15:30-16:00 「お酒や間食との付き合い方」小林管理栄養士

◆会場：横浜市立みなと赤十字病院 3階 大会議室

◆日時：毎月第3木曜日 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

◆問い合わせ先：外来業務課 ☎ 045-628-6330

参加費・事前予約不要です!

当院通院中の方、他院通院中の方、どなたでも受講可能です。
お気軽にご参加ください!

健康相談会

●予防が大事!! 健康管理のコツ学びませんか?



10月23日(火)【受付時間】14:00 - 16:00【受付場所】1階 総合案内となり

予防医学を専門とする医師・保健師・看護師が、がんや生活習慣病予防に役立つアドバイスをさせていただきます。(お一人あたり10分～15分程度)

事前予約不要です。当院通院中の方、そのご家族、近隣にお住まいの方、どなたでもお気軽にお越し下さい。

◆問い合わせ先：健診センター ☎ 045-628-6385

患者さんの **安心安全** のために

品質管理室始動！



平成30年4月1日、みなと赤十字病院に「品質管理室」が誕生しました。
よりよい医療を提供するには医師が腕をみがくこと、医療事故を防ぐためにはスタッフ一人ひとりが注意深く目を向けること…だけではありません。

診療のときの決まりごとがあいまいだったり、さまざまな部署間での連携が充分でないと、医療チームとして力を発揮できないこともあります。

品質管理室では、外来、病棟、薬剤部、厨房、ときには地下や屋上にあるインフラ設備など、院内のあらゆる場所へ出向き、現場の作業実態を厳しくチェックし、検証を重ねて業務内容の改善を促しています。各部署が常に問題意識を持って現状を把握し改善点を見い出せるよう支援する、いわば内部監査部門です。

これからも患者さんやご家族の方に満足していただけるよう、“病院の縁の下の力持ち”として日々取り組んでまいります。



品質管理室室長／
糖尿病内分泌内科副部長

南 勲 (みなみ いさお)

東京医科歯科大学 卒

趣味はドライブ、お酒を飲むこと、
バドミントンです。



業者さんと入念に
打ち合わせをしています。



受水槽の点検。
副院長も同行します。



自身の目で確かめるべく、
受水槽にも入ります！



健康
豆知識

腸内細菌のチカラ



近年の研究で、腸内細菌が健康維持や疾患発症に深く関わることがわかってきました。がんや糖尿病、アレルギー疾患、心の病気などに関与することが報告されています。また、免疫力は年齢と共に低下しますが、腸内細菌のバランスと働きを良好に保つことで強化できると言われています。腸内環境を整え免疫力を高め、健全な心身を保持し、健康長寿をめざしましょう。

- 腸のおもな役割** 食べ物を消化して必要な栄養素・水分を吸収し、不要なものを排泄することです。
- 免疫機能** 腸には、食べ物や空気などと一緒に病原菌や有害物質も入ってきてしまいます。そのため**全身の約70%の免疫細胞が腸に集まり**、病原菌や有害物質を攻撃し体内への侵入をブロックしています。腸のこうした役割をサポートしているのが**腸内細菌**です。腸内細菌は、数百～千種類にも及ぶ多様な細菌で構成されていることが特徴です。

〈細菌の力〉 下の表のように善玉菌・日和見菌・悪玉菌に分類されます。

	善玉菌	日和見菌	悪玉菌
代表的な菌	ビフィズス菌、乳酸菌など	バクテロイデス、ユウバクテリウムなど	ウェルシュ菌、ブドウ球菌など
特徴	病原菌の侵入を防ぎ、免疫や腸の活動を促進する	善玉菌にも悪玉菌にもあてはまらない中立的な菌で、優位な菌の味方をする	蛋白質を腐敗させ有害物質を作ったり、下痢や便秘を誘発させたりする

▶ベストバランス……「善玉菌2割・日和見菌7割・悪玉菌1割」に保つことです。腸内細菌は、生活習慣、特に食生活との関係が深いので、偏った食事を続けていると年齢に関係なくバランスが悪くなります。

腸内環境を整えるためのポイント

バランスの良い食事

肉や脂肪に偏らず、主食・主菜副菜をそろえた**バランスの良い食事**を心がけましょう。また、**朝食をしっかり食べて**腸の蠕動運動を促すことも大切です。



善玉菌の働きを助ける

さまざまな種類の**食物繊維**や**オリゴ糖・発酵物**を含む食品で**善玉菌**の働きをよきましょう。



腸に負担をかけない

暴飲暴食を避け、**就寝3時間前**に夕食をすませておくとよいとされています。



参考資料：「腸内細菌が抑制する炎症性腸疾患」, 「人の腸内細菌研究の進歩」

横浜市立みなと赤十字病院 健診センター

～編集後記～

今年の夏は暑かったですね。

編集者のこの夏一番の思い出といえば、ぎっくり腰。治りかけたとおもった矢先、再発してしまいました。

秋には、この夏に出来なかった登山や旅行に行ってきます！

