



せい れい 聖隷 よこはま

SEIREI YOKOHAMA



No.147



● 年頭所感

● 聖隷'net

胃の健康について考えよう

● インフォメーション

保土ヶ谷宿場まつりなど各イベントの出展報告

院内レストランのご案内

マイナ保険証のご案内

● 今が旬！栄養レシピ

季節の料理：白菜の洋風煮

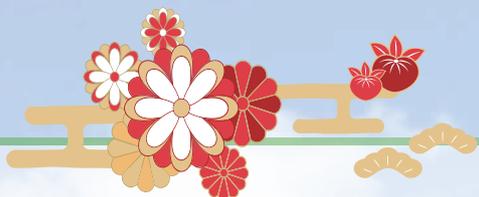


病院理念

私たちは、隣人愛の精神のもと、
安全で良質な医療を提供し、地域に貢献し続けます

<https://www.seirei.or.jp/yokohama/>





2025年 年頭所感



明けましておめでとうございます
本年もよろしくお願ひいたします

新年明けましておめでとうございます。

旧年中は皆様方には温かなご支援を賜りまして誠にありがとうございました。職員一同を代表して心からのお礼を申し上げます。

まずは、2024年4月に施行された「医師の働き方改革」への対応を進めつつ、昨年度と同様の診療体制を維持してまいりました。また、新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行し、診療体制を通常に戻しました。しかし、感染は依然として猛威を振るい当院においても夏・冬には新型コロナウイルス感染症が拡大していました。現在まで死亡率の高い変異株出現は確認されていませんが新型コロナウイルス感染症は全死因8位で、病院を利用されている高齢者や抵抗力の弱い人に感染すると重篤な状態となる可能性があります。そのため当院では引き続き感染予防対策の強化を実施し、患者さまの安全確保に努めてまいります。今後もマスク着用など感染予防に対する取り組みにご理解のほどよろしくお願いいたします。

1. ケアミックス型病院として治療から療養まで総合的な医療サービスを提供します。

・一般急性期病棟（249床）：病状や全身状態が安定しない患者さまに対し検査・治療、手術など行ない回復を目指す病棟です。特に、重症な状態や術後の患者さまのためのACU（8床）と、脳卒中患者さまのためのSCU（9床）を設け、集中的な治療を行っております。

・地域包括ケア病棟（60床）：急性期医療が終了後の安定した状態の方に対してリハビリの継続や自宅などに退院する在宅復帰支援を行なっています。入院期間は最大60日です。また、自宅介護されている御家族を支援するため、患者さまの短期入院を行なうレスパイト入院も行なっています。

・回復期リハビリテーション病棟（38床）：脳血管疾患や骨折などの急性期治療が終了後、リハビリテーションを行なう病棟です。集中的なリハビリテーションで、各分野のスペシャリストがチーム医療を行ない、朝から寝る前まで日常生活そのものをサポートします。

そして、自宅や社会に戻ってからの生活を少しでも元に近い状態に近づけるためリハビリを提供していきます。

・緩和ケア病棟（20床）：がん末期患者さまに対して身体的な痛み、悲しみなどの精神的な苦痛に寄り添いながら痛みや不快な症状を緩和していきます。最後の時まで、その人らしい生き方を支援しています。

2. 急性期病院として救急医療の充実を図ります。

年々増加する救急患者様のご要望に応え、救急医療体制の充実を図ってまいりました。結果、年間4,000件以上の受け入れを円滑に実施することができました。新たな試みとして輪番当直日を水曜日と金曜日に固定化し、土日も第2、4週と安定的に受け入れ体制を行なっています。今後も救急の受け入れがスムーズに行なわれるように努めてまいります。

おうちもとふみ
病院長 大内 基史

3. 他職種連携を行い様々な医療を提供します。

他職種連携とは、職種（医師、看護師、薬剤師、栄養師、理学療法士など）の垣根を超えてチームとなり、患者さま一人ひとりについて相談して治療を進めています。

①骨粗鬆症リエゾンサービス②緩和ケアチーム③呼吸ケアサポートチーム④栄養サポートチーム⑤そらまめチーム（慢性腎臓病チーム）⑥褥瘡（床ずれ）対策チーム⑦感染制御チーム⑧排尿ケアチームなど上記以外にも多数のチームがあり今年も積極的に活動していきます。

4. 予防医療（健康診断・人間ドックなど）の推進を行います。

長寿化が進む現代において、健康な生活を送ることは、誰もが願うことです。当院では、健康診断や人間ドックなどの予防医療に力を入れており、早期発見・早期治療による健康寿命の延伸を目指しています。病院併設型の強みを活かし、病院内の高度医療機器を活用し、質の高い精密検査を提供することができます。また、異常が発見された場合は、専門の診療科・外来と連携し早期診断・治療を実施することが可能となります。年々増加するご利用者の方々に、安心・安全な医療を提供できるよう、今後も予防医療の充実を図ってまいります。

当院は、地域に根ざした医療機関として、急性期から慢性期まで、そして在宅まで切れ目のない医療サービスを提供してまいります。特に、高齢化が進む地域においては、健康寿命の延伸に向けた取り組みを強化し、地域住民の皆様の健康な生活を支えていきます。今年もなにとぞよろしくお願い申し上げます。



胃の健康について考えよう

「胃の不調」の原因は胃だけにあらず？！

とよみず みちふみ
消化器内科 医師 豊水道史

皆さまの多くがこれまでの人生で「胃が痛いなぁ」とか「胃がムカムカする」という症状を経験したことがあると思います。

そして多くの方が「胃の具合がおかしい」となると胃潰瘍や胃癌など「胃の病気」を想像されるかと思います。勿論それも消化器内科医師は考えます。ただ専門家となるとそれ以外の原因を考えることもあります。その中でも代表的なものが膵臓疾患、肝臓疾患、胆道疾患です。

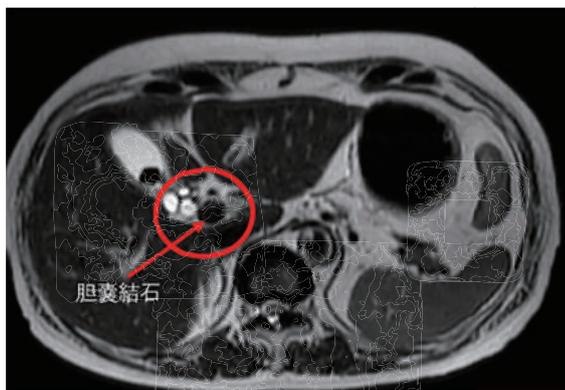
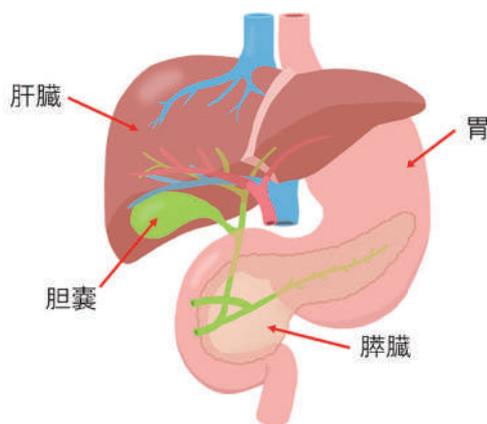
「沈黙の臓器」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。病気が進むまで余り自覚症状が出ない臓器のことです。我々にとって膵臓、肝臓、胆道はその「沈黙の臓器」なのです。ただそんな「沈黙の臓器」の病気でもお話を良く良く伺うと病気の初期段階でもちゃんと症状が出ることがあります。

それが「胃の不調」なんですね。「胃のムカムカ」で受診して実は膵臓癌だったなんてことは何度もあります。そのため、消化器内科では「胃の不調」で受診された方で膵臓や肝臓や胆道の検査を最近していな

さそうな方は胃カメラ以外にもこれら臓器を調べる検査をお勧めしています。

具体的にはお腹の超音波検査、CTスキャン、MRIです。これら検査は予約枠が空いていれば胃カメラと同じ日に行うことも可能です。

もしも消化器内科を受診した際にこれら検査を推奨された場合は、一緒にお受けいただければと思います。そうすれば万が一に「沈黙の臓器」に病気があっても早期発見早期治療に繋がるかもしれません。



お薬による胃腸の不調を防ぎましょう！

こまい なぎ
薬剤課 薬剤師 駒井 颯

お薬を飲む際に胃の不調を防ぐことは、内服を続けていく上でとても重要です。お薬の中には胃を荒らしやすい薬があり、解熱鎮痛薬が身近な例です。解熱鎮痛薬の中でも、NSAIDs（エヌセイズ）と呼ばれるものに分類される薬が胃を荒らしやすいといわれています。NSAIDsは日本語では非ステロイド性抗炎症薬と呼ばれます。具体的なお薬にはロキソニン（ロキソプロフェン）・ボルタレン（ジクロフェナク）、

アスピリンなどです。上記のお薬は市販されているものもあります。胃の負担を減らすためには、飲み方を頓服にする・胃薬を使用する・胃への負担が少ないお薬へ変更するなどの工夫ができます。他の解熱鎮痛剤にアセトアミノフェン（カロナール）があり、胃の負担がかかりにくいお薬です。また、お薬の種類によっては噛み砕いたり、カプセルを外して服用すると胃腸が刺激されてしまうものもあります。お薬の胃への負担が気になった際は、薬剤師をはじめとしたスタッフへご相談下さい。



疲れた胃には、七草粥

せがわ さなえ
栄養課 管理栄養士 瀬川 左奈恵

久しぶりに会った家族や親戚、友人、知人たちと楽しい時間を過ごし、食べ過ぎたり、飲み過ぎたりしてしまった方も多いのではないのでしょうか。日本には、お正月を過ぎた1月7日「人日の節句」の朝に「春の七草粥」を食べる習慣があります。七草粥には、いわゆる「春の七草」と呼ばれる野菜や野草が入っています。薬草の力で祝膳や祝酒で弱った胃を休めたり、デトックス（解毒）したりするためだったとも言われています。またおかゆに含まれる栄養素は大部分が炭水化物で、胃腸に負担をかける食物繊維や脂質がほぼ含まれないことから、消化の良い食べ物とされています。この時期になるとスーパーなどで春の七草セットが売っているので、それを使えば手軽に作れます。レトルトのおかゆにフリーズドライの七草を混ぜれば、調理する必要もありません。1年の無病息災と長寿健康を願うものなので、7日の朝にこだわらずぜひ食べてください。



ほっと情報

実は危ない!? 保温性衣類 (ヒートテックなど)

すずき しゅんたろう

画像診断センター 診療放射線技師 鈴木 駿太郎

これから寒い季節になり、暖かい衣類が欲しくなりますね。そんなときに活躍するヒートテックなどの機能性肌着ですが、MRI検査の際には脱いでいただきます。その理由は肌着の素材に”吸湿発熱素材”が使用されているからです。

この素材は人の体から出る汗を利用して“吸着熱”を発生させ、保温する役割を担っています。さらにMRI検査時に使用する電磁波により体温が上昇し、汗をかくことでより多くの水蒸気を衣類が吸水してしまいます。機能性肌着により多くの水分を含んで湿った衣類をきていると、電流が流れ火傷が起こりやすくなります。さらに機能性肌着は熱を保持する機能にすぐれているため、温度上昇しやすく、より火傷をおこしやすい状況になります。

機能性肌着は多くの会社から様々な名称で発売されております。安全のため当院のMRI検査では検査着に着替えていただき、火傷をおこさないよう予防しています。

**以下の物は検査室に
持って入ることが出来ません!**

<ul style="list-style-type: none"> ・ペースメーカー ・ホルター心電図 ・植え込み型除細動器 ・その他の医療機器 	<ul style="list-style-type: none"> ・補聴器 ・人工内耳
<ul style="list-style-type: none"> ・カラコンタクト ・磁気接着テープ ・事故などで体内(特に眼)に入ってしまった金属片 	<ul style="list-style-type: none"> ・人工関節 ・歯茎 ・ステント類 ・クリップ
<ul style="list-style-type: none"> ・入れ歯 ・磁石式歯科インプラント 	<ul style="list-style-type: none"> ・指輪 ・ネックレス ・ピアス
<ul style="list-style-type: none"> ・保温用肌着 (ヒートテック等) ・金属のついている下着等 ・パワーアンkleット 	<ul style="list-style-type: none"> ・湿布 ・ホットカイロ ・エレキパン ・貼付型医薬品
<ul style="list-style-type: none"> ・入れ歯 ・アートメイク ・化粧品 (金属イオンを含むもの) ・磁気カード 	<ul style="list-style-type: none"> ・ヘアピン ・かつら ・眉毛スプレー ・マグネットネイル ・磁石式つまみ

その他

当院で使用しているMRI検査前安全確認リスト

冬の胸痛にご注意を

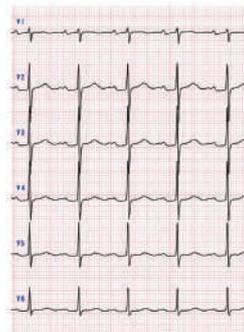
いちげ ゆう

検査課 臨床検査技師 市毛 由布

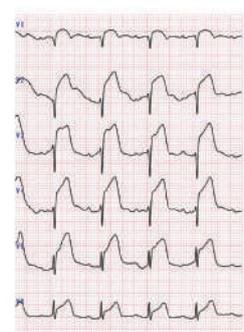


1月に入り寒さがさらに厳しくなってきました。そんな季節に増えるのが心臓や血管の病気です。夏場に比べ約1.5倍増えると言われていています。寒さにより血管がキュッと狭くなり、血液の流れが悪くなるのが原因の一つです。皆さんは胸をギュッと締め付けられるような痛みや圧迫感を感じたことはありませんか? その痛みの原因が心筋梗塞や狭心症発作の可能性

があります。このような病気を調べる検査の一つに心電図検査があります。心電図検査では狭心症や心筋梗塞のような虚血性心疾患、不整脈、心肥大の有無など様々なことが分かります。特に心筋梗塞発症時は心電図の形に特徴的な変化が現れます。心電図検査は痛みもなく数分で終わる簡単な検査です。胸の痛みや圧迫感が起きたとき、すぐに治まったから大丈夫!と自己判断せず、受診をお勧めします。



発作前



心筋梗塞発作時

同じ患者さまの心電図です。心筋梗塞発症時と、以前にとった通常時の波形です。

外部病院の研修に参加しました

理学療法士、作業療法士

まえだ ゆう なかじま ゆうすけ すずき おとや いしだ まなや

前田 優・中嶋 佑輔・鈴木 音弥・石田 愛弥

静岡県伊豆市にある回復期病棟やリハビリテーションを主体としたリハビリ専門病院『中伊豆リハビリテーションセンター』へ訪問し研修に行ってきました。

リハビリテーションによる社会復帰が困難な患者さまに対し、診療部門・障害福祉事業・介護保険事業の3事業が協力し、社会復帰と自立の機会が創造できる施設でした。

また、リハビリテーションに使用する最新の設備が備えられており、患者さま一人ひとりに寄り添った治療の提供が行われていました。

今回の研修から得られた学びを取り入れ、総合病院である当院の多職種が連携して医療提供をする強みを生かし、患者さま個々の症状にあったリハビリテーションの実施に繋げていきます。

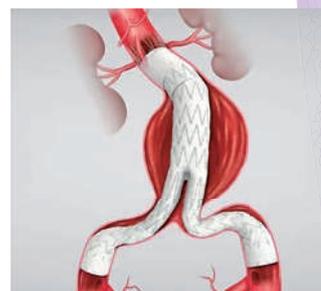


お腹の血管が破裂する！？腹部大動脈瘤に対するEVAR(ステントグラフト内挿入術)への臨床工学室の関わり

さかた りゅうせい

臨床工学室 臨床工学技士 坂田 隆星

腹部大動脈瘤とは、お腹の血管に瘤（こぶ）が出来てしまう病気です。原因の90%以上は動脈硬化と言われており、喫煙、高血圧、脂質異常症、糖尿などには気をつける必要があります。また、そのほとんどは自覚症状がなく進行し最悪の場合、破裂し命の危機に直面します。手術の方法は、「ステントグラフト内挿術」と「人工血管置換術」の二つあり、当院では前者の手術のみを行っています。どちらの手術を行うかは、大動脈瘤の形や他の臓器との位置関係、患者



さまのご年齢や全身状態などによって決定されます。ステントグラフト内挿術では、足の付け根からステントグラフト（バネ状の金属と人工血管を合わせた物）を留置することで、瘤（こぶ）に血流による圧力が掛からなくなり、瘤（こぶ）の拡大・破裂を防ぎます。またお腹や胸を大きく切る必要が無い為、身体への負担が少なくご高齢の方や手術リスクが高い方も行え、入院期間が短く社会復帰が速いといったメリットがございます。ステントグラフト内挿術は、使用する物品や症例自体が特殊ですので臨床工学技士の中でも治療に精通した「心臓血管外科チーム」のメンバーが清潔野と物品出しや患者バイタルなど管理を行う2名体制で関わっています。



Information

地域住民の皆さまとの交流、聖隷横浜病院を知ってもらいきっかけづくりを目的として外部での出展や講習会の開催を実施しています。

今号では10月に実施した活動の一部を紹介いたします。

地域主催『保土ヶ谷宿場まつり』へ出展！

2024年10月13日・14日開催の『保土ヶ谷宿場まつり』に出展しました。

心不全など医療チームによる健康相談や体験コーナーの出展、またナース服や白衣を着た記念撮影を実施しました。多くの方にご参加いただき、病気の原因やその予防について知っていただくことができましたと実感しています。主催いただいた保土ヶ谷宿場まつり実行委員会、保土ヶ谷駅西口商店街、保土ヶ谷駅西口さつき会、参加された皆さま、貴重な機会をいただきありがとうございます。今後も、積極的に地域のイベントに参加し当院の取り組みについて情報発信していきます。



保土ヶ谷宿場まつりのキャラクター宿場ちゃんが遊びに来てくれました！



医師や看護師など多職種による健康相談コーナーを実施

関東学院中学高等学校にてBLS講習会を開催！

関東学院中学高等学校と聖隷横浜病院の連携により『教育×医療』をテーマに*BLS（一次救命処置）講習会を開催しました。

*BLS（一次救命処置）とは…心肺蘇生法やAEDを用いた除細動など、心臓や呼吸が停止した傷病者に行う救命処置のこと。今回の講習会には、関東学院中学高等学校に通う中学生31名に参加いただき、学生からたくさんの質問があり、意欲的に学習していました。今後は地域医療機関としてBLS講習だけではなく、熱中症対策や怪我の応急処置、教員向けの講習会などさまざまな分野で地域に貢献していきたいと思っております。



BLS講習に参加する学生の様子

院内レストランのご案内

2025年1月よりA棟3階にて新たにレストランのオープンを予定しています。

店舗名	【ヴィオラ】
営業日	月曜日～金曜日・土曜日（第2・4のみ）
営業時間	モーニング 08：00～11：00 ランチタイム 11：00～15：00 （土曜日のみ14：00）



種類豊富なメニュー



日替わり定食や軽食、デザートなどのメニューを提供いたします。外来診察やお見舞いなど当院へ来られた方はぜひ、お食事・休憩にご利用ください。また、外来患者さまの診察の案内システムも導入しています。外来診察の待ち時間にもぜひご利用ください。

マイナ保険証のご案内

2024年12月2日以降、従来の保険証は新たに発行されなくなり、「マイナ保険証」を基本とする仕組みに移行されていきます。当院では、マイナンバーカードを健康保険証として利用できます。下記の窓口を設置されている顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置いていただくことで、簡単に認証ができます。

■顔認証付きカードリーダーの設置場所

- A棟2階診察受付
- A棟1階救急受付（休日・時間外のみ）
- B棟入院案内

■利用手順

- ①受付：マイナンバーカードをカードリーダーに置く
- ②本人確認：顔認証または4桁の暗証番号
- ③診療・お薬情報の提供など同意確認
- ④受付完了：カードを取る

■注意事項

- ・診察前に操作が必要です。
- ・マイナンバーカードの健康保険証としての利用登録が済んでいないかたには、本人確認を行った後に、利用登録の画面が表示されます。ここで、「登録する」を選択すると登録できます。



ドック健診室

「1年に1回健康診断を受けましょう！」

健康診断は、がんやその他の病気の早期発見を目指すと共に生活習慣を改善し、心疾患や脳血管疾患を起こす危険因子を減らすことにより、健康な生活を維持・増進することになります。

当院の健康診断では、院内にある精度の高い検査機器を利用し、検査項目に応じて専門医による判定を受けることができます。

また、健康診断後も健康作りのお手伝いとして、保健師などの専門職が保健指導を含めた受診後のアフターサービスを実施しています。(紹介状の作成、院内の専門医と連携し二次健診予約、健康診断後の電話相談など)

「健康診断を受けたら終わり」ではなく、結果を病気の予防・早期発見、ご自身の生活習慣改善のために活用できるようサポートしています。



健康診断結果報告書の見方が分からない、不安がある方のご相談を看護師が受付けています。

人間ドック・健診の一覧

人間ドック

日本人間ドック・予防医療学会の項目に準じて検査から医師の結果説明まで、「最短3時間」で実施します。

終了後に医師より丁寧な結果説明があります。

協会けんぽ健診

検査内容は便潜血反応検査、胃部レントゲン検査も入って充実。健診を受けた結果、生活習慣の改善が必要な方には保健師による当日、特定保健指導も受診できます。

横浜市 がん検診・特定健診

横浜市にお住まいの方を対象に、年齢要件等を満たす方が受診できます。

精密検査が必要な場合は、速やかに当院の専門科を受診できるようご案内します。

婦人科検診

毎週水曜日、金曜日、毎月末の月曜日に女性医師による問診、視診、内診、細胞診の検査を実施しています。

【検査項目】子宮頸がん、体部癌、HPV検査、経膈エコー

一覧以外の健診もご案内しています。皆さまのお問い合わせやご予約をお待ちしています。

予約はお電話、窓口(A棟3階ドック・健診室)、WEBにて受け付けています。

お申込み(予約)をしていただきますと、問診票や採取容器など

受診日の2週間前に郵送いたします。

お手元に届かない場合は、お手数ですがドック・健診室にご連絡ください。

【連絡先】 ドック・健診室直通 045-715-3158

【受付時間】 平日10:00~11:00/13:00~16:00

第2、第4土曜 8:30~11:30

簡単登録で
WEB予約が可能!



聖隷横浜病院健康診断
WEB予約ページ





当院公式 YouTube チャンネルでは、医師や専門職が健康を維持するために役立つ医療情報を配信しています。



チャンネル登録を
 お願いします！

ご登録いただくと、
 次回配信のお知らせが届きます！



聖隷横浜病院公式
 YouTubeチャンネル
 QRコード

[視聴方法]

- ①病院ホームページから (パソコン)
 トップページ
 →オンライン市民公開講座
 →YouTubeチャンネルへ



- ②QRコードから (スマートフォン、タブレット) ➡



管理栄養士によるペースト食の紹介 配信のご案内 配信日はYouTubeチャンネルにてお知らせ！



配信日：1月31日金曜日

ペースト食とは、噛む力や飲み込む力が弱くなった方のためにミキサーを使用して食べやすくした食事のことを言います。

今回、自宅でできる作り方のポイントを管理栄養士が紹介します。

管理栄養士監修！

ペースト食の作り方-応用編②-

白菜の洋風煮

今が旬!
栄養レシピ



栄養成分（1人分あたり）

●エネルギー	16kcal	●ビタミンC	12mg
●たんぱく質	1.0g	●カリウム	142mg
●脂質	0.5g	●塩分	0.3g
●炭水化物	2.4g		

材料（1人分）

- 1 白菜 120g
- 2 大根 120g
- 3 玉ねぎ 60g
- 4 人参 60g
- 5 ほうれん草 60g
- 6 ロースハム 10g
- 7 チキンコンソメ 1g
- 8 白こしょう 少々
- 9 水 適宜

ミニ知識・豆知識

白菜

白菜には水分が多く含まれており、胃腸への負担が少ない野菜です。また、腸内環境を整える働きのある食物繊維や、免疫機能の維持や肌の健康を保つ働きのあるビタミンC、高血圧の予防に効果的なカリウムなどの栄養素が含まれているため、調子を崩しにくい体づくりに欠かせません。

作り方

- 1 白菜、ロースハムを千切りにする
- 2 大根、玉ねぎ、人参をみじん切りにする
- 3 ほうれん草を下ゆでして、みじん切りにする
- 4 鍋に1、2とチキンコンソメ、白こしょう、水を入れ、煮立ったら弱火で煮込む
- 5 器に盛り付け、3のほうれん草をのせ、完成です

