



せい れい 聖隷よこはま

SEIREI YOKOHAMA

● 特集

診療科紹介: 泌尿器科

チーム紹介: 排尿ケアチーム

● 聖隷'net

『骨の健康』

● インフォメーション

ユニフォーム紹介 これが私の仕事です!

● 今が旬! 栄養レシピ

ブロッコリーと干しえびの和えもの

2025

春

No.148



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



診療科紹介 泌尿器科

泌尿器科 外来の取り組み

【泌尿器科の概要】

泌尿器科では診療ガイドラインに基づいた質の高い診療を心がけております。当科医師および当該スタッフが密接に連携しながら治療を遂行するチーム医療を実践しています。また当科では定期的な通院が困難な患者さまにはオンライン診療も行っております。加えて土曜日午前中も通常診療を行っています。公的医療機関が休診となる土曜日でもぜひ当科を受診いただければ幸いです。

【当科独自の取り組み：オンライン診療】

泌尿器科では2021年1月からオンライン診療を導入しました。オンライン診療は、通常対面で行われる問診、診察、処方、予約をインターネット上で行う診療形態です。当科では泌尿器科疾患全般に対しスマートフォンもしくはPC端末からアクセスし、受診することができます。オンライン診療は自宅で受診できるため、通院に要する時間的負担や経済的負担がなく、待合室で待つ必要もありません。また新型コロナウイルス感染症蔓延時や台風・地震などの災害時においても、自宅から受診することができます。

オンライン診療を希望される方は聖隷横浜病院医事課までご連絡ください。



【泌尿器科で治療できる疾患、症状】



泌尿器科では尿が近い、尿が漏れる、または漏れそうになる。尿が出にくい、出ないなどの排尿に関する諸症状のお悩みや、尿路結石に伴う激痛・腎盂腎炎・前立腺炎に伴う発熱、尿混濁・排尿時痛・肉眼的血尿などについて、検査・治療・手術を行っています。

上記の症状がみられた場合、遠慮なく当科を受診してください。

【泌尿器科診療の特徴】

当科では膀胱の内視鏡的手術や前立腺針生検を積極的に行っています。当科の手術件数を右記に示します。また当科では小児泌尿器科疾患に対しても積極的に治療を行っています。小児仮性包茎、亀頭包皮炎、停留精巣などについてもご相談ください。

結節性硬化症や常染色体優勢多発性嚢胞腎などの希少遺伝性疾患に対しては、専門外来を開設し、複数の診療科が連携して診療する体制を構築しております。

手術名	2021年	2022年	2023年	2024年
経尿道的膀胱腫瘍切除術	29	28	17	28
経尿道的止血術	3	2	1	1
経皮的腎瘻造設術	4	4	1	1
経皮的膀胱瘻造設術	2	1	0	1
尿管ステント留置術	19	30	27	29
尿管拡張術	0	2	0	0
膀胱結石破碎術	0	2	1	2
膀胱穿孔修復術	0	0	0	1
高位精巣摘除術	0	0	0	2
精巣水腫根治術	0	1	0	2
尿道狭窄切開拡張術	4	3	0	1
尿道腫瘍切除術	0	0	1	0
環状切除術	3	2	4	2
経直腸前立腺針生検	44	47	52	51

泌尿器科 外来診療日

2025年4月時点

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	波多野	村岡	波多野	春日	永田 (1.2.3.5) 麦田 (4)	波多野
午後		波多野	由利	波多野		—
専門外来 午前 (予約制)	—	オンライン診療	—	—	—	—
専門外来 午前 (予約制)	—	セカンドオピニオン	—	—	—	—

※午前外来受付時間… 8：30～11：00まで

※午後外来受付時間…13：00～15：00まで

※診療曜日でも休診の場合あるので、代表電話045-715-3111（平日8：30～17：00）にお電話をいただきご確認ください。

毎月の休診、代診など最新の外来診療日につきましては、
病院ホームページをご確認ください。



チーム医療の紹介

第6弾

排尿ケアチーム

チームで取り組む「排尿管理」

東3病棟 看護師 伊東 路子 (いとう みちこ)

「排尿ケアチーム」とは、主に尿道カテーテルを留置されている患者さまが排尿自立を達成するために多職種で構成されたチームです。2023年度に結成され活動を開始しました。現在すべての病棟で排尿自立支援を行なっています。チームが介入する対象は、長期の入院で臥床していたため排尿の力が弱くなったり、手術や病気により排尿の神経が弱って排尿できなくなったりした患者さまです。尿道カテーテルを早期に抜去することにより尿路感染を予防し、寝たきりの患者さまの減少や転倒による骨折などの減少に繋がると考えています。

【活動】

入院から外来まで薬剤・理学療法・生活指導など排尿が自立できるようにサポートします。どうしても尿が出せない患者さまへは間欠的自己導尿などの指導を行ない、尿道カテーテルの抜去を目指します。



入院患者さまの排尿に関する不安を払拭し、気持ちよく排尿していただくために

東3病棟 排尿ケア講習修了看護師 今村 梨沙 (いまむらりさ)



排尿ケアチームは毎週金曜日に院内ラウンドを行い、尿道カテーテルが留置されている患者さまの排尿自立に向けた支援を行っています。チームは医師、認定看護師、病棟看護師、リハビリスタッフ、薬剤師で構成されています。

1回のラウンドで介入する患者さまは平均15名、年間200名以上の患者さまをサポートしています。

排尿ケアチームがお手伝いさせていただいた患者さまの半数以上が尿道カテーテルを抜去し、カテーテルフリーとなって退院されています。患者さまからは、「尿道カテー

テルが抜けて、さらにオムツもしないで排尿できるようになってとても嬉しい」などの感謝の言葉をいただいたこともありました。入院中から退院後も、患者さまが排尿に不安を感じることなく、生き生きとした生活を送れるように支援いたします。

患者さまへ最新医療技術の提供

泌尿器科 波多野 孝史（はたの たかし）

排尿ケアチーム独自の取り組みとして、ウェアラブル排尿予測デバイス DFree® を2024年2月から導入しました。この機器は膀胱の超音波測定器で、下腹部に装着することにより、患者さまの尿のたまり具合をリアルタイムに把握できます。この機器を用いることで、それぞれの患者さまの排尿パターンが予測でき、適切な薬剤選択やタイムリーなトイレ誘導を行うことが可能になりました。DFree® を導入以来、患者さまの排尿に関する失敗はほとんどなくなりました。



DFreeを用いることにより適切なタイミングで排尿誘導できます

このように排尿ケアチームは日常業務のデジタル化を積極的に推進し、患者さまに最新の医療技術を提供できるように心がけています。



装着型排尿予測デバイス DFree



DFreeは患者さまの尿のたまり具合をリアルタイムに把握できます

薬剤師の活動・役割

薬剤師 建部 宏子（たてべひろこ）

薬剤師は排尿機能に影響を与える薬剤の確認や副作用の早期発見、排尿障害に対する薬物療法の提案を行っています。

排尿障害や尿閉などの副作用が生じやすいのは抗コリン作用がある薬です。副作用の原因となるお薬を中止することもあります。抗コリン作用を有する抗うつ薬や抗精神病薬などを入院前から服用している患者さまで服用中止が難しいこともあります。その場合には排尿障害治療薬を追加する提案を行っています。薬剤変更後も多職種と連携し、薬の効果・副作用症状がないかどうかなどを確認し情報の共有を行っています。継続してかわることでチームの目標が達成できるよう薬剤師の視点でチームを支えています。



トイレ歩行による転倒を防ぐために

理学療法士 西山 毅志（にしやまたけし）

リハビリテーション課では、歩行の再獲得や入院による身体機能低下の予防などを行っています。入院患者さまの転倒はしばしばあり、それにより骨折する場合があります。転倒の約1割はトイレの行き来やトイレ内にて起きているとされ、リハビリテーション課としても何とか防ぎたいと考えております。病状に合わせて医師が必要だと判断した患者さまには尿道カテーテルが留置されます。無理にトイレに行くことで転倒してしまうことや失禁による皮膚トラブルを防ぐため、自力歩行が出来るようになった患者さまに対しては歩行能力の段階に合わせて尿道カテーテルを抜くかどうか検討します。自宅退院を目指す上でトイレまで行けるか・トイレで排泄ができるかはキーポイントとなります。現状の運動能力の評価に関して、お気軽にリハビリスタッフにご相談ください。

テーマ 骨の健康



人のからだは200個ほどの骨が組み合わさってできています。骨は内臓を守るだけでなく体を支え、運動をする、カルシウムを貯蔵するなど重要な役割を担っています。今月は骨を健康に保つために知っておきたい知識を紹介します。

ねたきりにならないための骨のお話

おおた みつとし
 脊椎外科 部長 大田 光俊

①骨粗鬆症とは

ねたきりの原因となる骨折を引き起こす病気で、全国で1590万人の患者さまがいると推計されています。早期予防・早期発見が重要ですが、骨折するまで気づかれないことも多々あります。当院では多くの患者さまが治療を受けていますが、実は残念なことに神奈川県骨粗鬆症検診率は全国ワースト3です。(表、骨粗鬆症財団調べ)

②検査

骨密度検査という放射線を使った検査を行います。若い人の骨との比較が重要で、70%以下の場合に骨粗鬆症と診断されます。

また骨密度検査に異常がなくても腰や太ももなどの骨折を起こした場合は、それだけで骨粗鬆症の診断となります。糖尿病、腎臓病、呼吸器疾患、ステロイド治療歴があると骨密度が低くなくても骨折の危険性が高いことも分かっています。

③骨を鍛えるには

食事・運動・薬の3本柱が大切です。ご老人の病気と思われがちな骨粗鬆症ですが、最近ではこどもの頃の栄養や運動への取り組みで骨の健康を維持できると言われています。薬には様々な種類があり、近年では骨粗鬆症の治療薬が大きな進歩を遂げてい

ます。骨密度検査に加えて背骨のレントゲン検査や血液検査を行い、最適な治療方法を患者さまにご提案しています。

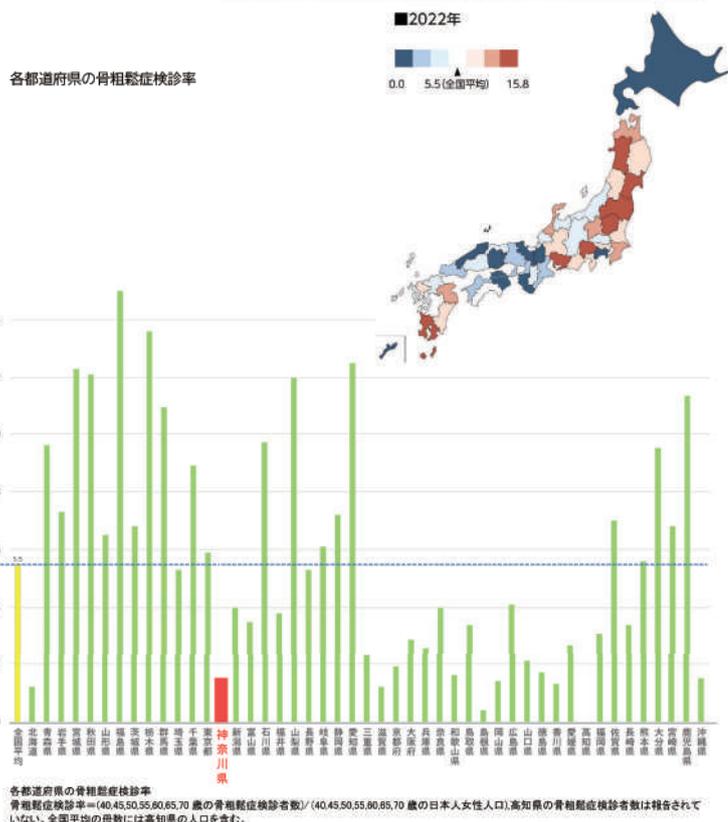
また当院では骨粗鬆症の専門チームがあります。骨粗鬆症マネージャーという資格を持った看護師・理学療法士・薬剤師を中心として、骨折を予防する活動に積極的に取り組んでおります。

忙しく生活する中でご自分の骨まで気にしていただけない場合も多いかと思いますが、今回の来院を機に一度検査を受けるのはいかがでしょうか。気になることがあれば、ぜひ整形外科にご相談ください。

骨粗鬆症財団 JAPAN OSTEOPOROSIS FOUNDATION

骨粗鬆症検診受診者数

受診者数	40歳	45歳	50歳	55歳	60歳	65歳	70歳	総数
2022年	30,431	28,231	45,029	42,571	48,151	50,933	65,027	310,373



引用元：骨粗鬆症財団 <https://www.jpof.or.jp/>

食事で骨を守り、強くしよう！

栄養課 管理栄養士 ^{ふなこし ゆい} 船越 由衣

骨の健康には、食事から必要な栄養素を摂る事も重要です。
特に大切になるのが、次の栄養素です。

骨の健康に必要な栄養素

●カルシウム

骨を構成する、骨の健康に最も重要な栄養素です。

カルシウムが多く含まれる食材：牛乳・ヨーグルト・チーズ・小魚

●ビタミンC・ビタミンD

カルシウムの吸収や骨密度効果を高めてくれる栄養素です。

ビタミンDが多く含まれる食材：鮭や鯖などの魚・きのこ類

ビタミンCが多く含まれる食材：キウイフルーツやいちごなどの果物・赤ピーマンやブロッコリーなどの野菜類・芋類

●ビタミンK

骨の形成を促進する作用を持つ栄養素です。

ビタミンKを多く含む食材：緑黄色野菜や、納豆など

※摂り過ぎ注意が必要な食材もあります

・インスタント食品やスナック菓子清涼飲料水などの加工食品

→これらに含まれるリンは、カルシウムの排泄を促進してしまうため、摂り過ぎに注意が必要です。



骨を強くする運動を続けよう

リハビリテーション課 作業療法士 ^{まえざわり な} 前沢 里奈

骨を強くする運動といっても、必ずしもスポーツジムに通ったり、きつい運動が求められたりするわけではありません。骨密度を上げる運動という意味では、一時的に運動を頑張っても、運動を止めてしまえばその効果は失われてしまうので、軽い運動でも継続して続けることが大切です。

散歩や買い物などでよく歩くことや、家事仕事でこまめに体を動かすなど、日常の活動量を増やしながらか、次にご紹介する運動を試してみてください。一般的に年齢を重ねると、若い頃と比べて活動量が少なくなる傾向にありますが、普段骨への負荷が少ない人では、日常活動に少しだけ高い負荷がかかる運動をプラスするだけで十分効果があると考えられています。

開眼片脚立ち体操

骨と筋肉を強くし、バランス感覚を養ってくれる運動に、開眼片脚立ち体操があります。家の中で場所をとらずに、1回数分程度で行える手軽さが利点です。

高齢者が転倒して骨折したときに長期の治療・安静が必要になりやすい部位に大腿骨近位部（脚の付け根）がありますが、開眼片脚立ち体操は片脚で立つことによって、両脚で立ったときの倍の負荷が片脚にかかり、大腿骨近位部の骨密度改善と筋力強化につながるとされています。ウォーキングと併せて行うとより効果的です。

開眼片脚立ち

片脚を軽く上げた姿勢でバランスを保ちながら1分間立つ。左右の脚を交互に2～3回繰り返す。



もしもの時に支えとなる、机やイスなどの近くで行う。



机に手や指を置いてもOK。

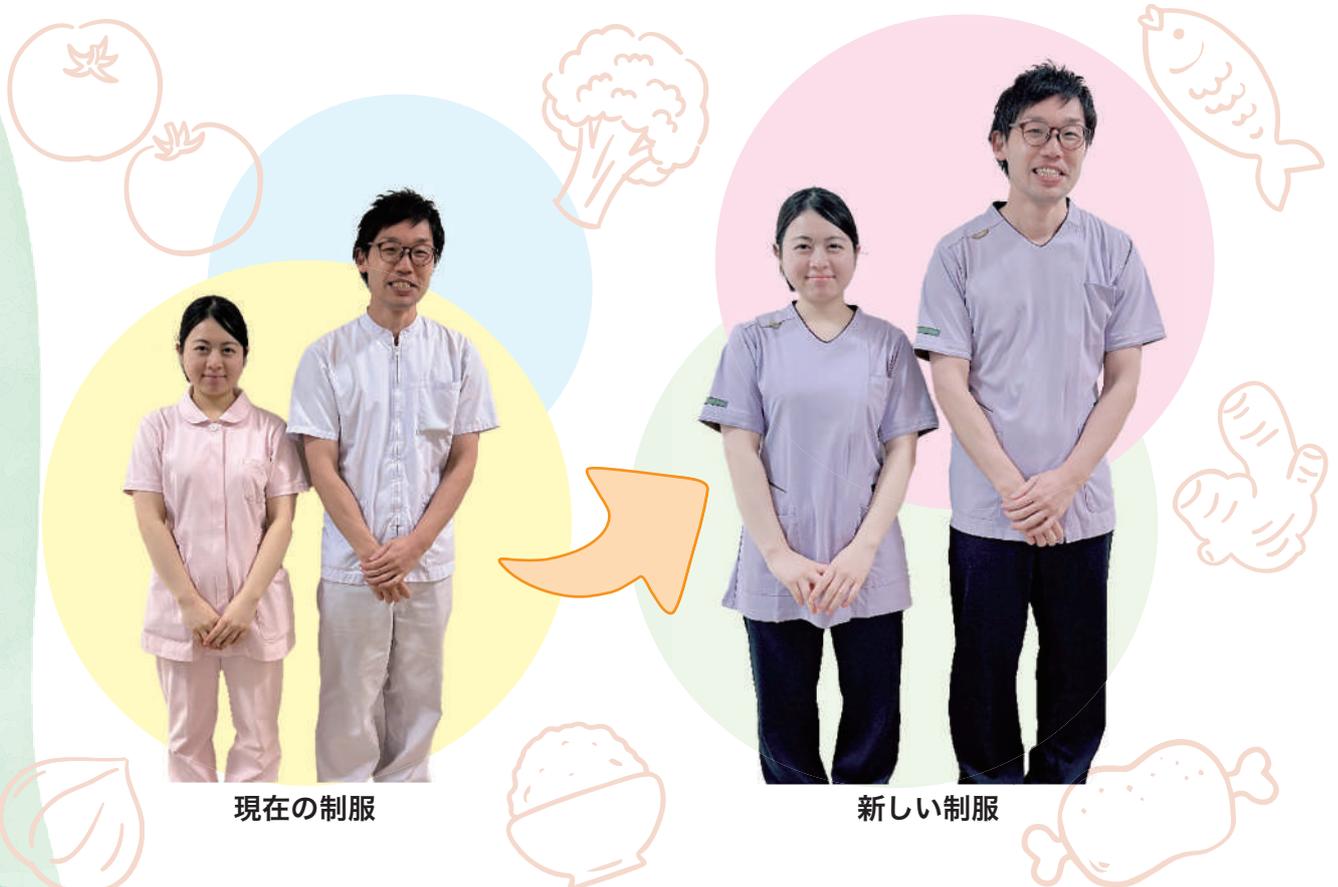
引用元：骨粗しょう症ホームページ（いいほね.jp）<https://iihone.jp>

ほっと情報

栄養課の制服が新しくなりました！

いわまつ
栄養課 管理栄養士 岩松 そのみ

3月から栄養課の制服が新しくなりました。栄養課は、入院や外来の栄養相談だけでなく、厨房内での野菜のカット、調理、盛り付け、食器の洗浄などを担当する職員がいます。今までは担当毎に制服が違っていました。今後は全員共通の制服になります。動きやすいデザインで、やさしい色合いであるラベンダー色の制服を選びました。偶然ですが、管理栄養士が取り上げられているNHK朝の連続テレビ小説でも、ほぼ同じ色合いの制服が採用されていました！



現在の制服

新しい制服

忙しい人ほど早めの健診予約がおすすめ

ねもと めぐみ
ドック健診室 事務職 根本 慈

健診は時間に余裕ができたら・・・と考えていませんか？健診は毎年受けることで病気の予防に役立ちます。忙しい人ほど、早めに健診の予定を確保しておきましょう。

ドック・健診室では、Web予約も開始しました。

お電話でのご予約も承っております。

健診専用ダイヤル

045-715-3158

(10:00～11:00、13:00～16:00)

聖隷横浜病院 ドック・健診室

WEB予約を開始しました。

ご予約希望の方はこちらの
バナーをご選択ください。



院内レストラン『VIOLA』をご紹介します！

かやま あんじゅ
総務課 事務職 佳山 安壽

2025年2月3日からA棟3階にオープンした院内レストラン『VIOLA』は、センター南駅から徒歩2分にあるイタリアン『トラットリア アルボルゴ』が運営しています。自慢のマルゲリータやミートソースだけでなく、定番の生姜焼き定食や唐揚げ定食など、毎日通っても飽きない豊富なメニューが揃っています。地域の皆さま、職員に長く愛されるよう、クーポンを用意しましたので来院の際は是非お立ち寄りください。



ピッツァ マルゲリータ (600円)

- 注文時に本券をご掲示ください。
- 職員の利用はできません。
- 有効期限は2025年5月31日(土)までです。
- おひとり様1回限り有効です。
- 1回の注文につき、1枚のみ使用できます。他クーポンや割引との併用はできません。
- 換金・転売はできません。
- その他、不相当と認める場合、利用を停止させていただきます場合がございます。



ドック・健診室

健康診断や成人の
予防接種を行っています。
落ち着いた雰囲気です安心して
検査が受けられます♪



診療支援室・ 病棟クラーク

診断書の作成や検査予約、
医師のサポートを行います。
病棟では患者さまだけでなく
ご家族とも接する機会が
多い職種です。

看護助手



看護師

注射や処置、生活指導も行います。
多職種と連携したチーム医療で
病棟・外来など幅広く活躍しています。

リハビリテーション課



これがわたしの

仕事

です！

院

長



臨床 工学室

透析や手術などで医療器械を
操作します。
縁の下の力持ち！

薬剤課

調剤や薬の管理を
行っています。
飲み方のご相談も
おまかせ！

入院中から退院後まで手厚い
リハビリを受けられます。
運動の指導を行うPT、話す・聞く・
飲み込む訓練を行うST、日常動作を
サポートするOTがいます。

放射線課

レントゲンやMRI、
CTなど検査を行う、
放射線のスペシャリストです。

検査課

血液検査や心電図など、
さまざまな検査を行います。
検査結果は患者さまの診断・
治療につながるため、重要な
役割です！

栄養課

患者さまひとりひとりに
合った食事の提供や
栄養相談を行っています。



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

管理栄養士によるペースト食の紹介動画配信中！

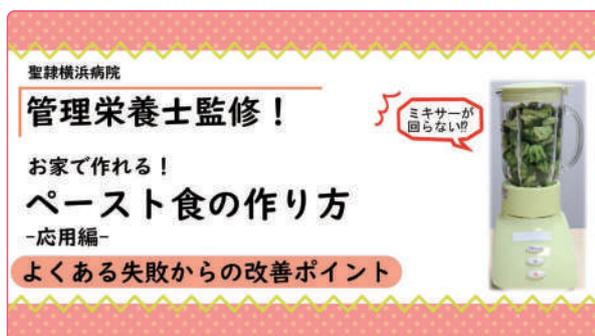
ペースト食とは、噛む力や飲み込む力が弱くなった方のためにミキサーを使用して食べやすくした食事のことを言います。管理栄養士による自宅でできる作り方のポイントを動画にて紹介しています。ぜひ、ご覧ください。



— 2024年7月配信 —

お家で作れる！
ペースト食の作り方-基本編-

動画QRコード



— 2024年10月配信 —

お家で作れる！
ペースト食の作り方-応用編①-

動画QRコード



— 2025年1月配信 —

お家で作れる！
ペースト食の作り方-応用編②-

動画QRコード



旬が



！栄養レシピ



ブロッコリーと干しえびの和えもの



栄養成分（1人分あたり）

● エネルギー	30kcal	● カルシウム	81mg
● たんぱく質	5g	● 鉄分	0.5mg
● 脂質	0.4g	● 塩分	0.2g
● 炭水化物	2.8g		

材料（1人分）

- 1 ブロッコリー（冷凍でも可） 120g
- 2 干しえび 6g
- 3 ささみ 20g
- 4 酢 2g
- 5 和風ドレッシング 8g



ミニ知識・豆知識

干しえび

干しえびは健康な体を保つのに必要な栄養が豊富に詰まった食材です。カルシウム、アスタキサンチン、グリシン、タウリン、DHAがとても豊富で、中でもカルシウムは骨を作るのに、欠かせない栄養素です。

干しえびは保存性も良いため、ふりかけにしたり、おかずにちょい足ししたりすることで、日頃から手軽にカルシウムを補える点がとても便利です。

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分けてから、熱湯で茹でる。（冷凍の場合はさっと茹でる）
- 2 茎が柔らかくなったら、水に取り冷ましておく。
- 3 酢と和風ドレッシングは混ぜておく。
- 4 ブロッコリーが冷めたら、干しえび、ささみ、③を入れ軽くまぜる。



社会福祉法人 聖隷福祉事業団
聖隷横浜病院
SEIREI YOKOHAMA HOSPITAL

広報誌「聖隷よこはま」通巻 第148号 2025年4月1日発行
発行責任者／院長 大内 基史
〒240-8521 神奈川県横浜市保土ヶ谷区岩井町215
TEL.045-715-3111 FAX.045-715-3387
<https://www.seirei.or.jp/yokohama/>

