



せい れい 聖隷よこはま

SEIREI YOKOHAMA

● 特集

診療科紹介:耳鼻咽喉科

専門外来紹介:漢方外来

● 聖隷'net

『夏の暑さ対策』

● インフォメーション

紹介状をお持ち方のご案内

人間ドッグのご案内

聖隷横浜病院イベント情報

● 今が旬! 栄養レシピ

豚肉の和風生春巻き

2025

夏

No.149



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



特集

診療科紹介 耳鼻咽喉科

耳鼻咽喉科の新体制による取り組み

【医師紹介】

氏名：吉田 真夏

認定資格：日本頭頸部外科学会頭頸部がん専門医

日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会耳鼻咽喉科専門医

日本本気管食道学会気管食道専門医

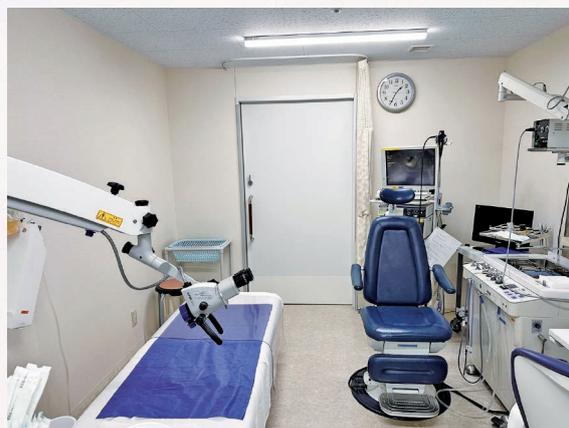
日本がん治療認定医機構がん治療認定医



【耳鼻咽喉科の概要および特徴】

当科では特に近隣医療機関と連携のもと、入院加療が必要な急性期疾患や手術加療が必要な疾患を主に診療しております。対象疾患は耳・鼻・口腔・咽喉頭・唾液腺・頸部の疾患全般で、急性扁桃炎、扁桃周囲膿瘍や頸部膿瘍などの炎症疾患や突発性難聴、顔面神経麻痺などに対する入院加療の他、手術加療として慢性中耳炎に対する耳科手術、内視鏡下副鼻腔手術、唾液腺腫瘍などの頸部手術、声帯ポリープなどに対する喉頭微細手術などを行っています。

また、頭頸部がん専門医による頭頸部腫瘍の低侵襲な超音波検査を用いた精密検査、嚥下障害に対する嚥下機能検査（嚥下内視鏡検査・嚥下造影検査）、睡眠時無呼吸症候群の精密検査なども行っておりますので、耳鼻咽喉科疾患全般の対応が可能です。



【耳鼻咽喉科で治療できる疾患】

▶耳領域

難聴、滲出性中耳炎、急性/慢性中耳炎、真珠腫性中耳炎、顔面神経麻痺、突発性難聴、めまいなど

▶鼻・副鼻腔領域

アレルギー性鼻炎、急性/慢性副鼻腔炎、鼻中隔彎曲症など

▶口腔・咽喉頭領域

扁桃炎、扁桃周囲膿瘍、扁桃肥大、アデノイド増殖症、睡眠時無呼吸症候群、嚥下障害、声帯ポリープなど

▶頸部領域

頭頸部良性腫瘍

▶頭頸部悪性腫瘍

CT、MRI、エコー、エコーガイド下穿刺吸引細胞診などを用いた診断
(治療内容によっては専門機関へご紹介となることもあります)

耳鼻咽喉科 外来診療日

2025年7月時点

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	*吉田	*谷口	耳鼻科医師	*吉田	*谷口	交替制(第4週)
	耳鼻科医師	耳鼻科医師	—	耳鼻科医師	—	
午前(予約制)	—	—	—	—	—	松井(第2週)
午後	*谷口	*吉田	—	耳鼻科医師	*谷口	—
午後(予約制)	—	—	松井	—	—	—
専門外来午前 (予約制)	—	—	—	補聴器 *吉田	—	—
専門外来午後 (予約制)	—	補聴器 *吉田	—	嚥下外来 西山 (第2,4週)	—	—

*印は女性医師

※午前外来受付時間…8:30~11:00まで

※午後外来受付時間…13:00~16:00まで

※診療曜日でも休診の場合があるので、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。



漢方外来の紹介

医師紹介

氏名：入江 康仁 いりえ やすひと

学会認定資格：日本東洋医学会漢方専門医
日本救急医学会救急科専門医
日本病院総合診療医学会認定医・指導医
日本中毒学会認定クリニカル・トキシコロジスト
医学博士



西洋医学は疾患治療を得意としますが、東洋医学は症候群治療を得意とします。
症状にはいろいろな程度がありますが、それらを分類し、患者さま個々の症状に応じた処方をしていくのが漢方医療です。

当科は漢方専門医による専門的な診断と治療をベースに、必要に応じて各専門診療科と連携を取りながら、患者さまの愁訴*改善に取り組んで参ります。

*愁訴（しゅうそ）とは・・・患者の自覚的訴えのこと

また当科は、漢方エキス剤を用いた保険診療の漢方外来です（湯薬はございません）。

西洋医学で症状が改善されない場合は是非お気軽にご相談ください

このような時は一度、診察にお越しください

のぼせ、ほてり、冷え症、生理痛、湿疹、めまい・頭痛、神経痛、倦怠感、慢性下痢、便秘症、打撲傷・骨折痛、慢性気管支炎、頻尿・排尿困難、咽頭違和感などその他、「こんな症状も適応になるのか？」といった悩ましい症状も、一度ご相談ください

漢方外来診療日

診療日・時間

毎週月曜日

午後診療 受付時間13:00～16:00 まで

※診療曜日でも休診の場合があるので、代表電話045-715-3111
(平日8:30～17:00)に お電話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。



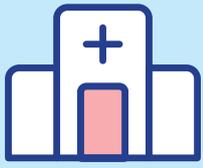
トピックス 漢方専門医入江医師番組出演のご案内

医師・医療従事者向けの医療コンテンツサービスの提供活動をしている株式会社ケアネットが運営している臨床医学チャンネル【CareNeTV】の新番組「救急医が教える！すぐ効く漢方」（7月17日より配信）に講師として出演をします！

漢方の初学者（一般医・専修医・研修医など）を対象として、頭痛・めまいなど一般外来や救急外来で遭遇する症状に対して効果がある漢方薬とその使い方を解説します！

※CareNeTVプレミアムに登録している医師・医療従事者のみ視聴可能





病院で働く職員のお仕事紹介

外来看護師 編



外来看護師の仕事内容・役割を教えてください

私たち外来看護師は、来院される患者さまへの看護ケアを提供します。主な仕事内容は、医師の診察や介助、検査の説明、患者さまの問診や体温や血圧測定、注射や点滴などの処置、傷の処置、服薬の指導、生活指導、各種相談対応など多種に及びます。当院は多岐にわたる診療科があるため、幅広い知識と臨機応変な対応力が求められます。

役割としては、患者さまが安心してスムーズに診療を受けられるようサポートすること、医師や他の医療スタッフと連携し、患者さまにとって最適な医療を提供すること、そして何よりも、患者さまの疑問や不安に寄り添い、精神的なサポートを行うことが重要だと思っています。外来は患者さまにとって病院の入り口となるため、来院されるみなさまがこの病院に来て良かったと思えるよう努力を続けています。



看護外来の紹介

聖隷横浜病院の看護外来ではストーマ外来、がん看護相談外来、糖尿病看護外来、CKD看護外来、リウマチ看護外来、心不全看護外来など専門外来や相談を行っています。

いずれの看護外来も病気や治療に関する相談はもちろん患者さまが日常生活を送りながら療養生活を続ける工夫、治療に必要な自己注射の指導、利用できるサービスの提案、食事や薬の管理方法、病気に関わらず患者さまや家族の悩みなど、様々な相談を看護師が受け付けています。



救急外来・救急救命士の紹介

救急救命士と聞くと救急隊を想像する方が多いと思いますが、私たち病院救命士は痛みや不安を抱え来院される患者さまが安心して検査・治療を受けられるよう、医師や看護師と救急外来で業務を行っています。

昨年度は約5000件の救急患者を受け入れ、救急隊からの電話対応、初療や診療補助、院内搬送や急変対応などを行っており、地域の方々への救命講習にも力を入れています。今後も病院スタッフの一員として、様々な分野へ活動の場を広げ地域医療の向上に貢献していきます。



仕事をするうえで大切にしていること

外来看護師が仕事をするうえで大切にしていることは、患者さま一人ひとりの状態や訴えに耳を傾け、丁寧なコミュニケーションを心がけることです。患者さまが安心して迅速な治療や検査を受けること、限られた時間の中で、患者さまやご家族の不安に寄り添い精神的なサポートを両立させることを重視しています。また、多職種との連携を密にし、チーム医療の一員として患者さまにとって最善の医療を提供できるよう努めています。感染予防策の徹底や、新しい治療への知識や技術を常に学び続けることも、看護を提供する上で欠かせません。みなさまの健康の一助になるようこれからも励んでまいります。





夏の暑さ対策



本格的な夏がやってきました。夏は楽しいイベントが多い一方で、体には厳しい季節でもあります。

年齢を重ねると、暑さやのどの渇きを感じにくくなることがあります。「まだ大丈夫」と思っている、気づかぬうちに体には負担がかかっているかもしれません。

「なんだか体がだるい…」 「食欲がわからない…」 それは、夏の暑さが引き起こす「夏バテ」のサインかもしれません。さらに、油断していると命にも関わる「熱中症」の危険も潜んでいます。

今号では、夏の暑さ対策をテーマに健康に役立つ情報を発信します。

熱中症対策の理由って？

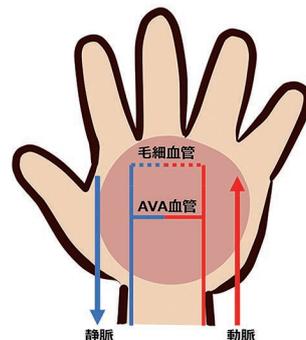
ばんば まなつ
臨床工学室 臨床工学技士 番場 真夏



夏といえば海！花火！スイカ！楽しい話題がたくさん出てくる季節になりました。でも楽しいことの裏には危険も潜んでいます。猛暑の場合熱中症に十分気をつけなければなりません。外に出ず、家の中にいても熱中症になってしまう、なんてことも有名な話になってきました。この熱中症の対策として日陰に移動する、身体を冷やす、水分・塩分補給をするなどありますが、全て正解の行動になります。今回はこの中で「身体を冷やす」という行動に焦点を当ててみましょう。

皆さまは身体を冷やすとなった際にどこを冷やすのが効果的だと思いますか。恐らく首・脇の下・足の付け根などが思い浮かぶと思います。この3つは大きい血管が直下にあるため身体の冷却に有効とされています。しかし外出中や保冷剤の持ち合わせがないと中々この3カ所を効果的に冷やすのは難しいと思います。そんな時におすすめしたい冷やす箇所は「手のひら」です！手のひらには「AVA血管*」という特殊な血管があります。そこを冷やすと深部体温が低下し、熱中症予防になります。冷やし方は簡単で、水の入ったペットボトルを握り続けるのみです。15～20分で効果がでるのでこれからの季節、熱中症になる前に是非お試しください！

*AVA血管とは、ドウジョウウミヤクファンゴウ動静脈吻合 (Arteriovenous Anastomoses) の略で、皮膚の末梢部（手足、顔など）に存在する特殊な血管であり、毛細血管を通らず、動脈と静脈を直接繋ぎ、体温調節の役割を担っている



食事で暑さに負けない体づくり

栄養課 管理栄養士 ものえ さきこ
物江 咲子

暑さが厳しくなる季節、体調を崩さず元気に過ごすためには食事による栄養補給が大切です。

食事の基本は、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べることです。その中で特に意識してとりたい栄養素を紹介します。

●たんぱく質

筋肉や血液など、体をつくる材料。免疫力維持にも役立ちます。肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれます。

●ビタミンB群

エネルギー代謝（食べたものからエネルギーを作り出す）を助け、疲れにくい体づくりに役立ちます。

食材例：豚肉、うなぎ、納豆、玄米

●ビタミンC

疲労回復を助けたり、免疫力を高める効果があります。生野菜や果物を積極的にとりましょう。

食材例：ピーマン、トマト、キウイ、オレンジ

●クエン酸

体の中にたまる乳酸という疲労物質を分解し、だるさや疲れを和らげます。胃酸の分泌を促し、食欲を引き出す効果も。

食材例：梅干し、酢、レモン、グレープフルーツ

これらの食材を取り入れたおすすめレシピは本号の栄養レシピをご覧ください。



熱中症に気を付けて！

外来 救急救命士 むらまつ たつや
村松 達哉

夏が近づくにつれ、熱中症になる人の割合が増えてきます。

特に高齢者の方々は体温調節機能の低下により暑さを自覚しにくく、熱中症にかかりやすい傾向があります。

救急外来でも7月頃から秋口にかけて熱中症による救急搬送が多くなっています。

熱中症の対策として以下の項目に心がけてください。

- ・部屋の温度に注意し、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。
- ・喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。
- ・涼しい服装や帽子などで暑さを避けましょう。
- ・熱中症警戒アラート発令中は外出をできるだけ控え暑さを避けましょう。

夏を楽しく過ごすためにしっかりと暑さ対策を徹底・予防し楽しい夏を過ごしましょう。



熱中症対策でペットボトル症候群に！？

検査課 臨床検査技師 さわべひとみ 澤部 比都美

毎年夏になると熱中症の危険性が大きく取り上げられていますが、なにより欠かせないのが水分摂取です。スポーツドリンクやジュースなどの清涼飲料水を飲む方も多いのではないのでしょうか。しかしこれらの清涼飲料水には大量の砂糖が含まれており、500mLのペットボトル1本には角砂糖約15個分の糖分が含まれています。糖分を多く含む飲み物を摂取することにより急激な血糖値の上昇を引き起こすことがあり、「ペットボトル症候群」と言われています。主な症状は喉の渇き、倦怠感、多尿などですが重度の場合には死に至ることもあります。予防のためには、糖分を多く含む飲み物を避け、水やお茶などは糖分の含まれていないものを選ぶことが重要です。適切な水分摂取で猛暑を乗り切りましょう。



高齢者が夏に寒がる理由

リハビリテーション課 作業療法士 もりやりかこ 守屋 史彩子

高齢者の方々は、体温調整の低下などさまざまな原因が重なり暑さを自覚しにくく、また寒いと感じることがあります。

【寒さを感じる原因】

1. 体温調節が上手く出来ない：汗腺（汗を分泌する組織）の機能低下により、汗をかかなくなり寒さを感じる
2. 筋肉量の減少：身体の中の熱を生み出す働きが低下し体温が上がらなくなり寒さを感じる
3. 食事量の減少：夏バテにより食欲が低下し低栄養状態になると体内の熱を生み出せず寒さを感じる



「昔は暑がりだったが今は寒がりになった」という方は、これらの原因が考えられます。

対策として、①水分補給 ②薄手でゆったりとした服装（熱がこもらない対策）③軽い運動 ④入浴（湯船に浸かる）などが挙げられています。

身体が重い、眠れない、肩こり、頭痛、胃腸の不調などの症状が出る前に夏バテ・熱中症予防として、こまめな水分補給とウォーキングやラジオ体操など軽く汗をかくぐらいの運動を取り入れて夏を乗り切りましょう！

ほっと情報

レントゲンも動画の時代

たけはら ひであき

画像診断センター 診療放射線技師 竹原 英明

当院では、レントゲン装置を用いて胸部の動画撮影（動態撮影）が可能です。動態撮影は連続的にレントゲン撮影を行い、動画として見ることができます。動態撮影は「深呼吸をすることで肺・横隔膜の動きをみる撮影（図1-1～3）」と「大きく息を吸って止める」ことで肺の血流をみる撮影（図2）」の二種類があります。

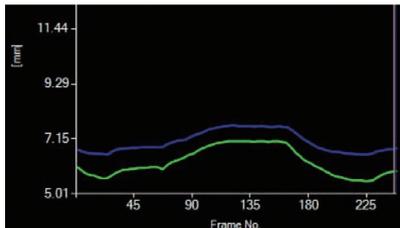
以前はほとんどが呼吸器外科領域の術前検査でしたが、現在では循環器科領域からの依頼も増えています。主にカテーテルアブレーション治療を行う患者さまに対し、治療前後の横隔膜の動きに変化がないか（横隔膜神経麻痺の有無）を確認する目的で動態撮影を行っております。レントゲン・CTや呼吸機能検査では左右それぞれの横隔膜の動きを知ることができません。動態撮影では今まで分からなかった左右それぞれの肺・横隔膜の動きそのものが分かるようになり、動画で観察できるようになりました。動態撮影について興味がある方は、診療科、画像診断センターへお声かけください。

図1-1)



レントゲン画像が動画になりました

図1-2)



左右の横隔膜の動きがグラフでわかるようになりました

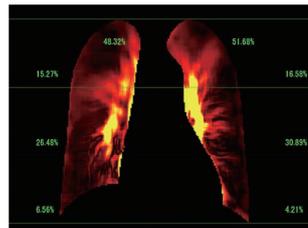
図1-3)

Item	Value
1 Max. Excursion R	32.40mm
2 Max. Excursion L	49.20mm

Item	Value
3 Max. Area R	24126.72mm ²
4 Max. Area L	22115.04mm ²
5 Max. Area R+L	46241.76mm ²
6 Min. Area R	19921.92mm ²
7 Min. Area L	17414.40mm ²
8 Min. Area R+L	37336.32mm ²
9 Chg. Rate R	17.43%
10 Chg. Rate L	21.26%
11 Chg. Rate R+L	19.26%

左右の「肺の面積」や「横隔膜の移動量」が数値でわかるようになりました

図2)



左右の肺の血流量が数値でわかるようになりました

引用元：コニカミノルタ

・ <https://www.konicaminolta.jp/healthcare/products/dr/kinosis/index.html>

・ https://research.konicaminolta.com/jp/pdf/technology_report/2021/pdf/18_yanagisawa.pdf



病院ホームページにて動態撮影動画を公開しています。

YouTube チャンネルのご案内

管理栄養士によるペースト食の紹介動画 第4段配信のご案内

なかがわ まい

総務課 中川 麻衣

配信日：7月25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。

今回は、ペースト食のレシピの中から【おかゆゼリー】の作り方を管理栄養士が紹介します。



管理栄養士監修！

お家で作るおかゆゼリー



聖隷横浜病院公式

YouTubeチャンネルQRコード



Information



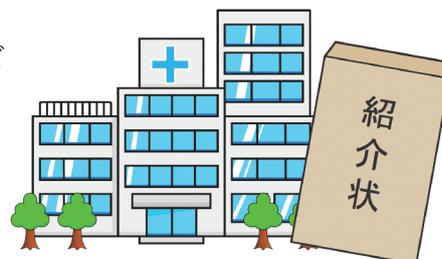
紹介状をお持ちの方のご案内

地域連携・患者支援センター 事務 ^{ひるみ あやね} 蛭海 綺音

当院では紹介状をお持ちの方の事前予約を受付しています！
紹介状をお手元にご用意の上、地域連携室（045-715-3194）にご連絡ください。

下記内容を確認し、予約の日時をご案内いたします。

- ・紹介状の宛先に記載されている診療科、医師名
- ・当院受診歴（受診歴あり：診察券の登録番号）
（受診歴なし：名前、生年月日、住所、電話番号）
- ・紹介元医療機関の名前、電話番号（紹介状の封筒に記載あるもの）



一部完全予約制、ご予約ができない科もございますので当院ホームページをご確認いただくか、お電話にてお問い合わせください。

紹介状がないと選定療養費として2,200円（税込）が必要となります。

ぜひかかりつけ医からの紹介状をご用意の上、当院へのご受診お待ちしております！

定期的な人間ドックが、未来の健康を守ります！

ドック健診室 事務 ^{ねもと めぐみ} 根本 慈

ドック・健診室では、皆様の健康管理を支援する一環として、「人間ドック」の受診をおすすめしています。

日々の忙しさの中で体調の変化に気づきにくいこともございますが、病気の早期発見、予防には定期的な健康チェックが必要です。人間ドックでは、一般的な健康診断では見つけにくい病気のリスクや生活習慣病の兆候をより詳しく調べることが可能です。

検査はお昼ごろまでに終了し、医師の結果説明も同日に聞くことができます。

費用は50,000円前後ですが、ご加入の健康保険組合やお住まいの市町村によっては自己負担金が少なくご受診できる場合がございます。

検査はすべて予約制になっておりますので、電話、又はWEB予約からお申し込みください。

※ドック・健診室（A棟3階）の窓口でも予約を受付けています。

【受付時間】 平日 AM 10:00～AM 11:00, PM 13:00～PM 16:00
第2、第4 土曜日 AM 8:30～AM 11:30

【TEL】 045-715-3158（ドック・健診室直通ダイヤル）



聖隷横浜病院健康診断
WEB予約ページ



2025年度 イベント情報

地域住民の皆さまとの交流、聖隷横浜病院を知ってもらうきっかけづくりを目的として外部の講習会や出展に参加、勉強会などイベントの開催を予定しています。

開催日時などの詳細は、今後病院ホームページや広報誌にて随時、情報発信します。

保土ヶ谷地域ケアプラザせいい健康講座

地域住民が健康への意識を高め、元気に自分らしい生活が送れるようにするために保土ヶ谷地域ケアプラザと聖隷横浜病院との共催による健康講座を開催！

開催日	健康講座のテーマ	イベント詳細は以下のQRコードからご覧ください。 
2025年7月23日（水）	骨折を予防しよう	
2025年9月17日（水）	認知症予防	
2025年11月19日（水）	肺炎予防	
2026年1月28日（水）	男性の排尿障害の予防 [男性住民向け]	
2026年3月18日（水）	乳がんの早期発見と予防 [女性住民向け]	

日曜乳がん婦人科検診

地域にお住まいのみなさまへ受診しやすい環境を提供できるよう日曜日に“乳がん検診”、“婦人科検診”を実施！

開催日	予約は、お電話またはWEBにて受付中です。 詳細は、病院ホームページをご覧ください。	イベント詳細は以下のQRコードからご覧ください。 
2025年8月3日（日）		
2025年10月19日（日）		
2025年2月予定		

保土ヶ谷宿場祭り

保土ヶ谷駅西口側 商店街通りで開催するお祭りに医療や病気についての情報発信を目的とした体験・相談コーナーなど出展予定！

開催日	詳細は、今後病院ホームページや広報誌にて随時、情報発信します。
2025年10月12日（日）	
2025年10月13日（月祝）	

YouTube 動画配信

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！

開催日	動画テーマ	配信動画の詳細は以下のQRコードからご覧ください。 
2025年7月25日（金）	管理栄養士監修！お家で作るおかゆゼリー（ペースト食紹介動画第4弾）	
2025年10月配信予定（金）	管理栄養士監修！お家で作れる！ペースト食！第5弾 配信予定	
2026年1月配信予定（金）	管理栄養士監修！お家で作れる！第6弾 配信予定	

旬が



！栄養レシピ



豚肉の和風生春巻き



栄養成分（1人分あたり）

● エネルギー	129kcal	● ビタミンB1	0.22mg
● たんぱく質	6.2g	● ビタミンB2	0.06mg
● 脂質	7.2g	● 塩分	0.5g
● 炭水化物	10.3g		

材料（2人分）

- ① 豚ロース肉（しゃぶしゃぶ用） 60g
- ② サラダミックス（大根ミックス） 40g
- ③ ライスペーパー 2枚
- ④ みょうが 1/2個
- ⑤ 大葉 2枚
- ⑥ 和風ドレッシング 大さじ1杯
- ⑦ レモン汁 小さじ1/2杯
- ⑧ 白ごま 少々



ミニ知識・豆知識

豚肉

豚肉は「ビタミンB1」が多く含まれ、疲労の回復に効果的です。良質なたんぱく質は筋肉や免疫機能を保ち、夏の体力低下を防ぎます。生春巻きにして、和風の香味野菜と一緒に巻くことで、さっぱりと食べられます。茹でる作業は豚肉のみで、カット済のサラダミックスを使うことで、調理時間を短縮して、手軽に楽しめるように工夫しています。

作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、豚肉をゆでて火を通し、水気を切って冷ます
- ② みょうがは千切りにする
- ③ 和風ドレッシング、レモン汁、白ごまは混ぜておく
- ④ ぬるま湯にライスペーパーを1枚ずつさっと浸し、濡らした布巾の上に広げる
- ⑤ ライスペーパーの中央に、豚肉、カット野菜、みょうが、大葉を重ね、巻いていく
- ⑥ 半分にカットして盛り付け、3で準備したソースを添える



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149号 2025年7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/>

