



せい れい 聖隷よこはま

SEIREI YOKOHAMA

● 年頭所感

● 専門外来紹介

肥満症外来

● 聖隷'net

『冬の体を整える～自律神経と血流を整えるセルフケア～』

● インフォメーション

地域とともに支える退院支援

健保連人間ドック実施認定施設認定

院内迅速対応チーム(RRS)紹介

● 今が旬！栄養レシピ

鶏肉と根菜のけんちん煮～食物繊維をおいしく摂れる、冬のおかず～

2026

冬

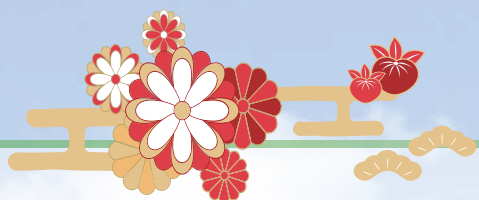
No.151



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





2026年 年頭所感



明けましておめでとうございます
本年もよろしく願いいたします

新年明けましておめでとうございます。昨年中は、地域の皆さまや関係機関、医療に携わるすべての方々の温かいご支援とご協力に心より感謝申し上げます。職員一同、皆さまの支えに支えられながら、地域医療の一翼を担い、より良い医療を提供できるよう努めてまいります。

私たちが直面する医療環境は、少子高齢化や医療費の抑制、医療従事者の確保難といった多くの課題に囲まれています。しかし当院は、これまで築いてきた土台のもと、決して歩みを止めず、「充実」と「深化」を追求していきます。これにより地域医療の提供範囲と質を高め、皆さまの期待に応え、信頼される存在であり続けることをお約束します。

当院の「充実」とは、単なる医療資源の拡大だけではなく、地域に必要とされる医療を継続的に提供し、患者さま一人ひとりのニーズに寄り添った、多様で質の高いサービスを実現することです。そして「深化」とは、各専門分野の高度化ときめ細やかなサポートにより、患者さまの多様な要望に応える、全人的な医療の実現を指します。これら二つを軸に、私たちの医療提供能力はさらに拡大し、地域の期待に応え続けることができると確信しています。

具体的には、引き続き次の重点取組みを推進いたします。

まず、「治療から療養まで」をつなぐケアミックス医療の向上と拡大です。急性期では、ACUやSCUの高度医療を充実させ、救命と機能回復の最大化を目指しています。地域包括ケアや回復期リハビリでは、在宅復帰をサポートする個別プログラムと、多職種連携による質の高いリハビリを推進します。これにより、患者さまが安心して自宅へ戻れる支援体制を整え、レスパイト入院も引き続き積極的に受け入れます。緩和ケアでは、身体的・精神的苦痛の緩和だけでなく、「その人らしい生き方」を支える支援をさらに充実し、尊厳を持った最期の時間を提供します。

次に、救急医療の「充実」と「効率化」です。当院は救急受入実績が年間4,600件以上と年々増加しており、地域の最後の砦として重要な役割を果たしています。今後も、受入体制の見直しや地域の連携強化、ICTを活用した情報共有システムの導入を検討し、迅速・適切な救急対応を実現します。

また、「チーム医療」のさらなる深化も重要です。医師や看護師、薬剤師、放射線技師、栄養士、リハビリスタッフなど、多職種の連携を強化し、患者さま一人ひとりの状態や背景に応じた最適な医療を提供します。新たなに認知症ケア、排尿ケアチームが始まり、今後には生活習慣病のチーム編成も視野に入れ、専門性向上のための職員教育も充実させてまいります。

おうちもとふみ
病院長 大内 基史

さらに、「予防医療」の推進も私たちの重要な役割です。健康診断や人間ドックの高度化、早期発見・早期治療の推進により、地域住民の健康寿命の延伸に貢献します。院内健診の強みを活かした検査・診断・治療を提供出来る体制があります。また健康情報の発信や啓発活動を積極的に行い、健康意識の向上を図ります。地域全体の予防意識の醸成と生活習慣改善に寄与してまいります。

私たちの理念は、“この地に根ざし、切れ目のない医療を提供する”ことです。高齢化社会の進展とともに、医療と介護、在宅支援の連携を密にし、地域の健康と安心を支える基盤をさらに強化してまいります。行政や他の医療・介護福祉機関と協働し、持続可能な地域医療の実現をめざします。

最後に、職員全員の努力と協力が不可欠です。安全な医療を最優先に、自己研鑽と連携を深め、組織一丸となって地域の期待に応えていきます。医療DXの推進も進め、安全・効率的な医療体制の確立に努めてまいります。本年も、皆さまのご理解とご支援を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。



肥満症外来の紹介

心臓血管センター内科では、「肥満症外来」にて肥満症の患者さまの治療に取り組んでいます。
肥満症外来について、紹介をします。

心臓血管センター内科については
QRコードよりHPをご覧ください



肥満症外来とは

「肥満」という言葉はよく耳にしますが、「肥満症」となると、少し聞き慣れないかもしれません。
肥満症は単なる体重オーバーではなく、さまざまな健康障害を引き起こす可能性のある病気です。

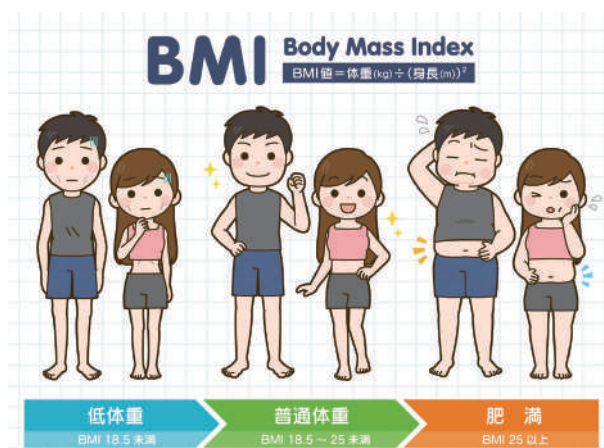
〔肥満と肥満症の違い〕

● 肥 満

体に脂肪が過剰に蓄積した状態を指します。体格指数（BMI）が25以上の場合に肥満と判定されます。

● 肥満症

肥満に加えて、肥満が原因で健康障害（糖尿病、高血圧、脂質異常症など）がある場合、または健康障害を起こしやすい状態にある場合に診断されます。



肥満症外来の特徴について

1. 医師による診察

体重管理の方法は人それぞれ異なります。心臓血管センター内科の医師は、患者さま一人ひとりのライフスタイルや健康状態を考慮した個別対応を行います。
また動脈硬化性疾患などの合併症が隠れていないか詳しく調べることができます。

2. 栄養指導・食事療法

管理栄養士が患者さまの食習慣を分析し、患者さま一人ひとりに合わせた、無理のない食事改善のアドバイスを行います。
また、長期的に継続できる健康的な食事スタイルの確立を目指します。



3. 薬物療法：新薬ウゴビー（GLP-1受容体作動薬）について

肥満症の治療には、食事など生活習慣の改善が基本となりますが、それでもなかなか体重が減らない方や、より効果的な治療が必要な方のために、新しい選択肢としてお薬による治療があります。

その一つが、2023年に日本で承認された「ウゴビー」（一般名：セマグルチド）という注射薬です。

ウゴービってどんなお薬？

〔ウゴービの特徴〕

- ・週1回の注射投与（インスリンのような自己注射薬の形態です）
- ・食欲抑制効果による自然な摂取カロリーの減少
- ・体重減少を通じて、生活習慣病のリスク低減

〔ウゴービ対象の患者さま〕

- ・BMIが27kg/m²以上かつ、2つ以上の肥満に関連する健康障害（糖尿病、高血圧、脂質異常症など）を有する方
 - ・BMIが35kg/m²以上の方
- ※聖隷横浜病院の肥満症外来の対象患者さまは、BMIが27 kg/m²以上



肥満症外来の対象となる患者さま

BMIが25以上で肥満であり、**高血圧・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病をお持ちの方**が対象です。

医師、看護師、管理栄養士が患者さま一人ひとりのお悩みを伺います。

健康診断で高血圧・脂質異常などについて指摘があった方やこれまでダイエットを試みても成功しなかった方、肥満症について気になる方は、「肥満症外来」へご相談ください。

肥満症外来は、完全予約制のため事前に聖隷横浜病院 予約専用電話へお問い合わせください。



肥満症外来診療曜日

診療日・時間

毎週火曜日（午後診療のみ）

予約方法 完全予約制のため（栄養指導など予約枠の関係上）、お電話にてご予約をお願いします。

〔予約電話番号〕 045-715-3035

〔電話受付時間〕 月～金（祝日を除く） 9：00～12：00、14：00～17：00まで

※予約電話時に“身長および体重”を伺いBMIの計算をします

肥満症外来受診時のご注意点

- ・肥満症外来予約当日にBMIを測定し、値によっては受診出来ない場合もあります
- ・基礎疾患の有無によっては対象では無い可能性もあります
- ・薬物療法で使用するウゴービ（GLP-1受容体作動薬）は、管理栄養士による食事指導の結果から医師の判断により処方のため、受診後すぐに使用開始はできません



冬の体を整える ～自律神経と血流を整えるセルフケア～

春先の体調管理

東1 看護師 そえた みなこ 添田 美奈子

季節が移り変わる時期、「なんとなく体調がすぐれない」「だるさが抜けない」こんな経験をしたことはありませんか？

冬から春にかけて体調を崩す原因として、「激しい気温の寒暖差」「天候・気圧の変化」が挙げられます。

これらの気候の変化に体が対応しようとするため、自律神経の一つである交感神経が過剰に働くようになります。

自律神経には、体を活動的にする交感神経とリラックスさせる副交感神経があり、この2つがバランスを取りながら、全身の臓器や心身に作用しています。

自身でもコントロールの効かない自律神経はちょっとした要因でバランスが崩れてしまいます。

季節の変化に負けない体を作るには、十分な睡眠とバランスのよい食事を摂ることが大切です。

また、朝の光を浴びて体内時計を整え、軽い運動で血行を促すことも効果的です。心身のリズムをゆっくり春に慣らしていくことが健やかに過ごす鍵となります。



気になりませんか？ - 動脈硬化度 -

検査課 臨床検査技師 さわべ ひとみ 澤部 比都美

突然発症する病気として知られている脳卒中（脳梗塞、脳出血など）と心筋梗塞ですが、特に冬に多いことはご存じですか？脳卒中や心筋梗塞を引き起こす原因の一つが「動脈硬化」です。

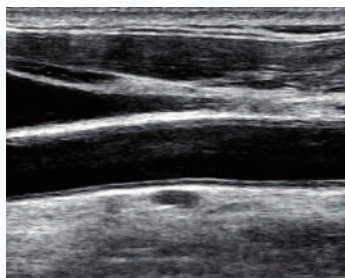
動脈硬化は加齢、喫煙、肥満、脂質異常症など様々な原因によって進行し、血管の壁が厚く硬くなったり、血管内にコレステロールなどのプラーク*が蓄積し血液の流れを悪くしてしまいます。

動脈硬化の有無を調べる検査の一つに、頸動脈エコー検査があります。頸動脈という首の血管を超音波で見ることで血管の壁の厚さや、血管内にプラークが溜まって血流が滞っていないか、プラークの性状などを見ることができます。

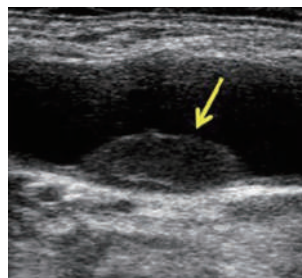
頸動脈は全身の血管の動脈硬化の進行を反映していると言われています。検査は15分程度で痛みはありません。当

院の人間ドックでも検査を受けることができますので、一度チェックしてみたいはいかがでしょうか。

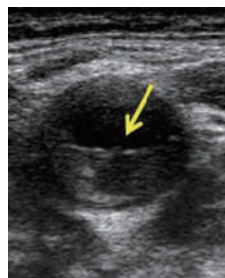
気になる方はドック・健診室へお問い合わせください。



正常な頸動脈のエコー
(超音波画像) 横から見た画像



プラークの出来た頸動脈のエコー
(超音波画像) 横から見た画像



プラークの出来た頸動脈のエコー
(超音波画像) 正面から見た画像

* プラークとは…動脈の血管の壁にコレステロールなどが蓄積してできるかたまりのことです

深呼吸で簡単ストレッチ

リハビリテーション課 作業療法士

すぎうら みほろ
杉浦 美萌路

深呼吸は、自律神経が整う、血流が良くなるなど健康に良いと言われています。深呼吸によって、副交感神経が刺激され、交感神経優位であった心身がリラックス状態になり、バランスが整うとされています。また、深呼吸によって多くの酸素が取り込まれ、全身に行き渡るため、血流が良くなります。深呼吸は誰でも、どこでも行える簡単なストレッチです。背筋を伸ばして椅子に座って行いましょう。おなかに手を当て、まずは口から息を吐き出します。次に、鼻からゆっくり息を吸い込みます。そして、吸った時の倍くらいの時間をかけて口からゆっくりと息を吐き出します。1日に5回程度、無理のない範囲で行ってください。深呼吸のコツとしては、始めに息を吸うのではなく、口から息を吐ききることです。しっかり息を吐き出すことで、自然と息を吸うことが出来るので試してみてください。



息を吸う



息を吐く

冬にみられやすい自律神経の乱れに漢方薬は いかがですか？

こまい なぎ
薬剤課 薬剤師 駒井 風



自律神経の乱れは慢性化しやすく、そのまま放置されがちです。また、病院で検査をしても、見つかりにくい場合もあります。

このような症状は「不定愁訴」と呼ばれ、漢方薬による治療が効果的な場合があります。

不定愁訴の具体的な例には、全身の倦怠感・漠然とした不安感・不眠・頭痛・めまい・肩こり・動悸・食欲不振などが挙げられます。

自律神経の乱れには漢方薬が効果的な場合もあり、特に冬の寒い

時期は加味逍遙散（かみしょうようさん）や当帰芍薬散（とうきしゃくやくさん）などの漢方薬が不調に効くことがあります。

不調が長引いている場合は、我慢せずに医療機関を受診してみてもいいのでしょうか。

当院にも漢方科の医師が在籍しており、外来受診を行っておりますので、気になる方は是非ご相談ください。



ほんと情報

「隠れ肥満」にご用心！ 見えない敵、内臓脂肪を徹底チェック！

かまだ こうへい

放射線課 診療放射線技師 鎌田 晃平

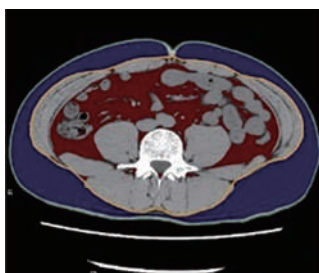
「見えない敵」内臓脂肪を正確にチェックしませんか？内臓脂肪は、体の奥深く、内臓の周りにつく脂肪で、外見からは分かりにくいのが特徴です。実は内臓脂肪の蓄積が、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を引き起こし、「メタボリックシンドローム」として心筋梗塞や脳卒中といったより重篤な病気のリスクを高めることがわかっています。

内臓脂肪CT検査とは、X線を使って体の断面を撮影し、内臓脂肪と皮下脂肪を分けて、それぞれの面積を正確に測定する検査です。身長と体重から算出されるBMIと内臓脂肪面積の組み合わせにより肥満体型が判定されます。以下の方におすすめします。

- 健康診断で「腹囲が大きい」「血糖値や血圧が高め」と指摘された方
- 自分はスリムだと思っているけれど、最近おなかの周りが気になり始めた方
- 効果的なダイエットや運動を始めたい方、その成果を客観的に知りたい方
- 過去の検査結果と比較して、健康状態の変化を把握したい方

ご自身の内臓脂肪量を把握することは、未来の健康を守る第一歩です。この機会に、ぜひ内臓脂肪CT検査をご検討ください。

検査をご希望の場合は、当院のドック・健診科へお問い合わせください。



周囲長(腹囲)	[cm]	自動で腹部周囲の長さが計測されます。
		簡易的な肥満評価として男性が85cm以上、女性が90cm以上といわれています
BMI(体重/(身長) ²)	[kg/m ²]	肥満評価として25以上といわれています
内臓脂肪面積	[cm ²]	100cm ² 以上が内臓脂肪型肥満といわれます
皮下脂肪面積	[cm ²]	内臓脂肪面積より少なくBMI値が25以上である場合、皮下脂肪型肥満といわれることがあります

『保土ヶ谷宿場まつり』へ出展！

なかがわ まい

総務課 中川 麻衣

保土ヶ谷宿場まつりとは、1990年よりJR保土ヶ谷駅周辺で実施され、地元で親しまれた知名度の高いイベント、2025年は10月12・13日に開催しました。

多職種（医師、看護師、医療技術など）の協力のもと、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た実感しています。



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、病院の情報発信をしていきます。



臨床工学技士の豆知識：機器のバスタブカーブ

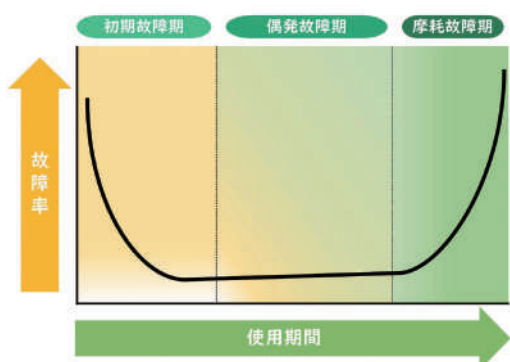
ばんば まなつ

臨床工学室 臨床工学技士 番場 真夏



新しい年を迎えると、初売りや新たな挑戦をきっかけに家電を購入される方も多いのではないのでしょうか。実は、家電製品も医療現場で使われる機器も、「故障しやすい時期」に共通の特徴があります。これを「バスタブカーブ」と呼びます。バスタブカーブとは、機器の故障率をグラフ化したとき、その形がまるでバスタブのように見えることから名づけられたものです。

最初のうちは初期不良などで不具合が出やすく、その後は安定期に入り、長く安心して使える期間が続きます。やがて寿命が近づくと、再び故障率が上がります。私たち臨床工学技士は、この「安定して安心して機器を使用できる時間」をできるだけ長く保つため、日々、医療機器の点検や整備を行っています。毎日の点検により、バスタブカーブのどの時期にあっても、機器の異常をいち早く発見できるよう努めています。人工呼吸器や透析装置など、患者さまの命を支える機器が安全に作動し、皆さまが安心して治療を受けられるように、私たちは今日も病院の中で、医療機器の健康を守っています。



お家で作れるゼリー食 ー基礎編ー



なかがわ まい

総務課 中川 麻衣

当院の公式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。

管理栄養士監修のもと、自宅でできるゼリー食の作り方のポイントを紹介します。



配信日：1月30日金曜日

聖隷横浜病院公式 YouTube チャンネル QR コードから過去の市民公開講座から最新のペースト食の動画がご視聴できます。ぜひ、ご覧ください！

聖隷横浜病院公式
YouTube チャンネル QR コード





Information



地域とともに支える退院支援

地域連携・患者支援センター 入退院支援室 退院支援看護師

ひがき しょうこ
檜垣 聖子

当院は地域に根ざした病院として、入院された方が安心して自宅や施設での生活に戻れるよう、退院支援を行っています。

当院では、医師・看護師・医療ソーシャルワーカー・リハビリスタッフなど、さまざまな職種のスタッフが連携してサポートしています。入院の早い時期から患者さまやご家族のお話を伺い、退院後の暮らしを一緒に考えます。

地域の介護・看護サービスや医療機関とも協力し、必要な支援を受けながら穏やかに新しい生活を始められるようお手伝いします。退院を迎えるときの不安を少しでも減らし、笑顔で次の一步を踏み出せるよう、これからも地域とともに歩んでいきます。



健保連人間ドック実施認定機関に認定されました

ドック健診室 事務 ねもと めぐみ
根本 慈

健保連人間ドック実施認定施設とは…

健康保険組合連合会（健保連）が定めた一定の基準（設備・体制・実績）を満たしているため、質の高い医療サービスが受けられます。

また、全国共通の検査項目を提供しますので、健康保険組合の加入者が安心して人間ドックを利用していただくことができます。

是非、この機会に当院の人間ドックをご利用下さい。

ご予約はドック・健診室で受付中です。

【予約方法】

予約はお電話やWEBまたはドック・健診室の窓口にてドック・健診室WEB予約ページ→
います。

電話：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



院内迅速対応 (RRS) チームを ご存じですか？

院内迅速対応 (RRS) チームをご存じでしょうか。一般の方には、聞きなじみのない言葉ですが、その活動は、入院されている方や外来通院されている方に対して医療者が“なんだか具合が悪そうだなあ”“いつもより元気がないなあ”と思った時に、救急医、救急救命士、看護師、臨床工学技士で構成しているRRSチームに連絡して、一緒に診て、考えて現在の身体の不調に合わせて、迅速かつ適切に対応をするチームです。



RRS再始動！

救急科(ER) 医師 ^{いりえ やすひと}
入江 康仁

実は以前にもあった院内迅速対応 (RRS) ですが、一度チームメンバー確保が困難となり、中断した経緯があります。その間、急変時に院内コールをかける“コード・ブルー”事案が増加した経緯を受けて、患者急変に至る前に介入するRRSが再始動することとなりました。どんな些細なことでも、患者さまの容態に違和感を覚えた際には、職員からRRSへ連絡が行き現場へ駆け付ける体制が整いました！



RRSチームと病棟の 架け橋を目指します

^{いのうえ せいこ} ^{なぐら あきこ}
看護師 井上 聖子・名倉 暁子

救急看護認定看護師としての救急現場経験を活かし皆様の力になりたいと思いメンバーとして加わりました。外来・病棟の患者さまの変化を一緒に考え、迅速な対応をします！



(外来看護師：井上)

“頻呼吸* (ひんこきゅう) は、重症であることを単独で示しうる最も重要な指標”とも言われています。呼吸器疾患看護認定看護師として呼吸の変化に気づき、チームで対応します。(病棟看護師：名倉)

*頻呼吸とは…1分間の呼吸回数が成人で25回以上（一般的に20～25回以上で頻呼吸とされることも多い）と異常に速くなった状態

院内救命士の新たな役割

外来 救急救命士 ^{さかた ひろき}
坂田 洋樹

院内救命士として、一次救命処置から高度救命処置まで迅速かつ確実に対応してきました。

RRSの一員として多職種連携を大切にし急変徴候の早期発見、状況判断、初期対応の強みを活かしていきたいです。患者さんの安全を守りチームの即応性向上に貢献したいです。どんな些細な患者さまのご相談でも現場に迅速で駆け付けます！



新生、聖横ラピレスチーム!!

臨床工学室 臨床工学技士 ^{もりた となん}
森田 斗南

2019年から院内迅速対応システム (ラピッドレスポンスシステム) を開始。2025年度チームメンバーを新たに編成し、院内救急救命士の機動力、認定看護師の高度な専門性、医療機器のプロフェッショナル臨床工学技士、そして、救急医の強力なバックアップ！多職種協働で患者さまに総力を結集させて対応させていただきます。新生、聖横ラピレスチームをよろしくお願ひします。





！栄養レシピ

鶏肉と根菜のけんちん煮 ～食物繊維をおいしく摂れる、冬のおかず～



栄養成分（1人分あたり）

●エネルギー	201kcal	●炭水化物	15g
●たんぱく質	13.4g	●食物繊維	3.6g
●脂質	10g	●塩分	1.5g

材料（2人分）

- 1 鶏もも肉（一口大） 100g
- 2 大根 120g
- 3 ごぼう 60g
- 4 にんじん 60g
- 5 油揚げ 30g
- 6 醤油 大さじ1
- 7 砂糖 小さじ2
- 8 出汁 適量
- 9 ごま油（サラダ油でも可） 小さじ1杯半



ミニ知識・豆知識

ごぼう

ごぼうは食物繊維が特に豊富です。腸内環境を整え、便通を促す働きがあります。また、香りや風味のもととなるポリフェノールには抗酸化作用があり、老化予防にも効果的です。皮のすぐ下に栄養が多く含まれるため、包丁でむかずにタワシで軽くこすって洗うのがおすすめ。アク抜きも水に長くさらしすぎると栄養や風味が抜けるので、短時間でOKです。

作り方

- 1 ごぼうは乱切りにして水にさらす
- 2 大根と人参の皮をむき、いちょう切りにする
- 3 油揚げを短冊切りにする
- 4 鍋にごま油をしき、鶏もも肉を入れて軽く炒める、表面の色が変わったら、ごぼう・大根・人参・油揚げを加え、さっと炒める
- 5 鍋に出汁を加え、中火で煮る。沸騰したらアクを取り、10分ほど煮る
- 6 醤油・砂糖を加え、さらに10分ほど煮て味を含ませる
- 7 具材が柔らかくなったら火を止め、5分ほどおいて味をなじませる
- 8 盛り付けて完成



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151号 2026年1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/>

