



せい れい 聖隷よこはま

SEIREI YOKOHAMA

2026
夏
No.153

- 新体制！
聖隷横浜病院の今後の取り組み紹介！
- 聖隷横浜病院イベント情報
- せいらい訪問看護ステーション横浜の紹介
- 聖隷'net
デジタルの上手な使い方と夏を乗り切る健康術
- ほっと情報
- 今が旬！栄養レシピ
ブロッコリーと枝豆の簡単サラダ



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



新体制！

聖隷横浜病院の 今後の取り組み紹介！

病院長コメント



病院長 おおうち もとふみ
大内 基史

聖隷横浜病院では、本年4月より新たな運営方針をスタートいたしました。私たちは、地域の医療ニーズに応える地域包括ケアシステムを推進し、安全で質の高い医療をお届けします。また、理念を実践する豊かな人材を育て、職員一丸となってすべての利用者の皆さまにとって最適な環境づくりに努めてまいります。新方針のもとでの取り組みにご期待ください！

運営方針

1. 地域の医療ニーズに最適な地域包括システムを推進し、安全で質の高い医療を提供します
2. 病院理念を実践する人材を確保し、育成します
3. 職員一人ひとりが運営に参画し、全ての利用者にとって最適な環境づくりをします

事務長コメント



事務長 かじま ひろみ
梶間 弘美

本年4月に着任いたしました事務長の梶間弘美です。地域の皆さまに安心してご利用いただける環境づくりと、職員が力を発揮できる職場づくりに取り組んでいます。診療に加え、健診や人間ドックを通じた「未病の改善」にも力を入れ、地域の健康づくりに貢献してまいります。

●診療科紹介●

心臓血管センター外科

心臓血管センター外科は、動脈瘤・静脈瘤や閉塞性動脈硬化症など、心臓と血管の病気に対する高度な外科手術を行っています。

心臓血管センター内科と【断らない診療体制】として、24時間365日対応できる体制を整え、多職種との強固に連携したチーム医療を実践しています。患者さまお一人おひとりの状態に合わせた、安全で最適な治療のご提供に努めています。「胸の痛みや違和感がある」「歩くと息切れがする」など、心臓や血管に関する不安がございましたら、お気軽にご相談ください。

TOPIX

2026年4月より、自身の名を冠した革新的な術式「Ozaki手術」の開発者、尾崎 重之医師が赴任しました。尾崎医師が開発した「Ozaki手術（自己心膜を用いた大動脈弁形成術）」は、傷んだ心臓の弁を患者さまご自身の組織（心膜）を使って建てる画期的な術式です。

心臓血管センター外科では、人工心肺装置を用いた開心術導入に向けた体制整備、院内連携の強化を進めていきます。



【医師紹介】

氏 名：尾崎 重之

学会認定資格：日本心臓血管外科専門医・修練指導者
医学博士

心臓血管センター外科 外来診療担当表

*印は女性医師（2026年7月時点）

	月	火	水	木	金	土
午前	乗松	—	磯村	—	*清原	—
午後	—	—	—	*清原	—	—
専門外来 (午前)	—	—	—	心臓弁膜症外来 (Ozaki手術外来)	—	—
専門外来 (午後)	動脈瘤・静脈瘤外来 乗松	—	—	—	—	—

この度、尾崎医師の赴任に合わせて「心臓弁膜症外来（Ozaki手術外来）」を新設しました。「階段を上ると息が切れる」「胸が締め付けられる」といった症状でお悩みがあるなど、気になる症状がございましたら、お気軽にご相談ください。

※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。



センター紹介

消化器センター

2026年4月に消化器センターを開設しました。

消化器内科と消化器外科が連携を取り、腹痛などお腹の病気に対して患者さま一人ひとりに適した治療へスムーズに案内が出来る体制を強化しました。

「お腹の痛みや不調があるけれど、内科と外科どちらに行けばいい？」といったお悩みをお持ちの方は、消化器センターへお気軽にご相談ください。



消化器センター外科 外来診療担当表

*印は女性医師（2026年7月時点）

		月	火	水	木	金	土
内 科	午前	吹田	越後貫	第1・3：佐藤 第2・4・5：間嶋	豊水	江澤	—
		江澤 予	佐藤 予	豊水 予	吹田 予	越後貫 予	—
	午後	間嶋 予	第1・3・5：江澤 第2・4：豊水 予	第1・3・5：越後貫 第2・4：佐藤 予	吹田 予	消化器内科医師 予	—
外 科	午前	齋藤・*飯田	野澤・永井	横山・齋藤	*飯田・野澤	永井・横山	交替制
	午後	交替制	交替制	交替制	交替制	交替制	—

※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。



Check!



聖隷横浜病院 公式 Instagram

「これって病院に行くべき？」という、不安に寄り添った治療や受診の流れから病気についてさまざまな情報を発信中！

2026年度 聖隷横浜病院 イベントカレンダー

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。



イベントの詳細は以下のQRコードの
ホームページにて随時更新中

月	日	イベント内容	会 場
7月	16日（木）	せいいい健康講座（テーマ：心不全）	保土ケ谷地域ケアプラザ
	24日（金）	YouTube動画配信 お家で作れる！パースト食～応用編～	
	30日（木）	せいいい健康講座 （テーマ：骨折予防と心臓の健康など） ※多職種チームによる健康にまつわるお話	藤棚地域ケアプラザ
8月	9日（日）	日曜乳がん検診	聖隷横浜病院
	20日（木）	せいいい健康講座（テーマ：BLS）	保土ケ谷地域ケアプラザ
9月	17日（木）	せいいい健康講座（テーマ：認知症）	保土ケ谷地域ケアプラザ
10月	11日（日）	保土ケ谷宿場まつり	保土ケ谷駅西口側 商店街通り
	12日（月祝）		
	15日（木）	せいいい健康講座（テーマ：乳がん）	保土ケ谷地域ケアプラザ
	未定	YouTube動画配信予定	
11月	19日（木）	せいいい健康講座（テーマ：糖尿病）	保土ケ谷地域ケアプラザ
12月	17日（木）	せいいい健康講座（テーマ：肺炎）	保土ケ谷地域ケアプラザ

2027年

1月	21日（木）	せいいい健康講座（テーマ：排尿障害）	保土ケ谷地域ケアプラザ
	未定	YouTube動画配信予定	
2月	18日（木）	せいいい健康講座（テーマ：透析予防）	保土ケ谷地域ケアプラザ
3月	18日（木）	せいいい健康講座（テーマ：骨折予防）	保土ケ谷地域ケアプラザ

● 部署紹介 ●

せいらい訪問看護ステーション横浜

訪問看護とは？

訪問看護は、看護師等が自宅を訪問し、住み慣れた地域・自宅でご利用者様が自分らしく生活できるよう、ご利用者の生活環境に即した最適な看護を主治医の指示に基づいて療養生活を支援します。健康チェック、点滴、清潔ケア、褥瘡ケア、リハビリテーション、24時間対応などを行い、介護保険や医療保険が利用可能です。

看護師がじっくりと時間をかけて向き合うため、病状だけでなくこれまでの人生観や大切にしている思いを共有しやすくなります。心のケアも含めた大きな安心感を得ることができます。



看護師・スタッフ紹介



所長 酒井志乃

病気を抱えての生活への不安、こう過ごしたい、という希望など、一人ひとりの気持ちに寄り添いながら、その人らしく安心して暮らせるようお手伝いしています。迅速対応も可能ですのでお気軽にご相談いただければ幸いです。

皮膚・排泄ケア認定看護師 (WOC)



認定証

特定行為研修を修了した皮膚・排泄ケア認定看護師は、傷のケアやストーマ（人工肛門など）、排泄トラブルの専門家です。

特定行為によるタイムリーな処置対応が可能です。利用者さんのQOL（生活の質）向上に向けて温かくきめ細やかなサポートを行っています。

フットケアナース



多くの方が悩まれる巻爪の爪切りや痛みを感じる胼胝、鶏眼といった足のトラブル。そんな足のトラブルを悪化させないようにフットケアを私たちは行っています。いつまでも歩き続けられる足作りを心掛けています。

理学療法士と作業療法士です！



リハビリスタッフとしてご自宅での生活をより安全に、そして楽しく過ごしていただけるよう、リハビリを通じてサポートさせていただきます。

病院連携

数多くある訪問看護ステーションの中で、わたしたちの強みは聖隷横浜病院に併設しているため、どこよりも連携がとりやすいことです。

切れ目のない医療・介護を目指して地域で支えていけるよう、訪問看護を含む病院全体が一丸となって組織力で在宅をサポートしています。

高齢の利用者さんを支援させていただくことも多く、在宅でお看取りをするケースも増えてきています。



また、癌の終末期で緩和ケア病棟を考えられている方には、

揺れる想いに寄り添いながらご自宅での支援を続け、やはり最期は緩和ケア病棟で、と希望された方には病院の緩和ケア病棟へとつないでいくこともしています。“家で最期まで”だけでなく、その方の希望に沿って“つなぐ”ということも大切にしています。



訪問看護の1日のスケジュール

8:30

出勤・朝礼、当日のスケジュール確認
申し送り、連絡事項の共有

9:00

午前の訪問（1～3件）

12:15

お昼休憩

13:15

午後の訪問（2～3件）

17:00

終礼、退勤

17:00
～8:30

夜間・休日のオンコール担当者は自宅
待機して緊急対応（電話・訪問）します



訪問看護をご希望の方へ

1. 相談・主治医の確認：ケアマネジャー、または病院の医療相談室に相談します。
2. 指示書の取得：主治医が「訪問看護指示書」を発行します（必須）。
3. 契約・訪問開始：訪問看護ステーションと契約を結び、サービスが開始されます。

費用について

介護保険（65歳以上）または医療保険（年齢問わず、特定の病状）が適用され、自己負担は1～3割です。



デジタルの上手な使い方と 夏を乗り切る健康術

その疲れ、スマホ脳過労かも？

看護管理室 看護師 なかむら まゆみ 中村 真弓

「休んでも疲れが取れない」「寝てもすっきりしない」と感じることはありませんか？
スマホやパソコンで情報を浴び続けると、脳は処理能力を超えてオーバーヒート状態になります。これが「スマホ脳過労」です。



脳を健やかに保つ鍵は、就寝前の「デジタルデトックス」にあります。寝る直前まで画面を見ていると、ブルーライトが睡眠を妨げ、脳の熱が逃げません。寝る1時間前にはスマホを置き、脳への

情報入力を遮断しましょう。



また、「頭を冷やす」ケアも効果的です。保冷剤をタオルで巻き、心地よいと感じる程度に後頭部を冷やしてみてください。高ぶった神経が鎮まり、深い眠りに入りやすくなります。

現代は「何もしない時間」こそが最高の休息です。意識的にデジタルと距離を置き、大切な脳をゆっくりとクールダウンさせてあげましょう。

災害時に備えるお薬管理のポイント

薬剤課 薬剤師 おばま ゆうき 小浜 有貴

デジタルお薬手帳は、飲んでいる薬やアレルギーの情報を、お手持ちのスマートフォンでまとめて管理できます。病院や薬局が変わっても、画面を見せるだけで情報を共有でき、同じ薬の重複や飲み合わせのトラブル防止につながります。特に災害時には、避難先や急な受診でも薬の情報をすぐに伝えることができ、紙のお薬手帳を持ち出せなかった場合にも安心です。通信環境が不安定な場面に備え、事前にデータをスマートフォンに保存しておくにより安全です。



また、避難時を想定し、常備薬をひとつのポーチなどにまとめておくことですぐに持ち出すことができます。解熱鎮痛薬や胃薬、整腸薬、絆創膏など、日常的によく使うものを中心に準備しておきましょう。使用期限が切れていないか定期的に確認し、古いものは入れ替えることが重要です。日頃の管理がいざというときの安心につながります。

夏こそ意識したい、噛むことの大切さ

栄養課 管理栄養士 ^{いわまつ} 岩松 そのみ

夏は食欲が落ちやすく、そうめんなどの簡単な食事に偏りがちです。暑さや冷たい飲食の影響で胃腸の働きが弱まりやすい季節でもあります。噛む回数が減ると唾液の分泌が少なくなり、消化機能の低下や食欲不振につながることがあります。しっかり噛むことで唾液が出やすくなり、食べ物の消化を助けるとともに、食事の満足感を高め、体調を整えることにもつながります。

【今日からできる工夫】

- ・ 麺類は野菜や肉、卵を加えて具たくさんにする
- ・ きゅうりやオクラ、枝豆、パプリカなど、噛みごたえのある食材を取り入れる
- ・ 一口ごとにゆっくり噛むことを意識する
- ・ 食材は大きめに切るなど、噛む回数を増やす工夫をする
- ・ よく噛んで味わいながら食べる



日々の食事を見直し、体調を整えながら夏を乗り切りましょう。

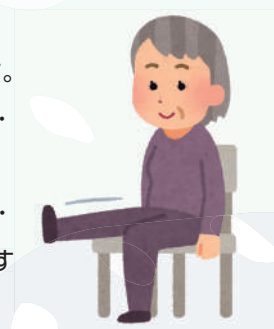
冷える足先、温め血行を良くしよう！

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

暑い日が続く夏は、冷房の効いた室内で過ごすことが多いと思います。冷房が効いていると足先が冷えるなど、お悩みの方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

夏の足先の冷えは、冷房による冷気・自律神経の乱れ・血行不良が原因となることがあります。冷え対策としては膝掛けの使用・温かい飲物を飲む・サーキュレーターで空気を循環させる・ストレッチをするなどの方法があります。

今回は、簡単にできるストレッチを紹介します。楽な姿勢で座り、足首の曲げ伸ばし・足首回し・足の指のグーパー運動を各1分程度、行ってください。血行が良くなり、足先の冷えが改善する効果が期待できます。足先が冷えてきたと感じたときにはぜひお試しください。



ほっと情報

え、もういらないの！？レントゲンの“鉛プロテクター”廃止の理由

放射線課 診療放射線技師 猪熊 佑介、篠木 美桜

これまでレントゲン検査の際には、放射線から身体（主に生殖腺）を守るために「鉛プロテクター」を使用してきました。実際に目にしたり、装着した方もいるのではないのでしょうか。

近年、国内の放射線関連学会からの声明を受け、当院でも検討を重ねた結果、以下の理由によりレントゲン検査で鉛プロテクターの使用を廃止しました。

- ・放射線による遺伝的影響（次世代への影響）のリスクは従来考えられていたよりも低く、現在ヒトにおいて発生の証拠が確認されていない
- ・放射線機器の進歩による被ばく線量の低減

被ばくの影響について不安に感じる方もいると思いますが、放射線量を最小限に抑える工夫をして、検査を安心して受けていただけるよう配慮して対応させていただきます。

ご不安な点やご質問があれば、どうぞ画像診断センタースタッフへお声がけください。



ペースメーカーの新しい選択肢

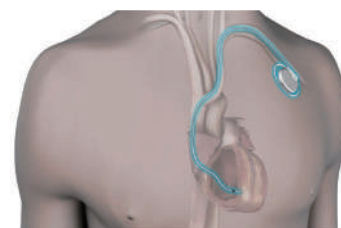
臨床工学室 臨床工学技士 なかじま ひろし 中島 洋

昨年7月より、当院で新しいペースメーカーの選択肢としてリードレスペースメーカーが導入されました。

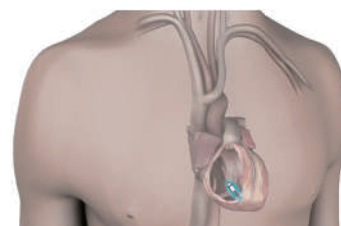
このリードレスペースメーカーは、心臓の中に直接入れる小さな医療機器で、従来のようなリード（電線）を使わないのが特徴です。胸の皮膚の下に機器を埋め込んだり、血管の中にリードを通したりする必要がないため、体への負担が少なく、傷も小さく済みます。そのためペースメーカー由来の感染症リスクやリードのトラブルが起これにくい点や日常動作の制限がない点がメリットです。

足の付け根の血管から挿入し、短時間で治療を行うことができるため、入院期間が短くなることもあります。

もちろん従来型のペースメーカーのほうが長けている点もございますので、より安心して患者様に合わせた治療を受けていただける新しい選択肢の一つとして注目されています。



従来型でさまざまな機能があるが機器本体が大きい



機能は絞られているが重さ1.75g、容量1ccとかなり小型

脳の健康チェックのご案内

ねもと めぐみ
ドック健診室 事務 根本 慈

「脳の働き」と「脳の形」から、今の状態を確認しませんか？

ドック・健診室では、いつまでも元気に過ごすために、最新技術を使った2つの検査をご用意しました。

1. 脳の「働き」を知る：のうKNOW（のうのう）

タブレットでトランプゲームを15分行う、簡単な「脳の動作テスト」です。今の集中力や記憶力が分かり、「脳年齢」の目安が出ます。

費用：2,000円（税込）

2. 脳の「形」を調べる：MVision（エムビジョン）

MRI画像をもとに、AIが「脳の萎縮」などを数値化する「精密な分析」です。将来の認知症の発症リスクを予測します。

※脳検査とセットでの実施となります。

費用：合計 50,050円（税込）（内訳：脳検査 39,050円 + MVision 11,000円）

ドック・健診室で過去に脳検査を受診された方は過去のMRI画像を利用して検査を受けていただくことも可能です。

【選べる受診スタイル】

のうKNOW（のうのう）とMVision（エムビジョン）両方受けることでより詳しく分かりますが、どちらか片方だけの受診でも、今の状態を知るために大変有効です。ご自身の希望に合わせて、お選びください。

【お問い合わせ・お申し込み】

聖隷横浜病院 ドック・健診室

T E L：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

お家で作れる！ 応用編 今日からできる！ペースト食の見ためアップ術

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、“彩り”をテーマにした、ペースト食の作り方を紹介します。



配信日：7月24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





今が旬! 栄養レシピ



ブロッコリーと枝豆の簡単サラダ



栄養成分（1人分あたり）

●エネルギー	172kcal	●食物繊維	5g
●たんぱく質	7.9g	●ビタミンC	34mg
●脂質	11.6g	●食塩相当量	0.5g
●炭水化物	11.1g		

ミニ知識・豆知識

枝豆

枝豆には、たんぱく質や食物繊維、ビタミン類が含まれており、暑さで食欲が落ちやすい夏場の栄養補給にも役立つ食材です。今回は冷凍野菜を活用し、火や包丁を使わず手軽に作れるサラダにしました。くるみやブロッコリーを加えることで噛みごたえが増し、食事の満足感にもつながる一品です。

材料（2人分）

① 冷凍ブロッコリー	100g
② 冷凍枝豆（むき身）	80g
③ コーン缶	40g
④ くるみ	10g
⑤ マヨネーズ	大さじ1
⑥ 麺つゆ	小さじ1

作り方

- ① 冷凍ブロッコリーと枝豆は、表示通りに加熱し、粗熱を取る
- ② くるみは細かく砕き、コーンは水気を切る
- ③ ボウルにマヨネーズと麺つゆを入れて混ぜる
- ④ ブロッコリー、枝豆、コーン、くるみを加えてあえる

