聖隷横浜病院広報誌

聖隷よこはま

SEIREI YOKOHAMA

2026 秋

No.154

- 診療科紹介：
  整形外科　10月20日は世界骨粗鬆症デー
- 保土ヶ谷宿場まつり出展のご案内
- ほっと情報
- 聖隷’net
  秋から始める冬支度【免疫力アップ】と【乾燥予防】
- 今が旬！栄養レシピ
  包丁いらず！冷凍かぼちゃとくるみのデリ風サラダ



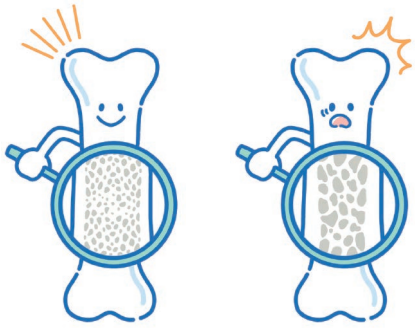
病院理念

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

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

●診療科紹介●

整形外科



10月20日は世界骨粗鬆症デー

「ドミノ骨折」を防ぎ、骨の健康を守る。
聖隷横浜病院の多職種チーム「OLS」の取り組み
～いつまでも自分の足で歩くために～

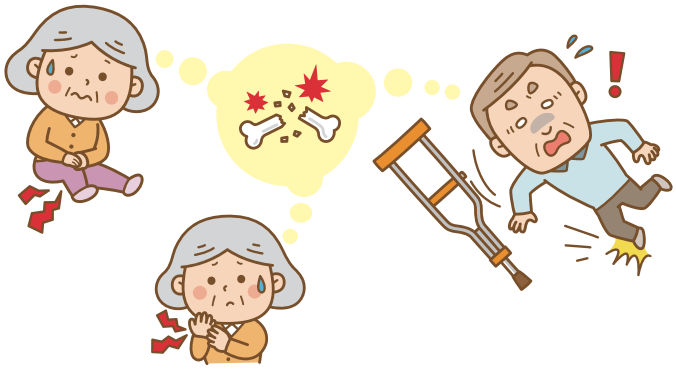
毎年10月20日は、世界中で骨の健康や骨粗鬆症の予防を呼びかける「世界骨粗鬆症デー」です。骨粗鬆症は、骨がもろくなり折れやすくなる病気ですが、初期は自覚症状がほとんどありません。しかし、一度骨折をすると次々に別の部位も骨折してしまう「ドミノ骨折（二次骨折）」の危険が高まります。 当院では、患者さまの将来の骨折を防ぐため、多職種が手を取り合う専門チーム「**OLS（骨粗鬆症リエゾンサービス）**」が活動しています。今回は、骨粗鬆症の基本知識と、OLSの取り組みについてご紹介します。

1．骨粗鬆症ってどんな病気？

骨粗鬆症は、骨の量が減って骨がスカスカになり、わずかな衝撃でも骨折しやすくなる病気です。 特に高齢の女性に多く、つまずいて手をついた、あるいは重いものを持っただけで背骨や手首、太ももの付け根（大腿骨）を骨折してしまうことがあります。

特　徴

- ☑ 骨折しやすい
- ☑ ドミノ骨折（二次骨折）に注意
- ☑ 年齢とともに増える
- ☑ 女性に多い



治療の3本柱

①食事　②運動　③薬



治療は、継続が大切です！
効果を実感するまでには、時間がかかります…
途中で治療をやめてしまう方も、少なくありません…

再発予防のために**“OLS（骨粗鬆症リエゾンサービス）チーム”**が治療継続をサポートします！

2.「OLS（骨粗鬆症リエゾンサービス）チーム」とは？

骨折で入院された患者さまを、多職種チームが一丸となってサポートします。
医師だけではなく、“骨粗鬆症マネージャー*”をはじめとする多職種で、患者さまにより適切なアドバイスができる体制を取っています。

＊骨粗鬆症マネージャーとは…
骨粗鬆症の啓発・予防・再骨折の予防・円滑な治療を行うためのサポート（連携など）といった診療支援を行います



OLS構成職種

・医師　・看護師　・薬剤師　・理学療法士
・作業療法士　・診療放射線技師　・管理栄養士
・事務職

職種ごとの詳しい活動の様子を当院公式Instagramで公開しています！
ぜひ、以下の二次元コードよりご覧ください！

看護師　薬剤師　理学療法士 作業療法士　診療放射線技師　管理栄養士

3.【お知らせ】骨の健康を学ぼう！市民公開講座

「元気なときから骨の健康に関心を持ってもらいたい」という思いから、地域住民の皆さまを対象とした市民公開講座や健康講座を定期的に開催しています。
骨密度の測定体験や、専門医による講義、管理栄養士による食事のお話、理学療法士と一緒に体を動かす体験などを行い、参加いただいた多くの皆さまにご好評をいただきました。

過去の開催の様子





2026年11月28日（土）に市民公開講座の開催を予定しています。詳細が決定次第、ホームページにてお知らせいたします。

第34回 保土ケ谷 宿場まつり

聖隷横浜病院 出展！

ぜひ、お越しください！

10月11日(日)・12日(月・祝)

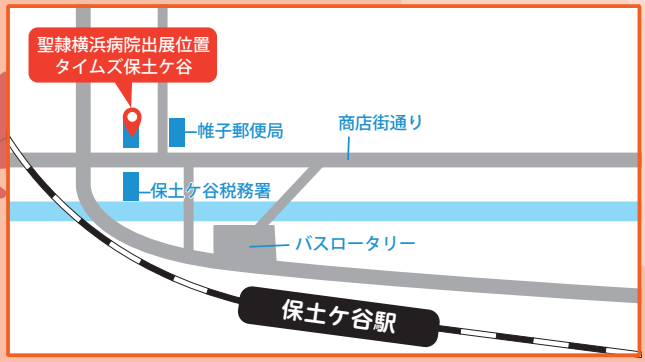
医療チームによる特別出展 !!

出展タイムスケジュール



ちょっと気になる健康のことなど、お気軽にご相談ください！

時間	10月11日（日）	10月12日（月・祝）	時間
11：00	糖尿病チーム 11:00－13:30 血糖測定や握力測定を行い、飲酒や爪トラブルに関する健康相談コーナーを実施します。	骨粗しょう症 リエゾンサービスチーム 11:00－13:30 骨密度検査、FRAX（骨折評価ツール）による骨折リスクの評価とアドバイスをします。	11：00
30			30
12：00			12：00
30			30
13：00			13：00
30	排尿ケアチーム 13:30－16:00 排尿チェックシートや残尿測定器を用いて客観的に評価し、排尿に関する悩みや不安を解消します。	「いつまでも自分らしくいきいきと」 相談室チーム 13:30－16:00 肌年齢測定、血圧測定を行います。 相談員に生活での困りごとや病気のことを相談できます。	30
14：00			14：00
30			30
15：00			15：00
30			30
16：00　終了			





ちょこっとナース



10月11日(日)・12日(月・祝)
共通出展！
11:00～16:00



出展場所は、保土ケ谷駅西口側 商店街通りにあるタイムズ保土ケ谷内です。
住所：〒240-0013　神奈川県横浜市保土ケ谷区帷子町2丁目99

ほっと情報

AIでMRI検査が快適に！

放射線課　診療放射線技師　鈴木（すずき） 駿太郎（しゅんたろう）



当院のMRI装置には、最新のAI画像再構成技術「スマートスピード」が搭載されています。これは、AIが画像のザラつき（ノイズ）を強力に取り除くことで、これまで以上に「早く」「鮮明な」画像を撮像できる技術です。
撮像された画像は細部までくっきりと写り非常に美しいため、病気の早期発見や正確な診断に大きく貢献しています。さらに、撮像時間の大幅な短縮も実現しました。狭いMRI装置の中でじっと寝ている時間を短くできるため、狭い場所が苦手な方や、同じ姿勢を保つのがつらい患者さまの負担や不安を大きく和らげることができます。
当院放射線課では、こうした最先端技術を積極的に取り入れ、患者さまにとって「優しく安心な検査」を提供できるよう努めています。MRI検査に不安がある方は、お気軽にご相談ください。

～ドック・健診室より～　脳検査×AI解析のご案内

頭部MRI検査 × AI で見える あなたの脳の将来のリスクと健康のヒント

脳健康度AI解析

2026 New!!

頭部MRI検査の画像をAIで解析し、脳の健康度を調べます（結果は後日郵送）

料金　11,000円（税込）　**当日追加OK！**

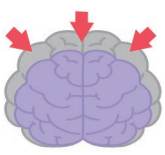
※脳検査をお申込みされた方が対象となるオプション検査です
※脳検査をお申込みされていない方は、別途、検査費用 39,050円（税込）が必要となります

こんな方に▶▶▶

・高血圧・高血糖　・過度の飲酒・喫煙　・脳の疾患の家族歴がある方　・もの忘れが気になる方

脳の萎縮　脳全体の萎縮度がわかる!

脳の萎縮は誰にでも起きる加齢性の変化ですが、その程度は人により著しく異なります。脳の萎縮は不健康な生活習慣により加速するという報告があります。脳の若々しさを保つために、状態を数字で知ることから始めましょう。



イメージ画像

脳血管の劣化　脳血管健康度がわかる!

画像の白い斑点は白質病変と呼ばれ、脳の血管の健康度の目安になると考えられます。白質病変の体積は加齢でも多少増えますが、顕著に増える傾向があると、脳卒中や認知症のリスクが高くなることが報告されています。



イメージ画像

ご予約お問合せ

受付時間（祝日除く）：**平日** 10:00～11:00/13:00～16:00　**土曜（第2・4）** 8:30～11:30
TEL：045－715－3158
聖隷横浜病院　ドック・健診室

テーマ　秋から始める冬支度【免疫力アップ】と【乾燥予防】

秋から始める「歩き方」で冬支度

理学療法士　村井（むらい） 智哉（ともや）



秋は暑さも和らぎ、体を動かしやすい季節です。冬を元気に過ごすために、日々の歩き方を少し見直してみましょう。
寒くなると、知らないうちに歩幅が小さくなり、腕を振ることも少なくなります。すると筋肉を使う量が減り、血の巡りが悪くなって体が冷えやすくなります。
歩くときは、いつもより少しだけ歩幅を広げ、腕を軽く振ることを心がけてみましょう。足や体の筋肉がしっかり働き、体が温まりやすくなります。無理に大きく動かす必要はありません。ご自身のペースで継続できる範囲で行うことが大切です。
お買い物や散歩など、毎日の歩き方を工夫することが、冬に負けない元気な体づくりに繋がります。秋のうちから、出来ることを一つずつ始めてみましょう。

体の中から乾燥対策！「かぼちゃ」の賢い食べ方

栄養課　管理栄養士　岩松（いわまつ） そのみ



秋から冬にかけては、空気が乾燥しやすい季節です。肌を健やかに保つためには、保湿など外側からのケアに加え、日々の食事で体の中からも必要な栄養素をしっかりと補うことが大切です。

かぼちゃは夏に収穫された後、じっくり貯蔵し追熟させることで甘みが増し、秋から冬にかけて最もおいしい食べ頃を迎えます。皮膚や粘膜の健康を保つビタミンA（β-カロテン）をはじめ、コラーゲンの生成を助けるビタミンC、血行を促進してうるおいを届けるビタミンEが豊富に含まれる栄養豊かな食材です。特にビタミンAやEは、油と一緒に調理すると体内への吸収率が高まるため、炒め物やグラタン、サラダなどがおすすめです。

ぜひ、旬のおいしいかぼちゃを日々の食卓に取り入れて、これからの乾燥する季節を元気に過ごしましょう。
（今回の栄養レシピにて、かぼちゃ料理を紹介しています！ぜひ、ご覧ください）

秋から始める乾燥対策！

薬剤課　薬剤師　小浜（おばま） 有貴（ゆうき）

秋は夏からの紫外線ダメージに加え、気温や湿度の低下により肌の乾燥が進みやすい季節です。本格的な冬を迎える前に、お悩みに合わせた「保湿剤の使い分け」で肌のバリア機能を整えましょう。



●**ヘパリン類似物質**

お肌に水分をしっかり蓄え、うるおいを与えます。軽度の乾燥に最適です。

●**セラミド**

肌のバリア機能を整え、水分や油分が逃げるのを防ぎます。

●**ワセリン**

表面に膜（油のふた）を張り、肌からの水分蒸発を防ぎます。乾燥のひどい部分やスキンケアの最終段階に。

●**尿素製剤**

水分を保持しながら、硬くなった皮膚を柔らかくします。

塗る際は強く擦り込まず、手のひらで優しく滑らせるように広げるのがポイントです。特に入浴後は急速に水分が逃げやすいため、すぐに塗ることで保湿効果が高まります。

秋からの丁寧なケアで、カサつきに負けないすこやかな肌を目指しましょう。

喉と体を守る簡単な習慣づくり

臨床工学室　臨床工学技士　中島（なかじま） 洋（ひろし）



冬は空気が乾燥し、気道の粘膜もダメージを受けやすくなります。

実は鼻や喉は、吸い込んだ空気を自然に加湿し、気管や肺を乾燥から守る働きをしています。

ところが体内の水分が不足すると、この加湿機能が低下し、痰が硬くなったり感染症にかかりやすくなったりするのです。

またこまめな水分補給には、粘膜のうるおいを保つだけでなく、喉に付着したウイルスを洗い流す役割もあります。

これは人工呼吸器をはじめとする呼吸に関する機器を使用されている方にも共通する視点です。

医療機器にも加湿の仕組みが備わっていますが、それは私たちの体が本来持つ加湿機能を補助するためのもの。

肌の乾燥対策と同じように、体の内側からもうるおいを届ける水分補給を、ぜひ意識してみてください。

秋から始める小さな心がけが、この冬を元気に乗り切る力になります。

今が旬！栄養レシピ

包丁いらず！冷凍かぼちゃとくるみのデリ風サラダ



栄養成分（1人分あたり）

エネルギー	96kcal	ビタミンA	188mg
たんぱく質	5.6g	ビタミンC	20mg
脂質	3.5g	ビタミンE	2.5mg
炭水化物	9.4g	塩分	0.5g

材料（2人分）

❶ 冷凍かぼちゃ（皮付き・カット済）	120g（約3～4個）
❷ ツナ缶（水煮・ノンオイル）	1/2缶
❸ マヨネーズ	大さじ1/2
❹ プレーンヨーグルト（無糖）	大さじ1/2
❺ 無塩くるみ（粗く砕く）	小さじ1
❻ 塩	ふたつまみ（0.4g）
❼ こしょう	少々

ミニ知識・豆知識

カボチャ

冷凍のかぼちゃをつかうことで、硬い皮を切る手間がなく、栄養豊富な「皮ごと」手軽に食べられます。ビタミンAは油と合わせることで吸収率が数倍に高まるため、くるみやマヨネーズは好相性。さらにヨーグルトの酸味がカボチャの甘みを引き立て、さっぱり洗練されたデリ風の味わいに仕上がります。

作り方

❶ 冷凍かぼちゃを耐熱ボウルに入れ、ふんわりラップをかける。
❷ レンジ（600W）で約3分～3分半、柔らかくなるまで加熱する。
❸ 熱いうちにフォークで皮ごと粗く（一口大に）ほぐす。
❹ ツナ、ヨーグルト、マヨネーズ、塩、こしょうを混ぜ、器に盛りくるみを散らす

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154号 2026年10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ケ谷区岩井町215
TEL.045-715-3111 FAX.045-715-3387
https://www.seirei.or.jp/yokohama/