



病院だより

NO. 248
Autumn

2016.10

私の健康法



分娩予約を開始しました

管理栄養士の シリーズ第9回
たらのきのこあんかけ
秋を食べて健康レシピ!

退院後訪問指導を始めました!

小児科のご紹介

あなたの街のお医者さん
やよい台クリニック

Kids Seminar

特集

泌尿器科
診療科のご紹介

春 夏 秋 冬
病院のできごと

病院の理念
良質な医療の実施
親切な医療の実施
信頼される医療の実施

インフルエンザ ～ワクチンは毎年接種しましょう～

インフルエンザは世界的に流行を続けている感染症であり、毎年12月頃に始まり1～3月にピークを迎えます。発熱、上気道炎症状、全身倦怠感などをもたらす通常は約1週間で自然治癒しますが、高齢者や糖尿病などの基礎疾患があると肺炎など重篤な感染症になりやすく、時に死因となることもあるので注意が必要です。インフルエンザウイルスにはいろいろな型があり、毎年異なるので、その年に流行しそうな型を予測してワクチンを製造しています。よってワクチンは毎年摂取しなければならないのです。ワクチンの効果は摂取してから2週間～5か月程度ですので、接種を希望される方は流行する前に摂取しましょう。もしインフルエンザにかかってしまったら、体調が良くなるまで外出は控え、十分な休息と水分・栄養補給を心掛けましょう。

HOME PAGE





分娩予約を開始しました

平成26年8月以来、2年以上にわたり当院では分娩休止を余儀なくされて参りましたが、このたび平成29年4月より分娩を再開することになりました。

医師、助産師とも現時点では少数での分娩再開となりますが、さらなる人材確保に努め、分娩制限（分娩数制限：10-15件/月、ハイリスク制限）を行いながら安全を第一に配慮して参ります。

当院の長い歴史の中でも、昭和21年に「国際親善病院」として再出発した際より産婦人科があり、分娩の歴史も築かれてきました。病院に対する思いも、自分が生まれた病院や、自分が子供を産んだ病院というのは、特別なものがあると思います。

分娩再開にあたり、ひとりひとりと顔の見える関係で分娩していただき、「国際親善総合病院」に良い思い出を持っていただけるような関係

を築くことが出来れば良いと思っています。

また分娩再開の際に、無痛分娩を開始いたします。今まで約700例の無痛分娩を行ってきた経験で、当院で皆様の分娩に生かさればと考えています。ご希望の方はお知らせください。

医師、助産師、病院が一丸となり地域に根差した安全な産科医療を再開することで、泉区、横浜市西部医療圏の産科医療に貢献して参ります。



分娩再開ワーキンググループ

分娩予約の方法

ホームページの

“分娩再開のお知らせ”
をご覧ください。

<http://shinzen.jp>

国際親善



分娩再開のお知らせが出来て光栄です。ご家族の大切な時間を安心して当院で過ごしていただける様に、ひとりひとりと顔の見える関係で分娩が出来れば良いと思っています。安心安全な分娩を目指していきます。

産婦人科部長（分娩再開担当）多田 聖郎
ただ あさお



分娩が再開し、病棟に赤ちゃんの泣き声が響きわたる日を心待ちにしていました。心をこめてお世話させていただきます。

看護課長 中村 麻子
なかむら あさこ

退院後訪問指導を始めました！

－在宅療養を安心・安全に継続していくために－

病院の看護師による「退院後訪問指導」を7月より開始しました。これは、入院していた患者さんが自宅に退院した後も医療処置などの必要性が高い場合、退院直後の1か月間の支援・指導を看護師が行うものです。医療保険の自己負担分が有料になりますが、患者さんが安心・安全に在宅療養に移行できることを目的としています。まだ件数は少ないですが、人工肛門や腹膜透析などの指導で自宅にお伺いし、患者さんご家族、地域の訪問看護ステーションのスタッフからも大変好評を得ています。



入退院支援室スタッフ

訪問の対象

人工肛門・人工膀胱・透析・腹膜灌流・在宅酸素・人工呼吸・自己導尿・疼痛管理・中心静脈栄養・褥瘡・肺高血圧症などの指導が対象となります。



午後も診察 しています

(土曜日は午前中のみ)

小児科のご紹介

子どもたちが

元気で過ごすために

Pediatrics



小児科医長
畑 岸 達 也
はたぎし たつや

はじめまして、平成28年4月から赴任しました畑岸達也と申します。

子どもはよく熱を出します。そして熱で苦しむ子供を見るのはつらいものです。また、共働きのご家庭が増加している世の中、一刻も早いお子様の回復を願うご家庭も多いでしょう。そんな子供たちの早期回復と健康増進のお手伝いができるように、地域の先生方と連携して力を尽くしていきます。診療内容は小児・新生児の一般外来診療や乳児検診・予防接種だけではなく、アレルギー外来、心臓外来の専門外来も行っております。最近では食物アレルギーの診断根拠として食物負荷試験が重視されてきております。当院でも実施しておりますので、お気軽にご相談ください。ただ、現在は常勤1名のため、原則として入院診療は行っておりません。その際は、近隣の専門施設に紹介させていただきます。ご了承ください。

どうぞよろしくお願い申し上げます。



Kids Seminar

今年のキッズセミナーは公開公募してから定員枠がすぐ埋まってしまうほどの人気で、7月23日(土)に元気な小学生40名が参加しました。

今回は、医師、看護師、救命救急、理学療法士、薬剤師の仕事を模擬体験していただきハツラツとした表情を浮かべていました。



医師体験



看護師体験



救命救急体験

第7回 キッズセミナーを開催しました。

終了後のアンケート

- いろんな体験をして医療の大切さがわかりいいと思った。
- 赤ちゃんをだっこするのが勉強になった。



薬剤師体験



理学療法士体験

Urology 泌尿器科

日本泌尿器科学会専門医・指導医、日本内視鏡外科学会技術認定医（泌尿器腹腔鏡）、日本泌尿器内視鏡学会泌尿器腹腔鏡技術認定医、日本がん治療認定医機構がん治療認定医 他



泌尿器科部長 滝沢 明利
たきざわ あきとし

略 歴

平成8年 自治医科大学医学部卒業
神奈川県立厚木病院
神奈川県立千木良診療所
神奈川県立がんセンター
横浜市立大学附属市民総合医療センター
国際親善総合病院
横浜市立みなと赤十字病院
秦野赤十字病院
藤沢市民病院を経て
平成28年 国際親善総合病院泌尿器科部長



ご挨拶

いつも当科の診療をご信頼いただきありがとうございます。平成28年4月より新たに部長に就任いたしました滝沢明利です。

泌尿器科は、尿の出にくさ、近さ、漏れなど排尿関連の診療に加え、尿路癌（腎・膀胱・前立腺など）、尿路結石、尿路感染症なども含め、尿路全般の診療を行っています。

地域の泌尿器科診療の中心的な役割を担い、その期待に答えられるよう、頑張っております。

泌尿器科診療

泌尿器科は4人の常勤医と横浜市立大学からの非常勤医にて診療を行っております。基本的に外来は主治医制、入院はチー

最後に

診療ではガイドラインに準じた標準的な治療が基本ですが、通り一遍の診療ではなく、患者さんそれぞれの病状や環境、ご希望にあわせた、より適切な診療ができるように日々心掛けています。そうは申ししましても、患者さんの多くは人生の大先輩です。診療しているつもりの方が多いから癒され、教えていただくことが多いと気づかされる毎日です。

皆さま、尿の症状についてお困りなことや診療について不明・不安な



診察の様子

た。詳細は前号（247号）で紹介しておりますのでご覧ください。また、同様に低侵襲な手術である腹腔鏡手術も積極的にを行っています。今まで行っていた腎臓・副腎の摘除手術に加え、前立腺全摘術や、小さい腎癌に対する部分切除にも腹腔鏡を導入いたしました。他にも、腹腔鏡で行える手術を増やしたり、腹圧性の尿失禁に対して、尿道ス

がん治療

リング手術（TOT/TVT）を行うなど、幅広い低侵襲手術を提供してまいります。

がんの診療については、前に述べた手術に加え、標準的な抗がん剤の治療も幅広く行っています。放射線治療が当施設でできないことをのぞくと、標準的ながん診療は当院で十分ご提供できると考えています。また、がんによる苦痛を緩和するための治療（緩和医療）も早期より行うよう心がけています。幸いなことに、前任の泌尿器科部長であり現緩和ケア内科部長である村井哲夫先生より緩和医療について大きなサポートをいただいています。当科ではがん患者さんを最期まで責任をもって診療させていただけるよう体制を整えています。



泌尿器科スタッフ



エコー検査

ム制ですが、毎日カンファランスを行い、どのスタッフでも対応できるようにチームワークよく診療を行っています。

手術については、4月より最新の医療機器であるホルミウムレーザーが導入され、尿路結石、前立腺肥大症において、従来の手術よりも低侵襲で幅広く確実な手術が可能となりました。

ことなどありましたら、どうぞ遠慮なくご相談ください。安心して診療を受け、信頼される診療ができるよう努力してまいります。どうぞよろしくお願いたします。

私の健康法

親善ドクターの健康法とは!?



「起床後すぐの歯磨き・マウスウォッシュ」 私たちの口の中は、夜、寝ている時にはあまり唾液は出ません。そして、寝ている間には、細菌が繁殖しやすくなります。朝起きて直ぐの口の中は細菌でいっぱいです。朝一番に歯磨きをして、これら口の中の細菌を除去することで、風邪もインフルエンザも圧倒的に減らすことが出来ます。インフルエンザウイルスが細胞内に侵入し増幅する際に、プロテアーゼという酵素が関与します。そのプロテアーゼという酵素を発生しないようにするとインフルエンザウイルスの増殖を防ぐことが出来るそうです。そして、そのプロテアーゼという酵素は、口の中の細菌が作り出します。それを歯磨きで作れないようにすると、酵素のプロテアーゼが少なくなり、インフルエンザウイルスは増殖できなくなり、発症率が格段に減少するわけです。

みなさんも、一度試してみてください。

腎臓・高血圧内科医長 千葉 恭司



南アルプス鳳凰三山山頂にて
甲斐駒が岳をバックに

「山登り」 私は、健康維持のため40歳頃にランニングを始め、フルマラソンにも多数参加しました。しかし、加齢に伴って体力も低下しランニングに飽きてきた頃、登山の誘いを受け、山登りを始めました。日帰りハイキングや1泊2日の山小屋利用登山、数日に及ぶアルプス縦走を1年に30回程度挑戦しています。長い時は1日10時間程歩くこともありかなりの運動量ですが、登山道は常に変化し、飽きることがありません。山登りが面白いのは、様々な楽しみがあるからです。行きと帰りは旅的楽しみがあり、天気が良いければ絶景を楽しみ、秋ならば紅葉を楽しめます。私にとって山登りは日常生活と切り離されたパラダイスであり、心身ともにリフレッシュできる健康法となっています。

画像診断・IVR科部長 加山 英夫

「美容オイルとV Cローション」 夏も終わり、シミの相談に来られる患者さんが増える時期になりました。私が美肌対策として使っているのが、洗顔直後の1滴の美容オイルと当院処方V Cローション（ビタミンCの化粧水）です。美容オイルは市販のものを使用しています。以前からオイルもお肌の保湿にお勧めと聞いてはいたのですが、「オイルでニキビが増えそう」と敬遠していました。たまたま数年前の夏の終わりに試用品の美容オイルを1回使ったら、明らかにお肌が生き返ったのを実感しました。その後もニキビやシミは増えずに済んでいるので、V Cローションと合わせて外来の患者さんにもお勧めしていますが、「シミが薄くなり、若く見られるようになった」と概ね好評です。

皮膚科医長 渡辺 裕美子



V Cローション



スポーツジムにて

「筋力トレーニング」 健康法を語るほどでもございませんが、週に2~3回の頻度でスポーツジムに通って筋力トレーニングをしております。始めてからかれこれ10年ほどたとうとしております。始めた理由は至って不純で、真夏の海で恥ずかしい思いをしたくないから。といっても、海にそれほど行くわけでもありませんので、理由はあるようなものでもありません。むしろ嫌いなほうで、できれば通いたくもありません。しかし、これは精神修行のようなもの。嫌なことから逃げずにそのバーベルを限界まで持ち上げられるか。水は低きに流れ、人は易きに流れる。この言葉がいつも脳裏をよぎります。最近では24時間開いているジムもできて、嬉しいような苦しいような気分です。

眼科部長 四元 修吾

掲 示 板

予定表	健康懇話会	開催日時	テーマ	講師
会場：国際親善総合病院 2階講堂		平成28年11月11日(金) 15:00~	よくわかる高血圧症	腎臓・高血圧内科医長 千葉 恭司
		平成28年12月9日(金) 15:00~	泌尿器科の新しいレーザー治療について ~前立腺肥大症と尿路結石~	泌尿器科部長 滝沢 明利
	1月はしんぜん院外健康教室のため休会とさせていただきます。			
		平成29年2月10日(金) 15:00~	頭部外傷について ~慢性硬膜下血腫を中心に~	脳神経外科医長 馬淵 一樹

予定表	院外健康教室	開催日時	会場	テーマ	講師
しんぜん		平成28年10月14日(金) 10:00~	横浜市中川地区センター	人の一生、目の一生 できれば避けたい目の病気	眼科部長 四元 修吾
		平成29年1月24日(火) 10:00~	横浜市泉寿荘	がん治療のいろいろ	病院長 安藤 暢敏

手作りパン販売

場所/本館1階外来 時間/11:00~ 売切れ次第終了

毎月	第1木曜日	社会福祉法人 関く会	共働舎	横浜市泉区中田西1-11-2 TEL:045-802-9955	10/6 (木)	11月休	12/1 (木)
毎月	第2木曜日	特定非営利活動法人	ジョイカンパニー	横浜市泉区中田南3-24-9 TEL:045-805-6623	10/13 (木)	11/10 (木)	12/8 (木)
毎月	第3木曜日	特定非営利活動法人	ぶどうの樹	横浜市泉区和泉町4604-5 TEL:045-801-1090	10/20 (木)	11/17 (木)	12/15 (木)
毎月	第4木曜日	社会福祉法人	わいわいクラブ	横浜市泉区岡津町2147-4 TEL:045-811-8989	10/27 (木)	11/24 (木)	12/22 (木)

管理栄養士の



秋を食べて健康レシピ! たらのきのこあんかけ

栄養価 (1人前)
エネルギー 180kcal
蛋白質 14.6g
塩分 0.9g
食物繊維 2.5g

材料 (1人前)

- ★鱈=70g ★酒=5g ★小麦粉=4g
- ★植物油=1.5g ★あさつき=適量
- ＜きのこあん＞ ★お好みのきのこ=40g ★玉葱=20g
- ★人参=7g ★植物油=1.5g ★みりん=3g ★醤油=4g
- ★出し汁=45g ★片栗粉=0.5g

食欲の秋! 旬を迎えた“きのこ”はたっぷり摂りたい食材の一つです。

- ① 低カロリーでビタミンやミネラルが豊富
- ② カルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含む、骨粗鬆症予防効果
- ③ 豊富に含まれる食物繊維は糖尿病、動脈硬化、便秘などを予防する効果

きのこパワーは生活習慣病の予防をしたい方やダイエットしたい方にピッタリです!! また、タラなど白身の魚と組み合わせれば良質なタンパク質やミネラルは十分摂取でき、カロリー控えめで満腹感も得られる健康メニューの出来上がりです! きのこはどんな料理にも活用できるのが良いところ。様々な料理にきのこを取り入れて、食卓にも秋を楽しんでみて下さい。

Recipe No. 09

作り方

1. 鱈に酒をふり、小麦粉をまぶす。
2. フライパンに油を熱し、①を両面焼く。
3. きのこはお好みの大きさ、玉葱は薄く、人参は千切りに切る。
4. 別のフライパンに油を熱し、③を炒め出し汁で煮る。
5. みりん、醤油で調味し、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
6. ②に④のあんをかけ、あさつきを添える。



管理栄養士
黒岩 舞衣

☑内科 ☑小児科

やよい台クリニック

相鉄いずみ野線

弥生台駅
徒歩5分



やまもと
山本 くるみ 院長

弥生台駅より国際親善総合病院へ向かう4車線道路の右側にある大きな時計がついた真白い建物が、やよい台クリニックです。

専門は糖尿病でしたが、ゆりかご（小児科）より墓場（老年内科）まで幅広く診療するよう心がけています。精密検査が必要な場合や重症な方は可能ながぎり国際親善総合病院へお願いしています。

「病気を診るのではなく人間を診る」を基本姿勢として地域医療の一翼が担えれば幸いです。どうぞお気軽に受診してください。

やよい台クリニック

〒245-0008 横浜市泉区弥生台 51-12
TEL: 045-812-0908

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00 ~ 12:00	○	○	—	○	○	○	—
14:00 ~ 16:00 (検査・予約制)	○	○	—	— (保育園健診・訪問診療)	○	—	—



病院のできごと 7月~9月

春 夏 秋 冬

8月4日(木) 夏の香りに誘われて

緩和ケア病棟夏祭り



緩和ケア病棟で初めての夏祭りを開催しました。ダイニングルームではボランティアの方々によるバイオリン演奏に耳を傾けた後、綿菓子や焼きそばなどを皆

で食べて楽しいひとときを過ごしていました。ダイニングに来られなかった方には、浴衣を着たスタッフが一人ずつ風船を渡してお祭りを感じていただきました。

8月14日(日) 笑顔が持ち味

親善野球部



第59回神奈川県病院協会野球大会3部リーグにて準優勝を果たしました。14チームのトーナメント方式で暑い中厳しい戦いでしたが、チームワーク良く明るく楽しくプレーしました。

9月10日(土) 観て聴いて楽しむ!

ミニコンサート



脳神経外科医長馬淵先生率いる親善音楽クラブがミニコンサートを行いました。普段診察待ちでいっぱいの外來フロアはコンサート会場に変わり、いつもの一面と違う先生方を観るために多くの方が足を運びました。

9月11日(日) 祝・初優勝

親善バレーボール部



第48回神奈川県病院協会女子バレーボール大会が行われ、少ない人数での試合となりましたが、見事親善バレーボール部が初優勝を果たしました。1日で予選を含め4試合行い体力との戦いでしたが優勝が決まった瞬間はみんなで喜びを分かち合いました。



日本医療機能評価機構



ECO 活動推進



敷地内全面禁煙

