

医療法人社団哺育会 桜ヶ丘中央病院

広
報
誌

さくら通信



vol.

09

2021

winter

sakura public relations magazine



Contents
01 院長より新年のご挨拶 / 02 新入職員紹介・社会貢献事業「献血活動」 / 03 オンライン面会
04 大和市がん検診 / 05 さくら体操 / 06 栄養科レシピ

公式LINE始めました /

LINE 公式アカウント

友だち 募集中

@875psfcq
うれしい情報をLINEでお届け!



院長より新年のご挨拶



明けまして
おめでとうござます

長引くコロナ禍により私達の日常は大きく変わりました。この年末年始、帰省することも、初詣に行くことも、新年会もできずに自宅で過ごされた方も多いと思います。

病院もすっかり様子が変わりました。クラスターの発生を防ぐため、入館者全員に体温測定、マスクの着用、手指消毒をお願いするとともに、面会制限、オンライン面会、発熱外来、リモート診察、電話再診、屋外テントの設置、発熱者や風邪症状のある人の入館制限、地域の皆様にはますますご不便をおかけすることとなっています。一方、職員には感染予防策の徹底と、飲食を共にする人数の制限や、県外への移動、冠婚葬祭に至るまで、多くの行動制限を求めています。院内での感染者の発生状況についてはホームページ等でその都度情報発信しています。

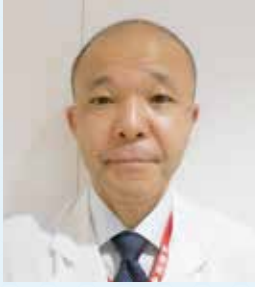
いま私たちは新型コロナウイルスという未知の病原体と戦っています。過去に経験したことのない戦いです。この戦いが始まってから、マスクや消毒液等の物資が不足して、病院が困難に陥っていた時、多くの方々からご援助を頂き、どんなに救われたかしれません。ご援助いただいた皆様には、ここで改めまして深く御礼申し上げます。

診察や検診、予防接種、電話による問い合わせ等では、不慣れな職員により対応に不手際が生じたり、待ち時間が長くなってご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、地域医療を担う病院として、必要な医療を適切に提供するために、職員一同一丸となって今年も頑張っておりますので、なにとぞご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

院長 島崎 猛

新入職員紹介

Doctor's comment



内科・脳神経外科・
訪問診療部門

高宮 幸人 医師

訪問診療を担当致します高宮です。病院通院が困難な患者様に対して訪問させていただき、簡単な診察や必要に応じて採血などの検査を行い、お薬の処方を行います。通院の手間や待ち時間といったご家族の負担を軽減できます。最近では訪問診療を行うクリニックも多くなり患者様にご自宅で療養していただける体制が整ってまいりました。病院からの訪問診療のメリットは、内科外来を行っている医師が直接訪問診療を担当することで病院機能を利用した検査や治療、入院（ご家族様の時間をとるためのレスパイト入院を含む）が利用し易いことと考えます。ご自分で動けなくなつてから入院先を探すのは心配ですが、はじめから病院とつながっていることで安心して自宅療養することが出来ると思います。当院では訪問看護、訪問リハビリテーション、訪問薬剤指導、訪問栄養指導につきましても力を入れております。ぜひご相談ください。

| | | | | |
|----|-----------------------|---------------------------------------|------|-------|
| 略歴 | 平成元年3月 東海大学医学部卒 | 平成16年4月 東海大学病院脳神経外科 | 専門科目 | 脳神経外科 |
| | 平成3年4月 東海大学医学部大学院 | 平成18年4月 七沢リハビリテーション病院脳血管センター 脳外科医長 | | 資格 |
| | 平成12年 東海大学医学博士 | 平成19年4月 綾瀬厚生病院 脳外科部長 | | |
| | 平成元年4月 東海大学医学部付属病院研修医 | 平成22年4月 山近記念総合病院 脳外科医長 | | |
| | 平成6年4月 東海大学医学部脳神経外科助手 | 平成29年4月 湘南なぎさ診療所 ～現在に至る～ | | |
| | 平成14年4月 山近記念総合病院 出向 | | | |

社会貢献事業

献血活動

昨年の11月7日に病院の第一駐車場にて、当院スタッフ主任会主催での献血活動を行いました。当院では、毎年2回、職員がボランティア精神を育むことを目的として行っています。

毎年、神奈川県赤十字血液センターと連絡をとり日程を決めています。本来であれば、昨年の5月にも行う予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大に伴う非常事態宣言の影響で中止になっておりました。一方で、

新型コロナウイルス感染症の拡大により献血件数の減少により、患者様の治療に必要な献血が不足し、治療への支障が生じる事態も危惧されています。今回の11月については神奈川県赤十字血液センターと相談し、しっかりと感染防止対策をとった上で実施することと致しました。

当日は天気にも恵まれ、職員と一般の方にも参加して頂きました。参加人数は51名で、うち48名の方々に献血をして頂きました。皆様のご協力のもと、目標人数に達することが出来ました。参加して頂いた皆さま本当にありがとうございました。この場をかりて深く御礼申し上げます。

2021年は5月の看護の日に献血活動が予定されています。開催が決定致しましたら、改めて院内にポスターを掲示させていただきます。



オンライン面会 (ビデオ通話) 実施しています。



新型コロナウイルス感染防止のため、入院患者さまの面会制限にご理解・ご協力いただき、誠にありがとうございます。この度、LINE(ライン)を使用したオンライン面会がご利用いただけるようになりました。ご利用には事前に予約等が必要になり、また対応するスタッフや機材の都合で日時に制限がございます。予めご相談ください。

【面会方法】

- スマートフォンまたはタブレットによるLINE(ライン)アプリ等を使用した、ビデオ通話(院外と病棟との通話、1階面談室と病棟との通話)
- 事前予約制(最短で予約から翌日以降の空いている枠となります)
- 1回の面会時間は5分程度(※面会可能時間は病棟毎に異なります。)
- 頻度は一患者さまにつき2~3週間に1回程度

【対象者】

ご入院している患者さまのご家族、又は保証人



| 病棟 | 面会時間(月~金)※1週間6組まで | 予約窓口 | 予約受付時間(月~金) | 面会方法 |
|------|-------------------|--------------|-------------|-------------------------------------|
| 5階病棟 | 13:30~14:00 | 各病棟へ 電話連絡 | 14:00~16:00 | 院外と患者様との通話、 または1階面談室と 患者様との通話 |
| 6階病棟 | 14:00~14:30 | | | |
| 3階病棟 | 14:30~15:00 | | | |
| 4階病棟 | 15:30~16:00 | | | |

【窓口】ご利用を希望される方は、入院中の各病棟受付または電話連絡にてご相談ください。

大和市がん検診を受けましょう！

大和市では、がんの早期発見により死亡率や罹患率を低下させることを目的としたがん検診を実施しています。当院では一部の検査は予約不要で受けられますので、普段病院に行く機会のない方も是非この機会に受けてみてはいかがでしょうか？（令和2年度受診券を必ずお持ちください）

結果は後日来院し、医師からの説明後結果票をお渡します。わからないことがあればその場ですぐに医師に尋ねることができます。（郵送は行っておりません。）

症状のないうちに「がん」を早期に発見し、治療を受けることが大切です。

「気づいたときには手遅れ」とならないよう、がん検診を受けましょう。

当院では新型コロナウイルス感染症に備えて正面入口での検温、手指のアルコール消毒、マスクの着用など、コロナ対策を徹底しております。受診期間は令和3年2月27日（土）午前中までとなっております。予約制の検診は予約枠に達すると早期終了する場合がございますので受診がまだの方はお急ぎください。

受付時間

平日 午前 8:00～12:00

午後 12:30～17:00

※検査内容によって異なる為、お電話にて確認の上お越しく下さい

土曜日 午前 8:00～12:00

検査内容

○がん検診

| | |
|----------------|---|
| 肺がん検診 | 肺のレントゲン撮影を行います |
| 大腸がん検診 | 検便容器をお渡します。ご自宅で採取して後日持ってきてもらいます。 |
| 胃がん検診 | 診察室に入り、胃の検査の説明を受けてもらいます。 診察終了後、検査の予約を取り、後日検査を行います。 |
| 乳がん検診(マンモグラフィ) | マンモグラフィ撮影を行います。 |
| 乳がん検診(エコー) | 乳腺エコー検査を行います。(※事前予約が必要です) |
| 子宮がん検診(頸部) | 細胞を取る検査を行います。(※事前予約が必要です) |
| 子宮がん検診(体部) | 子宮頸部を実施時に、医師が必要と認めた方に行います |

「気づいたときには手遅れ」

とならないよう、

がん検診を受けましょう。





コグニサイズと頭と身体の体操

コグニサイズとは

国立長寿医療研究センターが開発した認知課題（Cognition）と運動（Exercise）を組み合わせた、認知症予防を目的としたものです。第1回に引き続き、一人のできるコグニサイズを紹介します。

太ももうら伸ばし & 認知課題



💡 one point

左の運動を行いながら、認知課題を声に出して行いましょう。60秒間、計算をし続けましょう。

太ももうら伸ばし

- ① 椅子に浅く腰掛け、片足の膝を伸ばした状態で体を前に倒し、太ももの裏を伸ばします。
- ② 反動を付けずに深呼吸しながら、痛みのない範囲でじっくり伸ばします。
- ③ 運動をしながら認知課題を声に出して行いましょう。60秒間、計算をし続けましょう。

認知課題

- 0から順に2つおきに数えてください。(0, 2, 4...)
- 90から1ずつ引いてください(90, 89, 88...)。慣れたら2ずつ、3ずつ、引いてみましょう。
- 0から順に3つおきに数えてください。(0, 3, 6...)



※作画…リハ科細谷

ふだの 作業療法士 札野のアドバイス

椅子に座るときに浅く腰掛けすぎて、椅子から転落しないように注意しましょう。太もものうらが伸びているか確認しながら、同時に計算課題を実施し、頭と身体を両方動かすことによって脳が働きます！

参考：「コグニバック」2020 国立研究開発法人国立長寿医療研究センター



ふろふき大根は寒い冬から身体を守り、
胃腸にもやさしい一品です。



材料 (2人分)

| | |
|--------------|---------|
| だいこん 2 cm輪切り | 2切れ |
| 昆布だし汁 | 適量 |
| こんにゃく | 1/6枚 |
| A 白だし | 小さじ 1/2 |
| A 砂糖 | 小さじ 2 |
| A 酒 | 小さじ 1/2 |
| A 醤油 | 小さじ 1/3 |
| A 赤味噌 | 小さじ 2 |
| いりごま | 適量 |
| ゆずの皮 | 適量 |

ふろふき大根

冬野菜の代表格である大根。年中流通していますが、辛みが強い夏の大根に比べ、冬の大根はみずみずしくて甘味が増すのが特徴です。大根にはでんぷんを分解するアミラーゼのほかに、オキシターゼという酵素が多く含まれています。オキシターゼはたんぱく質や脂肪の消化を助ける消化酵素で、発がん物質を分解する働きがあります。たんぱく源と一緒に煮ていただく「ぶり大根」は理にかなった料理と言えますね。

味噌は日本を代表するスーパーフードでたんぱく質やビタミン・ミネラルを豊富に含みます。ゆずはビタミンCが豊富で、身体を温めてくれる効果があるため、柚子味噌をかけて食べるふろふき大根は寒い冬から身体を守り、胃腸にもやさしい一品です。

作り方

- ①こんにゃくは中心に切り込みを入れ、ねじって手綱こんにゃくにする。
- ②大根と①のこんにゃくを入れ、かぶるくらいの昆布だし汁で大根がやわらかくなるまで煮る。
- ③ゆずの皮は千切りにして水にさらしておく。
- ④**A**の材料を混ぜ合わせ、電子レンジで加熱する。
- ⑤②の大根とこんにゃくを皿に盛り、④のみそをかけ、いりごまと千切りにしたゆずの皮を乗せる。



病院理念

「地域から信頼される、
思いやりと礼節のある、
患者さん中心の医療の実践。」

基本方針

- 1 患者さんの尊厳と権利を尊重します。
- 2 医療の質と安全の向上に努めます。
- 3 24時間体制の救急医療を実践します。
- 4 丁寧な説明と同意に基づく医療を実践します。
- 5 連携と協力により、地域に開かれた医療を提供します。

診療受付時間 Clinic reception time

| | 受付時間 | 診療時間 |
|----|---|---------|
| 午前 | 8:00 ~ 12:00 | 9:00~ |
| 午後 | 12:30 ~ 小児科、眼科、脳神経外科 17:00 神経内科、健康診断 | 14:30 ~ |
| | 12:30 ~ 内科、外科、整形外科、 17:30 皮膚科 | |

※土曜日は午前中のみ

※小児科の予防接種の受付は午前中は11時、午後は16時までとなっております。

※診療科によって診療を行っていない時間帯や休診の場合がございます。

詳しくはホームページをご確認ください。

交通アクセス Traffic access



- 東名高速「横浜町田インターより40分」
- 小田急線「桜ヶ丘駅から1分」
- 新宿駅 ~ 桜ヶ丘駅 50分
- 藤沢駅 ~ 桜ヶ丘駅 17分
- 横浜駅 ~ 桜ヶ丘駅 33分 (小田急線：大和駅経由)

