

医療法人社団哺育会 桜ヶ丘中央病院

広  
報  
誌

# さくら通信

sakura public relations magazine



vol.

10

2021

spring

Contents  
01 職員紹介 / 02 新入職医師紹介 / 03 04 大和市特定健診・がん検診を受けましょう！  
05 さくら健康体操 / 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!



# 職員紹介

comment



事務長 坂巻 英夫

令和3年3月21日付で、桜ヶ丘中央病院の事務長を拝命した坂巻英夫と申します。

思い返すと20数年前、移転前の旧桜ヶ丘中央病院の医事課に入職し、5年ほど勤務した後に転勤となり、今回7度目の転勤で桜ヶ丘中央病院に戻ってまいりました。

転勤前後では病院の建物が新しくなり、職員の入れ替わりもありましたが、「地域の皆様の健康を支えていく」という役割は不変ですので、職員ならびに地域の皆様からのご指導ご鞭撻をいただきながら、精一杯努めてまいりたいと思っておりますので、宜しくお願いいたします。

comment



看護部長 中村 峰子

初めまして。この度、桜ヶ丘中央病院に赴任いたしました中村峰子と申します。

これまで、急性期から慢性期、様々な経験をさせていただき、看護部長になってからは慢性期病院を中心に新規立ち上げに関わる事が多く、地域の方々や患者様と近い位置で学び、育てられ看護部長として成長し今があります。

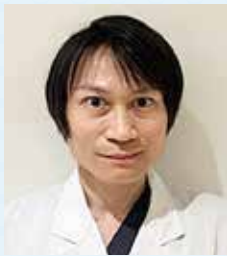
今回、地域に根差したこの桜ヶ丘中央病院で、地域の方に安心して暮らして頂けるよう、信頼される病院であり続けられるように、微力ではありますが貢献していきたいと思っております。4月1日より新入職員も入り、ユニホームも一新し、気持ちも新たに頑張っております。どうぞ、よろしくお願い致します。

## 新入職員



理学療法士 鈴木 絢音

まだまだ未熟者ではありますが、日々一つずつでも学び、少しでも早く一人前になれるよう努力していきます。新入職員一同、どうぞよろしくお願致します。



**外科 榎本 義久** 医師

2021年4月より桜ヶ丘中央病院で勤務させていただくことになりました、外科の榎本義久と申します。前年度までは横浜市にある病院で消化器外科医として勤務しておりました。消化器のうち、特に大腸に関わる機会が多かったです。本年度からは外科医として、消化管以外にも、外科治療全般を担当させていただいております。外来での外科的な処置から手術室での全身麻酔での手術まで幅広く対応させていただきます。何卒よろしくお願い申し上げます。

略歴	2015年3月	横浜市立大学医学部 卒業	2016年4月	横浜市立大学附属病院 初期研修医
	2015年4月	横浜市立市民病院 初期研修医	2017年4月	横浜市立市民病院 後期研修医

資格等	日本外科学会専門医
-----	-----------



**麻酔科 高道 恭生** 医師

麻酔科の高道です。4月から桜ヶ丘中央病院に勤務することになりました。私は主に手術麻酔管理を中心に診療しています。具体的には、手術を安全に施行するために術前の全身状態を把握して、手術に合わせた麻酔方法を施行します。また、術後の痛みを含めた全身管理を行います。いままで当院では施行していなかった超音波ガイド下末梢神経ブロックを積極的に施行し、術中術後のより良い疼痛コントロールをしています。大和市の地域医療に貢献できるようにベストを尽くしていきたいと思っています。どうぞ、よろしくお願い致します。

略歴	2005年3月	昭和大学医学部 卒業	2009年4月	東京労災病院 麻酔科
	2005年4月	昭和大学病院臨床研修	2010年1月	昭和大学藤が丘病院 麻酔科
	2007年4月	昭和大学医学部麻酔科学講座入局 (昭和大学病院麻酔科)	2012年4月	JA 伊勢原協同病院 麻酔科 (医長)
	2008年4月	昭和大学藤が丘病院 麻酔科	2015年1月	横浜総合病院 麻酔科 (医長)

資格等	麻酔科標榜医 日本麻酔科学会専門医
-----	----------------------



**内科 田苗 健** 医師

2021年3月1日より入職しました、田苗健と申します。  
内科外来にて広く内科疾患を担当します。健康診断で再検査となったり、気になる症状がある時は早めに当院内科にご相談ください。専門的な治療が必要な場合には適切な医療機関に迅速にご紹介します。私は血液内科を専門としております。血液に関するご相談も担当しますのでお気軽に声をかけてください。何卒よろしくお願い申し上げます。

略歴	2003年3月	北里大学医学部 卒業	2014年1月	岩手県立中央病院 血液内科
	2003年5月	北里大学 内科 研修医	2016年1月	国際医療福祉大学三田病院 血液内科
	2005年4月	北里大学メディカルセンター病院 内科	2017年1月	岩手県立高田病院 内科
	2006年4月	北里大学 呼吸器内科	2018年3月	鶴川サナトリウム病院 内科
	2007年4月	埼玉医科大学国際医療センター 造血器腫瘍科	2019年4月	埼玉医科大学国際医療センター 造血器腫瘍科

資格等	日本内科学会認定内科医 日本内科学会総合内科専門医 日本血液学会認定血液専門医
-----	---



**整形外科 原田 大朗** 医師

整形外科に着任しました原田です。専門は脊椎と脊髄です。現在までに脊椎の手術を3000件以上執刀してまいりました。今までの知識や経験を活かし、また最新の知見によって、頸椎や胸椎・腰椎の病変で困っている患者様に対して最良の治療を提供させていただきます。まずは遠慮なくご相談ください。どうぞよろしくお願い致します。

略歴	1999年3月	国立浜松医科大学医学部 卒業	2003年7月	慶応義塾大学 整形外科 助手	2018年8月	大和徳洲会病院 整形外科部長・脊椎センター長
	1999年4月	慶応義塾大学病院整形外科教室 入局	2004年7月	平塚市民病院 整形外科		
	2000年5月	厚生連伊勢原協同病院 整形外科	2007年4月	静岡市立清水病院 整形外科 副部長		
	2001年4月	伊勢原慶応病院 整形外科	2009年4月	ふれあい町田ホスピタル 整形外科・脊椎センター		
	2003年2月	慶応義塾大学附属月ヶ瀬リハビリテーションセンター 整形外科	2012年4月	国際親善総合病院 整形外科		
			2012年10月	有隣厚生会富士病院整形外科		

資格等	日本整形外科学会専門医 日本整形外科学会脊椎脊髄病医 日本脊椎脊髄病学会脊椎脊髄外科指導医
-----	---

# 大和市特定健診・がん

大和市では、生活習慣病の早期発見、早期治療を目的とした特定健診、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。

通常よりも安い費用で受診でき、アフターフォローとして特定保健指導を受けられる、などメリットがたくさんあります。

当院では特定健診は予約不要、がん検診も一部の検査は予約不要で受けられます。

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3年度受診券と保険証を必ずお持ちください)

尚、結果は後日来院し、医師からの説明後結果票

をお渡ししますので、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。)

年に一度の健康診断、ご自身の健康状態を知り、日々の生活習慣を振り返るチャンスです。

まずは受診して自分の健康状態をチェックすることから始めましょう。

尚、今年度は受付時間が変更になりますのでご注意ください。

毎年、健診が終了する最終月は他の月に比べ約2倍混雑します。待ち時間も最終月は2～3時間待ちとなります。混雑緩和と待ち時間緩和の為にも分散受診にご協力をお願いします。

## 《がん検診》

肺がん検診当日肺のレントゲン撮影を行います。

大腸がん検診…当日検便容器をお渡ししますので、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…当日は診察室に入り、胃の検査の説明を受けてもらいます。診察終了後、検査の予約を取ります。

乳がん検診(マンモグラフィー)…当日マンモグラフィー撮影を行います。

乳がん検診(エコー)…当日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)…当日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。

## ●料金

肺がん	40歳以上	1,000円	乳マンモグラフィー	40歳以上の女性	2,000円
胃がん(胃カメラ・バリウム)		2,500円	乳エコー	30歳～39歳の女性	1,200円
大腸がん		700円	子宮がん	20歳以上の女性	1,700円(体部まで2,500円)

# がん検診を受けましょう!

## 特定、長寿健診・肺・大腸・胃がん検診

※月～金曜日午前は結果説明はできません。 ※胃がん検診は予約制です。

		受付時間	診察時間	月	火	水	木	金	土
午前	受診	8:00	9:00	●	●	●	●	●	●
	結果	～12:00	～12:00	×	×	×	×	×	●
午後	受診	12:30	14:00	●	●	●	×	×	-
	結果	～16:00	～16:00	●	●	●	●	●	-

## 乳がん検診

※午後の結果説明は14:30～となります。

		受付時間	診察時間	月	火	水	木	金	土
午前	受診	8:00	9:00	●	●	●	●	●	●
	結果	～12:00	～12:00	●	●	●	●	●	●
午後	受診	12:30	14:00	●	●	×	×	×	-
	結果	～15:45	～15:45	●	●	×	×	×	-

## 子宮がん検診

※第1土曜日は9:30から診察開始となります。

		受付時間	診察時間	月	火	水	木	金	土	
午前	受診	8:00	9:00	●	●	●	●	●	●※	
	結果	～12:00	～12:00	●	●	●	●	●	●※	
午後	受診	休診								
	結果									

## 《特定健診》

- ・基本検査(問診、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査)
- ・詳細項目(心電図検査、眼底検査、貧血検査)
  - ※医師が必要と判断した方に実施
- ・追加健診(胸部レントゲン検査、肝炎ウイルス検査、前立腺検査)
  - ※胸部レントゲン検査…希望者に実施
  - ※肝炎検査…過去に検査をしたことがない方が対象
  - ※前立腺検査…50歳以上の男性が対象



## ●料金

基本	全員	1,200円	肝炎	肝炎検査を受けたことがない人	1,000円
胸部レントゲン	希望者	800円	前立腺	50歳以上の男性	500円

さくら  
健康体操  
第3回

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2回に引き続き、一人でできるコグニサイズを紹介します。

## 【ふくらはぎ伸ばし&認知課題(思い出し課題)】



### 💡 one point

運動を行いながら認知課題を行うことで頭と身体を同時に動かしていきます。色々な言葉を思い出してみてください。

### ふくらはぎ伸ばし

- ① 椅子の背もたれを支えて立ちます。倒れないように注意して下さい。
- ② 伸ばしたい足を後ろに引いてかかとを床につけ、ふくらはぎを伸ばします。
- ③ 運動しながら認知課題を声に出して行います。何かお題を決めて、60秒間言葉を思い出してみましょう。

### 認知課題(思い出し)

- お題を決めて、それに関する言葉を60秒間出来るだけ沢山思い出してみましょう。
- 例えば、「春」から連想される言葉、5文字の言葉、魚の名前…など。



※作画…リハ科細谷

### むらもと 作業療法士村本のアドバイス

かかたが床から離れてしまうとふくらはぎが十分に伸ばせないため、かかたが浮かないように注意しましょう。ふくらはぎが伸びているか確認しながら思い出し課題を実施することで、頭と身体を同時に動かし、脳を働かせることができます。

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

カルシウムやビタミンCを含む食材を取り入れ  
季節の変わり目もしっかり体調管理



～ストレス解消にカルシウムとビタミンC～

## 春きゃべつと桜えびのうま塩和え

きゃべつには特有のビタミンUが含まれています。これは胃腸の粘膜を修復します。さらにビタミンCも多く含み、これは、体内に入った細菌やウイルスを攻撃する白血球の働きを助けます。干し桜えびは牛乳よりカルシウムが多く含まれています。カルシウムは神経伝達物質の役割もあります。

春は季節の変わり目で、体調を崩しやすいです。カルシウムやビタミンCを含む食材を取り入れるようにしましょう。

### 材料(1人分)

きゃべつ	2～3枚
きゅうり	1/2本
干し桜えび	大さじ1
中華だし	小さじ1
塩	ひとつまみ
炒りごま	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2

33kcal  
カルシウム51mg

### 作り方

- ①きゃべつは一口サイズに切る  
※春きゃべつの場合は生でもOKですが、その他の場合は電子レンジで2分程度加熱します。
- ②きゅうりは千切りか輪切りどちらでもOKで、軽く塩もみをします。
- ③ボールに中華だし、塩、ごま油を混ぜてそこに野菜を入れます。
- ④更に、炒りごま、干し桜えびを入れてさっと混ぜて出来上がりです。





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)

