

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.

13

2022

winter

sakura public relations magazine

contents
01 寒中見舞い申し上げます
02 2021年度大和市がん検診のご案内
03 乳がん検診
04 桜ヶ丘健康体操
05 栄養科レシピ
06

公式LINE始めました

LINE 公式アカウント

友だち 募集中

@675pafcg
さくら通信LINEで検索



寒中お見舞い 申し上げます。

2020年1月16日、国内で最初の感染が確認されて以来、わが国では新型コロナ感染症との戦いが続いています。2021年7～9月のデルタ株による第5波は、病床のひっ迫とそれに伴う自宅療養者の急

増で、大きな社会不安をもたらしました。

秋ごろから終息の兆しが見えかけたのも束の間、年が明けてオミクロン株による感染爆発が危惧されています。

さて、こうした状況の中、当院は以下の3点に重きを置きながら地域の皆様の健康増進と生活向上のお役に立ちたいと思います。

1: 新型コロナのような新しい感染症に対する対応力の強化

発熱外来、抗原・PCR検査、ワクチン接種、軽症～中等症・回復期の患者の治療等

2: 自宅療養者に対する訪問医療と地域包括支援の強化

訪問看護ステーション、訪問リハビリ、地域包括ケア病棟等

3: 電子カルテの導入による、より安全で迅速なサービスの提供

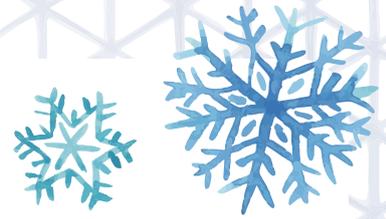
予約や受付業務の軽減、会計時間その他の待ち時間の短縮等



本年も、ご支援ご協力をよろしくお願い申し上げます。

桜ヶ丘中央病院 院長 島崎 猛





寒中お見舞い申し上げます。

地域の皆様、当院の診療にご理解・ご協力いただいている皆様方におかれましては、旧年中は大変お世話になりました。本年も引き続き、変わらぬご厚情を賜りますようお願い申し上げます。

昨年は新型コロナウイルスの脅威が度重なって押し寄せ、コロナ禍前には感じていなかった「当たり前の日常生活」を送れるありがたみを実感させられる1年となりましたが、今年も年始早々に新型コロナウイルス・オミクロン株感染が全国的に広がっている報道の中では、昨年夏の第5波を上回る感染者数になると予測されており、神奈川県でも実際に陽性となる患者様が増えてきていることを考えると、今年も新型コロナウイルスへの対応、感染防止策の徹底が必要不可欠であると考えております。

私ども桜ヶ丘中央病院では、昨年夏に発熱等の症状を有する患者様が来院された際の診察ブースを一新するなど、当院にお越しいただく患者様に安心して受診いただける環境を提供できるように努めてまいりました。

現在、オミクロン株の感染拡大状況が予断を許さない状況にありますが、今年も地域の皆様の健康を守るべく、職員一同、安全・安心な医療を提供できるように努力してまいり所存です。皆様方におかれましては、ご自身の健康保持や「当たり前の日常」を少しでも早く取り戻せるように、マスクの着用・手洗いうがい等の感染予防の徹底をお願い申し上げ、年頭のご挨拶に変えさせていただきます。

桜ヶ丘中央病院
事務長 坂巻 英夫

拝啓、寒の入りとともに、厳しい寒波がやってまいりました。

地域住民の皆様におかれましては、日々感染拡大防止にご理解とご協力をいただき、感謝申し上げます。

職員一同、引き続き感染対策を講じつつ、ポストコロナに対応すべく、コロナ禍で明らかとなった、様々な医療提供体制の課題に取り組んでまいります。

充実した医療の提供に向けて、職員一同より一層の努力をしてまいりたいと思っておりますので、どうぞよろしく申し上げます。

本年が皆様にとって良い一年でありますよう、心よりお祈り申し上げます。

桜ヶ丘中央病院
看護部長 中村 峰子

2021年度 大和市がん検診終了間近です

2021年度大和市がん検診が4月から始まり、毎年多くの方に受診していただいております。

例年通り2月で終了となりますが、予約制の胃がん検診、子宮がん検診、乳がんエコー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。

コロナが心配で受診が遠ざかっていた方々も徐々に戻り始め、皆様の健康意識の高さを改めて実感しております。

受診したいけどまだコロナが心配、と言う方も、当院では入口での検温、消毒、スタッフはマス

ク・フェイスシールドを着用して感染防止に努めておりますので安心していらしてください。(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、医師からの説明後に結果票をお渡しします。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。)

コロナ禍でも健康管理は重要です。定期的ながん検診を受けることが、がんの早期発見、早期治療につながります。



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)	当日、マンモグラフィ撮影を行います。
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。



日本人女性の10人に1人は乳がんになると言われています。しかし、早期発見であれば確実に治療できます。

乳がんの罹患ピーク：45～49歳
女性のがん：1番多い

一歩の勇気があなたを救う
乳がん検診をうけましょう

◆ 診察時間

診察時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
14:30～15:45	○	○	※	※	※	△

※マンモグラフィの撮影のみ

マンモグラフィ(40歳以上の方におすすめします)

乳房のエックス線検査です。検査方法は左右の乳房を片側ずつ透明な板で圧迫して撮影します。

圧迫するときに痛みを覚える方もいらっしゃいますが、一定以上の圧がかからないように設定しています。



乳房超音波検査(39歳以下の方におすすめします)

超音波(エコー)を使った検査です。

診察台に仰向けになり、プローブという機械をあてて乳房の内部を検査します。乳腺密度の高い高濃度乳房の方に適している検査です。

検査は女性技師 診察は日本乳癌学会認定医の女性医師が担当します ※土曜日除く

- ◆ 当院はマンモグラフィ検診施設・画像認定施設です
- ◆ マンモグラフィ読影認定医がダブルチェックします
- ◆ 土曜日でも受診が可能です(土曜日は男性医師となります)

検査についてお問い合わせは
健康管理課 **046-259-5446(直)**

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3回に引き続き、一人でできるコグニサイズを紹介します。

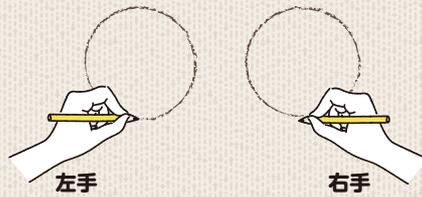
右手&左手の同時使用課題

Ⅰ 図形を描いてみましょう

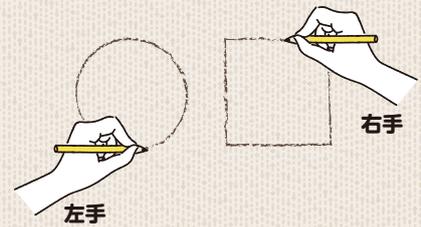
課題1 両手で同じ図形を描く(丸、三角、四角)など

課題2 両手で違う図形を描く(右手: 四角、左手: 丸)など

課題1



課題2



Ⅱ ひらがなを描いてみましょう

課題3 両手で同じひらがなを描く(あ行、単語)など

課題4 両手で違うひらがなを描く(右手: あ、左手: い)など

課題3



課題4



図形を描いてみましょう

ひらがなを描いてみましょう



右手と左手で違うことを描くことは難しいと思います。間違ってもチャレンジすることが、脳への刺激になります。繰り返し行うことで出来るようになりますが、大事なことは間違えることです!



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
コグニバックの他の運動については
こちらをご参照ください。



炒り鶏で身体を温めつつ、
カリウムをしっかりと補給しましょう

材料 (1人分)

鶏もも肉	小さめ1枚 (240g)
大根	5cm (160g)
人参	小さめ1本 (80g)
里芋	中4個 (180g)
インゲン	4本 (40g)
干し椎茸	4枚
サラダ油	大さじ1
顆粒だし	少々
しょう油	大さじ1.5
砂糖	大さじ1
酒	大さじ0.5
みりん	大さじ0.5

炒り鶏

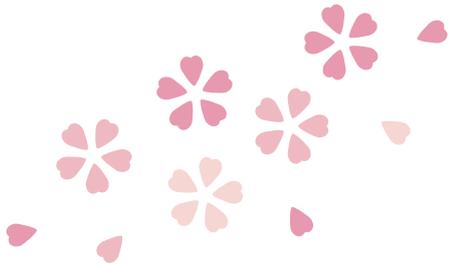


冬になると血圧が上がりやすくなります。血圧を調節する交感神経が寒さにより刺激され、血管を収縮させることが主な原因です。それに加え、塩分の多い食事が増え、発汗も少なくなり、運動不足になりやすい冬は血圧の上昇に注意が必要です。カリウムという栄養素は身体の中で、余分なナトリウム(食塩)を排出する働きがあります。カリウムは里芋をはじめ、野菜類に多く含まれているので、寒い冬にこっくりと煮込んだ炒り鶏で身体を温めつつ、カリウムをしっかりと補給しましょう。

※腎機能が低下している方は、カリウム摂取について管理栄養士にご相談下さい。

作り方

- 1 鶏もも肉は一口大、大根・人参は乱切り、里芋は皮をむいて一口大に切る。干しシイタケは水戻しし一口大にし、インゲンは3等分に切る。
- 2 鍋にサラダ油を入れて温め、鶏肉を炒める。色が変わったらインゲン以外の野菜を入れて炒め、油が回ったら浸るくらいの水と顆粒だしを入れて煮立てる。
- 3 煮立ったら砂糖・酒・みりんを入れ、野菜が軟らかくなるまで煮る。
- 4 最後にしょう油とインゲンを入れ、5分ほど煮る。



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

	診療受付時間
午前	8:00 ~ 12:00
午後	12:30 ~ 16:00 健診
	12:30 ~ 17:00 小児科、眼科、脳神経外科、神経内科
	12:30 ~ 17:30 内科、外科、整形外科、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)

