ひだまり

2021 6月 Vol.123

Take free
ご自由にお持ちください

巻頭言 02
横浜未来ヘルスケアシステム（YFHS）施設めぐり その8 03
特集 ～昨晩はよく眠れましたか？あなたの睡眠は大丈夫？～ 睡眠時無呼吸症候群(SAS)について 04
ドクターコラム 看護学校だより 06
新任医師の紹介 健康レシピ 教授の世界旅三昧 07
Reports ピックアップ 研究業績 地域のクリニック 08
新型コロナウイルスワクチン接種のご案内 09
シーガルズニュース 10
ラグビーニュース 11

広報誌ひだまり 2021（令和3年）年6月7日発行

発行／横浜未来ヘルスケアシステム 企画広報室
〒244-0003 神奈川県横浜市戸塚区戸塚町116-15 C-iスクエア3階
本誌配布についてのお問い合わせは TEL045-865-0900

One for All, All for One.

一人は皆のために、皆は一人のために

戸塚共立第2病院 看護部

戸塚共立第1病院 看護部

よこすか浦賀病院 看護部

戸塚共立おとキッズクリニック 看護部

梅雨の時期に気をつけたい 家庭でできる
食中毒予防の6つのポイント

① 食品の購入	購入時に、消費期限などの表示をチェックする。肉・魚はそれぞれ分けて包み、できれば保冷剤(氷)などと一緒に持ち運び、寄り道しないでまっすぐに帰る。
② 家庭での保存	食品は帰ったらすぐに冷蔵庫に入れる。肉・魚は汁がもれないように包んで保存し、冷蔵庫は10℃以下に維持、冷凍庫は－15℃以下に維持。
③ 下準備	肉・魚を切ったら調理器具はすぐに洗うこと。また肉・魚は生で食べる食材から離し、食品を扱う際はこまめに手を洗ってタオルやふきんも清潔にしましょう。ゴミもこまめに捨てます。また井戸水を使っている場合は水質に注意しましょう。
④ 調理	作業前に必ず手を洗い、台所は清潔にしましょう。調理を途中で止める食品は冷蔵庫に保管します。また電子レンジを使用する際は食品を均一に加熱するよう注意します。食品の加熱も十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分間以上)。
⑤ 食事	食事の前に必ず手を洗いましょう。また盛り付けは清潔な器具、食材を使います。食事は長時間室温に放置しないようにしてください。
⑥ 残った食品	作業前に手を洗い、清潔な器具、容器に保存します。また時間が経ち過ぎた、ちょっとでも怪しいと思う食材は思い切って捨てましょう。

食中毒予防の3原則 **食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」**

出典:厚生労働省ホームページ 家庭での食中毒(https://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/dl/point0709.pdf)を加工して作成

横浜未来ヘルスケアシステム施設一覧

病院	戸塚共立第1病院	TEL 045-864-2501
	戸塚共立第2病院	TEL 045-881-3205
	戸塚共立リハビリテーション病院	TEL 045-800-0320
	奥沢病院	TEL 03-5701-7788
	よこすか浦賀病院	TEL 046-841-0922
介護施設	介護老人保健施設 ヒューマンライフケア横浜	TEL 045-866-2000
	グループホーム横浜名瀬・彩り	TEL 045-810-6868
	グループホーム横浜汲沢・彩り	TEL 045-881-2341
	戸塚共立リハビリデイサービス泉	TEL 045-443-6449
	サービス付き高齢者向け住宅戸塚共立 結の杜 下倉田	TEL 045-864-1121
	介護付き有料老人ホーム 戸塚共立ゆかりの里	TEL 045-285-1165
クリニック	戸塚共立第1病院附属 さくらクリニック(眼科・MRIセンター)	TEL 045-864-2065
	戸塚共立あさひクリニック(皮膚科・形成外科・内科)	TEL 045-864-2565
	戸塚共立おとキッズクリニック(耳鼻咽喉科・小児科)	TEL 045-869-1500
	戸塚共立第1病院附属 サクラス乳腺クリニック(乳腺外科)	TEL 045-869-6888
	戸塚共立レディースクリニック(産科・婦人科)	TEL 045-285-1103
	戸塚共立メディカルサテライト(健診センター)	TEL 045-869-4605
	戸塚共立ステーションクリニック(人工透析)	TEL 045-869-1557
	戸塚共立透析クリニック(人工透析)	TEL 045-869-4737
関連事業	戸塚共立訪問看護ステーション	TEL 045-866-0121
	戸塚共立ひかり病児保育室(横浜市委託事業)	TEL 045-871-1262
	地域交流施設 ONE FOR ALL横浜	TEL 045-871-7831
	学校法人 栄戸学園 横浜未来看護専門学校	TEL 045-864-8855
	TMG本部 横浜支部	TEL 045-865-0900

横浜未来ヘルスケアシステム 総合サービスセンター TEL 045-865-1900 FAX 045-869-4603
MAIL yokohama_sc@tmg.or.jp

横浜未来ヘルスケアシステム

横浜未来ヘルスケアシステム

巻頭言

戸塚共立
あさひクリニック
三宅（みやけ） 浩行（ひろゆき）

全国にコロナウイルス禍が広がる中、コロナウイルスに伴う皮膚症状などの症例も少しずつ報告され、皮膚の変化を含めた全身疾患としての注意が必要となってきています。

皮膚科を受診される方の中には、「マスクでニキビがひどくなった」「マスクの素材が合わない」「当たってかゆくなる」といったお話や、また「在宅勤務で1日中座っていたらお尻がかゆい」「アルコール消毒を何回もするので手が荒れて困る」などのお話をされる方が増えてきました。

生活環境が大きく変わり、その中で「今までにない」もしくは「少なかった」皮膚症状が多くなってきていることを感じます。環境の変化は心身に少なからず負の影響を与え、その中でも皮膚は直接「目に見える」、または「感じ取ることのできる」臓器であることから、症状を「見て」「感じる」ことが増えているのではないでしょうか。

我々皮膚科医の診察はまず「聞いて」「見る」ことがスタートとなります。そして「調べる」という流れになります。

まず「聞く」。「誰が（ご本人だけでないことも意外と多いのです）」「いつから」「どこが」「どうなっているのか（皮膚の変化や痛みかゆみなど）」を聞き進めていきます。そして難しいのが「どうしてか？」です。

皮膚疾患はあきらかな原因があるものが多いのですが、その一方ではっきり原因のわからないものも少なくありません。「原因は何でしょう？」という患者さまのお声に即答できない皮膚疾患も多いのです。

それから「見る」ですが、診察の場合は「診る」になります。「診る」が「見る」と違うところは患部を漫然と眺めるだけではなく、色調、大きさ、数、合わせて出ている症状（水疱や掻きこわし、傷など）を注意深く観察し、時にはカメラや拡大鏡、専用の拡大レンズ等を使って目に見える最大限の形で皮膚の変化を「診て」いくことです。ここで診断の付きにくい疾患は「調べる」として血液検査や細胞検査を検討していく形となります。

あさひクリニックの利点は皮膚科、形成外科、内科の3科があることで、各科の医師が連携をとって様々な方向から「聞いて」「診て」「調べて」行くことができ、お互いがフォローしあえる関係にあります。

当クリニックはコロナウイルスに対し決して最前線にいるわけではございませんが、コロナ禍の中で見落とされてしまうような日々の小さな疾患、生活変化に伴う疾患に対しても忘れずにケアを進めていきたく思います。

戸塚共立あさひクリニック待合室

患者さまの気持ちに寄り添い、丁寧な診療を心がけております。

☎045-864-2565 横浜市戸塚区戸塚町116-15 C.I.スクエア 2階
戸塚共立あさひクリニックは
戸塚共立第1病院前のビル2Fにございます。
公式ホームページ▶

関連事業 ～あなたの子育てをサポートします～

戸塚共立ひかり病児保育室

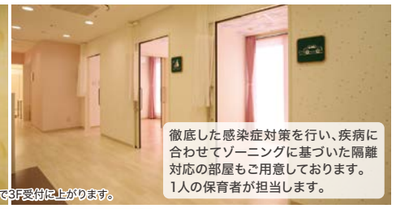
横浜市の委託事業として、2011年に開設した医療機関併設型の病児保育室です。
病気のお子さまをその養育者が仕事の都合や、事故、出産、冠婚葬祭などやむを得ない事情で、家庭での育児が困難な場合、かかりつけ医からの連絡(書)により、一時的に看護師、保育士が病気初期の段階からお預かりします。
最寄りの戸塚駅からのアクセスもよく、近隣区・市街地からもご利用いただいております。
ご利用はご予約制で、ご利用希望の前日(土・日・祝日は除く)の朝8:00から電話で受付ています。また夜間(18:00～朝8:00まで)はインターネットにて予約を受付ます。
インターネット予約や当日の受付をスムーズに行うためには当室への【事前登録】が必要となります。登録は無料ですので、お気軽にお問い合わせください。

☎045-871-1262
横浜市戸塚区戸塚町157-3
ONE FOR ALL横浜（旧戸塚区役所）

戸塚駅から徒歩7分　駐車場利用可

登録受付
平日　9:30～11:00
14:00～16:00

公式ホームページ▶



病児保育室玄関(ONE FOR ALL横浜1F) 1Fで申請書類を記入して、専用エレベーターで3F受付に上がります。

徹底した感染症対策を行い、疾病に合わせてゾーニングに基づいた隔離対応の部屋もご用意しております。1人の保育者が担当します。

お荷物お預かりコーナー

保育室

感染対策防止について

新型コロナウイルス感染予防のため、当室では当分の間、次のとおり対策を行っております。

1. お預かりは原則1世帯1部屋とし、1人の保育者が担当いたします。
2. 保育者はマスク、ゴーグル、手袋、防護用エプロンを着用することがあります。
3. 空気清浄機次亜塩素酸水による加湿器を常に使用しています。

Q 利用できる年齢や病気は？

A 生後6カ月を経過し、小学校6年生までのお子さまにご利用いただけます。

●はしか、麻疹、はやり目のお子さまはお預かりできません。また当面の間、新型コロナウイルス感染症の疑いのある場合や同感染者と濃厚接触者の場合もお預かりできません。

●インフルエンザ、水痘など感染力の強い病気のお子さまの場合は、隔離対応のお部屋で疾病別にお預かりいたします。

Q 利用定員は？

A 1日最大12人までです。
当面の間、新型コロナウイルス感染症予防のため、1家族1室で5家族まで受け入れます。

Q 利用日・利用時間は？

A 月曜日から金曜日まで(祝日・年末年始を除く)
午前8時から受付開始、午後5時30分お迎え
【午後6時閉室 ※時間厳守で延長はできません】

Q 当日持参するものは？

A かかりつけ医の発行した利用連絡書(第4号様式)
昼食、おやつ、哺乳瓶、ミルク・コップ、着替え、紙おむつ、処方薬など

Q 利用料金は？

A お子さま1人につき1日2,000円(税込)

消毒済のおもちゃや遊具をご利用いただきます。

子供が病気で保育所には行かせられない‥仕事も休めない‥

こんなときに
病児保育室は、看護・保育の専門スタッフが日中お子さまをお預かりします。

1日のご利用の流れ

- 8:00 入室開始
  順番に受け入れをしていきます。感染症のお子さまは隔離部屋でのお預かりとなります。
- 8:30 保育開始
- 9:00 おやつ・自由遊び・制作
  保育室に慣れてくると自分で好きな遊びを楽しめます。また年齢や体調に合わせてお絵描きなど制作も楽しんでいただきます。
- 11:00 昼食
- 12:00 午睡
  体調を見ながら、ゆっくり体を休めてもらいます。
- 15:00 おやつ・自由遊び
  お子さまの好きなもの、食べやすいものをお持ちください。
- 17:30 保護者のお迎え
  担当者からその日の様子を保護者にお伝えします。
- 18:00 閉室

特集

～昨晩はよく眠れましたか？ あなたの睡眠は大丈夫？～

睡眠時無呼吸症候群（SAS）について

戸塚共立第1病院
呼吸器センター長 成瀬（なるせ） 博昭（ひろあき）

学位・認定

医学博士
呼吸器外科 専門医・指導医
日本外科学会 専門医・指導医
日本胸部外科学会 専門医・指導医
日本呼吸器内視鏡学会 専門医・指導医
日本消化器外科学会 認定医
労働衛生コンサルタント 日本医師会認定産業医

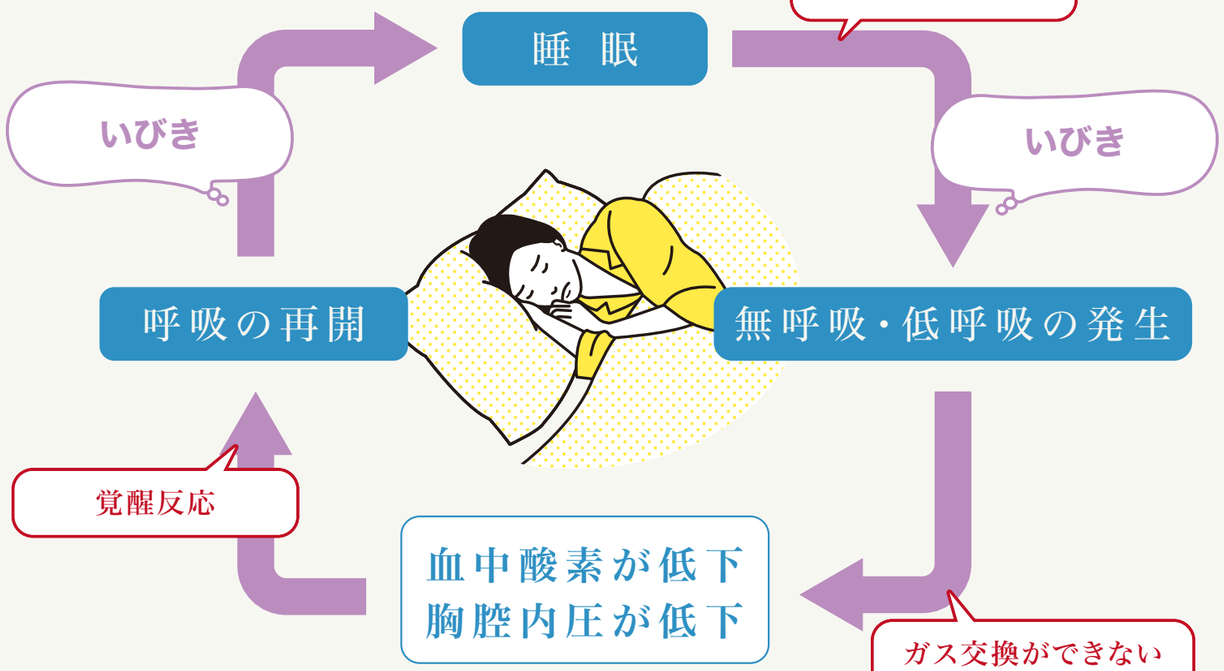
専門領域

呼吸器外科
胸腔鏡手術
睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群 (SAS:Sleep Apnea Syndrome)

SASとは文字通り寝ている間に呼吸が止まって、酸素不足になる病気で、日本の患者数は2,200万人、積極的な治療が必要な重症者は940万人と推計されます。(Lancet Respir Med 7, 687-698, 2019)
今までは、肥満体型の中年男性に多い病気だと思われてきましたが、SASは痩せ型のあごの小さな女性にもみられます。

睡眠時無呼吸症候群（SAS）の病態



このサイクルを一晩中、繰り返します!!

眠っている最中にいびきをかいているか、無呼吸になっているのか、自分ではなかなか気が付けない厄介な病で、様々な弊害、合併症を引き起こします。
眠っている間にしばらく息が止まり、酸素不足が生じるため、眠りの質を低下させてしまい、昼間の眠気が強く、事故(交通事故、労災事故)の原因にも繋がります。
また酸素不足が何度もくり返されるとヘモグロビンが増加し、血はドロドロになり、動脈硬化や不整脈、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こします。目が覚めると交感神経が働いて血管が収縮し血圧が上がる覚醒反応をくり返し、眠りが分断されるとホルモン分泌異常となり、糖尿病にもなります。
胸腔内圧が低下すると心臓への血液量が増加して、利尿ホルモンが分泌され頻尿となり、逆流性食道炎も悪くなります。
SASの人は、正常な方と比較しても、高血圧は2倍、心疾患は3倍、脳卒中は4倍、糖尿病は1.5倍発症する可能性があると言われており、またSASの人の75％が交通事故またはニアミスを経験しているとも言われています。

こんな症状に心当たりはありませんか？

日中の眠気

熟睡感がない

大きないびき

起床時の頭痛

疲労感・倦怠感

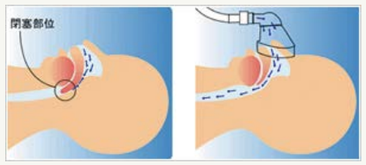
睡眠時無呼吸症候群(SAS)の治療のご紹介

SASの治療は、患者さまの重症度によって異なりますが、中等症、重症の方はCPAP療法が第1選択となります。

鼻マスクを介して気道に陽圧をかけ、気道の閉塞を防ぐことによって無呼吸を取り除く療法です。1981年 C.E.Sullivan(シドニー大学)らによって初めて行われた療法で、SASによる症状の改善が期待されます。酷いいびきや日中の眠気、睡眠中の呼吸停止がある場合には速やかに専門の医療機関で検査・治療を受けることが大切です。

内科的治療 CPAP（シーパップ）療法

CPAP療法(Continuous Positive Airway Pressure持続陽圧呼吸療法)を継続すれば合併症は改善されて交通事故のリスクも健康な方と比較して変わらなくなります。



当院では、睡眠時無呼吸症候群(SAS)の検査と治療を行っております。

戸塚共立第1病院
☎045-864-2501

成瀬 博昭先生 診察日
SAS(睡眠時無呼吸症候群)・呼吸器科
診察日 木曜日 8:30～12:00(予約制)
第1・3週の土曜日 8:30～12:00(予約制)

ドクターコラム

成瀬　博昭先生のタカラヅカ話

さて、ここからは、僕が一目惚れで虜になってしまった宝塚歌劇のお話にお付き合い下さい。1914年（大正2年）7月、阪急電鉄の創業者、小林一三が温泉街宝塚に作った世界唯一、女性だけの歌劇団で、100周年を超えた。宝塚音楽学校は2年間で音楽や舞踊、演劇といった芸能の基本はもちろん、舞台人としての心得もきっちりと学ぶ。『清く、正しく、美しく』の校訓に基づいて、礼儀作法やマナーの学習も厳しく、一人の女性として、社会人としての教養を高める場にもなっている。卒業後正式な歌劇団員となる。団員は「生徒」、稽古場は「教室」、演出家は「先生」と呼ばれる。

宝塚歌劇の舞台は、ちょっぴりくさい芝居だけど、それはそれは綺麗である。誰一人として手を抜かないダンス。役名もない

通行人の懸命なお芝居。舞台の隅っこに立つ若手の笑顔など一人一人のひたむきな姿に元気をもらう。観客は、少女からその昔の少女まで様々で、一人でやってくる人も珍しくない。観劇中は暗黙の決まりがある。手を叩く時が決まっていて、しかも叩き方に特徴がある。これを知らない者はもぐりである。アンコールは絶対にない。彼女たちはあくまでも生徒であり、アマチュアなのである。

ファンは『愛称』で呼ぶ。舞台名とは全く違った呼び名である。柚希礼音は“ちえ”、望海風斗は“だいもん”といった具合で、愛称一杯の会話は知ったかぶりができて、秘密めいていてファンにはたまらない。私設ファンクラブ（会）が作られ、タカラジェンヌはファンに育てられていく。会の幹部は送り迎えや、身の回りの世話をする。相撲の『たにまち』よろしく、時には大金も投資する。見返りは望まない。ファンは、公演の入り待ち出待ちをする（コロナ禍で今は禁止されている）。寒さ、暑さ、早朝、夜半を問わない。同じ公演を何度も観に行く。しかも、2回や3回ではない、10回、20回である。成長していく様子がわかる。まさに親心なのかもしれない。そこにタカラヅカの魅力がある。

僕は宝塚の舞台に歌舞伎をみる。たとえば、トップスターがフィナーレで背負う羽根は、歌舞伎『暫』の意味不明の巨大な衣装を思い出す。宝塚大劇場、東京宝塚劇場には舞台の前面に『銀橋』が渡されているが、これは歌舞伎の『花道』と発想が似ている。ここぞーという時にスターは銀橋を通り、主題歌を熱唱し、『見得を切る』。正に『成田屋』、『音羽屋』なのだ。上演される物語も歌舞伎流。観客をアッと驚かせたり、楽しませたり、主要な登場人物をより魅力的に見せることが何より大切で、そのためならストーリーがちょっとばかりおかしくても構わない。公演からオーストリア・ハプスブルク家、フランス革命、幕末などの歴史やシェークスピア、ドストエフスキーなどの名作やブロードウェイミュージカルまでを学び、肌で感じ、ゆかりの土地を訪れたり、主人公の跡を辿ったりして、僕は宝塚歌劇と共に成長していく。といった訳で、密かに、にわかファンからリピーターへ、そして大ファンの仲間入りができたかなと思わずにはいられない今日この頃である。

舞台の良さはNGがないこと。常に真剣勝負であり魅力を感じる。我々の仕事にも通じる所がある。

レッツステージ！舞台に上っているつもりで毎日の仕事をしたいものである。

看護学校だより　3年生が「地域踏査」をしました

4月中旬、3年生が「在宅看護論実習」の一環として、「地域踏査」をしました。学校周辺の地域で生活する方々の健康問題や生活状況、環境を理解して健康問題を解決するために、地域の保険福祉活動について考えることを目的としています。グループごとに計画を立てて調査結果を発表しました。ご協力いただきました地域の皆さま、ありがとうございました。

地域の方にお話を伺いました。

発表会の様子。マッピングを作成しました。

2021年度オープンキャンパス・学校説明会のお知らせ

オープンキャンパス　7月17日(土)・8月4日(水)　午前の部／午後の部

学校説明会　6月26日(土)・8月14日(土)　午前のみ

※詳細やお申込み方法については、ホームページにてご確認ください。保護者の方も大歓迎です！

学校法人 栄戸学園
横浜未来看護専門学校
TEL 045-864-8855
戸塚駅東口徒歩8分／戸塚共立第2病院近く
横浜未来看護

戸塚共立第1病院 新任医師の紹介

渡邊（わたなべ） 知子（ともこ）

診療科　救急科

資格　日本救急医学会救急専門医

平林（ひらばやし） 幸大（こうだい）

診療科　整形外科

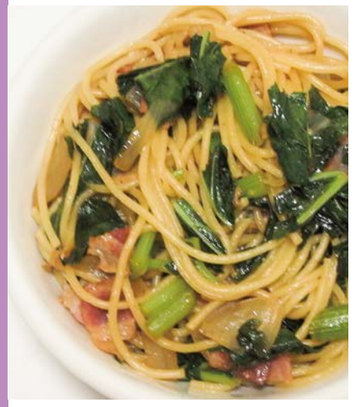
資格　日本整形外科学会整形外科専門医・指導医

澤井（さわい） 久延（ひさのぶ）

診療科　整形外科

健康レシピ　明日葉の和風パスタ

戸塚共立リハビリテーション病院
管理栄養士　峰（みね） 知子（ともこ）



栄養価（1人分）
エネルギー：475cal　蛋白質：15.2g
脂質：12.4g　塩分：2g

※明日葉は葉の部分と茎を分けて調理すると均等に火が通ります。また明日葉自体の苦みはしっかりとした味付けにすることで解消できます。

材料（1人分）

・パスタ…90g　・塩…適量　・バター…小さじ1（4g）　・明日葉…40g　・玉ネギ…15g　・ベーコン…10g
・バター…小さじ1（4g）　・麺つゆ…大さじ1（15g）

作り方

① 沸騰したお湯にパスタと塩を入れてパスタをゆでる。
② 明日葉は2～3㎝位の大きさに切り、芯と葉の部分を分けて水洗いする。
③ 玉ねぎは3～5mmのくし形、ベーコンは1cm位にそれぞれ切る。
④ フライパンに弱火でバターをひき、溶けたら①のパスタを入れてバターをからませる。
⑤ 別のフライパンに中火でバターをひき、溶けたら③のベーコンを入れて色がつくまで炒め、次に玉ねぎを炒める。
⑥ 火が通ったら②の明日葉の葉を入れて軽く火が通るまで炒める。
⑦ ⑥に麺つゆを2/3量を入れて材料に混ぜる。
⑧ ④のパスタを入れて、残り1/3量の麺つゆを入れ全体的に味を調える。

豆知識

明日葉は日本が原産で、その名前の通りに今日葉を摘んでも、明日には新しい芽がでる生命力の強い植物です。栄養価では、粘り成分のカルコンと呼ばれるフラボノイドを含み、抗酸化作用・抗がん作用があり、クマリンは抗菌作用・アルツハイマー予防にも効果があると言われています。その他βカロテンは体内でビタミンAに変換され、髪の健康維持や視力維持、皮膚や粘膜の健康維持・喉・肺の呼吸系を守る働きもあります。

教授の世界旅三昧　その9

TMG本部横浜支部特任顧問 工学博士
スポーツ事業推進兼海外学術担当
神保（じんぼ） 至（いたる）

イグアスの滝、アルゼンチン

南米のアルゼンチンで例年とは異なる鉱山資源の分野の学会があった。開催地のブエノスアイレスは米国ヒューストン乗り継ぎで二日がかり。空港から乗ったタクシーが途中でパンクして流石にびっくり。ブエノスアイレスには地下鉄丸ノ内線の旧車両が走り、日本庭園もある。夜のツアーはアルゼンチン・タンゴの演奏と豪奢なダンスの店。町はヨーロッパの街並みに似て、南米のパリと言われながら、どこか古びて少し壊れかけて見えた。旅の後半は空路で約2時間、イグアスの滝に飛ぶ。ホテルの窓から滝の白い水煙が見え、地響きのような低い音がする。初日は下流からボートに乗船して滝に近づき、翌日はガイドを頼み、壮大な滝の観光と小舟で上流の川巡り、観光鉄道にも乗る。ロシアから亡命しているというガイドは動植物の図鑑を携帯し、丁寧に質問に答えてくれる。最後は空港の窓口まで世話してくれて、Good luck to youとお別れ。旅は道連れ、世は情け。その男のことを今でも思い出す。（次回はカナディアンロッキー、カナダ）

ホテルの部屋から見えるイグアスの滝の白煙

世界三大瀑布の一つ イグアスの滝（ガイドが撮ってくれた）

Reports

松本大学 岩間英明教授が来訪されました

全日本ソフトボール連盟理事長で松本大学 人間健康学部 スポーツ健康学科の岩間英明教授が横浜未来ヘルスケアシステムを訪問されました。TMG(戸田中央医科グループ)が全日本ソフトボール連盟への協賛を行っており、その御礼のご挨拶で来訪されました。その際に全日本ソフトボール連盟より感謝状と盾も授与されました。

岩間英明教授(写真右)と横川秀男理事長(写真左)との記念撮影

よこすか浦賀病院が横須賀市消防局長賞を受賞しました

横須賀市で長年に渡り、災害予防に尽力した企業や団体、個人に対して、その功績を称えて表彰する「令和3年横須賀市消防関係表彰式」にて、よこすか浦賀病院の阿部裕院長が代表として「横須賀市消防局長賞」を受賞しました。
これからも地域ニーズに応えるために、よこすか浦賀病院では職員一体となり、災害予防だけではなく、全ての災害に対して安心・安全な病院を目指して参ります。

表彰状を授与される阿部裕院長(写真右)

ピックアップ 辞令交付式

4月13日に理事長室にて戸塚共立第2病院の鈴木英一副院長(診療統括部長 整形外科部長)の辞令交付式を行いました。

鈴木英一副院長(写真右)と横川秀男理事長(写真左)との記念撮影

専門分野

スポーツ整形外科、下肢関節・靭帯・筋肉損傷、
半月板・軟骨損傷(特に膝・足関節鏡手術、成長期スポーツ障害、
サッカー外傷・障害)

資　格

日本整形外科学会認定整形外科専門医/日本整形外科学会認定スポーツ医
日本体育協会公認スポーツドクター/神奈川県サッカー協会医事委員/湘南ベルマーレチームドクター
ノジマステラ神奈川相模原チームドクター/湘南ベルマーレフットサルクラブチームドクター
元サッカーU23日本代表チームドクター/元ヴァンフォーレ甲府チームドクター

研究業績

氏　名	所　属		発表、又は発行の年月日	著書又は学術論文等の名称	発行所、雑誌、学会等の名称
飯島 忠(共同演者) ほか1名(演者)	戸塚共立第2病院	医局(小児外科)	2021年4月28日	トランジションのその先: 成人になった小児外科患者のフォローは誰が?	第58回日本小児外科学会学術集会横浜
鈴木 英一(演者) 勝谷 洋文(共同演者)		医局(整形外科)	2021年3月27日	プロサッカーにおける慢性障害調査	関東整形災害外科

横浜未来ヘルスケアシステムがお世話になっている連携医の先生方をご紹介いたします。

室伏整形外科医院

整形外科(整形外科一般・スポーツ整形)、リハビリテーション科、リウマチ科

院長
室伏 貴之(むろふし たかゆき)先生

Q 先生の専門領域を教えてください。

A 専門領域は特になく整形外科ジェネラリスト(分野を限定せず広範囲に知識・技術・経験を持つこと)を目指して患者さんと対峙してきています。

Q 診療方針を教えてください。また、患者さまへメッセージをお願いします。

A 話をよく聞き、自身の眼で見て、触って確かめ、必要に応じてX線やエコー検査などを行い、現在の問題をきちんと説明することをポリシーとしています。少々お待たせしても「ここに来てよかった」「今度家族に何かあったら勧めたい」と感じて頂けるように、心を込めた診療を行っております。

診察

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~11:00	●	●	●	ー	●	●	ー
14:30~17:00	●	△	●	ー	●	ー	ー

△火曜日午後は紹介状持参の方のみの診療です。

リハビリ

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:30	●	●	●	ー	●	●	ー
14:30~18:30	●	●	●	ー	●	ー	ー

横浜市旭区本村町102−6
TEL 045-361-3332

アクセス
相鉄線二俣川駅 下車徒歩2分

新型コロナウイルス ワクチン接種のお知らせ

出典:厚生労働省 新型コロナワクチンの予診票・説明書・情報提供資材ホームページを加工して作成
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine_yoshinhyouetc.html

接種費用 無料(全額公費)

2021年5月28日現在

ワクチン接種までの流れ

1 接種可能な時期を確認する

皆さまあてに国の示す接種優先順位に基づき、個別通知を発送します。個別通知には、接種券、予診票、ワクチン説明書、接種案内チラシを同封しています。接種券がお手元に届いた方から、予約していただき、ワクチン接種が受けられます。

※厚生労働省のホームページやお住まいの市町村の相談窓口でもご確認いただけます。
※妊娠中の方、新型コロナウイルスに感染したことがある方も受けられます。
　ワクチン接種をお悩みの方は、診療を受けた医師やかかりつけ医にご相談ください。

2 接種会場/医療機関を探す

市町村からの広報やインターネットで、ワクチンを受けることができる接種会場や医療機関を探しましょう。

詳しくは右の **接種総合案内サイト「コロナワクチンナビ」** をご確認ください。

「コロナワクチンナビ」二次元コード

※接種会場や医療機関を探すことができない場合は、お住まいの市町村にお問合せください。
※コロナワクチンナビで直接予約することはできません。

厚生労働省 新型コロナワクチンコールセンター
☎0120-761-770(フリーダイヤル) 受付時間9時から21時まで(土日・祝日も実施)

横浜市 新型コロナワクチン接種コールセンター
☎0120-045-070(フリーダイヤル) 受付時間9時から19時まで(土日・祝日も実施)

3 接種券が届いたら予約が必要です

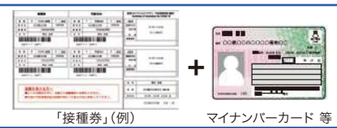
電話や専用の予約サイトからご予約ください。
※接種券は予約や接種会場での受付の際に必要です。お手元に届いたら無くさないように保管してください。

横浜市 新型コロナウイルスワクチン接種予約センター ☎0120-045-112(フリーダイヤル)
受付時間9時から19時まで(土日・祝日も実施)8か国語に対応します。

横浜市予約専用サイト

当日の持ち物

- **接種券　● 記入済みの予診票**
- **本人確認書類(健康保険証、マイナンバーカード、運転免許証等)**
- **お薬手帳(お持ちの方は)**


「接種券」(例)　＋　マイナンバーカード 等

※事前に予診票に記入してください。また、接種前にご自宅で体温を測定し、明らかな発熱がある場合や体調が悪い場合などは、接種を控えてください。
※接種は筋肉注射のため、肩を出しやすい服装でお越しください。また会場では医師が接種可能な状態かどうか予診します。
※ワクチンの効果を十分得るために、同じ種類のワクチンを一定の間隔を空けて2回受ける必要があります。
　1回目を受けた際、次回接種がいつから可能なのかをご確認ください。
※同封された「クーポン券」は、2回分の「接種券」や「予防接種済証」が1枚になっています。毎回、切りはなさず台紙ごとお持ちください。

戸塚共立第1病院では 2021年6月1日より
一般市民の新型コロナウイルスワクチン接種を行います。
当院では予約を受け付けることができません。
横浜市の予約センターに電話か横浜市予約専用サイトからお申込みください。
また随時ホームページをご確認ください。

対象者 **65歳以上の高齢者**

接種曜日 **月・火・木・金**	接種時間 **12:00~14:00**(完全予約制)	接種人数 **24名**
接種曜日 **水**	接種時間 **12:30~14:00**(完全予約制)	接種人数 **18名**
接種曜日 **土**(祝日を除く)	接種時間 **人数、時間等詳細未定**(完全予約制)	

戸塚共立第2病院では 2021年6月12日より
一般市民の新型コロナウイルスワクチン接種を行います。
当院では予約を受け付けることができません。
横浜市の予約センターに電話か横浜市予約専用サイトからお申込みください。
また随時ホームページをご確認ください。

対象者 **65歳以上の高齢者**

接種曜日 **毎週土曜日**(祝日を除く)
接種時間 **14:00~16:15**(完全予約制) 接種人数 **最大180名**

ニッパツ横浜FCシーガルズニュース

横浜未来ヘルスケアシステム(YFHS)は
ニッパツ横浜FCシーガルズのオフィシャルクラブトップパートナーです。

YFHSに勤務する
女子サッカーなでしこリーグ1部の
選手たちと一緒に身体を動かしてみませんか？

幼児向け サッカー教室 開催のご案内 参加無料

**「地域貢献活動」の一環として、
横浜未来ヘルスケアシステムに勤務する選手たちが
戸塚区でサッカー教室を開催しております。**

感染症対策には十分配慮し、運営いたします。短い時間ですがコロナ禍で外出や運動の減った子供たちに楽しい時間を過ごしてもらえたら幸いです。

教室は毎回先着10名の募集です。

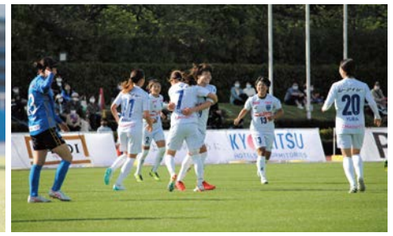
応募は右のQRコードから

日時 毎月第2/4火曜日 15:00～
場所 ONE FOR ALL横浜1階
地域交流施設スタジオ
対象 年少～年長さん(初心者大歓迎)

※サッカー教室は30分程度です。運動しやすい服装、靴(外履き)でお越しください。

片山由菜選手 戸塚共立第2病院 医事課

渡辺琉那選手 戸塚共立第1病院 医事課



2021シーズン ニッパツ横浜FCシーガルズを応援する かもめいと会員募集中!!

ニッパツ横浜FCシーガルズの仲間という造語で、ニッパツ横浜FCシーガルズを応援したい！という思いを応援基金という形にして支えていただく会員組織です。
かもめいとの年会費は、ニッパツ横浜FCシーガルズの強化基金及びかもめいと運営費に充当いたします。
スポーツをはじめ環境活動や地域行事への協力など、“街づくり”や“地域活性化”の担い手としても、より良いスポーツコミュニティー環境をつくっていきたいと考えています。
多くの皆様より私たちの活動にご理解とご賛同をいただきたく、よろしくお願いいたします。

かもめいと kamomate

詳細のご案内は
QRコードから

2021シーズン プレナスなでしこリーグ1部 開催中

現在開催中の「プレナスなでしこリーグ1部」にて、いつもご声援をいただきありがとうございます。今後のHOME戦の日程をご案内いたします。

今後のHOME戦日程

※詳しい日程や結果等は公式HPをご確認ください。

節	開催日	対戦カード	キックオフ	会　場
13	6月26日(土)	スフィーダ世田谷FC	13:00	ニッパツ三ツ沢球技場
14	7月 3日(土)	セレッソ大阪堺レディース	15:00	ニッパツ三ツ沢球技場
16	8月29日(日)	オルカ鴨川FC	15:00	ニッパツ三ツ沢球技場

試合は
なでしこリーグチャンネル からも
ご視聴いただけます。
YouTube

TKMラグビーニュース

太陽生命ウィメンズセブンズシリーズ2021

第1戦の東京大会が5月1日と2日に行われました。
開幕戦の試合は日本体育大学で、鈴木育美選手が開幕戦トライをとり14-12で接戦を制しました。残る2試合はチャレンジチーム(日本代表)とPEALSとの試合でしたが、負けてしまい得失点差により2日目はチャレンジトロフィーでの戦いになりました。
チャレンジトーナメントは3チームの総当たりで1勝1敗により東京大会を10位で終えましたが、第1戦を振り返り、どのチームにも大差はなく、どのチームが優勝しても不思議ではない状況です。YOKOHAMA TKMは今後の試合も優勝を目指して邁進して参りますので、ご声援をお願いいたします。

ボールを奪いトライをした松久美穂選手
横浜未来看護専門学校

全試合フル出場の新原響選手
戸塚共立第1病院 総務課

開幕戦トライをした鈴木育美選手
戸塚共立第1病院 医事課

渡辺梨帆選手 戸塚共立第2病院 医事課

角川穂乃花選手 戸塚共立ゆかりの里

太陽生命ウィメンズセブンズシリーズ2021

	開催日	会　場
第4戦 鈴鹿大会	6月26日(土)・27日(日)	三重交通Gスポーツの杜 鈴鹿サッカー・ラグビー場 (三重県鈴鹿市御園町1669)

※参加チーム及び大会フォーマットにつきましては公益財団法人日本ラグビーフットボール協会の公式ホームページをご確認下さい。

JAPAN RUGBY TV
チャンネル からも
ご視聴いただけます。
YouTube

「TKM fan club」会員募集中!!

4月1日よりYOKOHAMA TKMの活動を支えて頂く会員組織である「TKM fan club」がスタートしました。随時新規会員様を募集しております。応援をお願いいたします。

TKM fan clubのご案内

このたびYOKOHAMA TKMは10周年を迎えて、社会に広く開かれたチームを目指します。そして女子ラグビーを通じて社会に貢献し、日本一を目指しつつ、日本代表をはじめ優れた選手を育成するべく努力いたします。
また地域社会への積極的な参加、国際交流、青少年育成など多くの活動にもトライします。
TKM fan clubはそのYOKOHAMA TKMの活動を支えて頂く会員組織です。
女子ラグビーチームの応援をよろしくお願いいたします！

入会のご案内

個人会員 年会費 ¥3,000(税込)/1口
個人プレミアム会員/法人会員 年会費 ¥10,000(税込)/1口
会期:2021年4月01日～2022年3月31日

特　典	個人会員	個人プレミアム会員 法人会員
会員証のお渡し(1名様1枚)	○	○
特製ステッカー(1口1枚)	○	○
メールマガジン配信	○	○
選手直筆メッセージカード	○	○
オリジナルグッズ(1名様1点、先着200名様)	○	-
プレミアムグッズ(1法人様1点、先着50法人様)	-	○

横浜から世界へ情報発信

地域に根付いたラグビーの発展に皆様のご支援を

NPO法人 YOKOHAMA TKM スポーツ&ヘルスケアのご案内

NPO法人 YOKOHAMA TKM スポーツ&ヘルスケアの活動は、女子ラグビーチームYOKOHAMA TKMのサポートだけに限定されません。主な公益的な活動は次のとおりです。

詳細のご案内

1. 地域の子供たちに対するラグビー育成促進事業
2. ラグビーの普及と選手の強化事業
3. ラグビー選手の雇用支援と情報の発信・収集など
4. 外国人の選手や指導者の受け入れや指導者育成
5. 企業や住民に対する健康教室の開催

皆さまのご寄付は、横浜市の「よこはま夢ファンド」へのふるさと納税**(ふるさとチョイス)**を通じて承ります。ご面倒でも**「YOKOHMA TKM スポーツ&ヘルスケア」**と必ずご指定ください。ご支援いただいた金額から2000円を引いた分が、次年度の所得税・住民税控除の適用となります。