ひだまり

2021 3月 Vol.120

Take free
ご自由にお持ちください

横浜未来ヘルスケアシステム（YFHS）施設めぐり その5 02
就任のお知らせ
地域のクリニック
研究業績 03
特集
薬剤師の職場拝見!!
戸塚共立第1病院 薬剤科 06
看護学校だより
Reports
新型コロナウイルス対策 07
教授の世界旅三昧
健康レシピ 08
ピックアップ 09
シーガルズニュース 10
ラグビーニュース 11

One for All, All for One.
一人は皆のために、皆は一人のために

表紙/ 写真右上 1月22日 横浜市庁舎にて「令和2年度 横浜市男女共同参画貢献表彰」での記念撮影
左から、YOKOHAMA TKM 松永美穂選手、長谷部直子監督、小林一美 横浜副市長
写真右下 2月7日 YOKOHAMA TKM 準決勝試合終了後に横川秀男理事長を囲んでの記念撮影

横浜未来ヘルスケアシステム

広報誌ひだまり 2021（令和3年）年3月8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

ご家族の新型コロナウイルス感染が疑われる場合の家庭内での対応

部屋を分けましょう	個室にして、ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう
感染者のお世話は限られた人で行う	心臓・肺・腎臓に持病がある人や糖尿病の人、免疫が低下した人、妊婦は感染者のお世話をすることを避けましょう
マスクをつけましょう	使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください
こまめに手を洗いましょう	こまめに石鹸で手を洗いましょう 洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしましょう
換気をしましょう	共有スペースや他の部屋も定期的に換気しましょう
手で触れる共有部分の消毒	ドアの取っ手などは、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしてください
汚れたリネン衣服の洗濯	体液で汚れたリネンや衣服は、手袋とマスクをつけ、家庭用洗剤で洗濯し、完全に乾かしてください
ゴミは密閉して捨てましょう	鼻をかんだティッシュなどはすぐにビニール袋に入れ、室外に出す時は密閉して捨ててください

出典:厚生労働省ホームページ(www.city.sennan.lg.jp/ikkrwebBrowse/material/files/group/21/katei.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（YFHS）施設めぐり

その5

診療科目 眼科・MRIセンター

戸塚共立第1病院附属

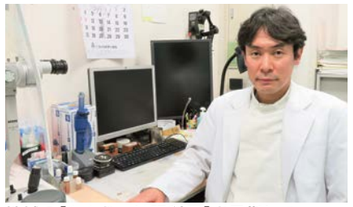
さくらクリニック

現在さくらクリニックは眼科とMRIセンターがございます。診療は、前眼部疾患、白内障、糖尿病性網膜症、緑内障、網膜疾患など一般眼科全般で、レーザー治療も行っております。健診センターからの二次健診につきましても受けつけておりますので、お気軽にお問い合わせ下さい。当院には視能訓練士が常勤しておりますので、幼児健診や学校健診、斜弱視などの小児眼科に付きましても眼鏡処方など随時対応いたします。また緊急疾患につきましては、近隣総合病院と連携し、早期に対応しております。手術につきましては、白内障手術を第1病院にて、1泊2日または2泊3日の入院にて施行し、翼状片や霰粒腫などは日帰り手術で施行しております。

天羽（あもう） 崇（たかし） 先生

専門 眼科一般

資格 日本眼科学会専門医
PDT認定医
身体障害者福祉法第15条指定医師



地域の【かかりつけ眼科医】を目指して
丁寧な診療を心がけております。

MRIセンター

眼 科

**白内障・網膜裂孔手術等を行うほか、
ドライアイや目の充血など目のトラブルに関する
様々な診療を行います。**

白内障、緑内障、飛蚊症、加齢黄斑変性、糖尿病網膜症、霰粒腫（ものもらい）、アレルギー性結膜疾患、ウイルス性結膜炎、目の充血、目の痙攣、翼状片、ドライアイ、目のかすみ、老眼、近視、乱視、目のかゆみ、目のくまなど

CHECK

☑白内障とは？

加齢や病気の合併症などによって目の中の水晶体(レンズ)が濁る病気が白内障です。
個人差はありますが50代で40%～50%、80歳以上ではほとんどの方がかかると言われています。下記のような症状が気になる場合には、早めに眼科外来の受診をおすすめします。眼圧・眼底検査等を行い、点眼薬・内服薬などにより、白内障の進行を遅らせる治療を行います。

白内障の症状

- かすんで見える
- 明るい所へ出ると眩しく見えにくい
- どんなに調整しても眼鏡が合わない
- ぼやけて物が二重三重に見える

いつまでも健康な眼でいられるよう
眼の健康診断をおすすめします

眼科ドックのご案内

眼の健康診断（眼科ドック）

A お手軽コース（30分程度）
料金:4,200円（税込）

- 問診
- 視力検査
  視力検査表(他覚的、視覚的視力検査)を使い近距離視力と遠距離視力を測定し、眼鏡やコンタクトレンズの度数があっているかも調べます。
- 眼圧検査（眼の硬さ・圧力の測定）
- 眼底三次元画像解析（OCT）2種類

CHECK
【こんな人におすすめ】

- 最近、眼が疲れやすいと感じられる方
- レーシック術後に不具合を感じられる方
- 1度も検査をしたことがない方
- 眼がかすむ方

B 重点コース（60～70分程度）
料金:10,600円（税込）

- 問診
- 視力検査
  視力検査表(他覚的、視覚的視力検査)を使い近距離視力と遠距離視力を測定し、眼鏡やコンタクトレンズの度数があっているかも調べます。
- 眼圧検査(眼の硬さ・圧力の測定)
- 細隙灯検査
- 角膜内皮細胞検査
- ドライアイチェック
- 眼底三次元画像解析(OCT)2種類

CHECK
【こんな人におすすめ】

- 年齢による見え方の変化が気になる方
- 血縁者に緑内障の方がいる方
- 糖尿病・高血圧・片頭痛のある方
- 近視の強い方
- 眼精疲労や不定愁訴のある方

眼の健康診断(眼科ドック)は予約制でのご案内となります。
ご希望の方はお電話にてお問い合わせください。

白内障手術のご案内

白内障が進行して日常生活に支障が出る場合は手術を行います。顕微鏡を用いて眼球を小さく切開し、濁った水晶体を取り除いた後、眼内レンズ(人口水晶体)を挿入します。術後、やや眼がゴロゴロする方もいらっしゃいますが、痛みはたいへん少ない手術です。安全な手術とケアのために、1泊2日または2泊3日の入院になります。

☎ 045-864-2065　公式ホームページ
横浜市戸塚区戸塚町116-3

受付時間
平　日　午前 8:00～12:00
　　午後12:30～16:30
土曜日　午前 8:00～12:00

休診日
日曜・祝日・夜間・年末年始

戸塚共立第1病院 呼吸器センター長就任のお知らせ

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)

成瀬（なるせ） 博昭（ひろあき） 先生

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

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。

黒沢クリニック　内科・消化器内科・外科

院長
黒沢（くろさわ） 治樹（はるき） 先生

Q 先生の専門領域を教えてください。

A 開業前は消化器外科医でした。消化器疾患を中心とした診療を行っております。

資格 日本外科学会認定登録医、日本消化器外科学会認定登録医・指導医、日本消化器病学会専門医
日本消化器内視鏡学会専門医、日本肝臓学会専門医

**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 患者さんに病気のことをなるべくわかりやすく説明するように心がけています。消化器疾患を中心に、生活習慣病や風邪、咳など一般的な内科疾患に対する診察、外傷の処置など行っています。胃や大腸の内視鏡検査も毎日行っており、なるべく苦痛が少なくリラックスした状態で検査を受けていただけるように心がけています。また、一般的な健康診断や横須賀市の市民健診、特定健診も行っています。身体の不調でお困りのことや不安なことがありましたら、お気軽にご来院ください。

受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00～12:30	●	●	●	―	●	●	―	―
15:30～18:30	●	●	●	―	●	―	―	―
15:30～17:30	―	―	―	―	―	●	―	―

（土曜は17時30分までの診察です。）
休診日　木曜日・日曜日・祝日

神奈川県横須賀市久里浜4-15-7　KHビル2F
TEL **046-838-5963**

アクセス
京急久里浜線　京急久里浜駅下車徒歩4分
提携駐車場無し　近隣にコインパーキングあり
イオン内の薬局に処方箋を出すとイオン駐車場が3時間まで無料

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
関 直哉 他2名	健康支援室 TMGFit	2020年12月1日	戸田中央医科グループにおける未病への取り組み ～健康支援室 TMGFit 活動報告～	第61回全日本病院学会in愛知

特集

戸塚共立第1病院 ～メディカルスタッフを訪問～

診療技術部門のご案内

病院薬剤師の職場拝見!!

当院では、患者さまに安心して薬を服用・使用してもらえるよう、院内の医師や看護師、その他の医療スタッフと連携しています。また院内だけではなく地域の薬局薬剤師とも連携をとり、専門的な立場から患者さまのお薬に関わることにより、安全に薬物治療が行われるよう日々取り組んでおります。

当薬剤科は現在、薬剤師17名にて主に入院患者さまのベッドサイドに赴き、お薬に関する情報提供(服薬指導)や、副作用・相互作用などに問題がないか安全面のチェックを行い、病棟の仕事を行っております。

病棟業務

薬剤師の中心的業務です。

チーム医療の一員として、質の高い薬物療法を提供できるよう、多種多様な医療スタッフと日々の患者さまの状態・情報を共有しながら業務を行います。全ての病棟に専任の薬剤師を配置し、医師や看護師など他の医療スタッフに対し、薬の適正使用についての情報提供も行います。またアドヒアランス(服薬遵守)向上のため服薬指導、持参薬の確認、配薬準備、副作用・相互作用のモニタリングなども行っています。

処方の調剤・監督

処方箋に記載されている用法用量が適切かどうか、相互作用、配合変化などに問題がないか、体重、年齢、検査値、カルテ記載の内容などから確認します。また必要に応じて医師に問い合わせも行います。当院では電子カルテ・オーダリングシステムが導入されており、安全で効率的な業務管理が行われております。

化学療法

安心してがん治療を受けられるよう、専門知識をもった薬剤師による抗がん剤の混合調製、服薬指導・初回面談、薬歴管理、レジメン(投薬治療計画書)管理を行っています。また、他職種とのカンファレンスでは情報の共有に努め、治療中の様々な苦痛が少しでも和らぐようなケアも行っています。安全キャビネットや閉鎖式システムを使用し、医療従事者の曝露(ばくろ)対策にも取り組んでおります。

その他にも、薬剤の適正使用のための文献検索や、新薬、副作用などの情報を収集するDI業務(薬品製品情報)や薬剤師の観点から提案を行い、院内の多くの委員会の委員として、病院全体に深く関わりを持つ委員会活動、一部の薬剤に対しTDMを行い、投与量と時間が適正かどうかを評価するTDM業務(薬物血中濃厚モニタリング)、また回診・カンファレンスへの同行や専門・認定薬剤師の養成、学会発表などの学術活動など薬剤師として日々スキルアップを行っています。

SCHEDULE 病院薬剤師の1日

8:30
出勤
朝の準備(書類整理、機械の電源入れ、向精神薬のチェック等)

9:00
薬剤科朝礼

9:30
病棟常駐業務

11:30
薬局内業務

12:00
昼食・休憩

13:00
病棟常駐業務

17:00
仕事終了・帰宅
残業の場合もあり

入職年度 2017年
薬剤師 福岡(ふくおか) 和希(かずき)
(昭和大学卒)

薬に関する素朴な疑問を集めました!

私たちがお答えします!

お薬相談コーナー

入職年度 2020年
薬剤師 堀野(ほりの) 紗英(さえ)
(帝京平成大学卒)

Q 薬を服用する際、飲み合わせや食べ合わせで気をつけることがあれば教えてください。

A **薬によっては、食べ物や飲み物と相性の悪いものがあります。**
例えば、ワーファリンという血液をサラサラにする薬を飲んでいる方が、納豆などビタミンKが多く含まれる食品を食べた場合、薬の効き目が弱くなることがあります。またグレープフルーツジュースや牛乳は薬の効き目に影響を与える飲み物ですし、食べ合わせで気をつけなければならない薬は他にもありますので、薬剤師まで気軽にご相談ください。

Q 常用しているサプリメントと薬は併用しても大丈夫なものでしょうか?

A **基本的に薬との併用について、問題のない場合が多いです。**
サプリメントには健康食品や栄養補助食品など様々なものがあり、中には薬の効き目が強くなったり、逆に弱くなったりするものがあります。種類によっては手術前に中止する必要があるものもあります。サプリメントを常用されている方で、薬をもらう・入院する・手術をするなどの場合は、必ず医師や薬剤師にご相談ください。

Q お薬手帳の活用方法を教えてください。

A **持参いただくことで、医師や薬剤師は飲み合わせが悪い薬がないか?効き目が同じような薬がないか?など判断ができます。**
病院にかかる時、薬局などで薬をもらう時はお薬手帳を持ち歩くようにしましょう。お薬手帳には、現在飲んでいる薬、これまでの薬の情報が細かく記されています。また普段から持ち歩いていることで、有事の際(災害や事故など)に役立ったケースもあります。

Q 自宅での薬の保管方法を教えてください。

A **処方の際に薬剤師から説明があります。その方法をしっかり守ってください。**
薬の種類により保管方法が異なります。基本的に熱や光、湿気に弱いものが多く、開封前後で保管方法が変わる薬剤もあり、また保管に注意が必要な薬剤は必ず説明があります。錠剤や粉薬は直射日光や湿気を避けた場所で保管し、開封前のインスリン注射や坐薬、目薬、シロップ剤などは冷蔵庫への保管が望ましいです。

Q 市販薬はどういう時に使えばいいのですか?

A **頭痛や風邪、胃腸の調子が悪い時など症状が軽い場合は、市販薬を上手に活用しましょう。**
高熱や息苦しいなど症状が軽くない場合、また市販薬を使用しても症状が改善しない場合は必ず医療機関を受診しましょう。一部の市販薬にはセルフメディケーション税制や医療費控除など所得控除の対象となるものもありますので、購入したレシートはとっておくとよいかもしれませんね。

Q もしも薬を服用し忘れたらどうしたらよいのでしょうか?

A **一度に2回分をまとめて飲むことは絶対に避けましょう。**
薬をまとめて飲む行為はとても危険です。それだけは絶対に避けて下さい。お薬によっては、忘れた時点ですぐに服用してほしいもの、あるいは忘れた場合、その分は服用しなくてよいものがあります。飲み忘れに気づいた時は、薬をもらった病院や薬局などに相談してみてください。

Q 処方された薬の副作用が出た場合の対処法を教えて下さい。

A **ご自身の判断で薬を飲むことをやめるのは避けましょう。**
副作用と思われる症状が出たときには、どのような症状が出たか、また飲み始めてどれくらいで症状が出たかなど、一度かかりつけの医療機関や薬局に相談してみてください。

Q お酒を飲んだ場合は薬を服用するのは危険ですか?

A **危険です!お酒に酔った状態で薬を飲むことは絶対にやめましょう。**
かぜ薬や解熱剤、睡眠剤など飲み合わせに注意が必要な薬はたくさんあります。お酒と一緒に服用すると、薬の効き目が強くなったり、逆に弱くなったり、時に副作用がおきやすくなることもあります。お酒と一緒の摂取は控えてください。

戸塚共立第1病院 病院薬剤師
リアルインタビュー

薬のプロとして地域医療に携わる
お2人にお話を伺いました。

薬剤師 福岡（ふくおか） 和希（かずき）

薬剤師 堀野（ほりの） 紗英（さえ）

現在の担当業務を教えてください。

福 岡 入院患者さまにより良い薬物療法を提供できるよう様々な業務を行います。高カロリー輸液のミキシング作業や院内で使用される注射薬の調剤、また外来患者さまへの調剤も行います。私は院内のICT(院内感染対策チーム)委員会のメンバーでもあるので、委員会への参加や報告業務もあります。

堀 野 私は入職して1年目です。今は調剤や処方箋の監査など薬剤科内の業務を主に担当しています。
また11月からICU(集中治療室)への病棟勤務が始まりました。

薬剤師を志した具体的なエピソードを教えてください！

堀 野 子供の頃は病弱で耳鼻咽喉科に通っていました。当時から「薬を飲むと身体が楽になる」ことに関心があり、処方された薬の色や特徴に興味を覚えました。小学校6年生の頃には「薬屋さんになりたい！」と周囲にも話しており、その後は薬剤師を目指して理系に進学して「夢」が叶いました。

福 岡 私の場合は叔父が薬剤師で、子供の時に身体が弱かったこともあり、薬剤師や病院の存在を身近に感じていました。中学校時代の1日職業体験では「薬局」勤務を希望し、薬局体験ができた影響がとても大きく、その後、薬剤師を志すようになり、進路を考える際は迷わずに薬学部へと進みました。

仕事で嬉しかった経験、またいちばん感動したことは何ですか？

福 岡 服薬指導中の入院患者さまの病状がよくなった時に喜びを感じます。処方されている薬が合わない、飲み難いなど患者さまから相談を受けた場合、その状況に合わせて、薬剤の変更や減量提案など医師に確認を取る場合があります。その提案が採用されて、患者さまが回復に向かわれた時は本当に嬉しいですね。

堀 野 化学療法の外来患者さまに、「薬剤師さんにお話を聞いてもらうと心が軽くなります」と声をかけていただいた時に感動しました。服薬指導の際、薬の説明や症状の聞き取りだけではなく、世間話や自己紹介などコミュニケーションを通じて、患者さまに寄り添った助言ができるように努めています。

戸塚共立第1病院の薬剤科の特徴を教えてください！

堀 野 当院の薬剤師は、病棟業務と薬剤科業務の両方を担当しています。中核規模病院ならではのフレキシブルなシフト制で、様々な業務を総合的に体験していくことで、スキルアップが図れるところですね。

福 岡 毎月行う薬剤科ミーティングを通して、スタッフ同士で顔を合わせる機会も多く、また同世代のスタッフが多い事もあり、日頃から情報共有が出来ています。薬剤科内もそうですが、医師とのコミュニケーションも円滑だと思いますし、医療情報の共有や薬剤師からの処方提案にも快く応じていただけます。

薬剤師としての今後のキャリアビジョンをお聞かせください。

堀 野 外来の化学療法の分野にとても興味があります。抗がん剤治療や抗がん剤調製など今後も勉強を続けて、この道のエキスパートを目指していきたいです。

福 岡 先ずは委員会活動ＩＣＴ(院内感染対策チーム)での経験を活かして、感染症分野の認定薬剤師を目指したいです。またその他の分野にも興味を広げて、Zoomでの勉強会など積極的に参加して、薬剤師として多様な知識を身に付けていきたいと思います。

ま と め

日々進歩する薬学の知識をアップデートさせつつ、患者さまに寄り添った思いやりに溢れるお2人のお話を伺いました。
自己研鑽を重ねていく2名の薬剤師が在籍する戸塚共立第1病院の薬剤科に今後もご期待ください！

看護学校だより だるまの目入れをしました

1月下旬、3年生が2月14日(日)に受験する看護師国家試験に向けて、だるまの目入れをしました。全員が合格できることを祈願して、学生と教員一人ひとり、墨で目を入れました。3年間の学習成果を如何なく発揮し、看護師になるという夢を叶えるため、学生、教職員一丸となり頑張っています。

祈りを込めて…

一人ひとり、目を入れました。

【春休み特別企画】
新高校3年生対象
学校説明会開催！

開催日時
2021年 3月27日(土) 午前9:30～
※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
※新高校2年生や社会人、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
戸塚駅東口徒歩8分／戸塚共立第2病院近く
TEL 045-864-8855
横浜未来看護

Reports

院内クリスマスプレゼント

よこすか浦賀病院

新型コロナウイルスの影響で、外来患者さま、入院患者さまが毎年楽しみにされている恒例行事「トーンチャイムコンサート」は中止となりました。しかし患者さまに少しでも元気になっていただきたいと当院ではクリスマスプレゼントをご用意しました。外来患者さまにはマスク、入院患者さまにはボックスティッシュをお渡し、受取られた患者さまには喜んでいただけたようで嬉しく思っております。
コロナ禍ではありますが、感染防止対策に努めて、今後も地域の皆さまの笑顔に繋がるよう日々尽力して参ります。

サンタとトナカイがプレゼントを届けました

クリスマスとお正月の過ごし方

戸塚共立 結の杜 下倉田

例年のようなクリスマス会は開催できませんでしたが、入居者さまにクリスマスシーズンの気分を味わっていただくためにケーキをご用意しました。また感染防止対策を講じて、新年恒例の書初めも実施し、入居者さまに新年の抱負を書いていただき、素敵な作品ができあがりました。

クリスマスケーキをいただきました

心を込めて書初めをしました！

新型コロナウイルス対策
身のまわりを清潔にしましょう。

石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いを行ってください。

手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約 100万個
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐ	1回	約 0.01%（数百個）
	2回繰り返す	約 0.0001%（数個）

（森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成）

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には熱水や塩素系漂白剤が有効です。

食器や箸などは、80℃の熱水に10分間さらすと消毒ができます。
※傷には注意してください。

濃度 0.05% に薄めた上で、拭くと消毒ができます。
ハイター、ブリーチなど。裏面に作り方を表示しています。

※目や肌への影響があり、取り扱いには十分注意が必要です。
※必ず製品の注意事項をご確認ください。
※金属は腐食することがあります。

厚生労働省
経済産業省

出典:厚生労働省ホームページ(https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000645359.pdf)を加工して作成

教授の世界旅三味

その6

クラクフ、ポーランド

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 至（じんぼ いたる）

ポーランドの古都クラクフで学会があるという。どうやって行くかと考えた結論は、空路でオーストリアのウィーンまで、そこで車を借り、スロバキアのブラチスラバのドナウ川に架かる橋を渡り、風光明媚なカルパチア山脈を越えて、陸路でクラクフに至る道中500キロ。ウィーン到着の翌日、宿の近くの車屋に行って予約したワンボックスを借り、直ちに高速道路に出る。ブラチスラバの少し手前の国境で、過去にパスポートチェックがあったゲートを通るが、今はシェンゲン条約のため人影はない。ブラチスラバを過ぎると緑に輝く農地が広がり、山岳地帯に近づくと、古い城郭や砦の跡が時々見える。ジリナという中間の町でマクドナルドを見つけて昼食。そこから山道は片側2車線となり、沿道の並木は白樺であった。湖が見えたり、おとぎ話のような集落には季節のライラックが咲き誇る。クラクフはかつての王国の首都で「ポーランドの京都」と呼ばれる。第二次大戦の砲火を免れ、その旧市街が今は世界遺産。15世紀末、若きコペルニクスが学んだ都市でもある。そして、車で1時間ほどの近郊にはアウシュビッツ強制収容所がある。近隣のビルケナウには第二収容所（線路の先に三角屋根の守衛塔の建物の写真が印象的）もあり、そこも行く。教科書であれ、書籍であれ、誰もが見聞きしているものだが、想像を絶する殺戮の記憶場所であった。クラクフではヴィエリチカ岩塩坑という地下に湖もある巨大な観光スポットも訪ねたが、アウシュビッツを見たときのあの胸を衝く重たい感覚がしばらく消え去らず、これも人の歴史かと今も思い出す。（次回はブダペスト、ハンガリー）

クラクフ旧市街の中央広場と聖マリア教会

アウシュビッツの入口「Arbeit macht Frei」（働けば自由になる）の文字

健康レシピ いちご甘酒ゼリー

戸塚共立メディカルサテライト健診センター
管理栄養士 桑江（くわえ） まゆみ

栄養価（1人分）

エネルギー：110kcal　たんぱく質：4.4g　脂質：0.2g　炭水化物：23.4g

材 料（4人分）

・麹甘酒（濃縮タイプ）…200g　・お湯…200cc　・いちご…10粒　・ゼラチン…10g　・水…大さじ2

作り方

① 耐熱性のボールに90℃程度の熱いお湯を入れてゼラチンを溶かしておく。

② いちごは、ヘタを取り、飾り用の２粒以外はフォークの背で潰しておく。飾り用のいちごは縦半分に切っておく。

③ ①のボールに甘酒と潰したいちごを加え、よく混ぜる。

④ ４つの器に均等に注ぎ、冷蔵庫で３０分程冷やして固める。

⑤ いちごを飾って完成！

豆 知 識

麹甘酒

炊いたごはんと米麹を合わせて50~60℃の温度でねかせると、糖化がすすみ甘酒ができます。アルコール分は含まないので、お子様も飲むことができ、「飲む点滴」とも言われています。ブドウ糖、必須アミノ酸、ビタミンB群が含まれており、ビタミンB群は栄養素の代謝を促し、疲労回復にも効果があります。

ピックアップ

横浜未来ヘルスケアシステムが「令和2年度 横浜市男女共同参画貢献表彰」の推進賞を受賞しました

小林一美副市長（写真左）から表彰状と盾を授与される
YOKOHAMA TKM 長谷部直子監督（写真中）と松永美穂選手（写真右）

横浜市において、地道な活動を積み重ね、男女共同参画社会の実現に貢献してきた方々に対して、その活躍を称える「令和2年度 横浜市男女共同参画貢献表彰」が1月22日(金)に開催され、横浜未来ヘルスケアシステムが推進賞を受賞しました。これまでのYOKOHAMA TKMのスポーツ活動を通じた地域貢献活動、小学生向けのジュニアラグビー教室の開催や戸塚区内での清掃ボランティア、また女性アスリートの雇用促進などスポーツ振興への取り組みを横浜市に評価いただいての受賞となりました。横浜市庁舎レセプションルームで開催された表彰式には、YOKOHAMA TKM長谷部直子監督と松永美穂選手が出席しました。
YOKOHAMA TKMは今後も健康的で豊かな地域発展のために尽力し、横浜市の皆さまに愛されるチームを目指して活動して参ります。

選手による戸塚区内の清掃ボランティア活動では、
戸塚駅周辺の美化に努めています。

各エリアで開催中のジュニアラグビー教室では、
地域の子供たちの育成に取り組みます。

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 ¥3,000/1口		
個人プレミアム会員/法人会員 年会費 ¥10,000/1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。

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。**

2021シーズン開始

2021プレナスなでしこリーグ1部の試合日程が決定しました。
ニッパツ横浜FCシーガルズの開幕戦は3月28日(日)です。
リーグ優勝を目指し、開幕に向け全員で良い準備をしていきたいと思います。また、このような状況の中、試合が出来る事に感謝し、応援してくださる方々に少しでも元気を与えられるよう、一試合一試合全力で戦います。
2021シーズンも変わらぬご声援をよろしくお願いいたします。

2021プレナスなでしこリーグ1部　開催期間 3月27日(土)〜10月17日(日) 全22節

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
1	3月28日(日)	NGUラブリッジ名古屋	13:00	神奈川県立保土ヶ谷公園サッカー場
3	4月10日(土)	ASハリマアルビオン	13:00	ニッパツ三ツ沢球場
6	5月 2日(日)	愛媛FCレディース	13:00	ニッパツ三ツ沢球場
8	5月16日(日)	伊賀FCくノ一三重	13:00	神奈川県立保土ヶ谷公園サッカー場

「選手の職場拝見」

#13/FW/MF

内田 美鈴（うちだ みすず）

入職年度
2020年

所属
戸塚共立
レディースクリニック

私の担当業務
電話・予約対応
受付業務
カルテ・資料作成

今年の目標
得点でチームに貢献し、
チームの為にプレーする。

休日の過ごし方
カフェで過ごす
ミニキャンプ

選手の職場拝見！

TKMラグビーニュース

OTOWAカップ第31回 関東女子ラグビーフットボール大会 トーナメント試合結果

1月17日（日） プールB3位のL.B.S(世田谷レディース/北海道バーバリアンズディアナ/BRAVE LOUVE)と試合を行いました。
後半から出場したアテカ・レイヤモ選手の3連続トライもあり65-0で準決勝進出を決めました。

80分間前に進み続けた松永美穂選手
横浜未来看護専門学校

キックもパスも使いこなす司令塔！片山菫選手
戸塚共立第2病院　リハビリテーション科

3連続トライをしたアテカ・レイヤモ選手

準決勝 **1月24日（日）** 準決勝プールB1位の日本体育大学との試合は前半5-5で折り返す接戦となりましたが、後半1トライを決め10-12のキック差で負けていたものの、試合時間残り1分で永井彩乃選手のトライで17-12となり逆転勝利を果たしました。

分厚いDFを力強く突破する渡辺莉紗選手
戸塚共立第2病院　医事課

トライをして喜ぶチームの様子

逆転トライをした永井彩乃選手
戸塚共立あさひクリニック

決勝戦 **2月7日（日）** **VS　Morning Bears** (ARUKAS QUEEN KUMAGAYA/自衛隊体育学校)

前半で片山菫選手がペナルティーキックを決めるもトライは取れず3-10で折り返し、後半は三村亜生選手が2連続トライで追い上げるも、惜しくも20-25でノーサイドとなり、準優勝となりました。
2月21日開催の全国大会に出場することは出来ませんでしたが、感染症対策のため無観客開催のなかで無事に最後まで試合が出来たことを感謝いたします。今後は7人制のシーズンになりますが、この悔しい気持ちを7人制大会で晴らせるように頑張ります！

テンポよくボールを出す新原響選手
戸塚共立第1病院 総務課

最前線で体を当て突破をする増井葵選手
戸塚共立第2病院 医事課

後半2連続トライで追い上げた三村亜生選手
ヒューマンライフケア横浜

準優勝の表彰状を手にした
松永美穂選手

戸田中央医科グループ 牛之濃吉継総局長(写真左)と
戸塚共立第1病院 木多哲也事務部長(写真右)と
YOKOHAMA TKM選手が横川秀男理事長(写真中)を囲んで記念撮影