

ひだまり

2022
3月
Vol.132

Take free
ご自由にお持ちください

巻頭言

横浜未来ヘルスケアシステム
(Y.F.H.S.)施設めぐりその17

特集
花粉症シーズンを快適に

サステナブルReports

新任医師の紹介

コロナワクチン接種のご案内

ピックアップ

戸塚共立メディカルサテライトからのお知らせ

看護学校だより

Reports

地域のクリニック

「貧血予防」の健康レシピ

変異株に対応するための感染対策

研究業績

教授の世界旅三昧

シーガルズニュース

ラグビーニュース

information

12 11 10 09 08 07 06 04 03 02

One for All, All for One.

一人は皆のために、皆は一人のために



1月8日(土)「OTOWAカップ 第32回 関東女子大会」第2戦目の横河武蔵野グラウンドにて横川秀男理事長とYOKOHAMA TKMとの記念撮影

自分が感染しにくい 他人に感染させにくい生活様式

戸塚共立第1病院 院長補佐兼副院長 もりやす こうじ 森保 幸治



2年を超えてもなお、新型コロナウイルスとの戦いは未だに終息の見通しが立ちません。今回のオミクロン株は先行して流行が始まった海外の状況を見てみると新規感染者数は急激な上昇を始めてから約1ヶ月でピークを迎えて、その後約1ヶ月で大幅な減少がみられている状況です。もちろんそれぞれの国で気象の条件や、日々の生活における清潔の概念、国民の平均的な栄養状態、マスク着用に対する意識の違い、人生のプライオリティーをどこにおくのか、ワクチン接種の進行状況、医療提供体制等に違いがありますので日本でも同じような過程をたどるかどうかは分かりませんが、この上昇と下降がオミクロン株の特徴であるならばそこに希望の灯りを見出したいものです。いずれにせよまだまだ続くこの難局と粘り強く戦っていく必要があります。

この2年の間に我が国ではワクチン、治療薬、合併症を減らす薬の組み合わせ、病気が回復するまでの人工呼吸器管理や、ECMO治療などの支持療法がさまざまに提供され、コロナに対する医療の成果は世界的に見れば良い部類に入ると思います。しかし世界に目を向けてみると、経済状況や、社会情勢によってワクチン接種状況が大きく異なること、貧困や難民の問題など一見コロナ感染症とは関係が無いように見える事柄が、衛生環境、栄養状態、人の移動という形でコロナやそれ以外の感染症にも大きな影響を与えること、経済活動と感染コントロールのどちらに重きを置くのかがそれぞれの主権国家における政策によって異なる等、私たち自身では解決困難な課題が山積しており、今後も懸念される変異株 (Variants of Concern: VOC) が出現することは避けられないことでしょう。

孫子の漢文にあるように知彼知己、百戦不殆。不知彼而知己、一勝一負。不知彼不知己、每戦必敗(彼を知り己を知れば百戦殆うからず。彼を知らずして、己を知れば、一たび勝ちて、一たび負く。彼を知らず、己を知らざれば戦うごとに必ず敗る)、これまでのところデルタ株にしる、オミクロン株にしる、懸念される変異株は海外

での流行が先行し、彼(新しい懸念される変異株)の情報がある程度知った上で、戦うことができますが、勝ち続けるためには己を知らなくてはなりません。いくらバイパスを作っても交通量が多ければ道路は渋滞するのと同じで、いくら医療を整備しても患者の発生数が桁違いに多ければそこには渋滞が起こります。

マスクを正しく付け、手を洗い、うがいをし、大声を出すときには時と場所を選び、栄養をとり、免疫状態を高めておくためにもストレスをためず、睡眠を十分にとる、通勤は仕方ありませんが、人が多く密集しているところにはできるだけ出向かないといった当たり前のことを続けて、自分が感染しにくい、他人にも感染させにくい生活様式を続けることが己の身を守る(己を知る)ことになると思います(というか、個々人でできることといえば、これぐらいしか思いつきません)。

皆さまが風邪をひくときはどんなときですか。元気なときですか、疲れているときですか。人間の性として元気なときはのめり込んで頑張って、その結果疲れて体調を崩してしまうことはよく経験するところです。風邪やインフルエンザを引き起こす様々なウイルスに曝露されても元気なときは感染が成立せず、その後疲れたときに感染が成立することが多いように思います。知彼不知己で戦いに臨めばどうなるか孫子は教えてくれませんが、答えは明白でしょう。世界規模で見れば感染は未だ現在進行形であり、これからもVOCの出現は続きます。もし、私たちの国でVOCが出現してしまったら不知彼而知己の状態では戦わなくてはなりませんので、そうならないよう自分が感染しにくい、他人に感染させにくい生活様式を粘り強く続け、日々を暮らしていくことが引き続き求められます。



介護施設 認知症対応通所介護(デイサービス)

戸塚共立リハビリデイサービス 泉

戸塚共立リハビリデイサービス 泉は、経験豊かなスタッフによる認知症介護とリハビリテーションに特化した通所介護(デイサービス)施設です。認知症のご利用者さまが可能な限り、ご自宅で自立した日常生活を送ることができるよう支援いたします。専門の機能訓練士による個別のリハビリテーションや日々の様々な活動を通して、身体機能の維持と認知症状の進行を穏やかにします。またご自宅へのひきこもりによる社会的な孤立感の解消や心身機能の維持回復だけではなく、ご家族の介護負担を軽減する役割も当施設は担っております。

施設理念

私たちはご利用者さま、ご家族の希望を尊重し、可能な限り在宅生活が続けられるよう適切なリハビリテーションと優しい生活支援を真心こめて提供いたします。



こんなお悩み ありませんか？

- 最近、物忘れがひどくなった
- お金の管理ができなくなった
- 外出先から家に帰れなくなった
- 同じことを何回も聞いてしまう
- 家族の介護負担を軽減したい

ご利用いただける方(対象者)

- 要支援1・2の認定を受けている方
- 要介護1～5の認定を受けている方
- 認知症のある方で集団生活が可能な方
- 座位が保てる方

利用料	要支援1		要支援2		
	単位	859	単位	959	
サービス時間提供 (9:30～16:30) 地域単価:10.88	単位	859	単位	959	
	ご利用者様 負担金(1割)	935	ご利用者様 負担金(1割)	1044	
	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5
単位	992	1100	1208	1316	1424
ご利用者様 負担金(1割)	1080	1197	1315	1432	1550

※個別機能訓練加算、入浴介助加算など、ご利用に合わせ加算がございます。



始めて利用する方、ご家族さまも安心のバックアップ体制

- 常に広い視野、複数の目(見守り)でご利用者さまへの安全を提供します。
- 機能訓練では、専門職員と一緒に体を動かしてリハビリテーションとレクリエーションを行います。
- ホスピタリティ(おもてなしの心)の精神で、ご利用者さま・ご家族さまを支援いたします。
- 戸塚共立リハビリデイサービス 泉ではご利用者さまの万が一の事態にはYFHS各施設での受診をスムーズに行えるように万全の体制を整えております。



横浜市泉区和泉中央北 1-40-40

お問い合わせはお気軽に!

☎045-443-6499

公式ホームページ▶



電車

市営地下鉄「立場」駅下車 徒歩 10 分
相鉄線「いずみ野」駅下車 バス 5 分

バス

神奈中バス「立場ターミナル」行
系統:立 01・い 12・い 10
「横浜泉郵便局前」下車

ご自宅までの送迎サービスの範囲
(直接所要時間 20分)



泉区全域
戸塚区南西部
上矢部町・矢部町・
汲沢町・深谷町北部
瀬谷区の一部
阿久和南

1日のタイムスケジュール

- 8:30～ ご自宅までお迎えに伺います。
- 9:30 バイタルチェック
- 10:00 お風呂もしくは機能訓練
- 12:00 昼食
- 14:00 集団レクリエーション
- 15:00 お茶の時間
- 16:30～ ご自宅までお送りいたします

お申し込みの流れ ☎お電話でお気軽にお問い合わせください。

ご見学・ご相談	お申し込み	お試し利用	ご契約	ご利用開始
施設をご見学いただけます。送迎対応もいたします。	担当のケアマネージャーまでお申し込みの意思をお伝えください。	ご家族さまの同席も可能です。デイサービスを利用するのが初めての方も安心していただけます。	ご利用者さま・ご家族さま・ケアマネージャーと一緒にに行います。	目標に向かって一緒に頑張りましょう!



花粉症シーズンを快適に



戸塚共立第2病院

たけもと なおこ

竹本 直子 副院長

専門分野 耳鼻咽喉科一般、中耳炎(急性・慢性)、扁桃疾患

資格 日本耳鼻咽喉科学会専門医



はじめに

四季に富んだ日本では季節折々のさまざまな花粉が飛散していますが、日本人の国民病ともいえる花粉症はおもにスギ花粉症を指します。「鼻水が出て目がかゆいのは当たり前」とお思いかもしれませんが、自分の花粉症タイプを知ると今よりも楽に花粉症シーズンを乗り切れるかもしれません。



花粉症シーズンを乗り切るポイントは

- ① アレルゲン(アレルギーを引き起こす原因物質)を知る
- ② アレルゲンを回避する
- ③ 症状から重症度を判定
- ④ 自分に合った治療法を選択する
- ⑤ 体調管理を万全にする です。

Check!

その① アレルゲン(アレルギーを引き起こす原因物質)を知る

血液検査をすると判明しますが、症状が出る時期などで予想がつかます。



通年性 ハウスダスト、ダニなど 2~3月 スギ 3~4月 ヒノキ 5月以降 イネ科 9~10月 ブタクサ

総じて複数のアレルゲンを持つ方が多数です。詳細に知りたい方には血液検査をお勧めします。

Check!

その② アレルゲンを回避する

洗濯物を外に干さない、日中の外出を控える、外出するときはナイロン製のコート、帽子、メガネ(花粉用でなくても効果あり)、マスクを着用して、帰宅後はすぐに玄関で脱ぐことをお勧めします。また、日中舞い上がった花粉は夕方再び落下してきますので外出時に注意が必要です。



Check!

その③ 症状から重症度を判定

鼻汁、鼻閉(鼻づまり)、目のかゆみなど花粉症の症状はさまざまです。鼻をかむ頻度や鼻閉の程度でアレルギー性鼻炎の重症度を知ることができます。



アレルギー性鼻炎症状の重症度分類

程度および重症度		くしゃみ発作*または鼻漏**				
		+++ 21回以上	++ 11~20回	++ 6~10回	+ 1~5回	- + 未満
鼻閉	+++	最重症				
	+++	重症				
	++					
	+	中等症				
	-	軽症				
	-	無症状				

*1日の平均発作回数 **1日の平均鼻かみ回数

出典:鼻アレルギー診療ガイドライン 2020年版

Check!

その④ 自分に合った治療法を選択する

内服薬・点鼻・点眼薬

抗アレルギー薬はたくさん出ていますがそれぞれに特徴があります。自分に合った薬を選択し、点鼻薬、点眼薬などを組み合わせて治療します。また、花粉飛散開始予測の1週間前から内服を開始すると症状を有意に改善し、費用対効果の面でも優れているといわれています。

手術療法

内服薬で治療困難な場合は手術療法を選択・併用することがあります。当院ではレーザー治療を行っています。鼻の粘膜をレーザーで焼いて収縮させる方法で、副作用が少なく効果は半年から1年くらい持続します。主に鼻閉症状が強い方が対象ですが、診察してお話を伺ってから適応を決めていますのでお悩みの方はぜひお気軽にご相談ください。レーザーで効果がない、あるいは鼻中隔湾曲が強い方は手術療法として、鼻中隔矯正術・下甲介粘膜切除術もあります。

免疫療法

免疫療法はアレルギーを含む治療薬を皮下注射したり、舌の下に投与したりして治療する方法です。徐々に量を増やし一定量を数年間にわたって投与します。時間はかかりますが効果が高いのが特徴です。
ウィルス YFHS 施設では「戸塚共立おとキッズクリニック」で治療を行っています。

Check!

その⑤ 体調管理を万全にする

アレルギーは体の中で起こる免疫反応です。疲労やストレス、生活リズムの乱れなどで症状が強くなる場合があります。睡眠・食事に気を付けて体調を万全に保っておきたいものです。

まとめ

花粉症のアレルゲンを知って、自分の症状に合った治療法を選択しましょう。

花粉症治療には、内服薬、手術療法、免疫療法があり、どの治療法を選ぶのかは医師と相談しながら決めましょう。

また疲労やストレスに気を付けて、免疫力を高める生活にも心がけましょう。

重症度に応じた花粉症に対する治療法の選択

出典:鼻アレルギー診療ガイドライン 2020年版

重症度	初期	軽症	中等症		重症・最重症	
病型			くしゃみ・鼻漏型	鼻閉型または鼻閉を主とする充全型	くしゃみ・鼻漏型	鼻閉型または鼻閉を主とする充全型
治療	①第2世代抗ヒスタミン薬 ②遊離抑制剤 ③抗LTs薬 ④抗PGD ₂ ・TXA ₂ 薬 ⑤Th2サイトカイン阻害薬 ⑥鼻噴霧用ステロイド薬	①第2世代抗ヒスタミン薬 ②遊離抑制剤 ③抗LTs薬 ④抗PGD ₂ ・TXA ₂ 薬 ⑤Th2サイトカイン阻害薬 ⑥鼻噴霧用ステロイド薬 ①～⑥のいずれか1つ。 ①～⑤のいずれかに加え、⑥を追加。	第2世代抗ヒスタミン薬 + 鼻噴霧用ステロイド薬	抗LTs薬またはPGD ₂ ・TXA ₂ 薬 + 鼻噴霧用ステロイド薬 + 第2世代抗ヒスタミン薬 もしくは 第2世代抗ヒスタミン薬・血管収縮薬配合剤* + 鼻噴霧用ステロイド薬	第2世代抗ヒスタミン薬 + 鼻噴霧用ステロイド薬	鼻噴霧用ステロイド薬 + 抗LTs薬またはPGD ₂ ・TXA ₂ 薬 + 第2世代抗ヒスタミン薬 もしくは 鼻噴霧用ステロイド薬 + 第2世代抗ヒスタミン薬・血管収縮薬配合剤*
						抗IgE抗体**
			点眼用抗ヒスタミン薬または遊離抑制剤		点眼用抗ヒスタミン薬または遊離抑制剤またはステロイド薬	
			アレルギー免疫療法			
			抗原除去・回避			

*本剤の使用は鼻閉症状が強い期間のみの最小限の期間にとどめ、鼻閉症状の緩解がみられた場合には、速やかに抗ヒスタミン製単独療法などへの切り替えを考える。
 **最適使用法ガイドラインに則り使用する。

戸塚共立第2病院



横浜市戸塚区吉田町579-1

☎045-881-3205

平日 8:30~12:00 / 13:30~16:30

土曜 8:30~12:00

公式ホームページ



戸塚共立 おとキッズクリニック 耳鼻咽喉科

横浜市戸塚区戸塚町 4253-1-501
 サクラス戸塚ビル 5階

☎045-869-1500

平日 8:30~12:30 / 12:30~17:00

土曜 8:30~12:00

公式ホームページ





戸塚共立第1病院 認定看護師 による

地域医療公開講座「認知症を知る ～かかわる 傍にいる～」

1月12日(水)、戸塚共立第1病院の認知症看護認定看護師の太田寛子さんによる公開講座が ONE FOR ALL 横浜にて開催されました。当日は戸塚共立第1病院の医療ソーシャルワーカーの田中ちさとさんも登壇し、認知症の医療の受け方など参加された方のご質問にお答えしました。認知症ともの忘れの違いや4大認知症(アルツハイマー型認知症・脳血管性認知症・レビー小体型認知症・前頭側頭型認知症)の特徴、認知症症状の基礎知識についてご説明しました。また認知症の検査方法、認知症の兆候が出た場合、ご家族がご本人にどのように受診や検査をすすめるかなど具体例を参考にその心得などもお話ししました。戸塚共立第1病院では、今後も「認知症への正しい理解」を深めるための地域医療公開講座を定期的に開催していきます。



管理栄養士による

メタボ予防・改善教室のご案内



横浜未来ヘルスケアシステムは持続可能な開発目標(SDGs)の達成に向けた取り組みを推進しています。



ONE FOR ALL横浜の地域交流施設(旧戸塚区役所)で毎月開催中の「メタボ予防・改善教室」では、メタボ改善に繋がるバランス食の紹介や運動を行っています。参加ご希望の方はお電話にて戸塚共立メディカルサテライト健診センターまでお気軽にお問い合わせください。

開催日 **4月12日(火)・5月17日(火)** **参加無料 定員 15名**

尚、新型コロナウイルスの感染拡大状況により、中止となる場合がございます。

お申し込みは **☎0120-733-153** (フリーダイヤル)
(平日9:00~16:00 土曜9:00~午後12:00) (予約はガイダンス3番)



Zoom配信も
行っております。
オンライン参加でも
お待ちしております。

これまでの
メタボ予防・改善教室の
動画も配信中です。
QRコードから
ご覧ください。



新任医師の紹介



奥沢病院

とやま ひると
小山 広人

診療科 外科

専門 消化器外科

資格 日本外科学会専門医・指導医
日本消化器外科学会認定医
内痔核四段階注射法実施医



戸塚共立第1病院

ながいし しょうだい
長石 将大

診療科 消化器センター

病院・施設からのお知らせ

新型コロナウイルスワクチン 接種のご案内



戸塚共立第1病院

接種曜日	接種時間	接種人数
火・木・金 (祝日を除く)	12:00~13:00(完全予約制)	最大 60名
土 (祝日を除く)	14:00~15:30(完全予約制)	最大 90名

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。

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**
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。
(フリーダイヤル)

横浜市
予約専用サイト



ピックアップ

横浜未来ヘルスケアシステムが 横浜市消防局「消防功労賞」を授賞しました

横浜市内で防火防災の予防に尽力した企業や団体を表彰する「消防功労賞」を横浜未来ヘルスケアシステムが授賞しました。長年に渡る戸塚共立第1病院、戸塚共立第2病院の自衛消防隊活動や各施設での防火防災活動を評価されての今回の授賞となりました。横浜市消防局・戸塚消防署岸信幸署長より横川秀男理事長と戸塚共立第1病院の村井紀元院長に感謝状が授与されました。



横川秀男理事長(写真右)、戸塚消防署岸信幸署長(写真中)、戸塚共立第1病院 村井紀元院長(写真左)。

横浜未来ヘルスケアシステムがY-SDGs認証を取得しました

横浜市のSDGs認証制度であるY-SDGs認証を横浜未来ヘルスケアシステムが取得しました。

Y-SDGsとはSDGs未来都市の実現およびSDGsの達成に向けて取り組んでいる横浜市内の企業や団体などに認証される制度です。横浜未来ヘルスケアシステムが所属するTMG(戸田中央医科グループ)でもSDGsの推進を掲げており、今後もグループをあげて持続可能な社会の実現に貢献する取組みを推進してまいります。

横浜市SDGs認証制度

Y-SDGs
- standard -



(横浜市SDGs認証制度/私ども)は独自開発の標準規格(SDGs)を認証しています。

戸塚共立メディカルサテライト健診センター



横浜市 ワクチンplusキャンペーンのご案内

新型コロナウイルスワクチンを2回接種した方を対象に
戸塚共立メディカルサテライト健診センターでは人間ドック、および健診を当施設で受けて下さる方に
「骨密度検査オプション(¥3,300税込)」を**¥1,100(税込)に割引**いたします。 ※当日ご予約も可能です。

皆さまは自分の骨密度がどのくらいかご存知ですか? ぜひこの機会に人間ドックや健康診断と一緒に骨密度検査をプラスで受けてみてください。ご予約お待ちしております。

※横浜市内在住・在勤・在学であることは問いません。 ※新型コロナワクチン接種証明等(2回接種を証明できるもの)を提示してください。

2022年 3月31日まで

詳細は
公式ホームページを
ご確認ください。



看護相談ブースで身体のお困り事を相談してみませんか?

健康診断の結果で気になることがあった場合
現在、ご自身の健康状態で気になる症状がある場合
血圧が高めなので、日常生活で気をつけるポイントを教えて欲しい...など

戸塚共立メディカルサテライト健診センターに昨秋開設した看護相談ブースでは、ご予約いただいた方を対象に(お1人30分まで)無料で健康相談を承っております。

【開催日時】 毎月第3水曜日 9:00~11:15/14:00~15:30
3月16日(水)・4月20日(水)

【予約受付】 戸塚共立メディカルサテライト健診センター3F

【実施場所】 戸塚共立メディカルサテライト健診センター3F 看護相談ブース

相談費用はかかりませんが、事前のご予約が必要です。お問い合わせ・ご予約はお気軽にどうぞ!



お申し込みは ☎ 0120-733-153 (フリーダイヤル) (平日9:00~16:00 土曜9:00~午後12:00) (予約はガイダンス1番)

公式
ホームページ



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13日(日)に実施され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、黒で目を入れました。3年間の学習成果を発揮し、看護師になるという夢を叶えるために学生、教職員一丸となり頑張っています。



一人ひとり目を入れました。



祈りを込めて…。

【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: 3月26日(土) 午前9時30分~

※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

公式
ホームページ



Reports

よこすか浦賀病院 クリスマスイベント

よこすか浦賀病院では感染症対策を講じて「患者さまが笑顔になる」楽しいイベントをクリスマスシーズンに企画しました。

12月11日(土)は横浜賀市のボランティア団体「アンダンテ」による『トーンチャイムコンサート』を院内ロビーで開催し、各病棟の入院患者さまにもロビーでの演奏を楽しんでいただけるようリモート配信を行いました。また12月17日(金)は入院患者さまを対象にスタッフお手製によるクリスマスプレゼントをお渡しして、ご家族さまとご面会がかなわない患者さまに喜んでいただきました。最後のイベントは12月20日(月)院内保育所でのクリスマス会で、高橋民雄顧問のサンタクロース、総務課・稲田翔人さんが扮するトナカイから可愛いクリスマスプレゼントを受け取った子供たちはたいへんな喜びようでした。

よこすか浦賀病院にご入院、またご受診の患者さまに、コロナ禍でも「笑顔」をお届けできるようスタッフ一同、これからも心温まるイベントを企画してまいります。



院内保育所でのクリスマス会は大盛況に終わりました。



ロビーで開催のトーンチャイムコンサート。



プレゼントをお届けするスタッフの様子。



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します。

横浜権太坂中央クリニック

整形外科 リハビリテーション科

よしもと のぶゆき
院長 吉本 伸之先生



Q 先生の専門領域を教えてください。

A 一般整形外科、関節外科、スポーツ整形、小児整形外科を専門としております。その他、骨粗鬆症、リウマチ、痛風、その他膠原病についても診察を行っております。

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 首、肩、腰、膝、足など体の様々な場所で生じている痛みやしびれ、動かしにくさなどについて、体の不調の原因がどこにあるのかを患者さまと一緒に考えて診断を行います。それに従って治療の方法を選択していただき、リハビリテーションなどを通じて患者さま自身が持っている「治る力」を最大限に引き出したいと考えています。そのため当院ではリハビリテーションを行うスタッフは全て理学療法士の有資格者としております。スポーツでケガをした、足腰が弱ってきて歩きにくくなってきたなどそれぞれの患者さまに対応したリハビリプログラムを準備しておりますので、お困りのことがあればお気軽にご相談ください。



交通

[児童遊園地入口]バス停前下車徒歩3分
保土ヶ谷駅東口より
神奈川中央交通「横17 東戸塚駅東口行」・
「戸38 東戸塚駅東口行」・
「77系統 芦が谷行」の
バスで15分
東戸塚駅より
神奈川中央交通「横17 横浜駅西口」の
バスで15分

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	○	○	○	○	休	○	○	休
14:30~18:00	○	○	○	休	○	○	休	休

横浜市保土ヶ谷区権太坂3丁目8-16
ロピア権太坂店2階

☎045-341-0281

公式
ホームページ





栄養価(1人分)

307kcal、たんぱく質18.0g、
脂質18.5g、炭水化物14.4g、
鉄分3.1mg、塩分1.2g

材 料(3人分)

- 合挽き肉…200g
- 高野豆腐…1枚
- 芽ひじき(乾燥)…5g
- 玉ねぎ…1/4個(約50g)
- 人参…30g
- ピーマン…1個
- 卵…1個
- 片栗粉…大さじ1
- 塩コショウ…少々
- サラダ油 適量
- いりごま 適量
- 【和風ソース】
- 醤油…大さじ1
- みりん…大さじ1
- 砂糖…大さじ1
- 酒…大さじ1

作り方

- ①高野豆腐と芽ひじきは水につけて戻す。戻ったらよく水をきっておく。
- ②玉ねぎ、人参、ピーマンはみじん切りにして、電子レンジで2分加熱。冷ましておく。
- ③高野豆腐は細かく切っておく。*ひじきも長ければ切ってOK。
- ④ボウルに合挽き肉、②、③と溶いた卵、片栗粉、塩コショウを入れて、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ⑤3等分に形成する。サラダ油をひき熱したフライパンで焼く(中火)。
- ⑥焦げ目がついたら裏返し、蓋をして弱火で約7分焼く。
- ⑦焼けたらハンバーガーを皿に盛り付ける。
- ⑧フライパンに和風ソースの材料を全て入れて弱火にかける。2分程煮詰めたらハンバーガーにかける。最後にいりごまをお好きな量ふりかけて完成。

豆 知 識



貧血の予防・改善に役立つ「鉄分」ですが、ひじきに含まれる鉄分は非ヘム鉄で動物性食品に含まれるヘム鉄と比べて吸収率が低いです。但し、たんぱく質と組み合わせて摂る事で吸収率が上がります。またビタミンCも鉄の吸収を助ける働きがあるため、人参やピーマンといった緑黄色野菜を食材としました。3月から旬を迎えるひじきで花冷えの季節を乗り切りましょう。

変異株に対応するための感染対策

新型コロナウイルス変異株は、強い感染力を有しています。

マスク着用、手洗い、「3密」の回避など基本的な感染対策の徹底をしましょう。

「密閉空間にしないよう」こまめな換気を!

部屋の換気をしづらい季節ですが、感染予防にはこまめな換気が重要です。

人がいない部屋の窓を開け、廊下を経由して、少し暖まった状態の新鮮な空気を人のいる部屋に取り入れる方法なども室温を維持するために有効です。

密閉空間にしないようにこまめに換気を心がけましょう。窓が1つしかない場合でも、入口のドアを開ければ窓とドアの間に空気が流れます。



出典：内閣府ホームページ（感染拡大防止に向けた取組 | 内閣官房新型コロナウイルス等感染症対策推進室 (corona.go.jp)
首相官邸ホームページ（過去のチラシ一覧 | 首相官邸ホームページ (kantei.go.jp)

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
福島 元彦	戸塚共立第1病院 医局(消化器センター)	2021年11月15日	こんな時どうする? 最近、眼や皮膚が黄色いと言われます	横浜市医師会 広報誌 「みんなの健康 11・12月号」
福島元彦、松井伸郎、 星野光典、山崎達哉、三重野雅裕		2021年12月2日	腹腔鏡下に治療し得た盲腸捻転症の2例	第34回 日本内視鏡外科学会総会
福島元彦、星野光典、 高木めぐみ		2021年12月3日	GISTに対し内視鏡的切除した5例 -ハサミ型処置具を用いた切除法-	Progress of Digestive Endoscopy
御子神 哲也	戸塚共立第1病院 医局(病理診断科)	2021年12月3日		
鈴木 茂	戸塚共立第2病院 医局(放射線科)	2021年12月4日	肺感染症のX-P、CT診断	TMG薬剤部 2021年度 特別研修会(第7回)
高木 めぐみ	戸塚共立第1病院 医局(消化器センター)	2021年12月11日	高齢での肝転移を伴う進行胃癌の1症例	第674回 関東地方会
御子神 哲也	戸塚共立第1病院 医局(病理診断科)			
土岐 彰	戸塚共立第2病院 医局(小児外科)	2021年12月18日	オンライン開催 テーマ:3人の約束	Your School Academy オープントーク企画 第5弾
乗田敏司、伊藤ゆき子	戸塚共立第1病院 医局(研修医)	2022年1月15日	内視鏡治療をおこなった十二指腸重複腸管の1例	第39回 戸田中央医科グループ医局症例検討会
佐々木 勝教	戸塚共立第2病院 医局(救急科)	2022年1月20日	交通事故と外傷(運転手、歩行者、自転車外傷など) ⑥胸部外傷(肋骨骨折を中心に)	交通安全・医理工連携の今(P96-97) 一般社団法人 日本交通科学学会 発行:日刊自動車新聞社
角田 智亮	戸塚共立第1病院 医局(整形外科)	2022年1月29日	遊離前大腿外側皮弁にて治療した足部テクローピング損傷の1例	神奈川整形災害外科研究会

キーウエスト、アメリカ

じんぼいたる
神保 至

アメリカの学会では珍しいルイジアナの州都ニューオーリンズ。ジャズの発祥地でもある。フレンチクォーターとよばれる植民地時代の名残が残る街並みは深夜でも人通りが絶えず、生演奏が聴けるバーやライブハウスはどこも一杯。パーボンのグラスを傾けて一夜を堪能し、翌日どうしても行きたかったフロリダのケープケネディ宇宙センターのロケット発射場へ飛ぶ。マイアミ空港で車を借り、北へ300キロ。当時はスペースシャトルがまだ就航中で、その巨大な整備工場からロケット全体を発射位置まで移動させるキャタピラーの化け物が稼働中。取って返して、マイアミを通り過ぎ、フロリダキーズと呼ばれる島々を結ぶいくつもの橋を渡り、ようやく行き着いた南西端の町、キーウエスト。ここまでマイアミから250キロ。この地をこよなく愛し「武器よさらば」、「老人と海」を著したノーベル賞作家、ヘミングウェイが見た海がある。アクアマリンという宝石があるが、イルカを見に行くツアーで眺めた海の、正にその透き通ったマリブルーが殊のほか美しかった。(次回はアテネ、ギリシャ)



ロケット全体を打ち上げ場所まで立てたまま輸送する車両(ケープケネディ宇宙センター)



アーノルドシュワルツェネッガー主演の映画「True Lies」の中で爆破される!?、セブンマイルズブリッジ、フロリダキーズで最も長く約11kmある



ニッパツ
YOKOHAMA FC
seagulls

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。

2022シーズンが始まります!

2022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19日(土)です。新たなチームで始動してから目標のリーグ優勝に向けて日々トレーニングを行っています。試合が行えることに感謝し、応援して下さる方々に熱く楽しいシーガルズのサッカーをお見せできるように戦います。ぜひ会場にお越しください! 2022シーズンも応援をよろしくお願いたします。

公式
ホームページ



2022プレナスなでしこリーグ1部 開催期間 3月19日(土)~10月16日(日) 全22節

今後のHOME戦日程 ※詳しい日程や結果などは公式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19日(土)	スベランツァ大阪	13:00	ニッパツ三ツ沢球技場
3	4月 2日(土)	ASハリマアルビオン	13:00	神奈川県立保土ヶ谷公園サッカー場
6	4月24日(日)	セレッソ大阪堺レディース	13:00	ニッパツ三ツ沢球技場
8	5月 7日(土)	スフィーダ世田谷	13:00	ニッパツ三ツ沢球技場
11	5月28日(土) or 5月29日(日)	アンジュヴィオレ広島	未定	未定

なでしこリーグ1部 の選手たちとボール遊びを通じて運動してみませんか?

幼児向け サッカー教室 参加者募集中!

参加
無料



サステナビリティ活動として、横浜未来ヘルスケアシステムに勤務する選手たちがサッカーの普及と教育、住み続けられるまちづくりを目指して、戸塚区で幼児向けのサッカー教室を開催中です。



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 15:00~15:45~
場所:ONE FOR ALL横浜(旧戸塚区役所)
1F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。



TKMラグビーニュース

横浜元気!!スポーツ・レクリエーション フェスティバルが開催されました



1月10日(月・祝)に「横浜元気!!スポーツ・レクリエーションフェスティバル」が開催されました。横浜市在住の小学生(各回120名)を対象に三ツ沢公園陸上競技場で「年をはじめに体を動かそう」をテーマに、横浜に本拠地がある横浜スポーツパートナーズのトップチームが様々な体験型スポーツブースを出展いたしました。YOKOHAMA TKMは横浜キャノンイーグルス、横浜市ラグビーフットボール協会とともにラグビー体験ブースを企画し、タグラグビーやダミーを使ったタックル体験、選手とともにトライを取るゲームなどを提供しました。YOKOHAMA TKMはこれからも健康で豊かな地域発展のために尽力するとともに、横浜市の皆さまに愛されるチームを目指して、様々な企画にトライし精進してまいります。



ご来場の小学生の皆さまには、ラグビー体験に留まらず、一つの会場で様々なスポーツ種目を楽しく体験していただけたようです。



当日参加したYOKOHAMA TKMの選手たち。

15人制大会「OTOWAカップ 第32回 関東女子大会」Reports

昨年12月より開催の「OTOWAカップ 第32回 関東女子大会」を終えて、YOKOHAMA TKMの結果は総合5位となりました。合同チームとして出場し、週に1度の合同練習を行い各試合に臨みました。あと一歩というところでトライを取りきれずに悔しい結果となりましたが、最終戦では合同チームが目指してきたプレーを発揮することができ勝利へと繋がりました。今後の15人制大会でも最終試合のようなプレーを目指してチームの強化に取り組んでまいります。今後は7人制大会に向けて始動します。新加入選手とともにチームが成長していく姿をお見せできるよう努力してまいりますので、ご声援をお願いいたします。



力強い突破を見せる松永美穂キャプテン
横浜未来看護専門学校



MIPに選出された角川穂乃花選手 戸塚共立ゆかりの里

2022年度 TKM fan club 新規会員募集のご案内

このたびYOKOHAMA TKMは新たに11名の選手を迎えて、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の活動を支えていただく会員組織です。

女子ラグビーチームの応援をよろしく願っています!

入会のご案内



特典	会期: 2022年4月1日~2023年3月31日	
	個人会員	個人プレミアム会員 法人会員
会員証のお渡し	○	○
メールマガジン配信	○	○
選手直筆メッセージカード	○	○
オリジナルエコバッグ(先着300名様)	○	○
プレミアムキーホルダー(先着100名様)	-	○

YOKOHAMA TKM スポーツ & ヘルスケア のご案内

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。

- 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

詳細のご案内



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「YOKOHAMA 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。

information



Café さくら

営業時間 月～土 10:00～17:00

フード、ドリンクともに10:00～16:30提供。フードのラストオーダーは16:15まで

戸塚小学校に隣接するONE FOR ALL横浜(旧戸塚区役所)の1Fにある「Caféさくら」では、お好みのスイーツとドリンクを組み合わせられる『ひといきセット(税込¥500)』や『生パスタセット(税込¥800～サラダ・ドリンク付)』が人気です。その他にも各種フード・スイーツ・ドリンクメニューをご用意しております。YFHSで開催する医療公開講座やサッカー教室の際にぜひお気軽にご利用ください。



ひといきセット

黒蜜きなこたっぷりの抹茶のパンケーキ+ドリンク



生パスタセット

温泉卵のカルボナーラ+サラダ+ドリンク



ONE FOR ALL横浜

横浜市戸塚区戸塚町157-3

☎045-871-7831

公式ホームページ▶



読者の声を
募集しています!

戸塚区在住
・在勤・在学の方



戸塚区にまつわる皆さまの声を集めています。区内おすすめのお店、区内で見つけた可愛い動物の写真を募集しています。投稿いただいた内容を厳選して今後の「ひだまり」でご紹介いたします。

※Googleフォームにて写真データを入れてお申し込みください。



投稿用QRコード

横浜未来ヘルスケアシステム(YFHS)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

