



# とつか名店散歩 YOKOHAMA TKM選手のおすすめスポット

## 藤 殊華 選手が訪ねる こよりどうカフェ

戸塚駅東口から徒歩10分にある「こよりどうカフェ」は400年以上の歴史を持つ「善了寺」境内に建てられたお堂型カフェです。無垢の木材や藁の土壁など、自然の素材を使い、日本の伝統的な建築方法で作られた安らぎの空間は、時として誰かと寄りあえる「小さなヨリドコロ」として、地元の方々に愛されています。カフェ運営は戸塚区で「子育てをまちでプラスに」の合言葉に活動する「こまちぶらす」。人気メニューは和食の基本である「一汁三菜」のランチで、日本人の主食である「ご飯」に「汁物」と三種類「菜(おかず)」を組み合わせたメニューで、卵・乳・小麦粉不使用の身体にも優しく丁寧な食材が好評です。また「本日のデザート」は、旬のフルーツや野菜でつくるケーキやタルトも人気。オリジナルコーヒーやこより茶(38種類ブレンドされたノンカフェイン茶)など、様々な世代が色々な組み合わせでカフェメニューを楽しめます。



▲藤殊華選手も大好きな一汁三菜セット (税込1,100円)



### こよりどうカフェ

横浜市戸塚区矢部町125 善了寺内  
☎045-827-3334

定休日・日曜日 営業時間 10:00~17:00  
ランチ 11:00~14:00 / カフェ 10:00~11:00・14:00~17:00

ランチ・カフェ・テイクアウトのお惣菜を販売中!



広報誌ひだまり 2023(令和5年)7月21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11-15 C1スクエア3階

16	15	14	13	12	11	10	08	04	03	02	
とつか名店散歩	TKMラグビーニュース	シーガルズサッカーニュース	アステム湘南ウイクトリアスのご紹介	健康レシピ ゆかりの里インフォメーション	看護学校だより Pick Up	地域医療公開講座のご案内	地域のクリニック Reports	熱中症予防について	特集 NST栄養サポートチーム 「入院患者さまに必要な「栄養管理」」	研究業績 YFHSインフォメーション	巻頭言

2023  
7・8月  
Vol.145  
[夏風号]

Take free  
ご自由にお持ちください

# ひだまり

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

## 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	大田池上病院	TEL 03-3752-1111
	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
ク リ ニ ック	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
	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	
関 連 事 業	戸塚共立透析クリニック(人工透析)	TEL 045-869-4737
	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	

YFHS 総合サービスセンター TEL 045-865-1900 FAX 045-869-4603 MAIL yokohama\_sc@tmg.or.jp



(写真右上) 戸塚共立第1病院 村井紀元院長 エフエム戸塚ラジオ出演 / (写真右下) 戸塚共立第1病院 看護部(救急外来)  
(写真左上) 戸塚共立第1病院 救急救命士チーム / (写真左下) 戸塚共立第1病院 看護部(新人看護師研修)



## 今後の透析治療について

戸塚共立ステーションクリニック 院長

とつか だいすけ  
戸塚 大輔



戸塚共立ステーションクリニックは2023年4月で開設より13年が経ちました。戸塚共立第1病院の食堂を改造して造った透析室8床からスタートして、現在は戸塚共立透析クリニック35床戸塚共立透析クリニック20床で2023年5月末184名の外来透析診療を行っております。

透析患者さまは2021年12月時点で約35万人ですが、糖尿病治療薬の進歩により、糖尿病性腎症を原疾患とする透析導入患者さまが頭打ちになった影響で、数年後には減少傾向になると推定されております。また男性2:女性1で男性患者さまが多いようです。以前文章を書いた際には男性8:女性5と記憶していたので、男性透析患者さまの比率が高くなったようです。当院の開設時には、ロッカーを男女同数で設置しておりましたが、後日男性ロッカーが不足したため、窓際を改造してロッカーを造設した思い出があり、今後新たに男性ロッカーの造設が必要かもしれません。

透析導入の平均年齢は71.09才と高齢者の病気といえます。一般社会では高齢化に伴い、独居、認知症、サルコペニアフレイルが社会問題になっておりますが、透析患者さまも同様です。

### 透析患者さまプラスαの要素例

- 朝食:透析のお迎えがあり時間をかけて食事がとれない。
- 昼食:透析後は血圧が低くなり気分が悪くて食べられない。
- 夕食:食事摂取可能な環境だが食事を作るのが面倒。

栄養障害をきっかけに外来透析が不可能になった患者さまA:透析後に商業施設内の回転寿司で10皿ほど寿司を食べて帰宅していたが、回転寿司が閉店になった途端(他の寿司屋では口に合わなくて食べられなかったそう)その後、半年程度で全身状態不良となり他界されてしまったため、食事管理は重要です。



外来透析施設の今後の予想ですが、糖尿病管理の進歩により透析導入患者さまの減少、また外来通院が困難になる患者さまが多くなる事で、来院数が減少し、定員を維持することが出来なくなるでしょう。

一案として、グループ内に通院透析困難な患者さまを受け入れる施設があれば、他の医療施設からの紹介患者さまも多数見込まれ、医療サービスとしても望ましいのではないのでしょうか。

戸塚共立第1病院、戸塚共立第2病院には外来、入院で日頃よりご協力いただき感謝しております。

心臓血管病なら第2病院、消化器症状なら第1病院、骨折脊柱疾患なら両院の整形外科と、症候がはっきりしている患者さまはグループ病院にお願いできます。なんとなく変だ、食欲が無くて困った、貧血はあるが便潜血陰性など、とりとめのない症状の患者さまには、透析に熟知した医療機関が望ましいため紹介先を思案する事が多々あります。A病院の総合診療科はよく見てくれた、B病院は透析患者さまの救急は拒否しないなど、スタッフ間で情報を共有して紹介先を探しております。

現在、戸塚共立第1病院に外来透析不可能な患者さまを無理矢理お願いして対応して頂くことが多くなっております。また戸塚共立第2病院には透析室が2床あります。当院関連では透析患者さまの約7%が何らかの疾患で入院されております。(184名のうち少なくとも10人が入院)今後、透析患者さまの受け入れを続けて、医療の質を低下させない為にも当院と関連施設間で透析入院患者さまを受け入れる体制づくりを強化していかなければなりません。

「One for All, All for One」の仲間として、医療連携を宜しくお願いたします。

### ■横浜未来ヘルスケアシステムの外来透析医療の歩み

1997年	4月	「戸塚共立第1病院」にて透析治療スタート(8床)
2007年	9月	「戸塚共立メディカルサテライト」へ移転、増床(18床)
2012年	4月	「戸塚共立ステーションクリニック」新規開設(35床) ※戸塚共立メディカルサテライトでの透析、一時休止
2012年	9月	「戸塚共立メディカルサテライト」での透析再開(18床)
2017年	4月	「戸塚共立メディカルサテライト」での透析部門を移転、ONE FOR ALL 横浜内に、「戸塚共立透析クリニック」として新規開設(20床)

## ワイフス YFHSインフォメーション YFHS ラジオ番組のご紹介

お昼の時間帯にオンエア中のエフエム戸塚「戸塚井戸端会議。」で、横浜未来ヘルスケアシステム(YFHS)のコーナー番組が4月よりスタートしました。YFHS 所属の医師、医療・介護スタッフが専門の治療分野、医療・介護情報、また所属のアスリートがチーム情報や試合日程など毎週お届けしております。

エフエム戸塚の周波数 83.7MHz、また専用アプリやエフエム戸塚公式ホームページからもご視聴いただけます。全身の健康につながるヘルスケアと介護・福祉情報、そしてスポーツ情報まで幅広くお届けしてまいりますので是非ご視聴ください。

### ワイフス YFHSコーナー番組 「井戸端トーク Part.2 ONE FOR ALL 地域に愛し愛される医療、介護」

毎月 水曜日(月3~4回) 12:38~12:53 パーソナリティ 正村 恵 戸塚サクラスタジオから ON AIR  
月曜日(月1回) 12:38~12:53 パーソナリティ kaho\* モレラ東戸塚スタジオから ON AIR



**TOTSUKA 83.7MHz**  
fm-totsuka.com

FM戸塚公式ホームページ iPhone

## 新看護部長のご紹介 大田池上病院

大田池上病院の大竹トモ子と申します。8年振りに横浜未来ヘルスケアシステムの病院に戻ってまいりました。大田池上病院で、地域医療の更なる発展を目指して、「やさしさと思いやりのある看護」の理念実現にむけて取り組んでまいります。



## 合同新入職員歓迎会を開催しました

横浜未来ヘルスケアシステムの合同新入職員歓迎会を4月18日(火)にONE FOR ALL 横浜内の地域交流施設で行い、また5月10日(水)にはグレースパリ横浜ハマボールイアス店でも開催いたしました。新型コロナウイルスの5類移行にあわせて、4年振りの開催となった歓迎会では、戸塚エリアの各院・各施設の新入職員75名と横川秀男理事長、福島元彦 YFHS副理事長をはじめとする幹部職員も多数参加して、美味しい食事とともに和やかな雰囲気なか職員同士の交流を深めました。2回に分けて開催した目的は、新社会人としての心構えとマナーを身につけること、また普段の業務では関わりの少ない幹部職員、他施設の職員たちとコミュニケーションを図り、組織への理解を深めるためです。法人内総務課の運営のもと職員同士で信頼関係を築き、今後の情報共有や施設連携の橋渡しとなる有意義な会となりました。



## 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
信澤 宏	大田池上病院 医局 (放射線診断科)	2023年5月12日	子宮頸部悪性黒色腫の一例	東京泌尿生殖器放射線勉強会
勝谷 洋文	戸塚共立第2病院 医局 (整形外科)	2023年6月10日	足の捻挫で起こること「第5中足骨基部骨折」	整形外科 サージカルテクニック



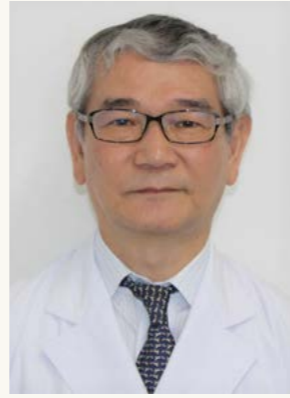
戸塚共立第2病院

# NST(Nutrition Support Team) 栄養サポートチーム

～多職種スタッフによるチーム医療の推進～

入院患者さまに必要な「栄養管理」

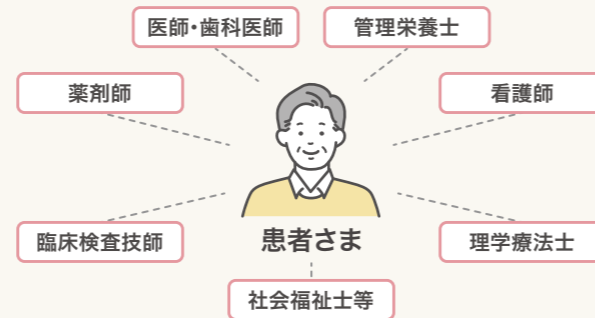
戸塚共立第2病院 NSTチーム担当医師  
土岐 彰(とき あきら) 医師



## ① NST(Nutrition Support Team)とは?

**NST(栄養サポートチーム)**とは、**医師、歯科医師、管理栄養士、看護師、薬剤師、臨床検査技師、理学療法士、社会福祉士**等の多職種から成り立ち、医療の専門職が英知を結集して、入院患者さまの栄養管理を行うチーム医療を指します。このNSTは1970年に米国のシカゴで発案され、1973年にはボストンシティー病院で初めてNSTチームが設立されたと言われています。

わが国では、1998年にNST活動がスタートし、2001年に学会が中心となり全国レベルでの活動を開始しました。現在では、**全国のNST稼働施設数が1,300以上**となっています。



一般的に**入院患者さまの約40%は何らかの栄養障害に陥っている**と言われております。またこの栄養障害が様々な合併症を招き、そのことが長期の入院を余儀なくさせています。そもそも栄養とは、**医療の根幹をなすもので、栄養をよくすることにより、早期に病状が回復して、より良い医療環境を作ることが可能**となります。

その手助けにNSTは非常に有用なチーム医療と言えます。



栄養管理とは、食物を経口摂取することだけが主なものと考えられがちですが、これは間違った考えであり、本来栄養とは、口から食べる経口摂取や経鼻胃管、胃瘻(PEG)などからの経管栄養を含む経腸栄養、末梢輸液や完全静脈栄養(中心静脈栄養)などの経静脈栄養もすべて含みます。また、特殊な病態栄養にも対応していく必要もあります。また特殊な病態栄養として、肝機能障害、腎機能障害、心機能障害、呼吸機能障害、嚥下機能障害、高齢者に多いサルコペニア、超高齢者、褥瘡、リハビリテーション、化学療法施行中、手術前後の周術期の栄養などが含まれます。したがって、各病態を把握するためにも多職種によるチーム医療が必要となるわけです。

かつて入院の際にも栄養管理の質にかなりのバラツキがあり、患者さまによって、まったく質の異なる栄養管理がなされていた時代もありましたが、NSTによる多角的な医療アプローチの重要性が高まり、**NSTの重要な役割の1つとして、個々人の栄養状態のバラツキをできる限り少なくし、高いレベルでの栄養管理を維持する**ことが求められています。

そこで、当院では、独自に開発したNSTソフト(THE NST version 5.2)を利用することにより、すべての患者さまに同等の栄養管理が行えるよう配慮しております。

## ② 戸塚共立第2病院のNSTチームのご紹介

2023年4月の時点での当院NSTメンバーは19名で、メンバー構成は、医師1名(NST指導医終身認定・NST認定医終身認定)、歯科医師1名、管理栄養士2名(NST専門療法士1名)、看護師8名(NST専門療法士2名)、薬剤師2名(NST専門療法士1名)、臨床検査技師1名、理学療法士2名、社会福祉士2名となっております。またNSTによる栄養管理を行うにあたり、少なくともNST指導医1名以上、NST専門療法士として管理栄養士、看護師、薬剤師各1名以上が必要条件とされておりますが、当院はその基準を満たしております。



5月19日に戸塚共立第2病院にて、2023年度第1期 NST研修生の方々との記念撮影を行いました

## ③ 対象となる患者さま

対象となる患者さまは、**入院時の身長および体重から求めたBMIが正常値以下、栄養障害が疑われる場合、あるいは経鼻胃管や胃瘻を含む経管栄養、完全静脈栄養など特殊な栄養を行なっている場合、褥瘡のある場合**などが対象となります。

BMIの計算方法

$$\text{BMI}(\text{kg}/\text{m}^2) = \text{体重}(\text{kg}) \div \text{身長}(\text{m})^2 \text{ で計算されます。}$$



NSTチームによる対象患者さまの回診風景



患者さまと直接お会いして、適切な栄養管理が行われているかを確認します



## ④ NSTチームによる栄養管理の流れ

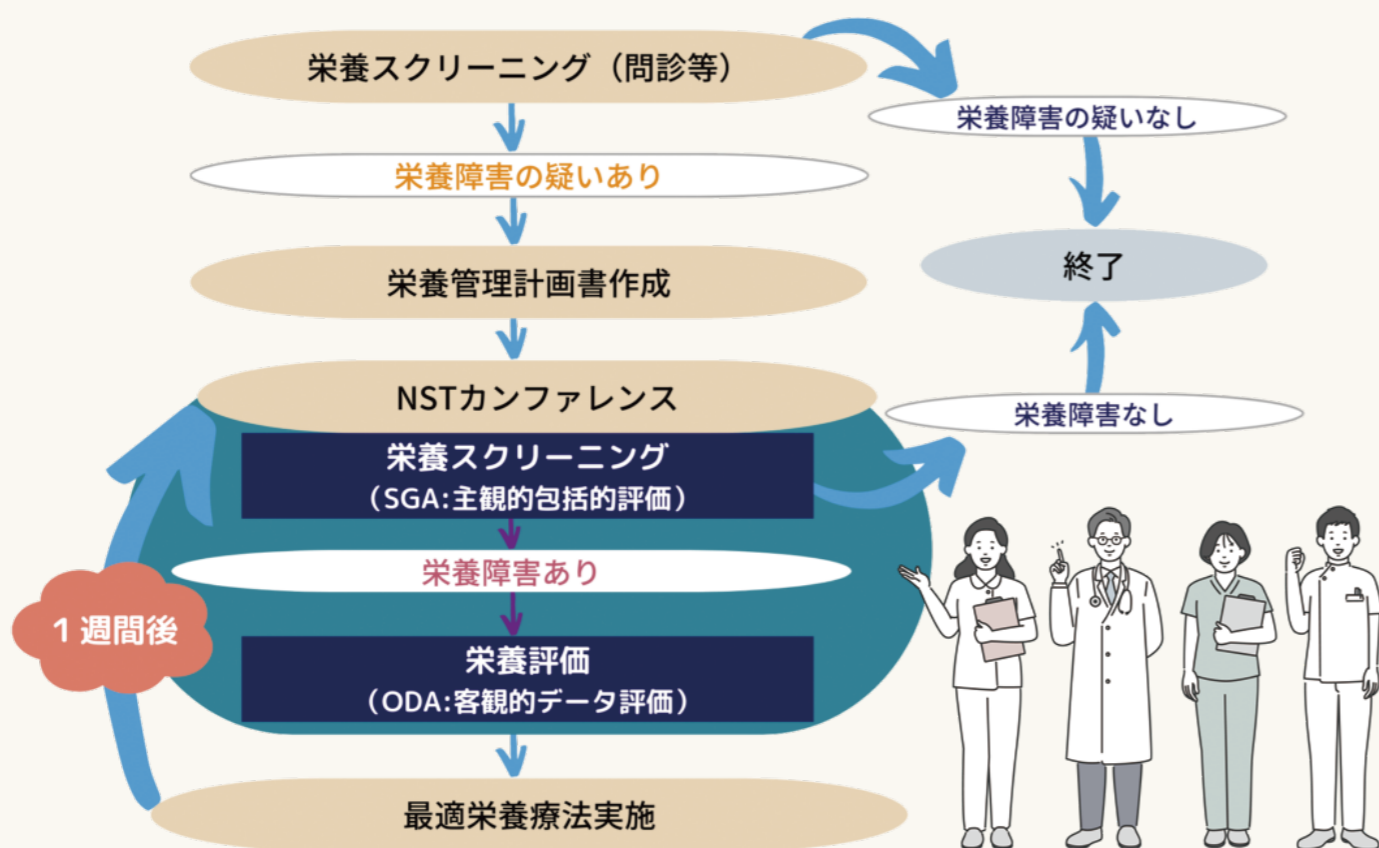
戸塚共立第2病院で実施される入院患者さまへのNST手順をご紹介します。

- 1.入院時に身長・体重と問診から簡単な栄養評価を行います。
- 2.栄養障害が疑われる場合、NSTチームの回診(週1回)により、患者さまの栄養状態を直接評価します。



以下はNSTソフトを利用した当院独自の栄養評価の流れとなります。

- ① SGA(主観的包括的栄養評価)で栄養評価を行い、栄養障害ありと判断された場合に、次の段階(ODA)へ進みます。
- ② ODA(客観的データ評価)でさらに詳しく栄養評価を行います。
- ③ 必要栄養量の計算をし、実際に摂取している栄養量と比較します。
- ④ 欠乏する栄養量を把握して、最適な栄養療法を提示します。
- ⑤ 以後、1週間毎に栄養評価が正常になるまで上記内容を繰り返し行います。
- ⑥ 正常になった時点でNSTによる栄養管理は終了となります。



## ⑤ NSTチームの活動内容・活動実績

当院では、2004年6月1日よりNSTを開始し、現在ではNST施行患者さまの延べ人数は約1,000人/年となっております。  
また、2021年4月1日に戸塚共立第2病院はNST稼働認定施設となりました。  
さらに、2022年4月1日に日本臨床栄養代謝学会NST専門療法士認定規程による認定教育施設にもなりました。  
これに伴い、2022年度よりNST臨床実地修練を開始しております。



2023年度 NST臨床実地修練の講義風景

また臨床実地修練では、1期(2023年5月19日~7月21日)、2期(9月15日~11月24日)、3期(2024年1月12日~3月22日)と3期に分けて実習を行い、認定教育施設として、医療従事者にNSTの有用性や重要性、また栄養管理に関する知識の普及啓発にも努めております。

### 「栄養管理」はすべての医療の根幹です。

栄養状態が低下してしまうと、患者さまが感染や病気と闘う力が低下してしまい、様々な合併症を引き起こす原因となってしまいます。患者さまの病気の治癒と回復をサポートするためにも、私たちNSTチームは入院患者さまに最良の栄養療法を提供するために今後も全力で尽くしてまいります。



戸塚共立第2病院 NSTチームを率いる 土岐彰医師

戸塚共立第2病院  
☎0570-00-3205

横浜市戸塚区吉田町579-1

平日 8:30~12:00/13:30~16:30

土曜 8:30~12:00

公式ホームページ▶





# 熱中症予防のために



## 暑さを避ける!

❄️ 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節



❄️ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用



❄️ 外出時には日傘や帽子を着用



❄️ 天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩



❄️ 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用



❄️ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



⚠️ 『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

## こまめに水分を補給する!

❄️ 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給



### ● 熱中症予防のための情報・資料サイト

熱中症予防のための情報・資料



スマホでも見れます



[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu\\_talsaku/](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_talsaku/)

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

## 熱中症の症状



⚠️ 応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

## 熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)

❄️ エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難



❄️ 衣服をゆるめ、からだを冷やす (首の周り、脇の下、足の付け根など)



❄️ 水分・塩分、経口補水液※などを補給 ※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



📢 チェック! 自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう!



## ご注意

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

室内でも熱中症予防!

暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

高齢者や子ども、障がいをお持ちの方は、特に注意が必要!

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。また、子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。

こまめに水分補給





## Reports 戸塚共立第2病院 循環器センター

4月26日(水)にイムス葛飾ハートセンター循環器内科医長の上野明彦医師、戸塚共立第2病院循環器センターの眞壁英人医師による公開講座が戸塚区総合庁舎にて開催され、26名の方にご参加いただきました。「カテーテルアブレーション、始めました」をテーマに、不整脈が原因で脳梗塞になるメカニズムについて詳しくお話ししました。また公開講座終了後には多くの質問も寄せられ、心臓カテーテルアブレーション治療についての関心の高さも伺えました。



3 すべての人に健康と福祉を

4 質の高い教育をみんなに

11 住み続けられるまちづくりを

16 平和と公正をすべての人に

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。



## 戸塚共立第2病院 循環器センター

5月26日(金)に戸塚共立第2病院循環器センターの吉野利尋医師による公開講座が ONE FOR ALL 横浜にて開催され、12名の方にご参加いただきました。「生命を脅かす病気 心筋梗塞」をテーマに、心筋梗塞のリスクや治療・手術、防ぐための生活習慣について講演を行いました。



## 戸塚共立リハビリテーション病院 脳神経内科

6月7日(水)に戸塚共立リハビリテーション病院の高橋竜哉院長による公開講座「認知症にならないために今からできること」が横浜市いずみ野地域ケアプラザにて開催され、49名の方にご参加いただきました。認知症の種類、アルツハイマー型認知症の治療、早期診断、予防について詳しく解説いたしました。



## 地域医療公開講座のご案内

参加無料

横浜未来ヘルスケアシステムでは各種疾患の治療、手術など健康維持にかかわる知識を地域の皆さまにお伝えするため、定期的に地域医療公開講座を開催しております。  
**健康的に年齢を重ねるためにも、どうぞお気軽にご参加ください。**



定員30名

### 「胃がんのお話」

講師 **嘉悦 勉** 医師  
日時 **7月31日(月)**  
15:30~16:30 (開場15:15)  
場所 戸塚区総合庁舎 多目的スペース(中)

お申し込み方法

☎ **045-864-0125**

戸塚共立第1病院 総務課  
(受付時間 10:00~17:00)

WEBでもお申し込みできます。  
当日はZoomでもご参加いただけます。

応募フォーム



国内788名の「日本内視鏡外科学会技術認定医(胃)」が胃がん治療と手術について詳しくお話しいたします。

## 「脳神経内科専門医×ジャグリングチャンピオンが解説する 認知症高齢者とのコミュニケーション術」

定員40名

講師 **古谷 正幸** 医師  
日時 **9月6日(水)**  
13:00~14:30 (開場12:45)  
場所 横浜市いずみ野地域ケアプラザ 多目的ホール



お申し込み方法(電話)

☎ **045-800-0320**

戸塚共立リハビリテーション病院(受付時間 10:00~17:00)

皿回し世界チャンピオンに輝いた脳神経内科専門医が認知症高齢者との関わり方について詳しくお話しいたします。



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。

## 八巻歯科医院 一般歯科、矯正歯科

やまくち りえ **山口 里恵** 院長



Q 先生の専門領域を教えてください。

A おいしいご飯を食べ、笑って生活できれば、全身の健康に結びつくと考えています。「たかが歯、されど歯」。患者さまが診療室に入ってくる時から全身状態を見ていただき、よくお話を聞いて何が問題点なのかを探るようにしています。患者さまのお話を聞きコミュニケーションをとることが専門領域でしょうか?

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 父母の代から2代にわたるこの戸塚の地で、診療に携わってきました。何代にも渡って通院して下さる患者さまも多く、父と母に治療してもらったとよく言われます。できるだけ自身の歯を残して、おいしいものを食べて、笑って生活していただくことが父母の治療方針でした。それを守りながら、患者さまのお話をよく聞き、できるだけ患者さまのご要望にそえるよう最善の治療を行うように心がけています。またスタッフはヘルパーの資格を持っていますので、患者さまの対応はしっかりとさせていただきます。

交通 ①JR戸塚駅東口下車 江ノ電バス…南谷(みなみやと)下車 徒歩約3分  
②大船駅笠間口下車 江ノ電バス…小松ヶ丘住宅前下車 徒歩約1分

受付 平日/9:00~12:30  
14:00~17:00  
土曜/9:00~12:30  
※木曜、土曜午後、日曜、祝日は休診

所在地 横浜市戸塚区下倉田町130  
セントラルハイツ1F

045-881-2164





## 看護学校だより トリアージ演習を実施しました

5月の「災害看護」授業にて、3年生がトリアージ演習を実施しました。「トリアージ」とは、災害発生現場などにおいて多くの傷病者が同時に発生した際、傷病の緊急度や重症度に応じて適切な処置や搬送をおこなうため、治療の優先順位を決定することを指します。演習では、トリアージの概念と意義を理解して、災害トリアージの区分、判定方法、タグ装着部位を学びました。またチーム連携の必要性や、傷病者への心理的サポートについても考察する貴重な機会となりました。



複数の傷病者の状態を素早く確認して、緊急度の高い傷病者からトリアージを行います。



トリアージチーム(実施者・補助者)の2名で対応します。

### 2023年度オープンキャンパス・学校説明会のお知らせ

説明会型 8/12(土)、9/30(土)…午前のみ

体験会型 7/29(土)、8/2(土)、8/26(土)…午前・午後の部

※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。  
※個別見学も随時受け付けています。

保護者の方のご参加も大歓迎です！

学校法人 栄学園

### 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



## Pick up 「目指せ!いきいき健康講座」 戸塚共立メディカルサテライト

毎月開催中の戸塚共立メディカルサテライトの管理栄養士による「目指せ!いきいき健康講座」では、生活習慣の改善に繋がるバランス食のお話や現役アスリートによる運動の実践を行っております。参加ご希望の方はお電話にて(Zoom配信でもご参加いただけます)戸塚共立メディカルサテライトまでお気軽にお問い合わせください。

次回開催・・・8月17日(木)/9月14日(木) 定員20名・参加無料

場所 ONE FOR ALL 横浜1階会議室 (戸塚小学校隣り、旧戸塚区役所) Zoom配信

お申し込み ☎ 0120-733-153 (ガイダンス3番を選択) 平日 9:00~16:00/土曜 9:00~12:00



5月11日(木)には番外編として、ONE FOR ALL 横浜からほど近くの粕尾川で川沿いのウォーキングを行いました。

## 「みんなでウォーキング!」開催 健康支援センター TMGFit

横浜市戸塚区、横須賀市浦賀エリアを中心に会員制の運動教室を開催している健康支援センターTMGFitが5月17日(水)に横須賀市の馬堀海岸から走水水源公園まで往復4kmのウォーキング教室を実施いたしました。健康運動指導士が正しい歩行姿勢を指導しながら、ご自身のペースで海を眺めながらウォーキングをお楽しみいただきました。

公式HP



当日は引率者含めて22名の方にご参加いただきました。

## 大好評の「出張お寿司」で笑顔いっぱい 戸塚共立 結の杜 下倉田

公式HP



5月29日(月)に戸塚区戸塚町にお店を構える「Sushi Biyori」の大将をお招きして、ご入居者さまの目の前で寿司ネタを握っていただく「出張お寿司」を開催しました。ご入居者さまは、数日前から「楽しみだわ」「何を食べようかしら」と心待ちにされている様子でした。最初は旬のネタで一人前を召し上がっていただき、その後はお好みのものを握ってもらいました。普段はなかなか口にする機会の少ないお寿司ということもあって、皆さま食べるスピードがいつもより早く、職員一同が「お寿司の威力」を痛感しました。また大将ご自慢のウニと穴子は、身がふっくらと柔らかくて絶品!「ウニが大好きなの!」「ふっくらと柔らかくておいしい」と幸せな顔で召し上がるご入居者さまの姿が印象的なイベントとなりました。戸塚共立 結の杜 下倉田では施設見学についてのお問い合わせも随時受け付けております。詳細はホームページをご確認ください。



## スタミナをつけながらすっきり「腸活」健康レシピ ～豚キムチ～

ヒューマンライフケア横浜 管理栄養士

せきね まゆ 関根 真優



栄養価(1人分)

エネルギー220kcal / たんぱく質…19.2g  
食物繊維…5.9g / 塩分…1.9g

### 材料(1人分)

●豚もも肉薄切り…80g ●白菜キムチ…50g ●きくらげ(乾燥)…5g ●にんにくの芽…20g

### 【調味料】

●ごま油…大さじ1杯 ●中華だし(顆粒)…小さじ1/4杯

### 作り方

- ①豚肉とにんにくの芽は食べやすい大きさに切る。きくらげは水に20分つけて戻したら、石づきを取り除く。
- ②ごま油をしいたフライパンを中火にかけ、豚肉に軽く火を通す。
- ③豚肉の色が変わってきたらキムチ・きくらげ・にんにくの芽を加え、全体がよく混ざるように炒め合わせる。
- ④中華だしを加え、全体になじませながら炒める。
- ⑤火からおろし、器に盛り付ける。

### 豆知識

きくらげに多く含まれる食物繊維には、「水分を吸収して膨らみ、腸を刺激して便通を促す」という特性があります。また、キムチの乳酸菌が有用菌の餌になり腸内環境を整えるサポートをしてくれるため、食物繊維と発酵食品の2点から腸活にアプローチできます。④のタイミングで卵を入れると味がマイルドになり、辛味が苦手な方でも食べやすくなります。



## ゆかりの里インフォメーション

戸塚共立ゆかりの里

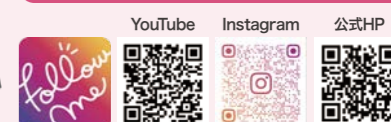


戸塚駅西口から徒歩7分、ONE FOR ALL 横浜にある介護付き有料老人ホーム「戸塚共立ゆかりの里」は横浜未来ヘルスケアシステムが運営しております。要介護1から5までの方が入居できる施設で、医療法人が運営する強みを活かし、医療・介護依存度の高い方の入居が可能で、体調が崩れた時など24時間365日にわたりグループ内の連携病院でご入居者様の医療サポートを行っております。また季節を感じるリクリエーションや健康運動教室を通しての身体機能維持、施設内で調理した、作り立ての温かいお食事も好評です。施設見学など無料個別相談会も承っておりますので、公式HPやお電話からお気軽にお問い合わせください。

戸塚共立ゆかりの里 ☎045-871-7801

横浜市戸塚区戸塚町157-3  
ONE FOR ALL 横浜 3F/4F/5F  
戸塚小学校隣り、旧戸塚区役所

イベント・施設案内・最新情報などをお届けしております



## アステム湘南ウィクトリアスのご紹介

横浜未来ヘルスケアシステムに勤務するアステム湘南ウィクトリアス(女子バスケットボール東日本地域リーグ)が公式インスタグラムを開設しました。選手のご紹介や試合結果、今後の試合情報をお届けしております。またアステム湘南ウィクトリアスのチーム活動を支援するWITH会員(チーム賛助会員)も募集中です。ご賛同いただける方は公式ホームページをご確認ください。



アステム湘南ウィクトリアスの選手たち





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。

## 2023 プレナスなでしこリーグ1部 前半戦首位ターン

公式HP

2023プレナスなでしこリーグ1部の前半戦が5月28日(日)の第11節で終了しました。8勝2分1負、勝点26にて12チーム中首位で前半戦を折り返すことができました。今シーズンは【超攻撃的サッカー】をスローガンに11試合を戦いぬぎ、22得点とリーグ内でも首位を記録しています。ただ失点数においては、改善の余地があるため、後半戦のリーグでは1試合の防御率を上げて、仮に失点したとしても追加得点で勝利できるように、引き続き頑張っていきたいと思えます。試合を重ねるごとにYFHS職員の方々が会場に応援に駆けつけて下さり、私たちの活動を気にかけていただけることが何よりも嬉しです。サッカーのプレーに限らず、職場の仕事にもより一層責任を持つようになりました。また現在、前十字靭帯損傷でリハビリ中の渡辺琉那選手も順調にトレーニングに励んでおります。職場での私たちとは違った姿をピッチで見せられるように後半戦も戦っていきますので、是非とも会場での応援をよろしくお願いたします。



### YFHS所属 なでしこリーガーのご紹介

なかい みく #4/DF 中居 未来 所属 戸塚共立第2病院 総務課

#### 中居選手の得意なプレースタイルを教えてください。

得意とするプレーは、カバーリングや身体を張ることなので、どちらかというとファイター系です。観客を魅了できるようなファンタジスタ系の選手に憧れますが、特技のカバーリングを活かして、今後もゴールを守るプレーを続けていきます。

#### サッカーと仕事の両立について心がけていることは？

サッカーも仕事も責任をもって取り組むことです。プレーでも仕事でも中途半端にやると仲間にも迷惑がかかってしまうので、責任を持って自分の役割を果たすことを常に意識しています。これからも応援してもらえ選手になれるよう両立をがんばります。



### 今後のHOME戦

※詳しい試合日程や結果などは公式HPをご覧ください。

節	開催日	対戦カード	キックオフ	会場
17	9月3日(日)	パニーズ群馬 FC ホワイトスター	15:00	ニッパツ三ツ沢球技場(とつか区民DAY)
20	9月24日(日)	日体大 SMG 横浜	13:00	ニッパツ三ツ沢球技場
22	10月9日(月・祝)	AS ハリマアルピオン	13:00	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。



秩父宮大会終了後の記念撮影



## TKMラグビーニュース

YOKOHAMA TKM はラグビーを通して横浜市の皆さまに愛されるチームを目指して全力で精進してまいります。

公式HP

### 太陽生命ウィメンズセブンズシリーズ 2023 Report

国内最高峰の女子ラグビー7人制大会である日本ラグビーフットボール協会主催「太陽生命ウィメンズセブンズシリーズ 2023」の熊谷大会と秩父宮大会にYOKOHAMA TKMが出場しました。5月20日(土)・21(日)の熊谷大会では、予選プールで3チームと戦い、順位決定トーナメントで大会ポイント12を獲得して5位となりました。また6月3日(土)・4日(日)の秩父宮大会では、2日間で大会ポイント10を獲得し、順位決定トーナメントで7位となりました。また本シリーズではYOKOHAMA TKMブースを設置し、多数のご来場をいただき誠にありがとうございました。サポーターの皆さまと直接触れ合う機会をいただき、チーム一同深く感謝しております。今後もYOKOHAMA TKMは応援をいただき皆さまのご期待に応えられるよう競技力向上を目指し、精進してまいります。



秩父宮大会後のYOKOHAMA TKM



新原響選手

写真左より角川穂乃花選手/カリン・タキティム・クック選手

写真左より鈴木彩夏選手/小島碧選手

熊谷大会後のYOKOHAMA TKM

松永美穂選手

### キャピタルウィメンズセブンズラグビーシリーズ 2023 Report

4月23日(日)に今シーズンの「キャピタルウィメンズセブンズラグビーシリーズ 2023」が開幕しました。本大会は新加入選手のデビュー戦にあたる7人制大会で、第1戦小田原ラウンドでは湘南ベルマーレ Bell-7、世田谷 RS レディース、BRAVE LOUVEと対戦し、全試合を勝利して優勝。また5月27日(土)には厚木ラウンドが開催されました。同じ対戦相手の湘南ベルマーレ Bell-7、世田谷 RS レディース、BRAVE LOUVEと戦い、全試合勝利で2ラウンド優勝を果たしました。今後の残り2試合とも全勝優勝を飾れるように精進してまいります。

#### キャピタルウィメンズセブンズラグビーシリーズ 2023 今後の試合日程

10月8日(日)	海の公園なぎさ広場(横浜市金沢区海の公園 10番)
11月23日(木・祝)	柳島スポーツ公園総合競技場(茅ヶ崎市柳島 1300番)



小田原ラウンドで優勝したYOKOHAMA TKM

### 女子アジアラグビー チャンピオンシップ 2023 決勝カザフスタン代表戦

#### 永井彩乃選手 女子15人制日本代表 Report

5月28日(日)に「女子アジアラグビーチャンピオンシップ 2023」の決勝カザフスタン代表選が行われ、女子日本代表は優勝し、今秋開催予定のWXV2(ディビジョン2)への出場権を獲得しました。YOKOHAMA TKMからは永井彩乃選手が出場しました。今後も永井彩乃選手は女子日本代表として競技パフォーマンスの向上に努めてまいりますので、皆さま応援をよろしくお願いたします。



金メダルを報告する永井彩乃選手と横浜秀男理事長