

ご家庭に眠っている食品や衣類、おもちゃはありませんか？

## フードドライブ 衣類・おもちゃの回収にご協力ください

賞味期限までに食べきれない たくさん購入して食品が余っている  
子どもが成長して衣類やおもちゃが余っている  
未使用の子供用オムツ、ウェットティッシュがある etc.

ONE FOR ALL 横浜の地域交流施設ではご自宅にあるおすそ分けできる食品などを持ち寄り必要とする人たちに配る「フードドライブ活動」と「子どもむけ衣類・おもちゃ」を回収しております。



受付するもの

★下記のものをお願いいたします  
フードドライブ:賞味期限が2か月以上の未開封の商品(インスタント食品、乾麺類、調味料、お茶など)  
衣類・おもちゃ:子ども向けの清潔な衣類や手で運べるおもちゃ、絵本(160cm以下の衣類、ウェットティッシュ、色えんぴつなど)



お願い

肌着や賞味期限が短い場合は受付できないものがあります。詳細はHPをご確認ください。またスタッフの判断で受付できないものもございます。予めご了承ください。

ONE FOR ALL 横浜

横浜市戸塚区戸塚町157-3  
☎ 045-871-7831

Follow me

X(旧Twitter) Instagram

ONE FOR ALL 横浜

## 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
	戸塚共立いずみ野病院(10/1より病院名変更)	TEL 045-800-0320
	奥沢病院	TEL 03-5701-7788
	よこすか浦賀病院	TEL 046-841-0922
	大田池上病院	TEL 03-3752-1111
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

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

広報誌ひだまり 2023(令和5年)11月22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157-3 15F C1スクエア3階

本誌配布についてのお問い合わせは  
TEL 045-865-0900

巻頭言	02
YFHSトレンド部	03
特集 膝がん(すい臓がん)のお話	04
YFHSインフォメーション 研究業績	07
公開講座インフォメーション 無料オンライン講座のご案内	08
Pick up	10
地域のクリニック 看護学校だより	12
健康レシピ 教授の世界旅三昧 ピンクリボンReport	13
アステム湘南ウイクトリアスニュース シーガルズサッカーニュース	14
TKMラグビーニュース	15
フードドライブ 衣類おもちゃの回収について	16

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



10月9日(月・祝)に「ピンクリボンマッチ」の会場であるニッパツ三ツ沢球技場にて横川秀男理事長とニッパツ横浜FCシーガルズの選手が乳がんの早期発見・早期治療の「ピンクリボン運動」の啓蒙活動に取り組みました。

2023  
11.12月  
Vol.147  
[冬風号]  
Take free  
ご自由にお持ちください

ひだまり

## 戸塚共立あさひクリニックのご案内

戸塚共立あさひクリニック  
ふくしま かずみ  
福嶋 佳純



本誌の年末号で巻頭のページへ投稿させていただきますこと、大変光栄に存じます。

戸塚共立あさひクリニックの管理責任者で、形成外科医の福嶋佳純と申します。当院は開院して9年目となりましたが、クリニックの存在自体を何となくしか知らない、あるいはクリニックがあることは知っているけれどビルの2階にあるから何となく足を踏み入れるのに躊躇してしまう...という方も数多くいらっしゃるのではないのでしょうか。そこで、この場をお借りして、当院について詳しくご案内させていただきます。

戸塚共立あさひクリニックは、2015年4月に戸塚共立第1病院の真向かいのビルの2階に開院いたしました。科目は内科、皮膚科、形成外科の3科と小規模なクリニックです。しかし、内科では腎臓・リウマチ(生物学的製剤治療なども含む)・膠原病・甲状腺・糖尿病・女性内科を扱っています。皮膚科では一般皮膚科の他に、帯状疱疹のワクチン接種、シミ治療のレーザー・軟膏治療やワキの多汗症に対するボトックス注射、まき爪治療、ピアスなども診療内容としており、形成外科では眼瞼下垂や皮膚皮下腫瘍の手術を主に行っているほか、植皮や一部の顔面骨折(鼻骨、頬骨弓骨折)などを対象疾患としており、いずれの科も対象とする疾患はかなり幅広いといえます。

あさひクリニックに通院されている患者さまは、元々、戸塚共立第1病院がかりつけ病院という方も多くいらっしゃいますが、その方々の居住エリアは、戸塚区、栄区、泉区、港南区に及び、かなり広範囲であることもしばしば実感できます。



先日、院内の勉強会を開催するにあたって「コロナ禍が及ぼした診療業務への影響」について発表しようと手術件数などの統計をとったところ、第1回の緊急事態宣言が出された2020年4月から5月の2ヶ月は平均の約半数まで手術件数が減少したものの、6月以降はコロナ前よりもむしろ増加に転じており、その増加した数が現在まで維持されているという結果が出て驚いております。外来業務を行っているなかで、肌感覚としては「あれ?以前にも増して手術がギュウギュウに入っているぞ?」という実感はあったものの、実際の数値として、およそ1割強も増加しているとは予想もしておりませんでした。いわゆる「おうち時間」が増えて、今まで忙しくて後回しになっていた身体のできものをじっくり見る時間が増えて気になるようになったことや、マスク着用期間中に、この際以前から気になっていた箇所を治そうなど、治療に対する気持ちが芽生えたケースが多いかと思われます。それとともに地元の皆さま、その患者さまにとっては一大行事である手術を、当院を選んで受けてくださっていることが数字に表れたことに、感慨深い思いでした。

これからも、患者さまお一人おひとりに「このクリニックにかかって良かった」と思っていたいただけるよう、信頼にお応えできるよう医療の提供に、スタッフ一同尽力して参る所存です。



公式ホームページ



Instagram



**戸塚共立あさひクリニック 皮膚科・内科・形成外科**  
**☎045-864-2565** 横浜市戸塚区戸塚町 116-15 C.I.スクエア2階  
 JR戸塚駅から徒歩5分 戸塚共立第1病院対面

平日 午前...8:00~12:30 / 午後...12:30~17:00 土曜 8:00~12:30  
 休診...日曜・祝日・夜間・年末年始・土曜午後

## ワイフス YFHSトレンド部 ONE FOR ALL 横浜に「たのわ図書館」がオープン



ONE FOR ALL 横浜の地域交流施設にシェア型図書館「たのわ図書館」が今秋オープンし、本の貸出し業務がスタートしました。「たのわ図書館」のネーミングには、人と人が本を通じて、【楽しい輪をつくろう】という思いと【楽しい ONE FOR ALL】という願いが込められています。「たのわ図書館」では本棚オーナーの選書に加えて、ONE FOR ALL 横浜の蔵書も貸出いたします。ご自身の好みやライフスタイルを選書に反映できる本棚オーナーを現在募集しております。



「たのわ図書館」の企画・運営スタッフのご紹介 / 左より葛西光春医療政策特別顧問 村田春奈主任・石田ひかるさん

### Q.1 シェア型図書館とは?

本棚の1区画を借りて、どなたでもオーナーになれる図書館です。本棚オーナーは、ご自身がお勧めしたい本を展示することで、世界に一つだけの【自分だけの図書コーナー】を作ることができます。

### Q.2 本棚オーナーの楽しみ方とは?



選書した本に読者が感想を残す感想カードを導入しており、本を通じて、新しい価値観に出会うことができます。オーナーの選書を手にとって下さったご利用者様との出会いや今後の繋がりを楽しみにしてください。また本棚は自由なレイアウトでディスプレイができます。そして ONE FOR ALL 横浜の地域交流施設の貸し会議室(Sサイズ)が月に1度、無料でご利用いただけます。本棚オーナーとして講座やイベント開催など今後大いにご活用ください。

### Q.3 本棚オーナーになるには?

月額3,000円でご登録いただけます。期間限定オーナー登録キャンペーンにつき現在2,500円(1棚につき)でご登録いただけます。初月は無料です。原則として、お支払いは現金にて翌月分を前月20日までに支払っていただきます。またオーナー登録していただいた方は、本を借り際の初回登録料が免除となります。

### Q.4 本を借りるには?

初回登録料 500円 (会員カード発行手数料込み) 2回目以降は無料で本を貸出いたします。貸出しは、お一人様上限5冊、2週間までとなります。交流施設内で読む場合は、会員登録・貸出し手続きは不要です。



本棚オーナーは先着順でお好きな区画をお選びいただけます。



本棚オーナーや本の貸出しについて、ご興味のある方はスタッフまでお気軽にお問い合わせください。



### ONE FOR ALL 横浜 地域交流施設

☎045-871-7831 (受付時間 9:00~16:30)  
 横浜市戸塚区戸塚町 157-3 ONE FOR ALL 横浜 1F  
 JR 戸塚駅から徒歩7分 戸塚小学校隣り

Instagramをチェック▶



# 膵がん(すい臓がん)のお話



戸塚共立第1病院 消化器センター  
総合消化器センター長 兼 医療安全対策顧問

中野 浩(なかのひろし)医師

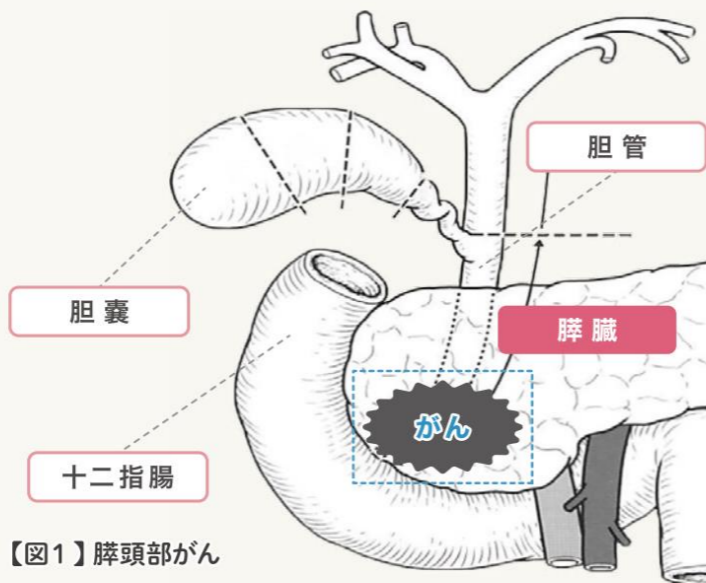
資格:日本胆膵外科学会高度技能指導医/癌治療認定医  
聖マリアンナ医科大学 消化器・一般外科 客員教授  
国立病院機構 静岡医療センター 名誉院長



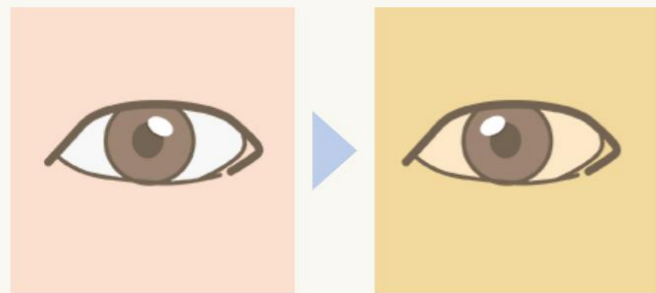
## はじめに

膵がん(すい臓がん)(図1)は、白眼が黄色くなる(図2)、あるいは、尿が褐色となるなどの「黄疸」という症状で見つかる場合もありますが、一般的には、**症状が少なく、早期発見が難しいがん**とされています。胃がんや大腸がんは、内視鏡検査を受ければ通常、発見可能ですが、**膵がんは、通常の単純CT検査では発見が困難で、造影剤という薬剤を注射して(造影CT:図3・A)はじめて発見されることや、PETという精密検査(図3・B)で発見ということもあり得るがん**です。

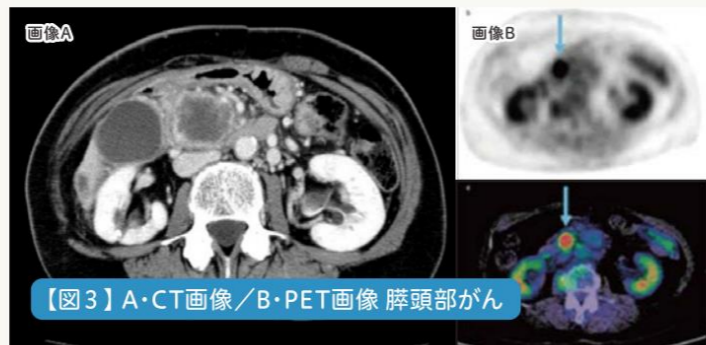
膵がんは発生する部位によって、膵頭部がん、膵体部がん、膵尾部がんに分類され、このうち膵がんの中で最も発生しやすいのが膵頭部がんです。



【図1】膵頭部がん



【図2】膵がんの症状である黄疸



【図3】A・CT画像/B・PET画像 膵頭部がん

## ここで膵臓の位置と機能の確認を!

膵臓は、みぞおちの少し下、胃の後ろ側にある細長い臓器で、胃、十二指腸(小腸)、肝臓などに囲まれて左右に横たわっています。長さは15~20cm、厚みは2cmほどで薄黄色をしています。

膵臓の主な働きは、「膵液」という消化液を分泌して食べ物の消化を助ける「外分泌機能」と、インスリンなどのホルモンを分泌して血糖値を一定濃度に調整する「内分泌機能」があります。



## 膵がんの生存率とは?

日本では、膵がんに罹る新規の患者数は、近年の統計では、年間4.4万人であり、**胃がんの13.2万人、大腸がんの15.8万人**に比べると少ない数字です(表1)。一方、胃がん、大腸がんの年間死亡者数は、それぞれ4.1万人、5.2万人であるのに対して、膵がんの死亡者数は、3.8万人です(表1)。罹患患者数と死亡者数とに差があまりないということは、「膵がんに罹ると治療しても治らない不治の病」という究極的な考えも成り立ちます。

事実、**胃がん、大腸がんの5年生存率はそれぞれ、66%、71%であるのに対して、膵がんは8.5%**と報告されています(表2)。



## 膵がんになりやすい人は?

さて、膵がんは、どのような人が罹りやすいかですが、リスク因子として、**喫煙、長期の飲酒、肥満、糖尿病、慢性膵炎**などがあげられます。また、なじみが無い腫瘍と思いますが、膵管内乳癌粘性性腫瘍(IPMN)という腫瘍などがリスク因子としてあげられます。また、7%程度に遺伝性(家族性)膵がんも認められています。家族に2人の膵がんがいらっしゃる方の膵がん発症リスクは、一般の人の7倍と言われます。

## 膵がんになりやすい人を確認!

- 喫煙者は非喫煙者と比べてリスク約2倍
- 飲酒(毎日エタノール 37.5g 以上)でリスク約1.22倍
- 肥満や運動不足はリスク約2倍
- 糖尿病は発症リスク約2倍
- 血液型O型のヒトは膵癌リスクが低い(約1.5倍)
- 金属加工剤(塩素化炭化水素)を扱う職業の方
- 実は遺伝もある(膵がん全体の7%)(家族性膵がん・遺伝性膵がん症候群)
- 膵管内乳頭粘性性腫瘍(IPMN)の方
- 慢性膵炎の方はリスク5倍から15倍



【表1】胃がん・大腸がん・膵がんの年間罹患患者数/死亡者数

	死亡者数	罹患患者数	死亡者数/ 罹患患者数
胃がん	41,600	132,100	31%
大腸がん	52,418	158,200	33%
膵がん	38,500	44,500	87%

【表2】がんの原発部位と5年相対生存率

原発部位	5年相対生存率 (%) 5-year relative survival
全がん	64.1
口腔・咽頭	63.5
食道	41.5
胃	66.6
結腸	71.2
直腸	71.8
肝および肝内胆管	35.8
胆のう・胆管	24.5
膵臓	8.5

## 新しい膵がんの治療方法

膵がんの治療は、なかなか進歩が難しかったのですが、外科的に少し進歩がありました。今までは手術で切除可能と判断された膵がんは、そのまま手術が行われましたが、現在では、切除可能と判断されても、**手術前に必ず抗がん剤治療を行ってから手術**することが一般的となりました。これは日本からの報告で、**術前に抗がん剤治療を行うことによって、術後の生存期間が、約1年延長したという研究結果**に基づいています。

また切除可能境界病変といって、切除するのが適切かどうかを迷う局所的に進行した膵がんや、切除不能の局所進行の膵がんも、最近では、**抗がん剤治療で切除可能**となることも多くなってきており、術後成績もよいとの報告もありますので、是非、膵がんと診断された患者さまの当院への受診をお待ちしています。

そして肝転移などが併存していて、**切除不能と診断された進行膵がん**でも、**各種抗がん剤治療により、生存期間が延長**していることが報告されています。

膵がんの抗がん剤の種類は、乳がんなどに比較して、まだ多くはありませんが、今後、日本人(京都大学名誉教授の本庶佑先生)が2018年にノーベル医学生理学賞を受賞した「**免疫チェックポイント阻害剤**」など、膵がんにも効果がある薬剤が開発されてくるのではないかと期待されています。

## 膵がんの早期発見に役立つ検査方法をここで確認!

- 膵がんの発見には造影剤を使用したCT検査が有用です。
- 腹部超音波検査は被爆の心配もなく、患者さまのお話を聞きながら検査を行える負担の少ない検査です。
- 採血検査では膵臓腫瘍マーカー CA19-9が膵がんにも特性を持ちます。



**戸塚共立第1病院**  
☎045-864-2501  
横浜市戸塚区戸塚町116

平日 8:30~12:00  
13:30~16:30  
土曜 8:30~12:00



膵がんオペ中の中野浩医師

## 戸塚共立第1病院の消化器センターのご案内

各種専門医資格を有する経験豊富な常勤医師が在籍しており、術前から術後まで消化器疾患の患者さまをトータルに診ることができます。戸塚共立第1病院では、消化器専門の常勤医7名を中心に、予約や紹介による日々の検査から夜間休日の緊急検査など、あらゆる場面に対して適切な内視鏡診断・治療を提供できるよう努めており、平成23年12月より、日本消化器内視鏡学会認定の指導施設として新たにスタートしました。

また消化器がんの治療・手術も積極的に行っておりますので、膵がん、胃がん、大腸がんと診断された方は当院への受診をお待ちしております。

## ワイフス YFHSインフォメーション アジア競技大会 2023 銀メダル(ローイングエイト)報告

横浜未来ヘルスケアシステム(YFHS)が所属する戸田中央メディカルケアグループの戸田中央総合病院ローイングクラブ所属の柿島麗選手が中国・杭州市で開催された「アジア競技大会2023」のローイング部門で銀メダルを獲得し、銀メダル獲得までの経緯と喜びを横川秀男理事長に報告しました。「アジア競技大会2023」は4年に1度行われるアジア最大のスポーツの祭典で、戸田中央総合病院ローイングクラブの柿島麗選手が日本代表として2種目に出場し、1チーム漕手8人で競うローイング(旧ボート)エイトにおいて銀メダルを獲得しました。クラブとしては2014年の男子エイト銀メダル獲得依頼の9年振りとなるアジア競技大会でのメダルとなりました。



銀メダル獲得の喜びを横川秀男理事長に報告する柿島麗選手



## ワイフス 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。FM戸塚の周波数83.7MHz、また専用アプリやFM戸塚公式ホームページからもご聴取いただけます。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聴取ください。

### 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



左より10月4日出演のニッパツ横浜 FC シーガールズの中居未来選手と吉田風沙選手  
8月28日出演のTMG本部横浜支部内視鏡診療推進室の池宮城薫係長



## 新任医師のご紹介

戸塚共立第2病院  
きむら さとみ  
木村 聡美 【診療科】整形外科



戸塚共立いずみ野病院  
かねこ けんたろう  
金児 健太郎 【診療科】整形外科



## 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
石川 早紀	戸塚共立いずみ野病院 リハビリテーション科	2023年9月2日 9月3日	学会発表「Kinectを用いた1症例における観察による歩行分析と足底挿板作製への有用性」	第37回日本靴医学会学術集会

## 公開講座 インフォメーション

次回開催のご案内

参加無料・定員40名

### 「外反母趾と変形性膝関節症の靴選び」

戸塚共立いずみ野病院の整形外科医で足底板療法外来を担当する内田俊彦医師に外反母趾と変形性膝関節症でお悩みの方の治療法や靴の選び方について公開講座を通じて詳しくお話しいたします。



講師 内田 俊彦 医師

日時 12月14日(木) 13:00~14:00 (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】 ☎045-800-0320

戸塚共立いずみ野病院 (お申し込み受付時間 10:00~17:00/平日)



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。

横浜未来ヘルスケアシステム  
地域医療公開講座公式LINE



友だち登録で今後の公開講座情報をご確認いただけます。



### 戸塚共立いずみ野病院

9月6日(水)に横浜市いずみ野地域ケアプラザとの共催で、ジャグリングの世界チャンピオンの経歴を持つ脳神経内科医の古谷正幸医師による「認知症高齢者とのコミュニケーション術」の公開講座を開催いたしました。ジャグリングのパフォーマンスに始まり、認知症の種類、治療法、認知症と老化による物忘れとの違い、認知症高齢者との会話や円滑なコミュニケーションの取り方など詳しく解説し、参加者から多くの質問をいただき、盛況のうちに終わりました。



### 戸塚共立第1病院附属 さくらクリニック

9月13日(水)に戸塚共立第1病院附属 さくらクリニックの眼科医である倉持雄一先生による公開講座「白内障について考える」を開催いたしました。白内障の原因や症状、その予防法、白内障手術前後での見え方、また白内障手術に関しては、倉持医師の手術動画にあわせて詳しい解説も加わり、白内障手術の全容をお伝えできたことで、ご参加の皆さまにもご納得いただける公開講座となりました。



### 戸塚共立メディカルサテライト

9月19日(火)に戸塚共立メディカルサテライト内科医の猪井美子先生による「プレスト・アウェアネス～乳房を意識する生活習慣のすすめ～」の公開講座を開催しました。10月のピンクリボン月間に先駆けた公開講座では、乳がんの罹患率の推移や女性の乳がん好発年齢(40歳~70歳)や乳がん検診について詳しくお話し、早期発見・早期治療に繋げるためのセルフチェック方法など、日頃からプレスト・アウェアネス(乳房の健康チェック)への意識を高めていくことをお伝えしました。



### 大田池上病院

9月30日(土)に大田池上病院リハビリテーション科の理学療法士による公開講座を開催いたしました。「おうちでできる簡単体操」をテーマに、健康寿命の延長とロコモティブシンドローム予防のための運動をご参加の皆さまと一緒に行いました。大田池上病院では、地域医療連携課とともに地域の皆さまと交流しながら、地域のご要望、健康ニーズに応えながら「愛し愛される病院」を目指してまいります。



## 無料オンライン講座のご案内

健康支援センターTMGFitでは、個々人の心身の状態に応じた安全で効果的な運動を実践するための運動指導や運動教室を運営しております。地域の皆さまの健康維持に繋がる健康運動指導士によるオンラインでの運動講座を毎月開催しております。

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。



### 開催日程

2023年度 毎月 第3月曜日開催!

第1部 9:30~10:00

### 中高齢者対象 運動プログラム



椅子を使用した肩こりや腰痛、腰痛予防の簡単エクササイズ等

第2部 10:30~11:00

### ママとベビー対象 運動プログラム



マットを使用した産後のからだのゆがみ改善エクササイズ等  
●産後2ヶ月以降で医師から運動許可が出ている方  
●お母さまだけの参加もOK!

### 参加までのながれ

ご使用のPCもしくはスマートフォンにZoomアプリのダウンロード(無料)が必要となります。2回目以降からは手順4:当日お送りするURLから入室し、ご参加ください。



1 下記より参加日ごとにご予約



2 参加方法をご案内



3 Zoomをダウンロード



4 当日お送りするURLから入室し参加

### ご予約先

健康支援センターTMGFitでは、SNSを通じて日々の活動を情報発信しております。ぜひ皆さまフォローをお願いいたします。



**TMGFit** 一健康づくりは幸せづくり

会員制運動教室 戸塚地区、浦賀地区で2023年度新規会員募集中です!

出張運動教室 地域やケアプラザ、自治会等のお集り、病院や老人ホーム等へ出張します!

公式ホームページ

会員募集中 ☎045-862-2282 までお問い合わせください。(平日 9:00~16:00)



## Pick Up 新春お年玉ドックのご案内

### 戸塚共立メディカルサテライト

毎年、大変ご好評をいただいている「新春お年玉ドック」のご案内です。お得なこの期間に是非ともご利用ください。

#### 新春お年玉ドック【人間ドック 胃レントゲン(バリウム)コース】

ご利用期間 2023年12月25日(月)～2024年1月6日(土)

お年玉特別価格 → 33,000円(全身をしっかり調べる通常コース)

※婦人科検査・脳MRI検査などオプションで追加できます。料金・予約状況はご予約時にお問い合わせください

※予約受付期間は12月20日まで・健診日12月31日～1月3日、祝日は除く



### 戸塚共立メディカルサテライト

☎0120-733-153 (平日9:00～16:00/土曜～12:00)  
(ご予約専用ダイヤル)

横浜市戸塚区戸塚町 3970-5



公式HP



Instagram

## 子宮がん検診のご案内

### 戸塚共立レディースクリニック

当院では横浜市の子宮がん検診を行っています。

「無料がん検診クーポン」をお持ちの方は受診の際にお持ちください。

15歳以上(高校1年生)の女性が公費対象で、平成9年度生まれ～平成18年度生まれの女性を対象にキャッチアップ接種(無料)を行っております。またお手元に無料クーポンが無い方でも、20歳以上(年度内に20歳になる方含む)で、横浜市に住民票があり、2年以内に子宮がん検診を受けてないという3つの条件に当てはまる方は、横浜市の補助を受けて検診を受けることが可能です。料金は1,360円です。

ご自身の健康を守るためにも検診を受けましょう。

検査方法やご予約方法など当院のホームページをご確認ください。



### 戸塚共立レディースクリニック

☎045-285-1103

横浜市戸塚区戸塚町 157-3 ONE FOR ALL 横浜1階

子宮がん予防の  
ご予約ページ



ONE FOR ALL 横浜

戸塚共立ゆかりの里 ラウンジ



## 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



イベント・施設案内・最新情報などをお届けしております

YouTube

Instagram

公式HP



## 戸塚共立第1病院 富塚八幡宮の祭礼に参加しました

8月6日(日)に富塚八幡宮の祭礼が行われました。富塚八幡宮は、本地域の守護神であり、戸塚(とつか)の名前の起源になった由緒ある神社です。戸塚旭町通商店会主催により、神輿渡御のために、戸塚町、吉田町、鳥が丘から担ぎ手として総勢100名が駆けつけ、戸塚共立第1病院の村井紀元院長を筆頭に、法被を纏った戸塚共立第1病院の職員たちも担ぎ手として参加し、戸塚駅から商店街内などを練り歩きました。コロナ禍で3年振りの開催となった祭礼ですが、住民協同で地域振興に努める一日となり、戸塚共立第1病院では、地域の皆さまとの繋がりを今後も大切に医療の提供に努めてまいります。



神輿を担ぐ村井紀元院長

## 戸塚共立第1病院 BLS研修を開催しました

8月24日(木)・25日(金)の2日間にわたり、救急救命士による BLS研修が開催されました。BLS(Basic Life Support)研修とは、心肺停止傷病者に対して一次救命処置を行うための心肺蘇生や AED の操作方法を学ぶ講習会です。専門的な器具や薬品などを使う必要のない BLS は、正しい知識と適切な処置の仕方さえ知っていれば誰にでも行うことができます。駅やお店などでよく見かける AED を使用して、もしもの時に医療従事者として素早く人命救助が行えるよう、院内で定期的に研修を実施しています。



救急救命士がAEDの操作方法を指導しました

## 戸塚共立第1病院 第1回 手術室消化器症例報告会を開催

9月21日(木)に ONE FOR ALL 横浜にて地域の連携医の先生方をお招きして、会場と Zoom 配信にて「第1回 戸塚共立第1病院 手術室消化器症例報告会」を開催いたしました。今回は当院手術室症例の中から消化器症例に絞って、消化器センターから4名の医師が ICG 蛍光法を用いた大腸癌手術や腹腔鏡下胆嚢摘出術、肝胆膵領域の症例や胃癌手術など様々な手術症例をスライドや動画にて報告いたしました。これからも地域の先生方と情報を共有して手術を必要とする患者さまを安心してお任せいただけるよう、当院スタッフ一同、邁進してまいります。



症例報告会での村井紀元院長

## 戸塚共立第1病院 緩和ケア認定看護師による勉強会を開催

9月29日(金)緩和ケア認定看護師の櫻井春美主任による戸塚区民向け勉強会「癌について 治療のこと・今後のこと」を横浜市舞岡柏尾地域ケアプラザにて開催しました。国民の2人に1人はかかると言われる「癌」の症状、治療、手術について、そして罹患した場合にご本人とご家族をサポートする「緩和ケア」医療について詳しくご説明し、横浜市が推進する「もしも手帳」の活用についてもお話ししました。



勉強会の櫻井春美主任

## 戸塚共立いずみ野病院 救急症例検討会を開催

近隣の救急隊の皆さまにご参加いただき、「救急症例検討会」を9月20日に開催しました。整形外科の前川勝彦副院長より、過去3ヵ月の当院での救急搬送症例の分析結果を報告し、高齢者の4大骨折(上腕骨近位端骨折・橈骨遠位端骨折・大腿骨近位部骨折・脊椎圧迫骨折)が多くを占めているうえで、高齢者の4大骨折の基本知識や実際の数十例の症例経過をお話ししました。質疑応答では、多くのご質問やご感想もいただき、終始和やかな雰囲気の中、症例検討会を行うことが出来ました。ご参加いただきました救急隊の皆さま、誠にありがとうございました。



症例検討会の前川勝彦副院長

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。

## 自由が丘プライマリークリニック

総合内科、腎臓高血圧、糖尿病、循環器

あまの けいこ  
天野 慶子 先生



Q 先生の専門領域を教えてください。

A 私は総合内科・腎臓内科が専門です。他に、循環器・糖尿病・漢方の専門医師も在籍しています。高血圧・糖尿病・脂質異常症・高尿酸血症などの生活習慣病管理はもちろんのこと、臓器別疾患にこだわらない、患者様の悩みに寄り添った医療に取り組んでおります。

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 私たちは常に、『自分の家族にしてあげたいと思う医療』を心掛けています。最近調子悪いな、どこか悪いのかな、健診で引っかかった等、お困りのことがありましたら、当院へぜひご相談ください。

受付 平日/9:30~13:00  
14:00~18:00  
(17:30 最終受付)  
日 曜/9:00~13:00  
14:00~17:30  
(17:00 最終受付)  
※休診日・不定休/日曜は発熱・救急

交通 自由が丘駅南口 徒歩1分  
所在地 東京都世田谷区奥沢5-27-5  
魚菜エステートビル 1F  
※エレベーター奥の銅像向かいが入口です

☎03-5701-0006



## 看護学校だより 戴帽式を執り行いました

9月28日(木)、横浜未来看護専門学校第10回生が、戴帽式に臨みました。戴帽の儀では、一人ずつナースキャップをいただき、改めて看護師になる決意を誓いました。これまで支えて下さった方々への感謝の気持ちを忘れず、この日の誓いを胸に、仲間と共に理想の看護師像に向かって邁進してまいります。

### ～戴帽式とは～

戴帽式の起源は、西欧で修道女がイバラの冠をかぶり、一生を神に仕える誓いを立てたことに由来するものです。本校では1年間の基礎学習を修め進級した2年次に行ないます。戴帽の儀を通して、看護師を目指す決意を新たに、看護に携わる者としての誇りと責任を自覚することを目的としています。



戴帽の儀の様子

一人ひとり、戴帽いただきました

## 戸塚 冨塚八幡宮に賽銭箱を奉納

8月28日(月)に戸塚にある冨塚八幡宮にて、学校法人栄戸学園横浜未来看護専門学校の創立10周年を記念して、賽銭箱一基を寄進させていただきました。横川秀男理事長を筆頭に幹部スタッフが奉納式に参加しました。冨塚八幡宮の冨塚(とみづか)が戸塚(とつか)の地名の由来になったと伝えられており、約千年の歴史を有する神社です。当校もこの戸塚で20年、30年と社会に貢献できる優秀な看護師を輩出するべく、精進してまいります。



奉納式後に記念撮影

一般入試B日程 【試験日】12月16日(土)

出願期間 11月13日(月)~12月8日(金)

一般入試C日程 【試験日】1月27日(土)

出願期間 12月18日(月)~1月19日(金)

※消印有効 ※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。

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



## 「脂質異常症」をケアする健康レシピ ～ミックスビーンズのドライカレー～

戸塚第1病院 管理栄養士 おがわ ゆうか  
小川 優佳



材料(2人分)

- 豚ひき肉…80g ●ミックスビーンズ…70g ●生姜…適量 ●たまねぎ…1/2個 ●にんじん…1/4本
- ピーマン…2個 ●トマト…1個 ●サラダ油…大さじ1/2 ●カレールウ…20g

作り方

- ①野菜は粗めのみじん切りにする。固形のカレールウは細かく刻んでおく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し生姜・玉ねぎ・人参を炒める。挽肉も追加し色が変わるまで炒める。ピーマン・トマトも追加し更に炒める。
- ③ルウを加え、水気がなくなるまで炒める。
- ④最後にミックスビーンズを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ご飯と一緒に盛り付ける。



豆知識

ステロールには動物性由来のコレステロールと植物由来の植物ステロールがあります。豆類に含まれる植物ステロールが小腸で優先的に吸収されることで、コレステロールの吸収は抑制され排泄されやすくなります。また、豆類に豊富に含まれている食物繊維も、コレステロールの吸収を阻害します。

栄養価(1人分) ※米飯は含まない  
エネルギー…260kcal/たんぱく質…14g  
脂質…16g/塩分…1.2g/食物繊維…6.5g

## 教授の世界旅三昧 その23

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

じんぼ いたる  
神保 至

## ピッツバーグ、アメリカ

大学在職中に、アメリカで研究員の仕事をいただき、新妻を伴い、初めて飛行機に乗り、インディアナ州、ウエスト・ラファイエットのパデュー大学に行った。一年経って帰るはずだったが、帰らず。つぎに職を得たのがピッツバーグだった。それから10年、日本にもどることはなかった。いやな目には何度も遭ったが、それなりに自由があり、娘も生まれて結構充実していた。アメリカという国の大きさは、2-3時間車に乗れば、どちらかの海に行ける国のような、生易しいものではない。ただし、車さえちゃんと走れば、往復5000キロ程度の旅も小さい子供を連れて普通にできる。空港でレンタカーを借りて現地で乗り回すことにも不安は感じない。こんな心持ちになると、世界中、危ない国でなければ、どこへでも車に乗って行きたいところに行ける。学生が見たいという場所に連れて行ける。アメリカという国は様々な問題を抱えていて、決していい国とは思わないが、いろんな意味で自分を鍛えてくれたことには、心から感謝したいと思う。



ピッツバーグの玄関口 Fort Pitt Bridge とピッツバーグの中心街



ピッツバーグの郊外を走ると、秋には圧倒的な紅葉黄葉が延々と続く

## ピンクリボンReport

TMGFit  
-健康づくりは幸せづくり-

10月12日(木)に健康支援センターTMGFitが毎年恒例のピンクリボンウォーキングを開催しました。大船駅を出発して、定泉寺・田谷の洞窟、金井公園を經由しながらゴール地点の ONE FOR ALL 横浜まで約6.4kmのコースを歩きました。大船を起点に、柏尾川沿いを散策しながら名利である定泉寺・田谷の洞窟に立ち寄り、ゴールの戸塚まで秋晴れの爽やかなコースを20名の方にご参加頂き、ウォーキングしました。道中では乳がんまつわるクイズに答えて乳がんの早期発見・早期治療のための知識をアップデートしていただき、ヘルスリテラシーを高める有意義な一日となりました。また10月20日(金)には横須賀市浦賀地区でもピンクリボンウォーキングを開催し、11名の方にご参加いただきました。



乳がんまつわる基礎知識を身に付けていただきながら鎌倉・戸塚・浦賀エリアのウォーキングを行いました。

## アステム湘南 ウィクトリアスニュース

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)の選手は現在、日本社会人バスケットボール連盟のリーグ後半戦(12月9日(土)・埼玉県朝霞市総合体育館)と今後開催される全国大会に向けて日々トレーニングに励んでおります。公式Instagramでは試合結果、選手のご紹介、日々のチーム活動の詳細もお届けしております。またクラウドファンディングのご支援者さまの多大なるご理解のおかげで、集まりました資金からチーム運営をしております。今後も皆さまに良い報告ができますようにより一層精進してまいりますので、引き続き応援をよろしくお願いいたします。



9月16日(土)女子日本代表VSフィジー代表観戦イベントに参加したYOKOHAMA TKMの選手たち

## 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。



### キャピタルウィメンズセブンズラグビーシリーズ 2023

10月8日(日)に「キャピタルウィメンズセブンズ ラグビーシリーズ 2023」横浜ラウンドが開催されました。第1戦は湘南ベルマーレ Bell-7、その後は世田谷 RS レディース、BRAVE LOUVE と対戦して最終戦では惜しくも負けました。次戦に向けて今後修正して、チーム一丸となり最終節では全勝いたします。また当日は雨の中、たくさんの応援をありがとうございました。



試合後のYOKOHAMA TKM

対戦チームと試合後に記念撮影



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。

10月9日(月・祝)

### ピンクリボンマッチを開催!

10月は、乳がんの正しい知識や検診の大切さを広める「ピンクリボン月間」です。ニッパツ三ツ沢球技場で開催された2023プレナスなでしこリーグ1部「ニッパツ横浜 FC シーガルズ対 AS ハリマリアルビオン」の試合にて横浜未来ヘルスケアシステムのスポンサー杯である「ピンクリボンマッチ」を開催しました。試合は1対1の引き分けに終わり、なでしこリーグ1部での総合順位は5位となりました。当日の来場者数は1,042名で、試合前には横浜未来ヘルスケアシステムの横川秀男理事長による乳がんの早期発見・早期治療についてのスピーチと試合を飾るキックインセレモニーが行われました。その後、ピンク色のTシャツを着用した両チームの選手とエスコートキッズ達が入場して、ピンクリボン運動をPRしました。今年で9回目の開催となった今回は、YFHS所属の選手達による乳がん啓発のPR動画を場内ビジョンにて放映、またハーフタイムでは健康支援センターTMGFitによるストレッチ講座、会場外では無料マンモグラフィ検診体験車、日本赤十字社神奈川支部の献血車を設置してご自身のヘルスケアについて考えて頂きながら、献血活動にもご協力いただきました。また2階コンコースでは女性限定のピンクリボン運動啓発ブースを設置して、乳がん早期受診の重要性について多くの来場者に呼びかけ、女子サッカーを通じて、乳がん検診と様々な知識を学んでいただける普及活動に取り組みました。



右より横川秀男理事長  
フリ丸(横浜FCオフィシャルクラブマスコット)



試合終了後、多くの来場者に挨拶する選手たち  
©YOKOHAMA FC SEAGULLS



YFHS賞を受賞し、花束と目録を受け取る  
戸塚共立第2病院の片山由菜選手

戸塚共立第1病院 高橋恵美選手  
©YOKOHAMA FC SEAGULLS

戸塚共立第1病院 新井翠選手

右よりハーフタイム中にストレッチを行うTMGFitと  
フリ丸(横浜FCオフィシャルクラブマスコット)

ピンクリボンマッチTシャツの選手とエスコートキッズが会場を盛り上げました

ピンクリボン啓発ブース、無料マンモグラフィ検診体験車に多くの方にお立ち寄りいただきました

### ラグビーワールドカップ 2023 フランス大会初戦 パブリックビューイング Report

9月10日(日)に「ラグビーワールドカップ2023 フランス大会」の初戦である日本代表 VS チリ代表のパブリックビューイングが横浜市庁舎1階アトリウムで開催され、鈴木彩夏キャプテンと鈴木彩香クラブアドバイザーがトークショーに参加しました。当日は横浜キャノンイーグルスの梶村祐介選手、三菱重工相模原ダイナボアーズの鶴谷昌隆選手も登壇し、試合前とハーフタイムのトークショーで会場を大いに盛り上げました。



左から鈴木彩香クラブアドバイザー  
鈴木彩夏キャプテン

パブリックビューイング会場の模様

### 「とつながり祭り」に参加しました。

8月19日(土)に戸塚旭町商店会主催の「とつながり祭り」が戸塚小学校にて開催されました。「とつながり祭り」とは、戸塚を中心に仲間とのつながり・商店会同士のつながりなど地域で様々な世代の繋がりを深めるためのお祭りです。YOKOHAMA TKMは子供たちを対象に、ストラックアウトを会場内で行い、地域の皆さまと直接触れ合い、ラグビー競技の楽しさをご紹介します。



参加選手・スタッフと横川秀男理事長との記念撮影

ストラックアウト  
体験コーナー

### 女子15人制日本代表活動 Report

YOKOHAMA TKM 永井彩乃選手

YOKOHAMA TKMの永井彩乃選手は女子日本代表(桜フィフティーン)として9月10日・16日開催のフィジー代表、9月30日開催のイタリア代表選に選出され、勝利に貢献しました。そしてワールドラグビー主催の女子15人制ラグビー大会「女子日本代表『WXV2』南アフリカ遠征メンバー」としても試合に参加し、活躍しました。



左から8番目 フィジー戦の永井彩乃選手

## 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 地域の小学生に対するラグビー普及育成活動
- 2 女子ラグビーに対する普及と選手の強化支援
- 3 女子ラグビーの活動支援と情報発信&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。