

ひ  
だ  
ま  
り

2023  
9・10月  
Vol.146  
[秋風号]  
Take free  
ご自由にお持ちください



10月はピンクリボン月間

巻頭言

Y F H S インフォメーション

特集

乳がん検診を受けに行こう  
く検診は「いつかは受けようから」「いま受けようへ」

J M S のご案内

P i c k U p

P i c k U p

研究業績

公開講座 R e p o r t s

無料オンライン講座のご案内

看護学校だより

Y F H S トレンド部

健康レシピ

教授の世界旅三昧

地域のクリニック

アステム湘南ウイクトリアスニュース

シーガルスサッカーニュース

T K M ラグビーニュース

とつか名店散歩

16 15 14 13 12 11 10 09 08 07 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



(写真上) よこすか浦賀病院 看護部  
(写真下) よこすか浦賀病院 リハビリテーション科

## 当院の整形外科について

戸塚共立第2病院 副院長

すずき えいいち  
鈴木 英一



戸塚共立第2病院 整形外科の鈴木英一でございます。2016年に赴任してから今年で7年目となります。非力ながら、これまで横川理事長の助力もありスポーツ整形外科を始め、人工関節センターを立ち上げ、軌道にのせるべくこれまで精進して参りました。

当初、私を含めた2名の医師でスタートしましたが、現在6名の常勤体制となり年間1,050件の手術を施行しております。人工関節センターとスポーツ整形外科の2つ専門領域を柱として、外傷や一般整形外科も可能な限り診療を行っております。

人工関節センターでは、逸見センター長、井上医師を中心に股関節、膝関節の人工関節置換術を施行、脊椎手術も積極的に行っております。特に脊椎手術は2022年度、339件、人工膝関節置換62件、人工股関節置換は60件を施行しました。

スポーツ整形外科では私と勝谷医師が中心となり膝、足・足関節等の関節鏡視下手術を主に行っております。膝・足関節の関節鏡手術は2022年度、年間341件、そのうち前十字靭帯再建術は114件、半月板縫合術87件、足関節靭帯修復術は7件施行しております。またアキレス腱縫合術も18件、第5中足骨疲労骨折髓内釘挿入術も2016年から2023年までで44件施行しております。

最近ではトピックスの再生医療である多血小板血漿(PRP)療法、超音波ガイド下ハイドロリリース、集束型衝撃波治療等も積極的に施行しております。特に衝撃波治療は3年前に導入して、

昨年は210件施行いたしました。今後はTenexという超音波変性吸引器を導入し、エコー下で痛みの原因となっている腱の変性部を選択的に破碎・吸引を行うことで治療を促進し、健全組織への影響を最小限に抑えながら、筋・骨格機能の回復を目指すことも計画しています。

またリハビリテーション科とも密に協力して外来・入院のリハビリテーションを軸にスポーツ愛好家、学生運動部、プロスポーツ選手のニーズに合ったリハビリテーションを提供しております。

昨年は密をさけ、より多くの方にリハビリを受けていただくため別棟に運動機能再起センター(120m<sup>2</sup>)を新たに立ち上げたところです。岩本科長代理を筆頭に当院の理学療法士、アスレティックトレーナー、ストレングスコーチ、鍼灸マッサージ師を、Jリーグチーム、なでしこ、WEリーグ、女子プロラグビー、大学体育会ラグビー部、高校運動部等の16チームに派遣して健康管理を行っております。

将来的には(仮称)横浜未来・総合健康スポーツ医科学センターを開設することで、より高度のスポーツ医学的治療が可能となり地域医療にも多くを還元できることが期待できると考えております。

今後も気軽に受診ができて治療効果の高い整形外科を目指してゆく所存ですので、一層のご利用を頂ければ幸甚に存じます。



術後の人工股関節



術後の人工膝関節



試合に帯同する鈴木副院長



鈴木副院長による前十字靭帯再建術の手術

## ワイフス YFHSインフォメーション 創立30周年記念 祝賀会を開催

7月5日(水)に横浜未来ヘルスケアシステム創立30周年祝賀会が横浜ベイシェラトン ホテル&タワーズにて開催されました。各界の著名人や歴代の法人幹部、YFHS職員などが参加しました。祝賀会の冒頭では主催者である横川秀男理事長と福島元彦副理事長が挨拶、続いて来賓の独立行政法人労働者健康安全機構理事長の有賀徹氏、株式会社横浜フリエスポーツクラブシニアアドバイザーの奥寺康彦氏より祝辞が述べられました。また会の中盤では YOKOHAMA TKM、ニッパツ横浜 FC シーガルのYFHS所属の女子アスリートたちがラグビーとサッカーのパフォーマンスを披露。そしてYOKOHAMA TKMの応援歌や横浜未来看護専門学校の校歌を作詞・作曲したシンガーソングライターのRISAKOさんがオリジナル曲を披露して、祝賀会は盛況のうちに幕を閉じました。



横川秀男理事長とRISAKOさん、YOKOHAMA TKMの選手たち



30周年祝賀会の模様

## 2023 国際医用画像総合展にて横川秀男理事長が キヤノンCEO 御手洗富士夫会長と懇談

4月15日(土)パシフィック横浜で開催された「2023国際医用総合画像展」を横川秀男理事長が視察しました。最新の医療機器の技術動向を把握するために、医用画像診断機器や周辺機器を見学しました。キヤノン株式会社代表取締役会長兼 CEO の御手洗富士夫氏、キヤノン株式会社専務執行役員の瀧口登志夫氏と今後の医療業界の動向や展望について語りました。



写真左よりキヤノン株式会社 代表取締役会長兼 CEO御手洗富士夫氏、横川秀男理事長、キヤノン株式会社専務執行役員 瀧口登志夫氏

## ウクライナ負傷者医療支援についてウクライナ大使館を訪問

ウクライナ大使館の Колнсkey 大使より、ウクライナ負傷者医療支援についての依頼文書が届き、6月22日(木)に横川秀男理事長、牛之濱吉継局長、戸塚共立第2病院の鈴木英一副院長などがウクライナ大使館を訪問し、 Колнсkey 大使と意見交換会を行いました。まずは横浜未来ヘルスケアシステムでウクライナからの負傷者を受け入れ、リハビリや必要な手術、合併疾患(心臓、消化器など)を含む治療も併せておこない、将来はTMG(戸田中央メディカルケアグループ)全体で医療支援ができるように繋げていきたいと今後の具体的なウクライナ負傷者支援の流れについて有意義な意見交換会となりました。



左より鈴木英一副院長、 Колнсkey 大使、横川秀男理事長



Колнсkey 大使を囲んで記念撮影

## ベトナムの首都ハノイ市を訪問

横浜未来ヘルスケアシステムやTMG(戸田中央メディカルケアグループ)でも積極的に受け入れているベトナムの看護教育を受けた介護技能実習生との面談のため、7月24日(月)から26日(水)の3日間、横川秀男理事長と牛之濱吉継局長がベトナム・ハノイ市を訪問しました。今回の目的は現地のバックマイ医療短期大学やバックマイ病院、日本語教育施設センターの視察、人材交流です。期間中は、在ベトナム日本国大使館の山田大使を表敬訪問して、日越外交樹立50周年の節目の年に有意義なお話も伺うことができました。



ベトナム人学生と記念撮影する横川秀男理事長と牛之濱吉継局長



# 乳がん検診を受けに行こう

～ 検診は「いつかは受けよう」から「いま受けよう」へ～

戸塚共立第2病院 乳腺外科部長  
西澤 昌子(にしざわ まさこ)医師



毎年10月になると都庁や東京タワーなど国内各地のランドマークが幻想的なピンク色にライトアップされ、ピンクリボン月間が始まります。さまざまなところでよく目にするピンクリボンですが、皆さまはその本当の意味をご存じでしょうか？

はじめは、1980年代のアメリカ合衆国の小さな町に住む1人のお母さんでした。娘を乳癌で亡くし、その悲しみの中で、残された幼いお孫さんにピンクのリボンを贈りました。「このような悲しみを二度と繰り返さないように」とピンクのリボンに切なる願いを込めました。

そのリボンは約50年経った今、**乳がんに関する正しい知識の普及、乳がんの早期発見・早期治療の大切さ**を伝える活動の、世界共通のシンボルマークとして知られるようになりました。

毎年10月の**ピンクリボン月間**は、**乳がん検診を推進する世界規模の啓発月間**です。



## 早期発見・早期治療の大切さを知るために必要な3つの数字

日本の乳がん検診受診率は世界と比較すると依然として低いのが現状です。欧米が約80%の受診率に対して、日本では各自治体で実施される対策型検診はわずか20~30%の受診率、企業検診や人間ドックなどの任意型検診を合わせてやっと約50%の受診率となります。乳がん検診の啓蒙活動が盛んになり、市区町村が積極的に検診を行っているにも関わらず、なぜ受診率が上がらないのか、なぜ検診を受けにいけないのか、その理由について実際にアンケート調査を行うと、こんな回答が返ってきます。「忙しくて検診を受けにいけない」「自分は乳がんにならないと思っている」「なんにも症状がないから大丈夫」「乳がんだと診断されるのがこわい」。もし、みなさんが同じような理由で乳がん検診を受けていないとしたら、ぜひこの**3つの数字**を覚えてください。

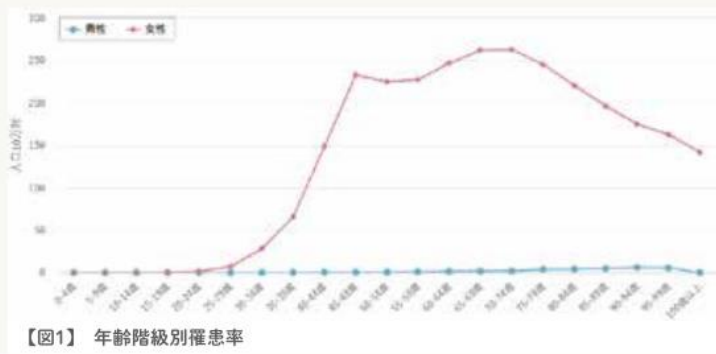
## 「忙しくて検診を受けにいけない」という方へ

Key Number : 40~70

### 「乳がんの好発年齢は40歳~70歳」

乳がんの罹患率は30歳台後半から急激に増加し始め40歳後半~50歳台がピークと言われています。近年では閉経後乳がんも増えてきており70歳台後半までそのピークは継続していきます(図1)。40歳から70歳というと、家庭内では子育てや介護に追われていたり、社会では重要な役割を任されたりするご年齢ではないでしょうか。「忙しい」「時間が無い」まったくそのとおりだと思います。

でも、それは言い換えればあなたが社会の中で、家庭の中で、とても重要な存在だということです。だからこそ検診を受診してください。あなたがこの病に倒れたら家庭生活や社会生活に支障をきたし、その状況は国の経済的損失にもつながります。これは決して大げさなことではありません。実際に米国ではこの病による国の損益はおよそ6千億円と報告されています。もし乳がんが見つかったとしても早期発見であれば高い生存率のみならず、治療においても生活の質を保つことができます。ほんの数分の検査で、ほんの数十分の受診に時間を割くことで、あなたの未来を変えることができるかもしれません。



## 「自分は乳がんにならないと思っている」という方へ



Key Number : 1/9

「日本人女性の9人に1人が乳がんになる」

2000年代初め、乳がん罹患数が年々増加し、日本女性の20人に1人が乳がんになるという統計が出ました。その当時、米国では8人に1人が乳がんになるといわれており、まだまだ比較すると日本は少ない印象でした。しかし、2010年代に入りさらに罹患数が増加し、今や**日本でも生涯累積罹患リスクが9人に1人**となりました。とうとう米国とほぼ同じ数字になったのです。国立がん研究センターの統計では、年間約9万人が新たに乳がんと診断され、年間約1万5千人が乳がんで亡くなっています。そして女性の部位別がん罹患率は乳がんがこの30年間トップを独走状態、この現実を決して目を背けられるものではありません。**乳がんは女性一人ひとりにとって、とても身近な病気であり、決して他人事ではないのです。**

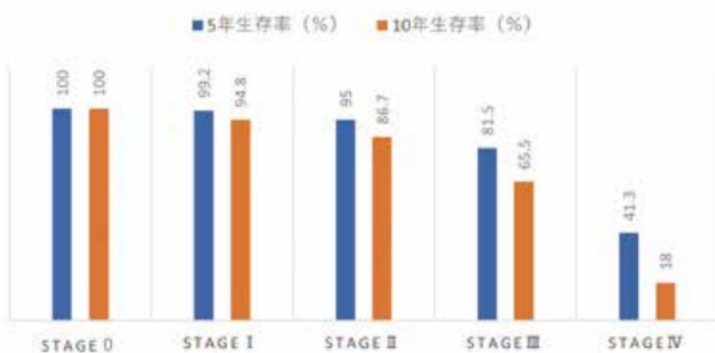
## 「なにも症状がないから大丈夫」「乳がんだと診断されるのが怖い」という方へ

Key Number : 95-100

「早期乳がんの10年生存率は95%以上」

乳がんというと「死に至るこわい病気」とイメージされる方も多いのではないのでしょうか。しかし実際にはほか部位のがんに比べて予後は非常に良好なのです。

令和5年3月に国立がん研究センターが公表した生存率集計では、早期乳がんであるステージ0は5年生存率、10年生存率ともに100%、ステージIは5年生存率99%、10年生存率95%となっています。しかし、ステージIVになると5年生存率は38.7%、10年生存率は19.4%に低下してしまいます(図2)。やはり早期発見、早期治療が重要です。そのためには「なんにもないから検診に行かない」ではなく、「症状がなにもない」からこそ検診を受けてみてください。そして、もし早期乳がんが見つかってもしっかりと不安になることはありません。なぜならそれは「怖い病気」ではなく乳がんはきちんと治せる病気だからです。

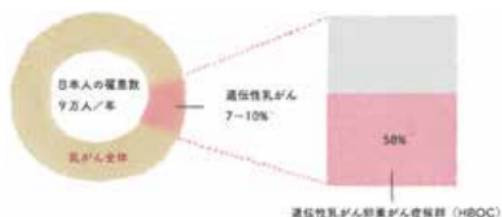


【図2】 乳がんのステージ別生存率

## 「乳がん治療も日進月歩～最近のトピックス～」

### 遺伝性乳がんに対する保険適応拡大

遺伝性乳がん卵巣がん(hereditary breast and ovarian cancer : HBOC)は乳がん患者の4%前後と言われています(図3)。



【図3】 遺伝性乳がんとHBOCの割合

HBOCとは遺伝性のがんの種類の一つで、だれもが持っているBRCA1遺伝子とBRCA2遺伝子に、生まれつき変化した状態があり、生涯のうちに「乳がん」「卵巣がん」を発症しやすい体質であることを示します。

この**遺伝子検査は2020年4月、条件を満たす乳がん・卵巣がんに対して保険適応となり、さらにHBOC患者の造影MRIサーベイランスやがん発症予防のための手術(予防的乳房切除と乳房再建、予防的卵巣切除)も併せて保険適応となりました。**

## 個別化治療と薬物療法の進歩

2000～2010年の期間に進行乳癌の5年生存率が著しく改善した背景に、薬物療法の目覚ましい進歩があります。

乳がんを個々の生物学的な特性に応じて分類し、そのタイプ(サブタイプ)ごとに薬物治療が開発されてきました。いわゆる抗がん剤だけががんの薬物療法ではありません。女性ホルモンの影響を受けるタイプにはホルモン療法が適応となり、HER2のようにがん細胞増殖の原因となっている特定の分子だけに作用する分子標的薬、さらに免疫ががん細胞を攻撃する力を保つ免疫チェックポイント阻害薬など、ここ数年は多くの臨床試験の結果から次々と新薬が承認され、その適応を拡大しています。

## 頭皮冷却装置

薬物療法の適応が増える中、抗がん剤による脱毛に多くの女性が心を痛めています。「治療のためだから仕方がない」そう自分に言い聞かせて、ウィッグや帽子でおしゃれしながらがんばっています。しかし、やっと治療が終了しても思うように髪の毛が伸びず、なかなかウィッグを卒業できない患者さまも中にはいらっしゃいます。毛根が抗がん剤によりダメージを受けて回復しないのです。

そこで開発されたのが頭皮冷却装置です。抗がん剤投与中に頭皮を冷却し血管収縮を起こすことで、抗がん剤の毛根へのダメージを最小限に抑えることができる装置です。戸塚共立第2病院でも今年6月より導入しました(写真)。



## 戸塚共立第2病院の乳腺外科外来のご案内

乳腺に関することならご相談ください。

- 乳腺良性疾患(良性腫瘍、女性化乳房、乳腺炎など)
- 乳がん(精査、手術、薬物療法、術後の定期検査など)

公式  
ホームページ



戸塚共立第2病院 乳腺外科外来の診察時間は

火曜・水曜・金曜 9:00～12:00 / 14:00～16:30 第2・4土曜 9:00～12:00です



## さいごに

毎日毎日、仕事に一生懸命、家族のために一生懸命、自分の時間を削って、いつだって誰かのために、自分の体も心も限界まで、そうやってがんばっているすべての女性に「乳がん」という病気を知ってほしいと思います。乳がんは「こわい病気」ではなく、早期発見で治せる「だいじょうぶ」へ、そして早期発見のために、検診は「いつかは受けに行こう」ではなく「いま受けよう」へ、その意識改革が、あなたとあなたの大切な人たちを幸せにします。

### 【図の説明】

図1 タイトル=年齢階級別罹患率(乳房 2019年)

図2 タイトル=乳がんのステージ別生存率 出典=国立がん研究センター 癌種別統計情報より/国立がん研究センター/がん対策研究所/がん登録センター

図3 タイトル=遺伝性乳がんとHBOCの割合 出典=乳がん.jp AstraZeneca 患者さん向けサイトより

多忙な平日をお過ごしの方の女性の皆様へ

J.M.S  
ジャパン・マンモグラフィーサンデー

10月15日  
2023年

日曜日

乳がん検査を

受けられる日です

当施設は認定NPO法人J.POSH(日本乳がんピンク  
リボン運動)が推進するジャパン・マンモグラフィー  
サンデー(JMSプログラム)賛同医療機関です。

J.POSH  
日本乳がんピンクリボン運動  
認定NPO法人J.POSH  
<https://www.j-posh.com/>



J.M.Sサイト  
<https://jms-pinkribbon.com/>

J.M.S(ジャパン・マンモグラフィーサンデー)は子育て・介護・仕事・家事などで忙しく、平日に乳がん検診を受けられない女性が、日曜日に受診できるよう、毎年10月第3日曜日に乳がん検診を受診できる環境づくりへの取り組みです。全国の医療機関と認定NPO法人J.POSHが協力して実施しています。



当日は女性医師、  
女性技師が担当いたします

### 乳がん検診コース

- ①エコー検査 税込3,960円
- ②マンモグラフィー検査+エコー検査 税込8,360円
- ③視触診+マンモグラフィー検査+エコー検査 税込9,900円

・③はサクラス乳腺クリニックのみ。  
・その他にも検診コースをご用意しておりますのでお電話にて、お気軽にお問い合わせください。

### お問い合わせ・ご予約はこちらから

戸塚共立メディカルサテライト健診センター

☎0120-733-153 (予約はガイダンス1番)

平日/9:00~16:00 土曜/9:00~12:00



公式ホームページ▶

戸塚共立第1病院附属サクラス乳腺クリニック

☎045-869-6888

平日/9:00~16:00 土曜/9:00~12:00



公式ホームページ▶

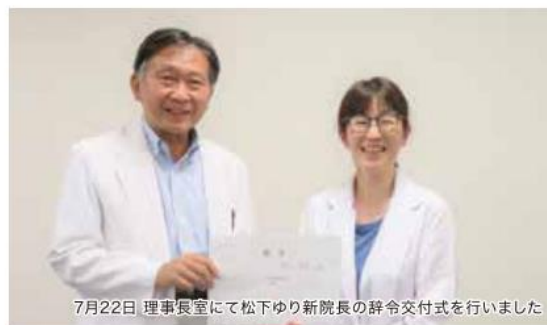
## Pick up 新院長就任のご紹介

### よこすか浦賀病院

まつした  
**松下 ゆり** 医師

【診療科】脳神経内科

【資格】日本神経学会認定 神経内科専門医  
日本神経学会認定 神経内科指導医  
日本内科学会認定 内科医



## 新任医師のご紹介

### 大田池上病院

すげた あきら  
**菅田 彰** 医師

【診療科】呼吸器内科 / 診療訪問

【資格】内科認定医  
日本アレルギー学会専門医



### 戸塚共立レディースクリニック

ふくだ じゅんいちろう  
**福田 潤一郎** 医師

【診療科】産婦人科

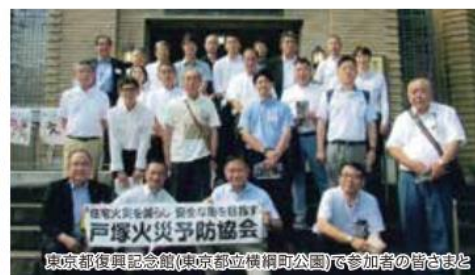
【資格】産婦人科学会専門医  
日本産科婦人科遺伝診療学会認定医(周産期)  
母体保護法指定医



## 横川秀男理事長が「戸塚火災予防協会」の防災研修に参加

横川秀男理事長が会長を務める「戸塚火災予防協会」の防災研修が7月6日(木)に開催されました。関東大震災から100年の教訓を継承して、東京消防庁の本所防災館にて自然災害である地震、煙、暴風雨を体感できる災害シナターを鑑賞、その後、都市型風水害を体験して、幾度となく繰り返される自然災害の防災・減災への取り組みを学びました。

また東京都復興記念館では、関東大震災の発生から復興に至るまでの当時の写真や実物資料、関東大震災と東京空襲直後の映像も視聴しました。今後の首都圏直下型の大地震への想像と課題について考察できる貴重な一日となりました。



## 戸塚共立第1病院が「職域献血活動」を実施

7月3日(月)SDGs推進プロジェクトの一環として、ONE FOR ALL 横浜にて「職域献血活動」を実施しました。当日は横浜未来ヘルスケアシステムの職員31名、一般の方10名、合計41名の皆さまにご協力いただきました。医療技術が進歩した現在でも血液は人工的に作れず、長期保存もできません。献血とは、手術などで輸血を必要としている患者さまの尊い命を救うために、健康な人が自らの血液を無償で提供するボランティアです。命をつなぐボランティアのご協力、今後とも何卒よろしく願いいたします。





# YFHSラジオ番組のご紹介 戸塚共立リハビリテーション病院 高橋竜哉院長が出演

7月12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がエフエム戸塚の「戸塚井戸端会議。」に出演しました。整形外科、脳神経内科、頭痛外来の特徴や回復期リハビリテーション病棟と一般病床でのリハビリ活動の内容、病棟では365日休むことなく患者さまにリハビリテーションを提供していることもお話ししました。また戸塚共立リハビリテーション病院の新たな取り組みでもある「短期集中リハビリ入院」と「摂食嚥下機能評価入院」の詳細も説明しました。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。」では、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



## 【10月1日より】「戸塚共立いずみ野病院」へ名称を変更 戸塚共立リハビリテーション病院

戸塚共立リハビリテーション病院は、令和5年10月1日より病院名を「戸塚共立いずみ野病院」に変更することになりました。地域の皆さまが期待される幅広い医療を患者さまに寄り添ってご提供できるよう、職員一同、より一層邁進してまいります。

横浜市泉区和泉中央北1-40-34  
**☎045-800-0320**

Instagram 公式HP

## 巡回バス 弥生台駅ルート追加のご紹介

戸塚共立リハビリテーション病院では患者さまサービスの向上のため、病院送迎バスに弥生台駅のルートを追加しました。追加に伴い、全体の時刻表も変更になりました。QRコードから立場駅発・いずみ中央駅発・いずみ野駅発・弥生台駅発の最新の時刻表をご確認ください。それぞれの駅発の病院送迎バスの駐車場もご確認いただけます。

各駅から病院行き時刻表

病院から各駅まで時刻表

## 泌尿器科外来のご紹介 奥沢病院

奥沢病院では7月1日より、泌尿器科外来を開始いたしました。診察は毎週水曜日の午後14:00~17:00(受付は16:30まで)行っております。前立腺、膀胱、腎臓、陰嚢、陰茎の病気、その他泌尿器疾患を専門的に診察いたします。血尿や頻尿、排尿時に痛みがある、また精液に血液が混じる等、気になる症状がある方は、ぜひ一度ご相談ください。奥沢病院の公式Instagramでも最新情報を今後お届けしてまいりますので是非フォローください。



東京都世田谷区奥沢2-11-11  
**☎03-5701-7788**

公式ホームページ

## 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
木下 大輔	戸塚共立第2病院 医局 (整形外科)	2023年6月29日	遺残性Osgood-Schlatter病に膝蓋腱断裂と脛骨粗面部剥離骨折を併発した1例	日本スポーツ整形外科学会2023 広島
		2023年6月30日	当院における集束型体外衝撃波の使用経験	
鈴木 英一		2023年7月19日	「スポーツドクターが望むスポーツ選手をみる理学療法士に必要な覚悟とは」	「理学療法士がスポーツ選手をみるために必要な覚悟とは～やるか、やれるか、スポーツ理学療法～」

## 公開講座 Reports 戸塚共立第1病院 消化器センター

6月16日(金)に戸塚共立第1病院 総合消化器センター長の中野浩医師による公開講座が戸塚区総合庁舎にて開催され、13名の方にご参加いただきました。

「すい臓がん、胆管がんのお話」をテーマに、特にすい臓がんを中心にその原因、検査方法、治療、手術方法についてお話いたしました。すい臓がんの早期発見のためには採血、腹部超音波の定期的な検査を受ける重要性についてもお伝えしました。公開講座終了後に多くの質問も寄せられ、すい臓がんについての関心の高さも伺える講座となりました。



公開講座中の中野浩医師



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。



## 戸塚共立第2病院 臨床工学科

6月20日(火)に戸塚共立第2病院 臨床工学科の増田典之科長による「臨床工学技士による一時救命処置(BLS)とAED」の公開講座が戸塚区総合庁舎にて開催され、15名の方にご参加いただきました。医療機器のプロフェッショナルから直接教わる「胸骨圧迫」「AED操作」を専用のトレーニング人形を用いて実践した参加者体験型講座は盛況に終えることができました。



臨床工学技士の増田典之科長



## よこすか浦賀病院 脳神経内科

7月7日(金)によこすか浦賀病院の松下ゆり院長による「認知症?ただのものわすれ?」と緩和ケア認定看護師の大学副主任による「認知症～緩和ケア～」の公開講座を開催しました。当日は48名もの多くの方にご参加いただき、コロナ以降、よこすか浦賀病院では初の対面型の公開講座となりました。今後も横須賀浦賀エリアの方にご参加いただける身近な健康にまつわる公開講座を開催してまいります。



緩和ケア認定看護師の大学副主任



公開講座中の松下ゆり院長

## 戸塚共立第2病院 循環器センター

7月26日(水)にイムス葛飾ハートセンター(戸塚共立第2病院 不整脈外来担当医)の上野明彦医師による公開講座を開催し、12名の方にご参加いただきました。不整脈によるカテーテルアブレーション治療のスペシャリストである上野医師による豊富な症例に基づいた不整脈治療や心房細動についての講座は終了後の質疑応答時間に多くのご質問をいただき、上野先生にご回答いただきました。



公開講座中の上野明彦医師



## 戸塚共立第1病院 消化器センター

7月31日(月)に戸塚共立第1病院 消化器センターの嘉悦勉医師による公開講座が戸塚区総合庁舎にて開催され、現地参加とオンライン参加のハイブリッド方式にて15名の方にご参加いただきました。「胃がんのお話」をテーマに、症状、検査方法、治療や手術について詳しくお話いたしました。また胃カメラや胃内視鏡検査へのご質問も多く、早期胃がん発見の重要性についてもお伝えできました。



皆々からの質疑応答に答える嘉悦勉医師

# 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内に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 メール



TMGFit 公式LINE



Instagram



TMGFit  
—健康づくりは幸せづくり—  
会員募集中

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! 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!

出張運動教室

☎ 045-862-2282

までお問い合わせください。(平日 9:00~16:00)

公式ホームページ



## 看護学校だより 1泊2日の宿泊研修を実施

6月21日(水)から22日(木)にかけて1年生が人間関係論の講義の一環として、箱根高原ホテルで1泊2日の宿泊研修を行いました。研修では講義のほかにグループワーク、体育館で7人8脚等の身体を使った体験学習も実施し、心も身体もリラックスできる時間を過ごしました。また学内で学んだ人間関係における「社会的相互作用」や「小集団のダイナミクス」も研修を通じて体験できました。グループ発表の時間には、横川秀男理事長、福島元彦学校長が視察に訪れて講評を行い、普段とは違う環境のなかで学生それぞれが新しい一面を発見し、お互いにより理解を深め合った貴重な宿泊研修となりました。



壁新聞を作成する学生たち



息を合わせて7人8脚の授業!



横川秀男理事長、福島元彦学校長と記念撮影

## 看護学生による人命救助に対して感謝状が贈られました

横浜未来看護専門学校2年生の酒井優実さんが、6月21日(水)に川崎駅バスターミナルで発生した救急事象に際し、心肺停止状態に陥った男性を心臓マッサージなど適切な処置により救命した功績をたたえて横川秀男理事長、福島元彦学校長から感謝状と記念品が贈られました。「手が震えましたが救急蘇生の授業の経験が本当に役立ちました。これからも真剣に勉強します」と酒井さんも語っており、横川秀男理事長から「酒井さんの行動はとても勇気があること。医療者として誇らしく思います。これからも頑張ってください」とコメントがあり、福島元彦学校長からは「よく向き合って、冷静に対応したね」と温かい言葉をいただきました。



横川秀男理事長が感謝状を授与



左から福島元彦学校長、酒井優実さん、横川秀男理事長

### 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 9/30<sup>+</sup>、11/4<sup>+</sup>

※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



## YFHSトレンド部 第2回ケアマネジャー交流会を開催 大田池上病院

7月25日(火)に大田区で活躍中のケアマネジャー14名との交流会を大田区民ホールのアプリコで開催いたしました。第1部では大田池上病院の概要、当院が手掛ける訪問診療、訪問看護ステーション、訪問リハビリテーションなど在宅診療部門の紹介を行い、第2部ではご参加いただいたケアマネジャーと当院職員とのグループディスカッションを実施いたしました。ケアマネジャーの皆さまから大田区の地域ニーズや当院に期待する役割について、この交流会を通じて率直なご意見もいただくことができました。今後も当院では地域包括ケアシステムの推進を強化し、医療を通じて地域社会に貢献してまいります。今後の活動もSNSに投稿いたしますので、是非フォローをお願いいたします。



ケアマネジャー交流会の様子



交流会での橋秀昭院長

## 横須賀南警察署の協議委員会に選出

この度、よこすか浦賀病院の駒野大樹事務長が横須賀南警察署(旧浦賀警察署)の警察協議会の委員に選出されました。警察が広く民間地域と繋がりをもって、警察行政へのアドバイザーとして意見を述べるための組織で、全国の警察署に協議委員会は設置されており、2023年6月から任期は2年となります。病院機関と警察のパイプ役として駒野事務長の今後の活躍にご期待ください。またよこすか浦賀病院の活動も投稿しますので、SNSのフォローもお願いいたします。



横須賀南警察署での駒野大樹事務長



## YFHS(横浜未来ヘルスケアシステム)がSNSをはじめました!



YFHS各施設の活動を随時アップします!是非フォローして下さい





栄養価(1人分)

エネルギー136kcal / たんぱく質…3.8g  
脂質…7.2g / 塩分…1.3g / 食物繊維…3g

材料(2人分)

- ごぼう…1/2本 ●たまねぎ…1/2個 ●有塩バター…10g

【調味料】

- 牛乳…150ml ●水…150ml ●コンソメ…5g ●粗挽きこしょう…適量

作り方

- ①ごぼうは皮をそいで薄切りにしアクを抜く。たまねぎも薄切りにする。
- ②鍋にバターを溶かし、たまねぎがしんなりするまで炒める。
- ③ごぼうと水を加えてごぼうが軟らかくなるまで煮る。
- ④火を止めて粗熱が取れたらミキサーにかけてなめらかにする。
- ⑤牛乳とコンソメを加えて温め、器に盛り付けて粗挽きこしょうをのせる。



豆知識

血糖値の上昇を抑制する食物繊維ですが「水溶性食物繊維」と「不溶性食物繊維」の2種類があり、これらをバランス良く摂ることが大切です。ごぼうは水溶性食物繊維のイヌリンと不溶性食物繊維のリグニンの両方を含んでいて食物繊維を効率的に摂取することができます。※冷凍ごぼうも良いですが泥付きごぼうは乾燥しにくく柔らかいのでおすすめです。

教授の世界旅三昧 その22  
トロント、カナダ

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

長年住んでいたピッツバークで学会があった。学生を連れ、ナイアガラの滝を観光した後、トロントに出る。トロントはカナダ、オンタリオの州都、ナイアガラの滝からわずか120キロにある。冬は寒く雪も降るが、都市の中心部はかなり長大な地下通路が充実し、地上のビルやショッピングモールに直結、しかも途中にはいろいろなショップやコーヒースタンドがある。メインストリートの下を通る地下鉄、路面電車やバスの利用もあまり難しくない。学会主催の夕食クルーズはオンタリオ湖をゆっくりと巡航して、秋口だったが寒くはなく、燦然とした夜景を堪能。アメリカにもあるステーキのチェーン店、中華街もあって、皆の夕食予約に困らない。トロントで学会があると必ず会場に選ばれるSheraton Centerはアメリカ在住のときに妻を伴って何度か来たホテル。すぐ近くに大ショッピングモールのイートンセンターがある。CNタワーという、東京スカイツリーよりも少し低めの塔はトロントのシンボル、ここで待ち合わせして登り、トロントを見晴らすと、広々としたカナダの大地に紅葉の波がうねるようにして輝いていた。(次回ピッツバーク、アメリカ)



夕暮れのトロントに到着



トロントのシンボル CNタワー

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。

くじらい耳鼻咽喉科医院  
耳鼻咽喉科、アレルギー科

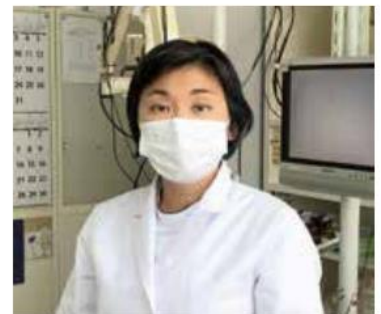
くじらい けいこ  
鯨井 桂子 先生

Q 先生の専門領域を教えてください。

A 当院では耳鼻咽喉科一般診療、アレルギー相談、めまい、耳鳴り、ふらつきなどのご相談や、補聴器相談も行っております。現在は院長含めて2名の医師で診療しています。

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 当院は、検査及び診断をできるだけ早く行い、頻回の治療や投薬で飲むものは当院で診療して、精査及び高度な加療が必要な場合はいつでも紹介精査が行えるように、病院と診療所の連携を強化しております。1988年より開業し、40年以上も地域医療に携わってまいりました。生まれてからご老人になるまで、またその子供が大人になるまで、今後も長く地域に根差して診療していきたいと考えています。



受付 平日/8:45~12:00  
14:30~17:30  
(水曜午後16:30)  
土曜/8:45~12:30  
※木曜、土曜午後、日曜は休診

交通 横浜市営地下鉄…立場駅徒歩3分

所在地 横浜市泉区和泉中央北 2-2-27

☎045-801-2060

公式  
ホームページ



# 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)は現在、日本社会人バスケットボール連盟の後半リーグ戦に向けてトレーニングに励んでおります。公式Instagramでは今後の試合結果、選手のご紹介やチーム活動など最新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。チーム活動に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。



7月23日、朝霞市総合体育館で行われた第6節の試合後に応援に駆け付けた横川秀男理事長とYFHS職員との記念撮影

## 今後の試合日程

節	開催日	対戦相手	ティップオフ	会場
7	10月21日(土)	丸紅	14:30	日環アリーナ(栃木県)
8	10月22日(日)	AFBB	11:45	日環アリーナ(栃木県)
9	11月11日(土)	ミツウロコ	13:00	代々木第二体育館(東京)
10	11月18日(土)	秋田銀行	14:45	秋田銀行あきぎん体育館(秋田県)
11	11月19日(日)	IKAI	9:30	秋田銀行あきぎん体育館(秋田県)
12	12月9日(土)	ヤマト運輸	12:45	朝霞市総合体育館(埼玉県)

横浜未来ヘルスケアシステムは、業務とバスケットボールを両立して日々健闘しているアステム湘南ウィクトリアスを応援するためにクラウドファンディングを行う運びとなりました。



募集期間 9月1日～9月30日  
目標金額 300万円

資金使用目的…2023年度遠征費用/  
ボール・ウェア購入/選手コンディショニング  
アップ(テーピング・サプリメント)



是非、ご支援の程、よろしくお願ひ申し上げます。



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。

## 現役サッカー選手が主催する 参加無料 幼児向けサッカー教室のご案内



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、子どもたちの心身の発達と健康づくり、地域交流を目指して、戸塚区で幼児向けのサッカー教室を開催中です。



日時:毎月第2/4火曜日 15:00～/15:45～  
場所:ONE FOR ALL横浜1階(旧戸塚区役所)  
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。

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

サッカー教室の様子を  
アップしています。

X(旧:Twitter)はこちら



## 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
20	9月24日(日)	日体大 SMG 横浜	13:00	神奈川県立保土ヶ谷公園サッカー場(HOME)
22	10月9日(月・祝)	AS ハリマアルビオン	13:00	ニッパツ三ツ沢球技場(HOME リーグ最終戦)

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



10月9日(月・祝)は横浜未来ヘルスケアシステム スポンサー杯「ピンクリボンマッチ」を開催します!  
10月のピンクリボン月間に合わせて「乳がん」の正しい知識と早期受診推進のための啓発イベントを実施します。



花園大会終了後のYOKOHAMA TKMとサポーターの皆さまとの記念撮影



## 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。



### 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」の鈴鹿大会と花園大会にYOKOHAMA TKMが出場しました。6月17日(土)・18(日)の鈴鹿大会では、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7月1日(土)・2日(日)の花園大会では、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年間総合6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は応援していただく皆さまのご期待に応えられるよう競技力向上を目指し、来シーズンの7人制に向けて精進してまいります。



花園大会後のYOKOHAMA TKM



角川穂乃花選手

カリン・タキテム・クック選手

鈴鹿大会後のYOKOHAMA TKM

花園大会後の選手たちの笑顔

新原響選手

### 「とつか夏まつり2023」「プロムナード矢部夏祭り2023」に参加しました。

7月15日(土)に開催の「とつか夏まつり2023」と7月29日(土)に開催の「プロムナード矢部夏祭り」にYOKOHAMA TKMの選手が参加しました。

どちらも地域の皆さまが運営する恒例のお祭りで、幼稚園・小学生の子供たちを対象に、ストラックアウト(的当てピッチングゲーム)を行い、直接地域の皆さまとこの夏触れ合う機会をいただき、チーム一同感謝しております。



とつか夏まつり2023のストラックアウトコーナー

プロムナード矢部夏祭りの選手たち

### YOKOHAMA TKM 大学特待生選手のご紹介 田澤詩織選手 日本大学 生物資源科学部

#### 田澤詩織選手からのメッセージ

私は日本大学生物資源科学部に所属しております。この度、特待生として大学で表彰されました。ラグビーと学業との両立は簡単ではありませんでしたが、特待生になれたのは、ラグビーで培った集中力と俯瞰力、さらに目標を達成するための実行力があつたからこそです。

ラグビーにも学業にも全力を注ぐことができているのは、横川秀理理事長をはじめ、チームを支えてくださっている方々やチームメイトのおかげであり、心より感謝しております。「ONE FOR ALL, ALL FOR ONE.」を胸に、これからも文武両道を貫いてまいります！



日本大学で行われた表彰式



横川秀理理事長と田澤詩織選手



とっか名店散歩 YFHS所属のアスリートが訪れる国産小麦のパン屋さん

新井 翠 選手が訪ねる PEPPA (ペッパ)

戸塚駅西口から徒歩6分、戸塚共立第1病院近くの住宅街に佇むベーカリー「PEPPA」。北海道産の国産小麦とこだわりの材料から製造されます。店内は焼きたてパンの香りでいっぱい！ニッパツ横浜 FC シーガールズGK(戸塚共立第1病院 総務課所属)新井 翠選手もよく訪れます。モチっとしたやわらかい食感が「PEPPA」のパンの特徴です。旬の食材を使った様々なお惣菜パン、年間を通して店頭に並ぶチーズバケット、塩バターコーン、フォカッチャ、白パン、カスタードクリーム(温・冷)など幅広いラインナップが人気です。看板メニューの焼き上がり時間を確認して訪れる常連さんが後を絶たない戸塚の人気店にはYFHS職員も訪れます。



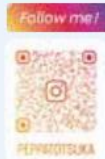
新井翠選手のおすすめメニューはカスタードクリーム。神保オーナーと一緒に焼きたてパンが並ぶ店内で記念撮影!!



PEPPA

横浜市戸塚区戸塚町 3982-2  
☎045-390-0466

定休日 土曜日・日曜日  
営業時間 9:00-18:00  
平均予算 1,000円



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
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