

TOBU TIME

vol. 17

2016.11
冬号

[特集]

身体の冬支度、 始めませんか？

知ってトクする！

東部病院スタッフの知恵袋

冬の病の予防法！

≫ あなたのまちの
ホームドクター

いわた内科クリニック

はしづめクリニック

ほしの泌尿器科

慶宮医院

LEADERS

リーダーたちが語る東部病院の医療

[vol.9] ワクチンで防げる病気がある

それを語り続けることが自分の使命

小児肝臓消化器科 部長 乾 あやの



イラスト：こしのりょう



社会福祉法人 SAISEIKAI YOKOHAMASHI TOBU HOSPITAL
済生会横浜市東部病院

ご自由
にお持ちください

TAKE FREE

東部病院 information

東部病院の催事・イベント・
市民公開講座・講演会などの
活動報告と今後の予定

9月 September

9/26 フロアサインをリニューアルしました 1

お知らせ

より分かりやすく、見えやすく——
外来スペースの案内表示をアルファベットと数字（例：A1、A2）から、数字のみ（例：1、2）に変更しサイズを大きくしました。

11月 November

11/10 連携登録医の会 2

イベント

日頃お世話になっている“登録医（近隣医療機関）”の先生方においていただき、連携登録医の会を開催。地域で患者さんを診ていくために、医療者同士のコミュニケーションを大切にしています。

11/12 看護職復職支援研修会

17
18

セミナー

産休や育休明けの看護職の職場復帰を支援しようと、鶴見区内の11病院が、合同で開催。最新の看護技術を体験し、各希望の病院を見学。参加者の方からは「復帰にあたって不安が軽くなった」と好評でした。

11/13 市民公開講座

市民公開講座

「B型肝炎ワクチンってなあに？」 3

10月から定期接種化したB型肝炎ワクチンについて、小児肝臓消化器科 藤澤知雄顧問らが最新情報をお届けしました。会場は保護者の方だけでなく、教育者や看護師の方も大勢訪れ盛況でした。

11/20 市民公開講座

市民公開講座

「誰でもできる救命講座」 4

当院の救命専門チームが心臓マッサージとAED（自動体外式除細動器）を活用した心肺蘇生法を高校生以上の方を対象に解説と操作体験をしていただきました。いざその場に遭遇したときに、体験していればすぐに体が動くはず！



今回の表紙は、東部病院の研修医をイメージ！
やる気に満ち溢れています。



cover illustration by こしのりょう先生



「はなうた ナースは、ときどきうれしい」(照林社)

患者さんから多くの事を学びながらお仕事されている、現場のナースさん取材して描いた物語。笑いあり、涙ありのほとんどノンフィクション。ぜひ読んでみてください。



こしのりょうnote 無料で読めます
<https://note.mu/ryokoshino>

「抽選で1名様に
こしの先生直筆色紙をプレゼント」

応募方法：koho@tobu.saiseikai.or.jpへ
①〒住所②氏名③年齢④電話番号⑤職業
⑥本誌の感想を添えて12/28迄にご応募ください。当選の発表は景品の発送をもって代えさせていただきます。



こしのりょう

1967年9月生まれ新潟県三条市出身。2004年4月、「モーニング」(講談社)で『Ns' あおい』にてデビュー。2011年から、「週刊現代」(講談社)で『町医者ジャンボ』を連載中。破天荒な医師・「ジャンボ」が、地域医療の現場で奮闘する姿を描いている。同作は、2013年7月にテレビドラマ化された。

今後の予定

11

月

November

11/23 市民公開講座

市民公開講座

「認知症にならないための生活習慣病予防」 5

講演「超高齢社会を元気に生きる～糖尿病と認知症の予防～」、「認知症予防クイズ」など内容盛りだくさんで皆さんのご来場をお待ちしております。

日時 11月23日(水・祝) 11:30～15:00 入退場自由

会場 当院3階多目的ホール等

11:30 血糖測定・血圧測定・運動体験

13:15 講演「認知症予防のための運動とは」

糖尿病内分泌内科 医師 比嘉真理子

「超高齢社会を元気に生きる ―糖尿病と認知症の予防―」

作業療法士 木下 剛

「認知症予防クイズ」

認知症看護認定看護師 市川貴子

お問い合わせ

地域医療連携室 045-576-3000 (平日9:00～16:00受付)

参加費無料

申込み不要

当日直接会場へ



5



5

1

月

2017

January

1/11

がんサロン

「第21回 がん患者家族サロン さんぽ道『がん治療中の口腔ケア』」

日時 1月11日(水) 14:30～16:00 (14:00 開場)

会場 当院3階多目的ホール(小)

前半30分は歯科衛生士による「がん治療中の口腔ケア」についてミニ講話を、後半はがん患者さんやご家族同士が自らの体験を語り合ったり、情報交換をしたり、交流の場としてご利用ください。お茶やお菓子を召し上がりながら、お話しを楽しみましょう。

参加費無料

申込み不要

当日直接会場へ

1/16

1/23

セミナー

緩和ケア教室

～がんになったとき、こころの苦痛を和らげる治療があります～

第1部 「緩和ケアについて」(医師)／「がんの痛みとうまく付き合うために」(薬剤師)

「がんとりハビリテーション」(理学療法士・作業療法士)

第2部 「緩和ケアと療養」(看護師)／「がん療養における心のケア」(臨床心理士)／「がんと栄養」(管理栄養士)

日時 第1部 1月16日(月)／第2部 1月23日(月)

両日とも14:00から1時間程度

会場 当院3階多目的ホール

参加費無料

申込み不要

当日直接会場へ

1/23

お知らせ

鶴見区災害医療訓練 6

鶴見区主催の「災害医療訓練」を当院をメイン会場に実施します。



6

LEADERS

リーダーたちが語る東部病院の医療

東部病院を牽引するリーダーたちの姿・人柄・取り組みに迫ります。

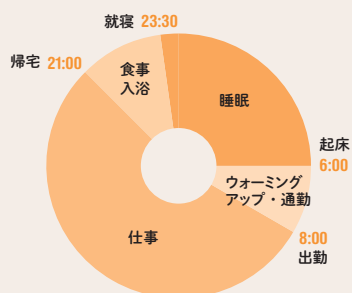
vol.9

小児肝臓消化器科 部長

乾あやの

ワクチンで防げる病気がある
それを語り続けることが自分の使命

[LEADER'S SCHEDULE]



毎日の診療に加え、講演活動などで全国を飛び回る忙しい日々。その中で乾にとっての癒やしは大好きなジブリ映画。里山保全活動を行う「トトロのふるさと基金」のサポーターでもある。



「幼少期はとにかく明るい子だった」と語る乾。後輩の指導にも思わず笑顔が溢れる。

反抗しきれず進んだ医学部 小児肝臓病の専門医への道

埼玉で送った少女時代。「団地っ子だった」と言う乾は、病理医の父と専業主婦の母の一人娘として育つ。「声が大きくてうるさい子でした。よく言えば明るい子で、教師たちには優等生と思われていたかもしれないけど、一人っ子だったからほかの子たちとコミュニケーションがうまくとれないというか、空気が読めない子でしたね」。周囲からは父と同じ医師の道に進むことを期待されていたが、乾自身の意志は違った。「天邪鬼だから敷かれたレールに乗るのが嫌で、反抗しましたけど、結局大学は医学部に進みました」。親元を離れて名古屋で6年間の学生生活を送り、この時期に自立や他人とのつき合い方を学んだという。

卒業後は埼玉に戻り、小児科医として第一歩を踏み出す。当初、精神科、とりわけ児童精神医学の道も考えたが、指導医であり、小児の肝臓病に熱心に取り組んでいた藤澤知雄医師（現東部病院小児肝臓消化器科顧問）との縁で、乾は小児肝臓病を自らの専門とするようになった。

東部病院には2007年の開院時に声がかかり、赴任した。「できるだけ肝臓や消化器に特化して患者さんを診たい」という思いがあった乾は、同じ志を持つ医師が集まった職場で意欲的に

診療に取り組んできた。今では全国から患者さんが来る。

悲願だったB型肝炎ワクチン ついに定期接種化実現

本年10月1日、B型肝炎ワクチンが新たに定期接種となり、0歳児が原則無料でワクチンを接種できることになった。乾は厚生労働省の研究班のメンバーとして、定期接種化に向けて尽力した一人だ。「日本ではB型肝炎ウイルスのキャリア（持続的にウイルスを持つ人）の母親から子どもへの感染を予防する制度が1985年に始まりました。それで母子感染は確かに減ったのですが、母親以外の家族との接触や保育園で感染する『水平感染』については制度の対象外だったのです」。

免疫力の弱い3歳頃までにB型肝炎ウイルスに感染した場合、将来、慢性肝炎から肝硬変、肝がんへと進む可能性がある。水平感染の仕組みを解明しようと、乾たちはマウスを使った実験を行い、キャリアの涙から感染が成立することを世界で初めて証明した。



2012年のことだった。この成果は米国の感染症予防誌でも紹介されて高い評価を得、日本での定期接種化を後押しすることにもなった。

今回の定期接種は0歳児限定だが、本当は3歳児まで接種できることが望ましいと乾は言う。「さらに思春期になった時点でまだ受けていない子ども全員に接種する。そうしないとB型肝炎は完全には防ぐことができません」。

3・11を超えて決意を新たに

乾にとって2011年の3・11は大きな衝撃だった。「大震災と、それに続く福島原発事故。虚脱感と閉塞感の中で、私はいったい何をしているのだらうと思いました」。小児科医として走り続けてきた乾が、初めて立ち止まった瞬間かもしれない。「それまではB型肝炎ワクチンのこと一つとっても、自分はこのように頑張っているのに人が理解してくれないという感覚が強かった。でも、3・11の後はずいぶんこれでも謙虚になった方だと思います（笑）。みんなそれぞれの場で知恵を絞って頑張っている。そう思うと、いとおしく感じられて」。

自分ができることは、B型肝炎や肝臓病を通じて国民の健康を少しでも守ること。改めてそうはつきり自覚した。「間違った知識が誤解を生み、根も葉もない風評が人を不幸に陥れてしまうことがある。専門家として患者さん、家

族の方を一生かけて守る。それが私の使命だと思っています」。

民意が国を動かした そしてこれからも

B型肝炎ワクチン定期接種化を受けて、講演活動やメディアの取材で多忙な日々を送る乾。「B型肝炎についてはまだ一般に周知されていないのが実情です。定期接種化が叶ったのは、全国の先生方や医療スタッフにワクチンの必要性をご理解いただき、ご自身の診療の場で親御さんたちに説明していただいたから。任意接種でも1歳児の半数以上が接種するようになったことで、国も動かざるを得なかったという面があると思います。今回は0歳児限定ですが、定期接種が実現したことは大きな一歩。これで終わりではなく、今後も対象年齢の引き上げに向けて働きかけていきたいと思っています」。

乾 あやの

Ayano Inui

済生会横浜市東部病院
小児肝臓消化器科部長
埼玉出身。1986年名古屋大学医学部卒業。獨協医科大学越谷病院小児科、防衛医科大学校病院小児科を経て2007年より済生会横浜市東部病院に勤務。2013年より現職。医学博士。NPO法人日本小児肝臓研究所副理事長。



あなたのまちのホームドクター

このコーナーでは、東部病院と連携している地域の医療機関をご紹介します。
東部病院では、みなさまのかかりつけ医と協力し地域の医療を守っています。

いわた内科クリニック

JR東神奈川駅より徒歩5分 / JR仲木戸駅より徒歩6分 / JR反町駅より徒歩7分

内科 循環器科

院長／岩田 篤人（いわた あつと）
住所／〒221-0823 神奈川県横浜市神奈川区ニッ谷6-3 雷鳴堂ビル2F
電話／045-317-8166
診療時間／9:00～12:30 / 15:00～18:30
休診日／土午後・木日祝
受診方法 ☐完全予約制 ☐予約制あり ☒予約制なし

	月	火	水	木	金	土	日
午前	●	●	●	×	●	◎*	×
午後	●	●	●	×	●	×	×

*◎…9:00～14:30



神奈川区役所前に2006年に開設いたしました。循環器疾患（狭心症、心筋梗塞、不整脈、弁膜症）と生活習慣病（高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満）を中心として内科全般について診療しています。禁煙外来も行っています。適切なアドバイス・診断・治療を心がけています。

ほしの泌尿器科

JR 鶴見駅西口より徒歩 3 分

泌尿器科 婦人泌尿器科

院長／星野 孝夫（ほしの たかお）
住所／〒230-0062 横浜市鶴見区豊岡町22-15
電話／045-489-3705
診療時間／9:00～12:30 / 15:30～19:00
休診日／土午後・木日祝
受診方法 ☐完全予約制 ☒予約制あり ☐予約制なし

	月	火	水	木	金	土	日
午前	●	●	●	×	●	●	×
午後	●	●	●	×	●	×	×



当院は泌尿器科専門のクリニックです。前立腺肥大症、頻尿、尿失禁、尿路結石症、性機能障害（ED）、尿路感染症、性感染症などの診断、治療はもとより、前立腺がん、膀胱がんなどの尿路性器がんの診断のほか、前立腺がんのホルモン療法や膀胱がんの経過観察などにも広く対応しております。

はしづめクリニック

京浜急行線鶴見市場駅より徒歩 1 分 / 市営・臨港バス平安町 1 丁目下車すぐ

内科 消化器科 外科

院長／橋爪 由紀夫（はしづめ ゆきお）
住所／〒230-0031 神奈川県横浜市鶴見区平安町1-36-2
電話／045-500-2133
診療時間／9:00～12:30 / 15:00～18:30
休診日／土午後・木日祝
受診方法 ☐完全予約制 ☒予約制あり ☐予約制なし

	月	火	水	木	金	土	日
午前	●	●	●	×	●	●	×
午後	●	●	●	×	●	×	×



病気の時はもちろん、「この症状は何科に行けばいいのかしら?」「最近やたらと喉が渇くけど…(糖尿病?)」「胃の調子が良くないけど胃カメラは必要? 胃カメラって苦しいの?」「この健康診断結果で治療は必要?」など、些細な事でも構いません。私に出来る範囲で拝見させていただきます。ご遠慮なくご来院下さい。

慶宮医院

京浜急行線鶴見市場駅より徒歩 4 分

内科 リウマチ科 小児科

院長／宮地 清光（みやち きよみつ）、猪原明子（いのほら あきこ）
住所／〒230-0023 神奈川県横浜市鶴見区市場西中町2-2
電話／045-501-5361
診療時間／9:00～12:30 / 13:30～15:00
休診日／水土午後・日祝
受診方法 ☐完全予約制 ☒予約制あり ☐予約制なし

	月	火	水	木	金	土	日
午前	●	●	●	●	●	●	×
午後	●	●	×	●	●	×	×

※月・水・金は「糖尿病専門外来」



現在膠原病、リウマチ患者さんは併設関連施設を含め約500名、更年期障害患者さん約200名を診断治療する一方、小児科から、老人までの一般診療、感染症（特にインフルエンザ）を診させていただきます。H24年4月に診療所を新築し、気分一新しこれからさらにがんばりたいと思っています。

身体の冬支度 始めませんか？



今年も寒い冬がやってきました。

年末年始を挟んでイベントも多く、何かと気忙しい時期ですが、健康管理はきちんとできていますか？

今回は、冬場に注意が必要な病気を特集します。

病気の原因となる寒さや乾燥から体を守り、適切な対処で元気に冬を乗り切りましょう！

(冬に起こりやすい不調)

胃腸障害

お腹の冷えによって胃腸の働きが低下し、消化不良や下痢を起こしたり、腸の蠕動（ぜんどう）運動が滞って便秘になったりする。

血行不良

体の表面の末梢血管が収縮し、血流が悪くなることで、手足の冷え、頭痛、肩こり、腰痛、月経痛、不眠などが悪化する。

血圧の上昇

交感神経の働きで末梢の血管が収縮し、血液を送るために大きな力がかかるため、冬は一般に血圧が高めになる。

冬の様々な要因が 病気のリスク増加へとつながります

冬の不調の2大要因は、「寒さ」と「乾燥」。寒いときには血管を縮めて熱を逃がさないようにするため、交感神経の緊張が高まり、それが血行不良、冷え、血圧や血管のトラブル、肩こり、頭痛、関節の痛みなどを招きます。空気の乾燥は体の防護機能を低下させ、脱水の原因にもなります。さらに、年末年始の多忙や食べ過ぎ飲み過ぎ、運動不足など生活習慣の乱れも体の不調をもたらし、病気のリスクを高めることにつながります。

感染症の増加

低温・乾燥を好むウイルスの蔓延と、鼻やのどの粘膜の乾燥による防護機能の低下により、かぜやインフルエンザにかかりやすくなる。

関節の痛み

寒さや運動不足のために血行が悪化し、筋肉が硬くなるため、ひざ、肩、腰などの痛みやしびれ、こりが起こりやすい。

脱水

外気の乾燥と水分の摂取不足により、知らず知らずのうちに体が脱水状態になりやすく、血液が濃くなって血栓ができやすくなる。

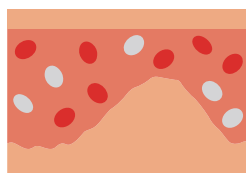
影響と関係の深い病気

寒さに伴う血圧の上昇や交感神経の緊張は、脳梗塞や心筋梗塞を発症する原因となります。
ノロ・ロタウイルスは、冬に繁殖するウイルスの代表で、乳幼児は特に注意が必要です。

心筋梗塞

どんな病気？

心臓を通る冠動脈の動脈硬化を起こしている部分が破れて血栓ができ、血管が詰まって酸素が送られなくなり、心臓が壊死を起こすもの。冷や汗を伴う激しい前胸部痛が15分以上続くのが特徴で、肩、背中、首、あごなどに痛みを感じることもある。早急な治療が行われないと、突然死を招く原因ともなる。



動脈硬化により血管内膜に粥状の沈着物（プラーク）ができ、血液が流れにくくなった状態。



プラークが破れると数秒で血栓（血の塊）ができ、血管が詰まってしまふ。

なぜ冬と関係が深い？

寒冷による血圧の上昇と自律神経の緊張が、誘因となる。冬場は室内外の寒暖の差が血圧に影響して起こるケースが多く、風呂場や脱衣所、露天風呂などでの発症が特に多いので注意が必要。

もし発症してしまったら？

15分以上痛みが続く場合は一刻も早く119番通報し、設備の整った病院で治療を受けることが大切。一般に心筋梗塞は発症後3時間以内に治療を開始できれば、劇的に救命率が上がる。

Doctor's Voice

プロセスの徹底した見直しで最速の治療を実現

東部病院は365日、24時間体制で心筋梗塞の患者さんを受け入れています。心筋梗塞の治療は時間との勝負。当院では病院に搬送されてから初期治療が成功するまで平均30～40分と早く、結果、全国的に見ても高い救命率を誇っています。これは救急隊との連携を含め、診断から治療までのプロセスを徹底的に見直してきた成果といえます。

心臓CT検査で動脈硬化の有無のチェックを

寒い冬は狭心症や心不全、不整脈なども多く、特に高齢者の方は、かぜが引き金となって心不全が悪化して入院するケースが後を絶ちません。こうした心臓の病気は、やはり予防が大切。そのためには日ごろから高血圧や脂質異常症、糖尿病、喫煙など動脈硬化を進める要因を改めること。50歳くらいになったら一度、心臓CT検査を受けるのもお勧めです。

急性心筋梗塞患者の予後の数値比較

東京都	東部病院
死亡率 5.7%	死亡率 4.1%

※東京都の数値出典は「東京都CCUネットワーク」によるもの。
いずれも来院時ショック例を含む。



心臓血管センター長
伊藤良明 医師
Yoshiaki Ito

寒さが身体に与える

脳梗塞

どんな病気？

脳や他の部位の血管に血栓（血の塊）ができ、脳の動脈が詰まるもの。その先の細胞に酸素や栄養が届かなくなって脳に障害が起こる。脳のどの血管が詰まったかにより症状は様々で、一命を取りとめても後遺症を残すこともある。動脈硬化のある人に突然発症することが多い。

なぜ冬と関係が深い？

寒さによって交感神経が緊張し、血管が収縮して血圧が上がることで発症の引き金となる。また、水分をあまり摂らずに体が脱水状態になると、血液の粘度が高まり、血栓ができやすくなる。起床直後の時間帯や、寒いトイレや洗面所に行く時、入浴時などに発症するケースが多い。

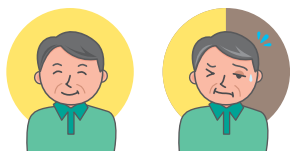
もし発症してしまったら？

治療が遅れた場合、死亡したり手足の麻痺や言語障害などの後遺症を残すリスクが高まるため、1分でも早く設備の整った病院で治療を受けることが大切。下記のような脳梗塞の前触れを1つでも感じたら、ためらわずに119番通報を。救急車が到着するまでは安静にして待つこと。

要注意のシグナル「FAST」

Face

顔のゆがみ



Arm

腕が上がらない
腕に力が入らない



Speech

言葉が出てこない
ろれつが回らない



Time

発症時刻を確認
すぐに救急車を！

1つでも当てはまれば要注意！

ノロ・ロタウイルス

どんな病気？

ノロウイルスやロタウイルスによる感染性胃腸炎。感染力が強いのが特徴で、ノロは11～1月頃、ロタは2～5月頃が流行のピーク。主な症状は下痢、嘔吐、発熱で、適切な脱水予防を怠ると乳幼児は重症化しやすい。

なぜ冬と関係が深い？

ウイルスが寒冷・乾燥の環境を好むことに加え、空気の乾燥によりウイルスがホコリとともに空気中に舞い上がるため、感染が広がりやすい。冬は乾燥でのどや鼻の粘膜の抵抗力が落ちることも原因。

もし発症してしまったら？

嘔吐や下痢の症状が見られたら、速やかに水分と塩分を補給して脱水を防ぐことが大切。汗をかかない、尿量が減る、口や舌が乾くなどの症状があれば脱水のサインなので、経口補水液などを与えながら、早めに医療機関を受診する。

冬の病気に対する東部の治療法

心筋梗塞

東部病院での
主な治療法

さいかんりゅう 再灌流療法と 血栓吸引療法

カテーテルを使った「再灌流療法」が主流。手首などからカテーテルを挿入し、心臓の冠動脈の詰まっている部分に金属製のステント(直径3mm程度の筒状の金属管)を留置して、血管を再開通させる。この手術には血管が再び詰まるのを防ぐために、カテーテルで血栓を吸い取る「血栓吸引療法」を併用することが多い。手術後は患者の状態に応じてリハビリテーションや服薬による治療を行う。



カテーテル手術は経験が精度・スピードを上げる



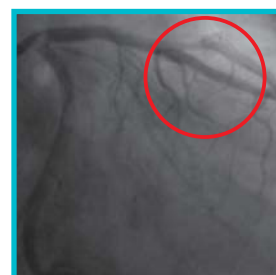
左冠動脈が閉塞してしまった状態
(赤丸)



血栓が流れないように小さな風船(青)
でせき止めながら血栓を吸い取ります
(赤)



ステントを冠動脈に留置



再灌流(詰まっていた血管が再開通)
しました

脳梗塞

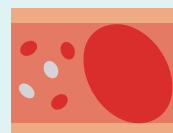
東部病院での
主な治療法

t-PA療法

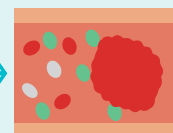
急性期は血栓を溶かす薬による「t-PA療法」を主に行い、併せて脳を保護する薬や脳の腫れを抑える薬などを投与する。治療が遅れると脳の組織の壊死が進むため、t-PA療法は発症後4時間半以内に開始する必要がある、そのため発症後約3時間半以内には病院に来なければならないが、早ければ早いほど良い。このほかに、脳梗塞の起こった部位や大きさ、患者の状態によっては、血栓を取り除く手術を行うこともある。容態が安定した後は、当日または翌日から機能回復のためのリハビリテーションを開始する。

t-PA療法(血栓溶解療法)

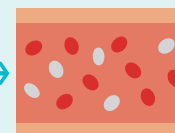
t-PA(アルテプラゼ)を点滴で静脈に投与し、詰まった血栓を溶かして血流をよみがえらせる。



血栓が詰まった状態



t-PAを投与
※緑のものがt-PAイメージ



血栓が溶け、血流が回復

ノロ・ロタウイルス

ノロウイルスやロタウイルス自体に効く抗ウイルス剤はないため、脱水を予防・改善する事が治療の中心となる。授乳中の乳児では母乳はそのまま続けて構わない。脱水がある場合でも、意

識障害があるなど重症でなければ、点滴は不要なことが多く、まずは経口補水液を飲ませてから脱水を改善する。通常、嘔吐のピークは長くても半日から1日であり、下痢のピークは数日から

1週間程度。その期間を脱水にならずに乗り切ることが重要である。脱水が改善すれば、食事制限も通常は不要である。

冬の病の 予防法！



知ってトクする！
東部病院
スタッフの

知恵袋

出張版

ここからは、生活に役立つ知恵を伝授するコーナー「知恵袋」と特集企画のコラボ版。
今日からさっそく、あなたやご家族の冬の健康管理にお役立てください。

脳梗塞・心筋梗塞

脳梗塞と心筋梗塞は、どちらも動脈硬化のある人に発症することが多い病気。

そのため動脈硬化を招く要因である「高血圧、糖尿病、脂質異常症、ストレス、喫煙、肥満」を改善することが予防の第一歩となります。
こうした危険因子を持っている高齢者、家族歴のある人は特に、冬場は次の注意が必要です。

ヒートショックに ご用心！

寒暖の差による血圧の急激な変動が「ヒートショック」。冬場に心筋梗塞や脳梗塞、不整脈などを引き起こす大きな原因です。脱衣所や浴室を暖めるなどの対策で未然に防ぎましょう。

ここに注意！

- 露天風呂等、急に冷たい外気に触れる場所は避ける
- 暖かい部屋から移動する時は屋内でもしっかり防寒する
- 熱い風呂は避け、湯冷めに気をつける
(湯温は38～40度が適温)

脱水症の一手手前、 かくれ脱水対策を

湿度が下がると体から水分が失われ、軽い脱水状態になります。この状態が長く続くと、血液が流れにくくなって脳梗塞や心筋梗塞につながる危険があります。飲酒は脱水を助長するため要注意です。

ここに注意！

- 長風呂、サウナ等、過剰な発汗を抑える
- 加湿器等で、室内の湿度を適度に保つ
(室内は湿度50～60%が最適)
- 入浴や運動の前後には水分を補給する

ノロ・ロタウイルス

感染症の予防の基本は、原因となるウイルスや細菌を取り込まないこと、栄養や休養をしっかりとって体の抵抗力をつけることの2つです。

手洗い、うがいは基本。 二次感染予防を忘れずに

外出後のていねいな手洗い、外出時（特に人ごみの多い場所へ行く時や流行時）のマスクの着用は、簡単にできてしかも効果的な予防法です。家族が感染した場合は、便や吐瀉物を適切に処理し、二次感染を予防しましょう。



手洗いは手首までていねいに！

ここに注意！

- 便や吐瀉物は使い捨て手袋をつけて取り除き、汚れたものはビニール袋に密閉して捨てる
- 家族内でタオルを共有しない
- 調理器具等の衛生管理をしっかりと行う
(熱湯85度以上で1分以上の加熱が有効)

正しい知識で、 日頃から備えよう！

寒さのせいでかぜをひいたり、体調を崩したり、時には大きな病気を引き起こしたり。そんなことのないよう、この冬は病気に対する正しい知識を持って「体の冬支度」を怠りなく！



管理栄養士が教える

包丁を使えなくてもOK 簡単バランス食をつくろう！ 初心者のための料理教室開催



ご参加お待ち
しています！



講師 管理栄養士
和田美紀

あなたに合った栄養バランスは？

「バランスのいい食事って何？」「最近、塩分摂り過ぎているかも？」…そんなお悩みが解消する、管理栄養士による料理教室を開催します。今回のテーマは、「包丁を使えなくても作れる料理初心者のためのバランス食」。当院に通院されている患者さんとそのご家族を始め、地域の皆様のご参加をお待ちしております。

プログラム

- 簡単な調理方法
- 必要栄養量の考え方
- 食事バランスについて
- ご飯の計量
- 主菜・副菜の手ばかり
- 塩分について

当日のメニュー

- 主食：麦飯
- 主菜：野菜の肉巻き
- 副菜：こんにゃくおかか煮
ほうれんそうの簡単サラダ

日時：2017年1月28日（土）
11時45分～14時
会場：済生会横浜市東部病院
3階食堂「ボールライト」
参加費：無料

申し込み方法：「氏名」「年齢」「住所」「電話番号」を
明記の上、下記 FAX または E-mail 宛に
お申し込みください。
FAX：045-576-3547
E-mail：renkei@tobu.saiseikai.or.jp

PICK UP

B型肝炎ワクチンの定期接種が始まりました



子どもが将来、肝硬変や肝がんなどの肝臓病になるのを防ぐ「B型肝炎ワクチン」が、10月1日より定期接種となりました。対象となるのは、2016年4月1日以降に生まれた0歳児です。ワクチンは1歳になる前に3回の接種を終える必要があります。スケジュールを参考に、できるだけ早めに主治医に相談し、接種の予定を立てるようにしてください。

● B型肝炎ワクチン定期接種スケジュール

※母子感染予防を除く



3回目は、2回目から4～5ヵ月の間隔をあけて受けます。

Q. B型肝炎って何？ どうやって感染するの？

B型肝炎は、B型肝炎ウイルス（HBV）による感染症です。成人が感染した場合、ほとんどが一過性の症状で治癒しますが、乳幼児が感染した場合は一部が慢性肝炎になり、さらに将来、肝硬変、肝がんを発症するリスクがあります。HBVは主にHBVに感染している人の血液や精液、唾液などの体液を介して感染します。

Q. 「定期接種」になって何が変わったの？

これまでB型肝炎ワクチンは「任意接種」で費用は自己負担でしたが、定期接種化により0歳児は無料（公費）で接種できるようになりました。ワクチンの接種でほとんどの人がHBVに対する免疫がつき、感染を予防することができます。

本誌 P.4 「LEADERS」では、B型肝炎ワクチン定期接種化にまつわるエピソードをもつ小児肝臓消化器科 乾部長をご紹介します。ぜひご覧ください！

神奈川県初！旧モデルからさらに進化した最新鋭手術支援ロボ「ダビンチXi」導入

手術時間の短縮や質の向上に寄与

2012年に市内で初めて導入して以来、着実に実績を上げている手術支援ロボット「ダビンチ」。そしてこの10月、当院では同ロボットの最新バージョン「ダビンチXi」を新たに採り入れ、より高精度で患者負担の少ない手術に最善を尽くします。



年末年始の 診療案内

12月29日から1月3日まで一般外来は休診いたします。

救命救急センターは平常通り診療しております。上記期間中でも予め再診のご予約がある方は予約日時にお越しください。

理念

「私たちは、医療を通じて生命を守ります」安心して受けられる医療 患者さんに優しい医療 常に一歩先の医療 地域社会に貢献する医療

基本方針

1. 医療の質の向上
2. 患者さんご家族の満足度の向上
3. 患者さんが参加する医療の展開
4. 高度な急性期医療および専門医療の提供
5. 地域から選ばれる病院作り
6. 働きがいのある病院作り
7. 安定した経営の確保

TOBUTIME

vol.17 2016年11月20日発行

発行人：三角隆彦

発行：済生会横浜市東部病院

編集・取材協力：株式会社モンタナセブンピクチャーズ



社会福祉法人 SAISEIKAI YOKOHAMASHI TOBU HOSPITAL
済生会横浜市東部病院

〒230-8765 神奈川県横浜市鶴見区下末吉3-6-1
TEL:045-576-3000(代表) FAX:045-576-3525
http://www.tobu.saiseikai.or.jp/