

TOBU TIME

vol. 14

2016.2
春号

〔特集〕

東部の未来を担う、ナースたちの素顔を切り取る！

未来のLEADERS

LEADERS

リーダーたちが語る東部病院の医療

〔vol.6〕

一人ひとりのナースが

患者さんと向き合っていく 東部病院の看護

副院長 兼 看護部長 熊谷雅美

知ってトクする！

東部病院スタッフの知恵袋

理学療法士が教えます！

毎日できる腰痛体操！

≫ あなたのまちの

ホームドクター

横山歯科医院

フーガ2 矯正&ブライト歯科

サンライズ歯科クリニック川崎 & 東神奈川

ご自由に
お持ちください

TAKE FREE

イラスト：こしのりょう



社会福祉法人

恩賜
財団

済生会横浜市東部病院



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

1

月 January

1/24

院内活動

明日起こるかもしれない！ 首都直下地震に備えて
「鶴見区災害医療訓練」実施 参加者800名超 1

▶1月24日 日曜、マグニチュード7.3、区内最大震度6強の首都直下地震による広域甚大災害を想定した「鶴見区災害医療訓練」を実施しました。訓練には、近隣医療機関や医師会、行政機関のほか自治会、外部の災害時派遣医療チーム(DMAT)ら総勢約800名が参加。当院をメイン会場としながら、同時に災害対策本部を区役所に、防災拠点の小中学校に、避難場所を地域ケアプラザに、救護隊の参集拠点を同区内の医療機関にそれぞれ設営し、患者さんの受入れや搬送、通信訓練を行いました。

▶東部病院は神奈川県内に33施設ある災害拠点病院のうちの1病院であり、有事の時はその使命を果たさなければなりません。病院単体では何も出来ず、平時のときから相互協力の大切さを痛感します。当日は征矢(そや) 鶴見区長にもご登場いただきました。ご協力頂いた皆様誠にありがとうございました。



2

月 February

2/13

市民公開講座

知っておきたいがん治療をやさしく解説
「がん緩和ケア講座」 2

あなたにもありませんか？ 緩和ケアに対する心のバリア。臨床心理士による「がん療養における心のケア」や緩和ケア認定看護師による「緩和ケアと療養について」など、がんの緩和ケアについてお話させて頂きました。



2/20

市民公開講座

安心してください。パンツはいてますよ！
「子供の便秘とトイレトレーニング」 3

放っておくと怖い子供の便秘。その正しい理解と対処法について、お子さんやお孫さんを持つ保護者の方を対象に小児肝臓消化器科の十河剛医師らが講演しました。



今後の予定

2/25

セミナー

鶴見区内で働く看護・介護職の方対象

第4回鶴見区内看護研修会
どこの現場でも知っておいてほしい
「感染管理の基本」
インフルエンザ・ノロウイルスを中心に

日時 2月25日(木) 18:30~20:00

会場 済生会横浜市東部病院 多目的ホール

インフルエンザをはじめノロウイルス対策などを中心に感染管理認定看護師が現場で役立つ感染管理の基本をお話します。鶴見区の看護力アップのために、一緒に学んでみませんか？ 鶴見区内で看護・介護職に就いているみなさん、ぜひご参加ください！

※申込不要・参加無料・当日直接会場へお越しください。

参加者募集中

参加費無料

申込み不要

当日直接会場へ



3/5

市民公開講座

「大規模災害時に問われる地域の力 ～東日本大震災の経験を通して～」

日時 3月5日(土) 13:45 開演 [12:45 開場]

会場 横浜市開港記念会館 横浜市中区本町1丁目6番地

東日本大震災から5年。当時、自らの危険を顧みず医療活動を続けた菅野武医師。未曾有の大震災を乗り越える原動力は何だったのか。30年以内に震度6弱以上に襲われる確率が全国で一番高いと言われているここ横浜で、その経験から生きた防災・減災策を学ぶ。

参加者募集中

参加費無料

申込み不要

当日直接会場へ

米国TIME誌「世界で最も影響力のある100人」に選ばれた菅野武医師を講師にお招きします。



東日本大震災の経験を通して伝えられること

2011年3月11日に発生した東日本大震災。3日間に渡り、食料も電気も医療資機材も無い中で患者と寄り添い支えあい過ごし、私自身最後のヘリで救出された。その急性期対応を受け、私は米TIME誌「2011年世界で最も影響力のある100人」に選出された。この受賞は日本人すべての苦難と闘いの象徴である。

世界中からの支援を受け、多くの医療支援チームとつながりながら残された命をつないだ経験。それぞれ自分に何が出来るのか、東日本大震災の私たちの経験を通してそれらを考える一助となれば幸いです。



菅野 武 Kanno Takeshi

宮城県仙台市出身。自治医科大学卒業。宮城県内の病院勤務を経て、2009年から公立志津川病院に勤務。東日本大震災では患者を同院の最上階に避難させ、3日後に救出されるまで医療行為を続けた。この功績により、米国『TIME』誌の「世界で最も影響力のある100人」に選出される。現在、東北大学病院卒後研修センター助教。

※申込不要・参加無料・当日直接会場へお越しください。

3/12

市民公開講座

「乳がん市民公開講座」

日時 3月12日(土) 10:30 開演 [10:00 開場]

会場 済生会横浜市東部病院 多目的ホール

今、日本人の女性の16人に1人がかかると言われている乳がん。当講座では、乳房の異常に気づくための自己検診の仕方や鑑別のポイントをお伝えします。

講演内容

- 1 「乳がんについて」「地域連携パスについて」
西谷 慎 [済生会横浜市東部病院 外科(乳がん学会認定医)]
- 2 「自己検診方法」
外崎真理 [済生会神奈川県病院 乳がん看護認定看護師]
- 3 「もし、がんが見つかったら」
小保内早苗 [済生会横浜市東部病院 緩和ケア認定看護師]

※申込不要・参加無料・当日直接会場へお越しください。



参加者募集中

参加費無料

申込み不要

当日直接会場へ

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。

東部病院の看護

患者さんと向き合ってつくる

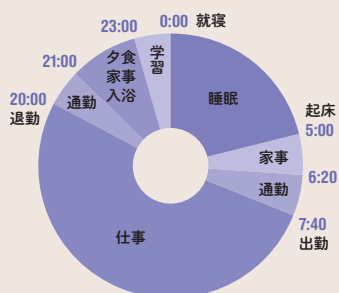
一人ひとりのナースが

vol.6

副院長兼看護部長

熊谷雅美

[LEADER'S SCHEDULE]



朝 8 時半から総合受付で患者さんと対面し、ほぼ日課で問診窓口を担当している。看護部長という立場から全国各地への出張も多い。



看護師として働き始めたころ。
この時期に出会ったひとりの
患者さんとの出会いが、熊谷
の転機となった。



看護の基本は「人と関わる」
という意志。急性期看護のプ
ロフェッショナルとして、患者
さんが「ここでよかった」と感
じてくれるサービスをしたい。

人と人とが全身で 関わり合っていた時代

昭和30年代の横浜。桜木町の辺りに
まだ路面電車が走っていた頃。町のそ
こかしこに空地や原っぱがあった。

「学校が終わると玄関にランドセルを
放り投げて、女の子も男の子も一緒に
野原に行って、日が沈むまで虫をとつ
たり、追いかけてこしたり。横浜でも
どこの家も鍵なんてかけていなかった
し、悪いことをすれば親だけでなく、近
所のおばさんやおじさんたちに怒られ
ました。そんな時代」。

熊谷雅美。東部病院の671人の看
護師たちを率いる看護部長。熊谷が語
る幼少期の風景は、その時代を知らな
い世代にもどこか懐かしく温かい。「今
のように携帯もメールもなかったから、
顔を合せて相手の様子を確認しなが
らコミュニケーションをとることが自
然と身についた世代です」。

考古学の夢叶わず、 失意の中で選んだ道

高校生の時、修学旅行先の九州で見
た埴輪にロマンを感じ、考古学の道を
夢見るが、家庭の事情で断念せざるを
得なかった。失意の後、看護師を目指
していた親友の影響で看護学校に進学
した。看護職に強い思い入れがあった
わけではないというから意外な話だ。

看護学校を出て最初に勤めた済生会

神奈川県病院時代は、本人いわく「ご
く普通の看護師」。だが4年目に、ある
患者さんとの出会いで熊谷は看護師と
して開眼する。肺を病み、長期入院し
ていたOさんだ。彼はある朝、病室に
入ってきた熊谷を呼び止め、家族に
黙ってアイバンクに登録したことを話
した。なぜ私に？といぶかる熊谷にO
さんは言った。「あなたはいつも僕に生
きていることを教えてくれる。自分の
やっていることが、どれほど責任の重
い仕事なのかに気づかされた瞬間だっ
た。」「そして、看護師ってすごい仕
事だと思ったんです。人の人生に関
わって、寄り添い、支える。そう思っ
たとき、真剣に勉強し直したいと思い、
一度臨床を離れました」。

「一歩先の医療」を目指し、 東部病院とともに歩む

それからの熊谷は、看護学校での教
育や県の衛生行政を担う。さらに知識
を深めたいと、大学院で教育学も学ん
だ。行政官時代には、「神奈川県の見
護をどうしたいのかを問われ、そこで初
めてビジョンを持つことの大切さを知
りました」。

東部病院には、開設の準備から携わ
る。当時の院長の語る「患者さんを軸
とした地域完結型の医療」という先進
的なビジョンに共感したためだ。「今は
もうそれが主流ですが、当時はそんな
考え方がまだ新しかったから、すぐく



初診の患者さんには受付で必ず看護師が問診をする。熊谷も自らカ
ウンターで患者さんと向き合う。

惹きつけられました。自分がキャリア
の中で、こうあったらいいなと思い描
いていたことが、実現できるかも知れ
ない」と。院長は熊谷たちに、「一歩先
の医療をしよう」と呼びかけた。その
ためには何をしたらいいのか、スタッ
フたちみんなで試行錯誤を繰り返す
日々。自分の思いが1つでも実現すれ
ばいい。そう思いながら走ってきた10
年だった。

次の世代に託す、 これからの10年

熊谷の考える東部病院の看護とはど
のようなものか。「東部病院の看護の
must beな定義だとかマニュアルは
ありません。看護は、一人ひとりのナ
ースが患者さんと向き合ってつくって
いくもの。自分で考えて看護をできる人
を育てる。それがこの10年間、みんな

でやってきたことだと思います」。様々
な考え方をもちスタッフがいて、自由
な雰囲気があるのは、新しい病院なら
では。だが、それだけではない。「何か
やりたいと言ったとき、『ダメ』からは
出発しない。やれるにはどうしたらいい
かと考える。東部病院には人を認める
組織文化があります」。だからこそ、
これからの10年については、「次の世代
が考えていけばいい。私としてはとり
あえず、次を考えられるだけのベース
はつくってきたかなと」。

人との縁に支えられてきたと語る熊
谷。教師との縁、職場の上司や同僚と
の縁、そして患者さんとの縁。「病院は、
私たち医療従事者と患者さんがいて初
めて成り立ちます。だから患者さんに
この病院をここまで育ててもらったと
思いますし、これからのこの病院を愛
していただきたいと思います」。

熊谷雅美

Masami Kumagai

済生会横浜市東部病院
副院長 兼 看護部長

1986年神奈川県立看護教育大学
校看護教育学科を修了、2003年
に横浜国立大学大学院教育研究
科学科教育臨床を修了し教育学修
士を取得。当院開院時より副院長
兼 看護部長を務める。東京医療
保健大学大学院 医療保健学研究
科修了。看護マネジメント学修士。
2013年認定看護管理者に。



東部ナースに密着取材!

未来のLEADERS

東部病院には様々なバックグラウンドを持つ個性豊かな看護師たちが活躍している。今回紹介するのは、いずれも看護にかける情熱では負けず劣らずの3人。次代の東部の看護を担う彼女たちの素顔に迫った。

老人看護専門看護師

丸山理恵

こころのケアセンター
病棟

片山紀子

救命病棟

藤ノ木綾夏

看護とは?

安心できる
関わり

看護とは?

駆け込み寺に

看護とは?

思いやり

高齢者看護に一言あり!

老人看護専門看護師というハードルの高い資格を持ち、まさにニーズ拡大中の高齢者看護を極めようとする丸山看護師。「2025年問題が迫る中、どんなに忙しい状況の中でも、患者さんたちが安心できる関わりをもちたい」

回り道はしたけれど

医療系雑誌の編集者から転職した異色のキャリアを持ち、人生経験を生かしてこころのケアセンター(精神科)でその力を発揮する片山看護師。「今の生きづらい世の中において、東部の精神科は患者さんの心の駆け込み寺でありたい」

タフで、優しく温かく

緊急度の高い患者を扱う救命救急において、自分の限界を試すように突き進もうとする藤ノ木看護師。「救命救急は一刻を争う患者さんが運ばれてくる病棟。患者さんだけでなくご家族にも思いやりをもって臨みたい」

私たちと東部、こんなところで繋がりました

「なぜ東部を？」そんなありきたりな質問から、彼女たちと東部の意外な繋がりが見えてきた。



「精神科にはいろいろなキャリアの看護師がいて、バリエーション豊か。それぞれが役に立てる場所」と片山。

Katayama



前から注目していました

医療系雑誌の仕事をしていた片山は、東部病院の開設当初に取材をし、東部の医療に対する先進的な考えが印象に残って「自分が看護師として勤めるならここ」と思っていた。その後、一念発起して看護を学び、昨年3月に国家資格を取得したばかりのピカピカの看護師1年生だ。もともと興味があった精神科領域。「こころのケアセンター」に所属している今、「ここは人生経験が生かせる職場」と感じている。

Fujinoki



きっかけはドクターカー

学生時代の看護実習を機に救命救急に目覚めた藤ノ木。就職説明会で初めて東部病院を知り、当時は関東圏で東部にしかなかったドクターカーの話に惹かれた。高度急性期の看護に憧れていた藤ノ木にとって最先端の医療設備を誇る東部は魅力的な存在。「重篤な患者さんの力になりたい」との思いで東部を選んだ。一般病棟での4年間の勤務の後、念願かなって救命病棟に配属されて1年。ハイレベルなチーム医療の中で揉まれながら成長中！



東部病院のドクターカー。医師と看護師が乗り込み、病院到着前に重篤な患者さんの治療を開始する。

Maruyama



東部の「人」に惚れました

看護師だった母にアコガれ、同じ道を志したと言う丸山。他院での勤務を経て東部病院の循環器内科に入職したが、看護を深めたいと現場を離れて大学で学び、高齢者看護を学ぶためにさらに大学院に進んだ。学生の間も東部で非常勤の夜勤をしていたが、スタッフに理解があるところに働きやすさを感じ、再就職先にまた東部を選んだ。「いろいろなスペシャリストがいて相談できる環境もある。でも一番いいのは人間関係」。



非常勤時代、学生である丸山を周りのスタッフたちが丁寧にフォローしてくれたことが印象的だったと言う。

東部看護部
プチコラム
no.1

東部病院のエキスパートナース（専門・認定看護師）たち

東部病院には全国的に見ても、比較的多くの専門・認定看護師が在籍しており、患者さんへの個々のニーズに的確に対応できる環境が整っています。

小児看護専門看護師 2名 / がん看護専門看護師 1名 / 老人看護専門看護師 1名 / 急性・重症患者看護専門看護師 4名 / 救急看護認定看護師 3名 / 皮膚・排泄ケア認定看護師 4名 / 集中ケア認定看護師 5名 / 緩和ケア認定看護師 3名 / がん化学療法看護認定看護師 1名 / がん性疼痛看護認定看護師 1名 / 感染管理認定看護師 3名 / 糖尿病看護認定看護師 2名 / 不妊症看護認定看護師 1名 / 小児救急看護認定看護師 5名 / がん放射線療法看護認定看護師 1名 / 脳卒中リハビリテーション看護認定看護師 2名 / 慢性心不全看護認定看護師 1名 / 認定看護管理者 3名 / 精神科認定看護師 1名

看護は一日にしてならず

日々成長を続ける彼女たちにも、やはり「看護の難しさ」を感じる瞬間はあるようだ。



患者さんへの心身両面からの包括的なアプローチは、総合病院の東部ならではの。「精神科の病棟は、いろいろな科のドクターの出入りが一番多いかも」と片山。

Katayama



心身のケアが必要なこと

精神科には救急や他の病棟から来られる患者さんも多い。そのため、身体疾患についても十分な知識が必要だ。「要求される看護技術が思っていた以上に高い」と片山は言う。精神科ならではの難しさは、「どこまでが病気でどこまでがその人の性格なのか、見極めが難しい」。患者さんとの距離感についても「依存心を助長することなく、良い関係を築いていくのは難しいけれど奥深い」。看護師1年生。試行錯誤の毎日を送る。

Fujinoki



「急いで救う」ということ

救命救急は運ばれてくる患者さんの緊急度、重症度が一般病棟とは全く違うのを目の当たりにし、最初は大きなギャップを感じたと言う藤ノ木。分刻みで容態が変わる患者さんを前に、早急で的確な対応が求められる、緊張度の極めて高い職場だ。また、予期せぬ出来事に動揺する家族への対応も看護師の大事な仕事と意識しつつ、戸惑い自問自答の日々。これからも周りの先輩たちを見ながら学んでいきたいと語る。



「救急チームは一人ひとりの能力が高く、モチベーションが高い人が多い」と藤ノ木。いい関係の中でレベルの高いチーム医療が成り立っている。



「少しでも気になる事があれば、気軽に話し掛けてほしい」
ドクターにはなかなか聞けないことを、看護師に相談する家族は多いと言う。

Moriyama



想像力を働かせること

循環器内科には心不全などを患う高齢の患者さんが多く、中には認知症の方や寝たきりで意思疎通の困難な方もいる。「一番大事にしているのは、いかに患者さんの意思を汲み取って、それを尊重するか。そのためには、患者さんが何を考え、何を思っているのかを想像する力が重要になってきます」と丸山。患者さんの家族との関係もとても大切だ。病棟ではたとえわずかな時間でも、機会をとらえて話しかけるようにしていると言う。

東部看護部
プチコラム

no.2

看護師を超えた看護師!? 診療特定看護師*

* 東部病院での呼称

厚生労働省は2015年秋、「特定行為に係る看護師の研修制度」をスタートさせました。これは日本の医療においてエポックメイキングとなるともいわれています。

「診療特定看護師」はこれまでの看護師の役割拡大とチー

ム医療の推進を目的としたもので、高齢社会が進む中で質の高い医療を提供していくため、今注目されている看護師です。東部病院にも1名在籍しており、ハイレベルな技術と看護の心で医療の新たなステージを切り開いています。

私たちのLEADERS 宣言！

成長中だからこそ、常に「その先」を目指す。あくなきまでに「看護」を探索し続ける彼女たちの宣言。

Maruyama



高齢者の尊厳が、 守られる社会にしたい！

高齢化社会にあって、自らの役割に強い使命感を持つ丸山。「今後のテーマは、認知症やせん妄患者へのケア」。今後は認知症の患者が増え、看護師にはその対応が求められてきます。スタッフの負担軽減のためにも、認知症について正しい知識を持ってもらいたいと言う。地域の看護力の底上げを狙って、周辺地域の医療機関の看護師を対象に研修会を定期的に開いている。「院内にとどまらず、認知症のことを知ってもらえるように活動していきたいと思います」。

Katayama



生きづらさを抱える人を しっかり支えたい！

「今、ちょっとしたことで心の調子を崩す人はとても多い。そのまま復帰できなければ、それは社会的にも大きな損失です。東部のこころのケアセンターを、そうなる前に駆け込める場所として利用してもらいたい」と語る片山。「患者さんが、こんな自分でも、まだ生きられるかなと何か希望を持ってもらえたら何より嬉しいです」。将来は、生きづらさを抱えている人を、地域全体でサポートできる場所をつくりたいという夢もある。

Fujinoki



あえて厳しい環境で 自分の力を試したい！

「今はまず、目の前のことをこなしながらスキルアップすることが第一の課題」と藤ノ木。救命救急はどんな患者さんが運ばれてくるかわからないので、すべての病気のことを知っていなければならない、そのための勉強がもっと必要だと言う。「将来は被災地のように設備が整っていない環境の中でも自分の力が発揮できるか挑戦したい。機会があればDMAT(災害派遣医療チーム)にも加わりたい」。時と場所を選ばない看護師になるのが藤ノ木の夢だ。

東部の看護を体験してみませんか？

2016年看護師採用インターンシップのご案内

当院のインターンシップの特徴は、1日からでも参加OKであること。忙しい実習の合間でも、希望の部署で看護体験を行うことができます。

2016年度 開催日程

2月15日(月)～3月18日(金) 7月19日(火)～7月29日(金)
4月21日(木)・4月22日(金) 8月1日(月)～8月12日(金)
5月19日(木)・5月20日(金) 8月22日(月)～8月31日(水)
6月16日(木)・6月17日(金) 9月1日(木)～9月9日(金)

※ 期間中、1日単位で希望の病棟にいつでも何日でも参加可能です。
(土日祝日除く)

お申込み方法

※要事前申込

(参加希望日の1週間前までにお申し込み下さい。)

メールまたはFAXで「インターンシップ参加希望」とした上で①氏名(ふりがな)
②年齢③連絡先(住所・TEL・E-Mail)④学生の方は学校名を記載し下記宛先へお申込み下さい。

インターンシップ・潜在看護師研修会の申込み・お問い合わせ

済生会横浜市東部病院 看護部：早川 TEL：045-576-3000(代表)
FAX：045-576-3525 E-mail：kango@tobu.saiseikai.or.jp

地域潜在看護師支援事業のご案内

「今の医療現場はどうなっているの?」「近いうちに現場復帰を目指したいが不安」「当分は復帰できないが、何か看護の研修を受けてみたい」など潜在看護職の皆さまのご要望にお応えしようと、鶴見区内の病院が『潜在看護師研修会～カムバックナース～』を定期的に開催しています。

2016年度 開催日程

※ 日程アレンジ応相談可能

● 病院見学

	開催日	申し込み締め切り
第1回	6月18・23・24日	6月2日
第2回	11月12・17・18日	11月2日

● フォローアップ研修

	開催日	申し込み締め切り
第1回	7月8・9日	7月1日
第2回	12月1・2日	11月24日



今さら聞けない!? 知らなかった! と思うようなネタを
東部病院のスタッフに直撃取材。
専門のお仕事だから知っている、
あなたの生活に役立つ知恵を伝授!

知ってトクする!

東部病院 スタッフの

知恵袋

リハビリスタッフ(理学療法士)が教えます!

毎日できる腰痛体操!

実に80%の方が経験するといわれる腰痛。その原因の1つが腹筋の衰えであるということに間違いはありませんが、闇雲な腹筋運動ではあまり意味がありません。そこで今回は、無理せず気軽に毎日できる腰痛改善運動をご紹介します!

腰痛体操
その1

腰の柔軟性を高めよう♪ ▶▶ 四つん這い運動

猫が寝起きに伸びをするような動きをイメージしてください。
脊柱起立筋のストレッチと、
インナーユニットの活性化エクササイズです。



Step.1

四つん這いになり、肘は力まず伸ばして、
頭からお尻を一直線に



Step.2

骨盤を前につきだすように、
前傾させながら頭を上にもらせて10秒キープ



Step.3

今度は逆に背中を丸めて10秒キープ

step1~3を5回1セット、1日3セット行いましょう!

腰痛体操
その2

ハムストリングスを伸ばそう♪ ▶▶ ひざのばし運動

硬くなった太ももの裏の筋肉「ハムストリングス」をやわらかく!
腰の負担を軽減し、予防・改善どちらにも有効です。



Step.1

背中を垂直に伸ばし左右
どちらかの足を前に伸ば
します



Step.2

背すじを伸ばしたまま胸を
倒し、つま先をめがけ両
手を伸ばし30秒停止



Step.3

今度は左右逆の足を伸ば
します



Step.4

再びつま先をめがけ両手
を伸ばし30秒停止

step1~4を3回1セットとして、1日3セット行いましょう!



伸ばす足は、外
側に曲がらない
ように「まっすぐ」
を意識しましょう



どうしても腰痛がひどくなってしまったら...

東部病院 整形外科を 受診しましょう!

整形外科外来では、患者さんの腰痛の原因と
なる疾患を診断し、最適な治療法を提案しま
す。他施設での治療に難渋されている患者さ
んの治療をお引き受けするのも当院の役割で
す。つらい腰痛のこと、是非ご相談ください。



運動器センター
整形外科副部長
福田 健太郎
医師

東部病院リハビリテーション部 理学療法士

吉田公一
課長代理

佐藤雄哉
かながわ介護予防
健康づくり運動指導員



腰痛改善のポイント!

- 運動の継続
- 力みすぎない
- 日常生活を楽しむ

この3つが大切です!

あなたのまちのホームドクター 歯医者さん編

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。

横山歯科医院

JR 鶴見駅徒歩 22 分 / 臨港バス「東寺尾バス停」前すぐ

一般歯科 予防歯科 高齢者歯科 審美歯科 インプラント科

院長 / 横山 政孝 (よこやま まさたか)
住所 / 〒230-0074 横浜市鶴見区北寺尾 1-4-18
電話 / 045-581-7052
診療時間 / 月水 9:00 ~ 12:00 / 14:00 ~ 20:00
火金土 9:00 ~ 12:00 / 14:00 ~ 18:00
休診日 / 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	●	●*	●	×	●*	●*	×

* 14:00 ~ 18:00



鶴見に開業して約 80 年。一人ひとりの歯のホームドクターとして、丁寧にじっくり診ていきたいと思っています。得意な分野は補綴歯科。歯の欠損や虫歯の治療でも機能の回復はもちろん、見た目にも配慮したメニューを御用意しています。当院で治療した患者さんの歯が長い期間ずっと良い状態を保てる治療を目指しています。

フーガ 2 矯正 & ブライト歯科

JR 鶴見駅西口すぐ

歯科 矯正歯科 小児歯科

院長 / 青柳 佳治 (あおやぎ よしはる)
住所 / 〒230-0062 横浜市鶴見区豊岡町 2-2 フーガ 2-308
電話 / 045-585-0811
診療時間 / 月火木金 9:50 ~ 12:50 / 15:00 ~ 19:30
水 14:00 ~ 18:00 (月 1 ~ 2 回程度)
土 9:00 ~ 13:00 / 14:00 ~ 18:00 休診日 / 日祝・ビル休館日
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	●	●	●*	●	●	●*	×

* 1:9:00 ~ 13:00 / 14:00 ~ 18:00 * 2:14:00 ~ 18:00



「矯正・審美・予防に優れ、応用できる歯科医院」をモットーに治療を行っています。矯正治療と同時に虫歯や歯周病、咬み合わせなど、お口の中全体のトータルケアが当院なら可能。歯学博士であり、矯正治療実績 1,500 症例以上の院長が責任をもって診察します。詳細は当院 HP (www.fuga2.com) をご覧ください。

サンライズ歯科クリニック

最高の器具や設備が揃っているかが問題ではなく、患者さんが治りたいという気持ち——それをサポートしていくのが私たち歯科医師の役目だと考えております。サンライズ歯科クリニックは 2 院あり、それぞれ川崎駅と東神奈川駅に直結した駅ビルにあります。最新の設備に加えて各分野の専門医が対応し、平日は 20 時まで、土日も診療しております。

川崎

JR 川崎駅西口下車 徒歩 3 分

歯科 口腔外科
小児歯科 矯正歯科



院長 / 海野 倫明 (うんの みちあき)
住所 / 〒212-0014 川崎市幸区大宮町 1310 ミューザ川崎 2F
電話 / 044-555-3278
診療時間 / 平日 10:00 ~ 13:30 / 15:00 ~ 20:00
日祝 10:00 ~ 13:30 / 15:00 ~ 20:00
休診日 / 毎週火曜日
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	●	×	●	●	●	●	●

東神奈川

JR 東神奈川駅すぐ

歯科 口腔外科
小児歯科 矯正歯科



院長 / 宮下 泰起 (みやした やすき)
住所 / 〒221-0044 横浜市神奈川区東神奈川 1-29 CIAL PLAT 4F
電話 / 045-440-3678
診療時間 / 平日 10:00 ~ 13:30 / 15:00 ~ 20:00
日祝 10:00 ~ 13:30 / 15:00 ~ 20:00
休診日 / 毎週金曜日
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	●	●	●	●	×	●	●

「弁膜症治療センター」新設！ 担当医に聞く弁膜症 Q&A

Q. 弁膜症とはどのような病気ですか？

心臓には血液の逆流を防ぐための弁があります。この弁が厚く硬くなり、開閉に不具合が生じるのが心臓弁膜症（以下「弁膜症」）です。初期には症状はありませんが、進行すると動悸や息切れがしたり、疲れやすくなったり、むくみを生じたりするようになります。重症になると、突然死を招く可能性もある恐ろしい病気です。弁膜症は加齢や動脈硬化が原因の1つで、患者さんは60代から急に増えてきます。しかし、病気に気づかず未治療のまま放置している方が少なくないのが現状です。

Q. 弁膜症治療センターの受診の対象は？

過去に医療機関で心雑音を指摘されて、まだ精密検査を受けていない方や、弁膜症で治療方針が決定していない方が対象になります。また、動悸や息切れなど気になる症状がある方も「年のせいだから」と軽く考えずに、早めの受診をお勧めします。当センターにお越しただければ、その日にエコー検査を実施し、専門の医師が診断して即日治療方針を決定します。

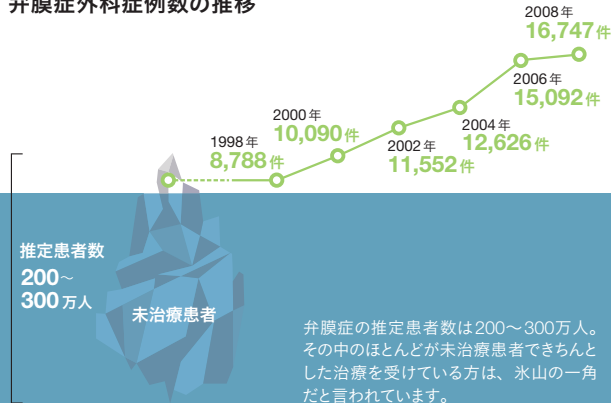
Q. どのような治療が行われますか？

軽症の方は薬で症状を緩和したり、経過観察を行います。この場合、ご紹介元医療機関の医師と当センターが協力して患者さんをフォローさせていただきます。重症の方は、悪くなった弁を人工弁に取り換える手術や、弁を拡張する手術が必要です。東部病院は、これまで手術ができないとされてきた高齢の方や合併症のある患者さんに対し、体に負担の少ない低侵襲の手術法「TAVI（タビ）」を他院に先駆けて導入した実績を持ち、数多くの治療選択肢があります。当センターはその実績を踏まえ、一人ひとりの患者さんに即した最善の治療を提供していきたいと思えます。

あなたは大丈夫？

高齢化と共に増えている弁膜症

弁膜症外科症例数の推移



エドワーズライフサイエンス株式会社
『近ごろ何だかだるいと感じているあなたへ』より改編



伊藤 努
Tsutomu Ito

慶應義塾大学医学部卒。心臓血管外科専門医・修練指導者、日本外科学会専門医・指導医。済生会横浜市東部病院心臓血管外科部長、慶應義塾大学医学部客員講師。

弁膜治療センターでは弁膜症外来を行っています

外来日 毎週木曜 受付時間 8:30～11:00

担当医 伊藤 努（心臓血管外科）／ 荒木基晴（循環器内科）

予約不要・紹介状なくても可

（紹介状をお持ちでない場合は、別途特定療養費をご負担いただきます）



漫画「Ns' あおい」で知られるこしのりょう先生が、東部病院に取材に来られました！

「Ns' あおい」や「Dr. アシュラ」でお馴染みの漫画家こしのりょう先生が、1月24日に行われた災害医療訓練の取材に来てくれました。当日は元救急看護師の奥様と訓練の様子を密着取材。さらに、オフィスを頂戴した救急科山崎部長や看護師にもじっくり聞き込み取材をされ、最後はイラスト付きのサイン色紙をプレゼントして下さいました。そして今回、本誌の表紙も豪華に飾っていただき、スタッフ一同感激です！ありがとうございました。



この日に行われた災害医療訓練の様子を取材される先生と元救急看護師の奥様（左端）



こしのりょう先生の作品情報

「Ns' あおい」全32巻 講談社（電子書籍版のみ）
「Ns' あおい those days」上下巻 講談社（電子書籍版のみ）
「はなうた 〜ナースはときどき、うれしい」照林社
「Dr. アシュラ」1～2巻以下続刊 日本文芸社