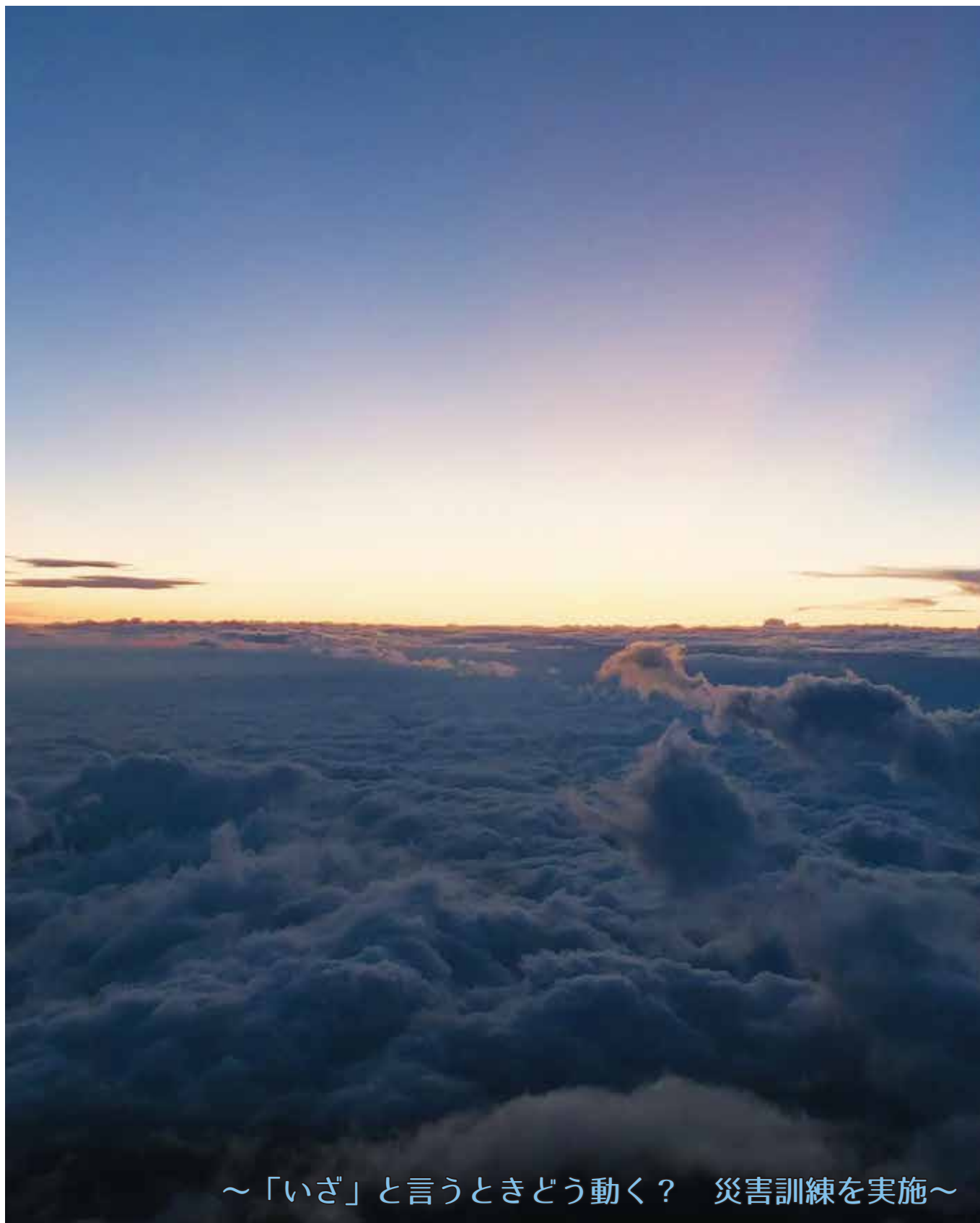




独立行政法人国立病院機構 横浜医療センター広報誌

はらじゅくかわら版

2024
新春



～「いざ」と言うときどう動く？ 災害訓練を実施～

「富士山頂からのご来光」 看護部 職員撮影

院長挨拶

新春を迎えて

国立病院機構横浜医療センター院長 宇治原 誠



あけましておめでとうございます。新春のご挨拶を申し上げます。

新型コロナウイルス感染症は現在、落ち着いているようにみえます。流行期には社会に不安、混乱をきたし、医療の現場ではかつてないほど大きな負荷がかかり、医療職、医療関係者は幾度となく困難を経験することになりました。

当院も例外ではありませんでした。コロナ診療と通常診療の両立を掲げ、職員は献身的に業務に励む中、一般の方々、特にこの地域の方からたくさんの感謝の言葉を受け取ったことが大きな支えになり、元気をいただきました。ありがとうございました。

当院はコロナ禍が長引く中、「コロナ後」を見据えて病院機能の増強をはかってきました。昨年は3月にこの地域の災害拠点病院として非常用自家発電機の増設を行いました。また、4月には乳腺専門医の招聘、6月には血液浄化センターの開設、8月には救命救急センター機能の見直しも行いました。今年は、手術室の増室を行い、放射線治療器機の最新器機への更新、それ以外にも、診療機能の増強のための準備を進めているところです。

今後も地域の皆様の健康増進に貢献し、診療所をはじめとする医療機関、関係施設の信頼を得るべく、努力してまいります。引き続きご支援、ご協力をよろしく申し上げます。



横浜医療センターチャンネルより
YouTubeライブ講座
事前のチャンネル登録をよろしくお願いいたします

2024年1月19日(金)
14:00~15:00(Live配信)

第1回: ウィメンズ・ヘルスケア
~女性ホルモンとカラダの
お話~

14:00~
女性ホルモンとカラダのお話
産婦人科医長: 藤上 多美

14:00~
姿勢とカラダを整える運動について
理学療法士: 佐藤 真由

14:45頃~
お悩み相談「クイズ」へ参加~
配信中にチャットで頂いたお悩みや相談にもお答えします。

2024年3月8日(金) 14:00~15:00
第2回: 心不全について
~心不全/ソングを聴いて~
心不全について、クイズ形式で学ぶ
循環器内科医師を中心に他職種を交えたトークセッション

Live配信予定

第2回 YouTubeライブ講座を配信します!

1月19日に当院初となるYouTubeライブ配信を行いました。当日はたくさんの方にご視聴いただき、医師が直接質問の答えるコーナーもあり、好評でした!

第2回は3月8日(金) 14:00~15:00に「心不全」についての配信を予定しています。

こちらは循環器内科医長の塚本 圭医師が講師となります。クイズ形式で心不全についてお話しをすすめ、さまざまな職種とのトークセッションも見逃せません。

ぜひ、チャンネル登録をしてお待ちください!
第1回のアーカイブ配信も見られます



泉区医師会会長挨拶

一般社団法人横浜市泉区医師会会長 カナイ眼科院長 金井 光



新年あけましておめでとうございます。泉区医師会長の金井でございます。令和3年に会長に就任した時期は、新型コロナウイルス感染症がまさに市中蔓延しており、泉区医師会も他区同様に、頻繁に会合を持っては休日急患診療所における抗原検査の準備、発熱外来の設置、ワクチン集団接種への出動といった緊急の議題を議論し、実施して参りました。

これらの対策を実施するにあたっては、泉区医師会の内科、小児科の会員の先生方、そして、重症化した患者さんを受け入れていただいた地域の基幹病院の先生方に、大変ご協力をいただきました。特に横浜医療センターの先生方には、非常に多数の新型コロナウイルス感染患者さんを助けていただき、あらためて御礼申し上げます。

さて、相変わらず新型コロナウイルスの感染者は後を絶ちませんが、ワクチンの浸透およびウイルス自体の変異により重症化する危険性が減少し、少し安心感がでてきた昨今、泉区医師会も本来の機能を取り戻しつつあります。

その一つとして、現在泉区医師会が力を入れているのが、区民に対するACPの周知です。ACPとは、アドバンス・ケア・プランニングの略で、人生会議と訳され、これからの超高齢化社会に向けて、区民一人一人が、将来人生の最終段階を迎えるにあたってどのような医療および介護を希望するか、例えば人生の最期を病院で迎えたいかあるいは住み慣れた自宅で迎えたいか、などをあらかじめ家族その他近しい人で話し合っておこうという考えです。昨年は、ACPに関する区民講演会およびそれに関連して、高齢化社会で増加する認知症に関する講演会を開催し、多数の区民の方々が聴講されました。

本年もまた、様々な区民向け講演会を企画するとともに、休日急患診療所、訪問看護ステーション、居宅介護支援事業所を通じて、泉区民および近隣区民の皆様と深い繋がりを持って活動して参りますので、何卒よろしく願いいたします。では、本年も皆様のご多幸をお祈り申し上げます。

Information

YMC・冬の風物詩 「シンボルツリー」が点灯しました

冬の夜空に映えるシンボルツリーが点灯しました。
今年度もソーラーパネル蓄電によるイルミネーションを実施しています。
暖かな灯をお楽しみください。

点灯期間は2024年2月29日までです。

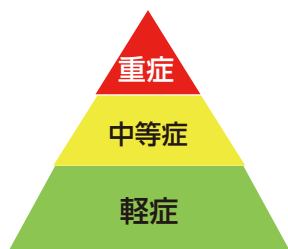
※曇りや雨で、日照が少ない日は点灯時間が短い場合があります。



横浜医療NEWS

～「いざ」と言うときどう動く？ 災害訓練を実施～

地震等の大規模災害が発生した場合、ケガをされたみなさんは「病院へ行かなくては！」と考えられると思います。横浜市では、医療現場の混乱を避けるために下記のような医療体制を取っています。横浜医療センターは、**災害拠点病院**に指定されています。



- ・重症者は災害拠点病院へ
- ・中等症者は災害時救急病院へ
- ・軽症者は診療所へ

これらの医療機関は、被災を免れて診療が可能な場合には、それぞれの色の「診療中」と言う旗を掲げています。



訓練は「前日の夜にM8.0、最大震度7規模の地震が首都直下で発生。発生翌日」の設定で行いました。

院内対策本部を設置し、それぞれの役割を確認。情報収集方法や医療提供体制について、情報共有をし、実際に活動をするといったものです。本来は発災時における地域での役割は、重症患者を中心とした受け入れ対応を行います。今回の訓練では発災翌日に多数の被災者が自助共助で来院するという想定で看護学生にも協力を依頼し、患者さん、搬送スタッフとして協力をお願いしました。

まず状況を確認するトリアージを実施し、重症、中等症、軽症のそれぞれのエリアに搬送します。タグの色で搬送する場所が異なるため、情報を正確に伝達する必要があります。

緑エリア(軽症)は病院入り口前に、黄エリア(中等症)は外来処置室に、赤エリア(重症)は救急処置室に搬送して診察、治療に当たります。どんどん患者さんが運び込まれ、一時騒然とする場面も見られました。来院直後に行ったトリアージ後にに容体が変わる想定での訓練も行いました。

次々と運び込まれる患者さんを、エリアの責任者が的確にコントロールする様子は、とても頼もしく感じました。



赤エリア



現在の受け入れ人数、近隣病院からの重傷者搬送依頼などの情報を集約



黄エリア



黄エリアに搬送後、容体が変わる方が多く、事務員も積極的に手伝います



緑エリア



担当職員全員でエリアを設置。けがの処置を中心に診療を実施



横浜医療NEWS

前頁では来院する患者さん対応にフォーカスを当てました。実際にはまず部長の招集による災害対策本部の設置が宣言され、それぞれの役割を果たすこととなります。勤務中の職員数、参集可能な職員の把握、院内被災状況の確認、入院患者さんの状況などを本部に情報集約します。

災害時の手法として、クロノロジーと呼ばれる経時活動記録を記録員が記載します。これをもとに、本部長は適宜職員に集合をかけます。それまでの情報を共有し、問題点を洗い出して対策。これは、本部が機能している限り続きます。



訓練終了時はエリアごとに振り返りを行い、反省点や問題点、改善課題などの意見を持ち寄り、全体での振り返りを行いました。情報伝達の仕方や人員の不足など各エリアから多くの意見が出されていました。実際に動いてみないと分からないことが予想以上に多く、今後の課題として改善策を練っているところです。

今回の訓練は、外部医療機関等から見学が来ており、振り返りにも参加していただきました。自家発電装置や無線電話などの取り扱い、招集のタイミングなど随時質問を受ける場面もありました。

～広域災害訓練

日本DMAT関東ブロック訓練～



同日、『日本DMAT関東ブロック訓練』も実施されました。

“DMAT”は災害医療派遣チームのことで、隊員は専門的な訓練を受けています。1都6県のDMAT指定医療機関が参加し、神奈川県内全域が被災した想定のもと、当院を含む市内4病院に活動拠点本部を設置し実動訓練を行いました。

本部運営では、地域医療の被災状況の把握や情報収集・分析を行い、ライフラインに対する補給や適切な物資の支援、DMAT隊の派遣を行いました。

<隊員の声>

『コロナの影響で約5年ぶりの実動訓練でした。そのため感染対策に配慮したDMATとしての本部運営の在り方を再確認する事が出来ました。災害に打ち勝つには地域の助け合いが不可欠なので、院内や地域の方々の協力を得ながら活動していくことは引き続き必要になる課題だと感じています。』

「いざ」という時、本来の役割を果たせる病院でありたいです。



管理栄養士おすすめ ハマの健康レシピ

寒い冬を乗り切るあたたかメニュー

常夜鍋



栄養量(1人前)

熱量	359kcal
蛋白質	26.3g
脂質	21.5g
炭水化物	16.2g
塩分	1.9g

<ポイント>

鍋料理は簡単かつ野菜もしっかりと摂れて、寒い冬には食べたい料理のひとつです。常夜鍋とは、豚肉と青菜を日本酒で炊いた鍋のことですが、毎晩食べても飽きないことから『常夜』鍋(じょうやなべ、とこやなべ等)と名付けられたそうです。旬のちぢみほうれん草はえぐみが少なく、甘味も強いいため鍋にもピッタリです。是非、作って召し上がってみて下さい。

材料(4人前)

- ・豚ロースしゃぶしゃぶ用……………400g
- ・ちぢみほうれん草……………400g
(2パック)
- ・絹ごし豆腐……………200g
(1丁)
- ・ぶなしめじ……………200g
(2パック)
- ・水……………1200ml
- ・出汁用昆布(5×10cm四方)………1枚
- ・料理酒……………200g
(1カップ)

<付けダレ>

- ・大根……………600g
(1/2本)
- ・ポン酢……………60g
(大さじ4)
- ・七味唐辛子……………適量

<ポイント>

ちぢみほうれん草は通常のほうれん草に比べてアクも少ないため、下茹でしなくてもOKです

お好みで小松菜等に替えても美味しく召し上がれます。

☆作り方☆

- ①鍋に水と昆布を入れて30分以上置いておく。(あらかじめ30分程度置いた方が昆布のだしがやすいため。)
- ②ちぢみほうれん草はよく水洗いし、火通りの悪い根本には十字の切り込みをいれ、食べやすい大きさにカットする。
- ③しめじは石突をとり、ほぐしておく。豆腐は食べやすい大きさにカットしておく。
- ④大根は皮を剥き、おろし金でおろし、軽く水気をきっておく。
- ⑤①に酒を加え、火にかける。沸騰する前に昆布を取り出し、豆腐としめじを入れて10分程度煮る。
- ⑥ほうれん草、豚肉を入れ豚肉に火が通ったら完成。

ポン酢にお好みで大根おろし、七味を入れてつけて召し上がってください。



リハビリ通信

～じぶんでできる 心臓リハビリ～

○心臓リハビリってなに？

心臓リハビリとは心臓病の患者さんが体力を回復して社会生活に復帰するとともに、再発の予防を目指す総合的な活動です。心臓病(心不全)の患者さんは全国で120万人おり、その人数は今後も増え続けると言われています。心臓病の人は再発予防、そうでない人は発症予防としてご自宅でできる運動を始めてみるのはいかがでしょうか？ここではよく聞かれる質問を例に出してお伝えしたいと思います。

1. どんな運動をするといいの？

A. ウォーキング、エルゴメータなどの有酸素運動とスクワット、かかと上げ運動などの筋力トレーニングをおこなうと良いです。



ウォーキング



エルゴメータ



スクワット



かかと上げ運動

2. どれぐらいの量を運動するといいの？

A. 運動の時間は1回20分～40分程度、週に3～5回程度です。

例えば「ウォーキングを15分～30分、筋トレを2～3種類を週3日」といった感じです。

3. どれぐらい強く動いていいの？

A. 運動の強さは「楽である」～「ややきつい」と感じる程度、軽く息がはずむ程度です。

「きつい」と感じる場合は運動が強すぎる場合が多いので少し緩めて動くように調節してください。

○ご自宅でできる運動の大事な3つのポイントについて紹介しました。

○無理のないところから始めて健康増進に取り組みましょう。



1月1日に発生いたしました「令和6年能登半島地震」により被災された皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。被災地の1日も早い復旧をお祈り申し上げます。

NHO横浜医療センター

《診療のご案内》

* 当院は完全紹介制です。初診の場合はかかりつけ医等からの紹介状が必要です *

・ 初診受付時間は、午前8:30~10:30です。下記診療科以外は予約なしで受診できます。

＜初診時予約が必要な診療科＞

精神科、乳腺外科、緩和ケア内科、産科、呼吸器内科、脳神経内科

・ 診察の予約や、CT・MRI等の検査予約は、かかりつけ医にご依頼ください。

(精神科、乳腺外科、産科以外は患者さんからの予約は受け付けておりません。)

・ あらかじめ当院ホームページ等で休診情報、外来担当医表をご確認ください。



《交通アクセス》

【路線バスでお越しの場合】

・ 戸塚駅から
戸塚駅西口バスセンター2番のりばから
神奈中バス戸50、戸52、戸55系統に乗車

・ 大船駅から
大船駅西口5番のりばから 神奈中バス
船21、船22、船24、船25系統に乗車

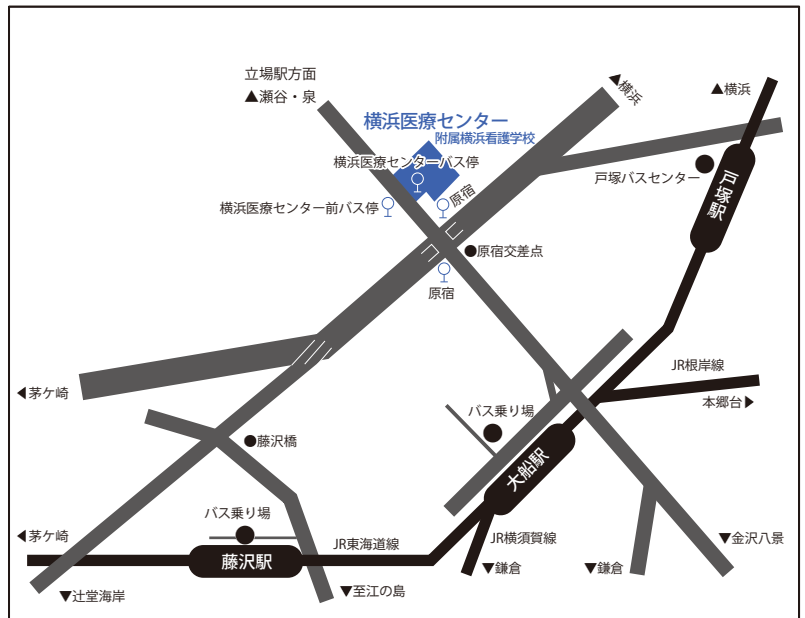
・ 藤沢駅から
藤沢駅北口5番のりばから
神奈中バス 藤54、藤55系統に乗車

・ 立場駅から
立場バスターミナル4番のりばから
神奈中バス 船21、船22系統に乗車

※ いずれも「横浜医療センター前」または「横浜医療センター」下車

※ 大船駅東口から小型乗合バス「こすずめ号」で「横浜医療センター」下車 (平日昼のみ)

* 横浜市戸塚区原宿3-60-2



【車でお越しの場合】

国道1号・原宿交差点から環状四号線を北方向に進みすぐ。

瀬谷・泉方面からは環状四号線を大船方面に進み、原宿交差点手前。駐車場567台(有料)あり。



《病院理念》

私たちは人権を尊重し、思いやりの心をもって安全で納得していただける患者中心の医療を目指します。

私たちは急性期の地域医療を基礎として、質の高い総合的な専門医療を提供するとともに、関係医療機関と密接な連携をもつ地域完結型医療を目指します。

私たちは、健全な病院経営を心がけ、患者の皆さまがより良い医療が受けられ、地域で選ばれる病院になるべく日々努力していきます。



独立行政法人 国立病院機構

横浜医療センター はらじゅくかわら版

<https://yokohama.hosp.go.jp/>

発行日: 2024年2月 (第82号)

発行行: 横浜市戸塚区原宿3-60-2

横浜医療センター 広報委員会

発行責任者: 宇治原 誠

横浜医療センター 病院ブログ

<https://yokohama.hosp.go.jp/blog/index.html>

