



かわさき健康塾

地域の皆様が病気や医療について知識を深め、健康維持・増進、疾病の早期発見・早期治療に役立てていただけるよう、市民公開講座【かわさき健康塾】を開催しています。
かわさき健康塾は、2014年5月に神奈川県「未病を治すかながわ宣言」の協力企業取組活動として登録されました。

社会医療法人財団 石心会

川崎幸病院

定員になり次第第受付終了とさせていただきます。
川崎市以外にお住まいの方もご参加いただけます。



2016年		9月					
日	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30		

●一般講演
●出張講演
●特別講演

一般講演 (どなたでもご参加いただけます)

開催日	時間	テーマ	講師	開催場所(定員)
1 ^木	14:00 ～ 14:45	もっと知りたい！ まだまだ聞きたい！ 虚血性心疾患	川崎幸病院 臨床検査技師 / 主任 岡田耕一郎	ミューザ川崎 シンフォニーホール 4F 研修室1+2+3 (90人)
	14:45 ～ 15:30	ホントに怖い消化管穿孔	川崎幸病院 外科医師 井上貴博	
2 ^金	14:00 ～ 14:45	初登壇 肝臓病について	川崎幸病院 消化器内科医師 / 医長 谷口文崇	第二川崎幸クリニック 3階 会議室 (50人)
15 ^木	14:00 ～ 14:45	初登壇 心臓リハビリで 強い心臓を手に入れよう	川崎幸病院 循環器内科医師 齋藤直樹	第二川崎幸クリニック 3階 会議室 (50人)
	14:45 ～ 15:30	初登壇 秋バテって知っていますか？ ～美味しい秋の料理を紹介します～	川崎幸病院 管理栄養士 高橋理佳	
16 ^金	14:00 ～ 14:45	元気になる体操実践編!!!	医療法人 啓和会 野末整形外科内科 介護予防室長 / 健康運動指導士 清水京子	ミューザ川崎 シンフォニーホール 4F 研修室1+2+3 (90人)
20 ^火	14:00 ～ 14:45	脳卒中 ～脳卒中の最新治療～	川崎幸病院 脳神経外科医師 / 副部長 永尾征弥	ミューザ川崎 シンフォニーホール 4F 研修室1+2+3 (90人)
	14:45 ～ 15:30	初登壇 回復期リハビリテーション 病棟の専門スタッフが伝授！ 家庭でできる腰痛予防体操	一般社団法人 巨樹の会 蒲田リハビリテーション病院 リハビリテーション科 作業療法士 / 課長 小野智史 理学療法士 / 主任 山田 学	
21 ^水	14:00 ～ 14:45	歯周病のはなし ～歯を失う最大の原因は歯周病～	医療法人 R A I S E デンタルクリニックK 院長 齊藤 圭	ミューザ川崎 シンフォニーホール 4F 研修室1+2+3 (90人)
	14:45 ～ 15:15	高齢者の糖尿病	健ナビ薬樹薬局 矢向 管理栄養士 阿部咲子	
	15:15 ～ 15:45	初登壇 「ロコモ」ってご存知ですか？ ～今日からはじめる貯筋のススメ～	薬樹株式会社 理学療法士 吉澤隆治	
26 ^月	13:30 ～ 14:00	脊柱管狭窄症について	川崎幸病院 整形外科医師 / 顧問 中村潤一郎	第二川崎幸クリニック 3階 会議室 (50人)
	14:00 ～ 14:45	一人で悩んでいませんか？ ～第二川崎幸クリニックのがんサポート～	川崎幸クリニック 社会福祉士 小峯千明	
	14:45 ～ 15:30	初登壇 頭部MRIについて	川崎幸クリニック 診療放射線技師 磯貝 健	

30^金

14:00
～
14:45

認知症と上手に付き合う方法

川崎幸病院
看護師 / 介護支援専門員
高橋房子

ミューザ川崎
シンフォニーホール
4F 研修室1+2+3
(90人)

14:45
～
15:30

カウンセリングってなに？

川崎幸クリニック
臨床心理士 /
心理相談室長
稲富正治

体験&参加型特別イベント

防災フォーラム

～見て・聞いて・体験して
防災力をアップしよう～

先着**100**名様
限 定

開催日	時間	テーマ	講師	開催場所(定員)
9 ^金	14:00 ～ 15:30	心がまえは備えの一步 ～災害が起きたらあなたはどうしますか？～	川崎幸病院 看護師 / 科長 防災対策チーム 吉村まり子	ミューザ川崎 シンフォニーホール 4F 市民交流室 (100人)
		災害時だけでなく日常にも役立つ！ エコノミークラス症候群 (静脈血栓症) 予防	川崎幸病院 看護師 防災対策チーム 加藤 学	
		特別体験会 やってみよう！ 身近なもので応急手当		

出張講演 (主催団体の方々限定の講演となります) ●主催団体への直接のお問い合わせはご遠慮ください。

開催日	時間	テーマ	講師	開催場所(定員)
5月	出張講演	心肺蘇生体験セミナー	川崎幸病院 循環器内科医師 / 副部長 伊藤賀敏	富士電機株式会社 川崎工場
6火		メンタルヘルスについて ～セルフケアでこころと職場を元気に～	川崎幸クリニック 臨床心理士 / 心理相談室長 稲富正治	公益社団法人 神奈川労務安全衛生協会 川崎南支部
12月		産む前より、 キレイに元気になる体操	野末整形外科歯科内科 健康運動指導士 / 介護予防室長 清水京子	中央第一民生委員 児童委員協議会
		メンタルヘルスについて ～セルフケアでこころと職場を元気に～	川崎幸クリニック 臨床心理士 / 心理相談室長 稲富正治	株式会社バンテック
13火		【体験型】 やってみよう！ アトピー性皮膚炎のスキンケア	川崎幸クリニック 看護師 / 小児アレルギーエドクター 望月勢津子	スターブル塩浜
14水		今すぐ実践！ みんなでやろう！ 肩こり・腰痛体操	川崎幸クリニック 理学療法士 高田衣里	デル健康保険組合／ デル株式会社 共催
23金		仲良し親子体操	医療法人 啓和会 野末整形外科歯科内科 介護予防室長 / 健康運動指導士 清水京子	子育て支援センター での
28水		ストレスの対処法 ～セルフコントロール～	川崎幸クリニック 臨床心理士 池見麻里子	神奈川県警察署
30金		メンタルヘルスについて ～セルフケアでこころと職場を元気に～	川崎幸クリニック 臨床心理士 / 心理相談室長 稲富正治	シンヨー株式会社

【企業・町内会等、各種団体への”出張講演”を無料で承ります。】～まずはお気軽にご相談ください～
※ご希望日の3か月前を目安にご連絡ください。※内容によってはご希望に沿えない場合もございます。

いま求められる医療をもっと高めたい

社会医療法人財団 石心会

川崎幸病院

※講演テーマ・講師は予告なく変更になる場合もあるため、

最新の情報は川崎幸病院ホームページ <http://saiwaihp.jp/> でご確認ください。

かわさき健康塾についてのお問い合わせ先

TEL.044-542-7007



かわさき 幸コラム



お薬の正しい飲み方

お薬には、効果を有効に発揮する適切な服用タイミングがあります。正しく服用しないと、十分な効果が得られないだけでなく、場合によっては副作用が生じることがあります。正しい服用時間を知って、お薬を有効に安全に使いましょう。

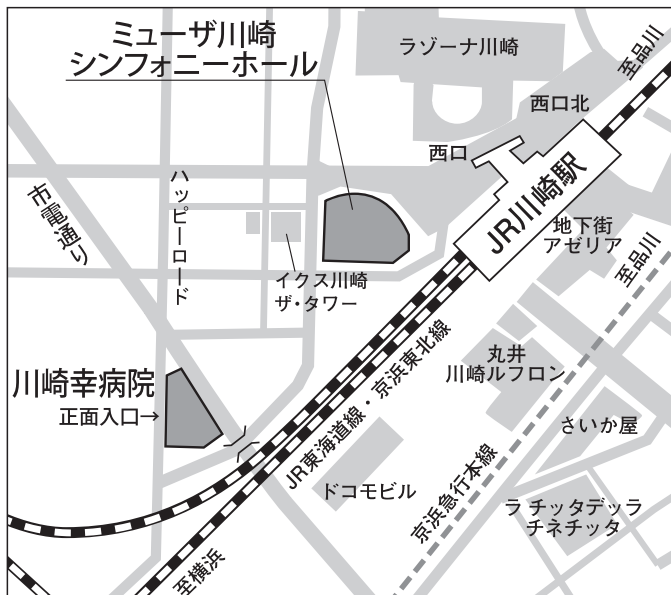
服用タイミング	理 由
起床時	消化管からの吸収が極めて悪く食事の影響を受けやすい。そのため服用後も 30 分は食事をしない。
食 前 (食事のおよそ30分前)	胃の中に食べ物が入っていると効果が弱まる。食べ物が胃に入ってくる前に服用し、食後に効果が現れるようにする。
食直前 (食事のすぐ前、お箸を持つ時)	食べ物と一緒に消化管に入って初めて効果がある。食後に効果を出したいが、効果の発現が早く持続時間が短い。
食直後 (食事のすぐ後、ご馳走様の時)	食事を摂ってないと効果の無い。食事と一緒にの方が薬の吸収が高まる。薬の飲み忘れを防ぐため。

服用タイミング	理 由
食 後 (食事のおよそ30分後)	胃に食べ物が入っていた方が胃への負担が軽減する。飲み忘れを防ぐ。
食 間 (食事のおよそ2時間後)	食事の影響を受けやすい。他の薬に影響を及ぼす。
時間薬	食事と関係なく体の中に一定量薬が入っているように、いつも決められた時間、決められた間隔を開けた方がよい場合。

薬には指示された時間が多少ずれてもよいものもあれば、時間を必ず守らなければいけない薬もあります。ご不明な点がございましたら、医師・薬剤師にご相談下さい。
川崎幸病院 薬剤師 科長 尾添 章子

開催場所の地図をご覧になり、時間には余裕を持ってご来場ください。

- 川崎幸病院
- ミュージザ川崎シンフォニーホール



- 川崎幸病院
川崎市幸区大宮町 31-27
JR 川崎駅から徒歩 10 分、京急川崎駅から徒歩 18 分
- ミュージザ川崎シンフォニーホール
川崎市幸区大宮町 1310
JR 川崎駅から徒歩3分、京急川崎駅から徒歩 10 分

- 第二川崎幸クリニック



- 徒歩：JR 川崎駅（西口）・京浜急行川崎駅徒歩 15 分
バス：JR 川崎駅西口57番バス停乗り場より61系統元住吉行き乗車。幸警察署前下車
徒歩：JR 矢向駅徒歩 10 分
バス：JR 川崎駅行き乗車。幸警察署前下車

- さいわい鶴見病院



- JR 鶴見駅(西口)徒歩 5 分
川崎駅～鶴見駅約 3 分(JR 京浜東北線)
- 京急鶴見駅(西口)徒歩 9 分
京急川崎駅～京急鶴見駅約 2 分(京急本線)
※時間帯によって多少異なる場合がございます。

外来受診を
ご希望の方は
右記へお問い合わせ
ください

川崎幸クリニック
第二川崎幸クリニック

川崎クリニック

さいわい鹿島田クリニック

予約
電話番号 044-511-2112

※予約電話番号は、川崎幸クリニック、
第二川崎幸クリニック共通です。

予約
電話番号 044-222-9259

予約
電話番号 044-556-2722

看護師・看護助手募集中!!

募集についてのお問い合わせ先

メールでのお問い合わせ kango-saiyou@saiwaihp.jp

看護部ホームページ <http://saiwaihp-nurse.jp/>

