

あおぞら



栄養たっぷりの素麺で、 暑い夏を乗り切りましょう

川崎幸病院／さいわい鶴見病院／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／新緑脳神経外科／アルファメディック・クリニック／川崎健診クリニック／石心会グループ在宅事業部
発行責任者：石井映禎 編集長：倉重成忠 〒212-0014 川崎市幸区大宮町23-5 コーラルビル 電話：044-511-2266 (代) http://www.sekishinkai.or.jp

巡回バス

JR川崎駅西口⇒川崎幸病院⇒川崎幸クリニックの巡回バスは、土曜午後、祝日も運行しています。なお、日曜日は運行しません。また外来循環ミニバスも運行しています。



日曜は運行していません。

時	川崎駅西口発	川崎幸病院発	川崎幸クリニック発
7	00 20 40	10 30 50	15 35 55
8	00 20 40	10 30 50	15 35 55
9	00 20 40	10 30 50	15 35 55
10	00 20 40	10 30 50	15 35 55
11	00 20 40	10 30 50	15 35 55
12	00 20 40	10 30 50	15 35 55
13	00 20 40	10 30 50	15 35 55
14	00 20 40	10 30 50	15 35 55
15	00 20 40	10 30 50	15 35 55
16	00 20 40	10 30 50	15 35 55
17	00 20 40	10 30 50	15 35 55
18	00 20 40	10 30 50	15 35 55
19	00 20 40	10 30 50	15 35 55
20		10 (川崎駅西口行)	

外来循環ミニバス



土曜午後・日曜・祝日は運行していません。

月曜日～金曜日	土曜日
始発 8時15分(川崎駅西口発)	始発 8時15分(川崎駅西口発)
毎時 15分と 50分に川崎駅西口を出発	
最終 16時15分(川崎駅西口発)	最終 12時15分(川崎駅西口発)

1 周約 25 分～ 30 分間の循環運行

※ご利用される方々の状況により、所要時間が遅れる場合があります。

川崎クリニックシャトルバス

JR川崎駅の東口、西口の2カ所から



運行は月～土曜日(祝日含む)、日曜日は運行していません。

川崎クリニック⇄西口

時	川崎クリニック発 川崎駅西口行	川崎駅西口発 川崎クリニック行
8		15 45
9	30	15 45
10	00 30	15 45
11	00 (30)*	15
12	00 (30)*	
13	00 30	15 45
14	00 30	15 45
15	00	15

土曜・祝日は運行していません。

※利用者がいない場合は運休となります。

川崎クリニック⇄東口

時	川崎クリニック発 川崎駅東口行	川崎駅東口発 川崎クリニック行
8	50	00 20 40
9	10 30	00 20 40
10～12	この時間は運行していません	
13	00 20 40	10 30 50
14	00 20 40	10 30 50
15	00 20 40	10 30

土曜・祝日は運行していません。

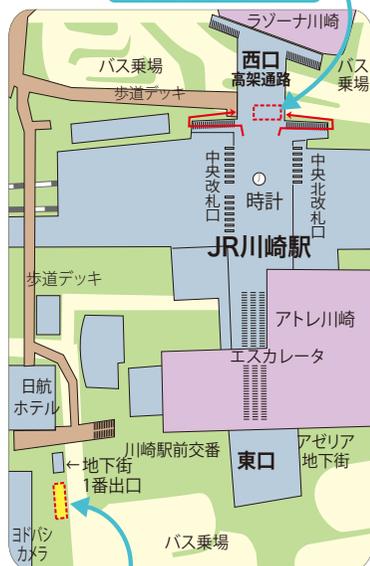
※川崎クリニック直通です。

川崎幸病院・川崎幸クリニックには行きませんのでご注意ください。

※定員9名のワンボックスカーです。



1F・西口
シャトルバス乗場
(一般車乗降場)

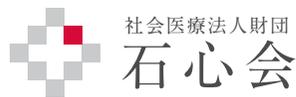


東口
シャトルバス乗場
(一般車乗降場)

石心会グループ神奈川県

救急・急性期医療・放射線治療	川崎幸病院	神奈川県川崎市幸区大宮町31番27 TEL:044-544-4611(代)
入院・一般外来 (電話予約が必要です)	さいわい鶴見病院	神奈川県横浜市鶴見区豊岡町21-1 外来予約電話番号:045-581-1417
一般外来(内科系・小児科) (電話予約が必要です)	川崎幸クリニック	神奈川県川崎市幸区南幸町1丁目27番1 外来予約電話番号:044-511-2112
一般外来(外科系・消化器系) (電話予約が必要です)	第二川崎幸クリニック	神奈川県川崎市幸区都町39-1 外来予約電話番号:044-511-2112
一般外来・人工透析 (電話予約が必要です)	川崎クリニック	神奈川県川崎市川崎区日進町7-1 川崎日進町ビルディング6・7・8F 外来予約:044-222-9259 透析センター:044-211-6500
一般外来・人工透析 (電話予約が必要です)	さいわい鹿島田クリニック	神奈川県川崎市幸区新塚越201 ルリエ新川崎3・4F 外来予約電話番号:044-556-2722
人間ドック・生活習慣病健診 (電話予約が必要です)	アルファメディック・クリニック	神奈川県川崎市幸区堀川町580-16 川崎テックセンター8F 予約電話番号:044-511-6116
企業健診・一般健診 (電話予約が必要です)	川崎健診クリニック	神奈川県川崎市川崎区駅前本町10-5 クリエ川崎8F 予約電話番号:044-511-6116
定位放射線治療 脳ドック	新緑脳神経外科 (横浜サイバーナイフセンター)	神奈川県横浜市旭区市沢町574-1 TEL:045-355-3600
在宅事業部 在宅医療・在宅看護・在宅介護	さいわい訪問看護ステーション TEL:044-556-4213 さいわい訪問看護ステーション夢見ヶ崎 TEL:044-599-1205 さいわいヘルパーステーション TEL:044-522-6871	新川崎居宅介護支援事業所 TEL:044-522-6307 福祉用具レンタルさいわい TEL:044-522-6312 かしまだ地域包括支援センター TEL:044-540-3222

いま求められる医療をもっと高めたい

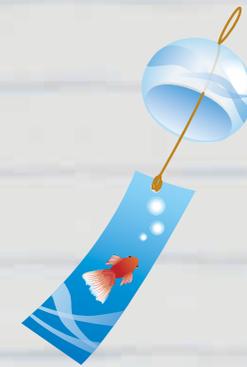


石心会グループ法人事務局 TEL:044-511-2266(代)
〒212-0014 神奈川県川崎市幸区大宮町23-5 コーラルビル



表紙：房総最南端 野島崎
小玉精子(川崎美術協会会員)

栄養たっぷりの素麺で、暑い夏を乗り切りましょう



夏は暑さのせいで食欲が落ちてきます。食べ物もそんなにほしくなくなり、体力を落としていきます。そんなとき、食材も「疲れがとれやすい」、同時に「疲れにくい」ものを選び、元気に夏を過ごしたいものです。

疲労回復のための代表的な栄養素と含まれる食材は以下のとおりです。

- ・ビタミンB1…豚ヒレ肉・ウナギ・カツオ
- ・α-リポ酸…ジャガイモ・トマト
- ・パントテン酸…豚のレバー
- ・L-カルニチン…ラム肉・カツオ
- ・クエン酸…レモン
- ・コエンザイムQ10…牛乳・いわし・ホウレンソウ
- ・イミダゾールジペプチド…まぐろ・鶏むね肉

詳しい説明は省きますが、これらの食材を組み合わせることが大事です。

暑い夏、つい素麺など涼しい食べ物に手が伸びます。そこで、素麺をもっと栄養のあるものにするため、川崎幸病院栄養科の久米直子管理栄養士に、具や汁の工夫をしてもらいました。お試しください。

●具だくさんそうめん



●うざくそうめん



●バンバンジーそうめん



●ピリ辛ひき肉そうめん



●トマトのブルスケッタそうめん



●うざくそうめん

【作り方】

- ①卵は溶きほぐし、塩・酒を加え錦糸卵をつくり、冷めたら5mm幅の細切りに
- ②きゅうりは薄切りにし、塩をふり、しんなりしたら水洗いして水気を絞る
- ③うなぎは1cm幅に切る
- ④みょうがは縦に薄切りにし、水にさらす
- ⑤<ツユ>の材料を混ぜ合わせる
- ⑥ポウルに錦糸卵、きゅうり、うなぎ、生姜を入れ、混ぜた<ツユ>を大さじ3を加えて混ぜ合わせる
- ⑦そうめんを茹でて水でもみ洗いし、氷水に通して、水気を切る
- ⑧器にそうめんを盛り、⑥の具をのせ、みょうがの水気をきってのせ、いただく直前に残りの<ツユ>をかける

【材料】(2人分) *4人前はこの倍量で。

<具>		<ツユ>	
・そうめん	乾麺150g程度	・酢	40cc
・卵	1個	・砂糖	大さじ1
・塩	少々	・塩	小さじ1/2
・酒	小さじ1	・薄口醤油	大さじ1
・サラダ油	適量	・めんつゆ(濃縮)	大さじ1
・きゅうり	1/2本	・水	大さじ3
・うなぎの蒲焼	1/2尾		
・生姜の酢漬	1片を薄切りに		
・みょうが	1/2個		

●ピリ辛ひき肉そうめん

【作り方】

- ①フライパンで玉ねぎをしんなりするまで炒めく<A>とひき肉を入れ、中火で5分ほど、肉をほぐしながら炒め煮にし、火が通ったら鶏がらスープとにらを入れ仕上げにカレー粉を入れる(赤身のひき肉が手に入らなかつたら先に肉を炒め、火が通ったら皿に出し出た油を捨てる)
- ②そうめんを茹でて水でもみ洗いし、氷水に通して、水気を切る
- ③そうめんの上にひき肉そぼろ、卵黄をのせる

【材料】(2人分) *4人前はこの倍量で。

<具>		<A>	
・そうめん	乾麺150g程度	・赤唐辛子	1本
・豚ひき肉(できれば赤身で)	200g	・酒	大さじ1.5
・玉ねぎ	半分(みじん切り)	・みりん	大さじ1.5
・にら	40g(4本を5ミリ幅に)	・醤油	大さじ1
・鶏がらスープ	小さじ1	・オイスターソース	大さじ1/2
・カレー粉	大さじ1/2	・ごま油	大さじ1/2
・卵黄	2個	・砂糖	小さじ1

●具だくさんそうめん

【作り方】

鍋1つで完成

- ①大きめの鍋に湯を沸かし、オクラを茹でて氷水に取り出す
- ②同じ鍋にもやし、しめじ、豚肉を茹でて氷水に取り出す
- ③灰汁を取り、そうめんを入れ茹で、流水で揉み洗いする
- ④野菜は食べやすい大きさに切る
- ⑤お皿にそうめんを盛り、具を美味しく見えるように盛り付ける

【材料】(2人分) *4人前はこの倍量で。

<具>		<ツユ>	
・そうめん	乾麺150g程度	・味噌・砂糖	
・トマト	小2個	・練りゴマ・醤油	
・オクラ	1袋(8本)	・みりん・すりごま	各大さじ2
・豚ロース薄切り	5枚	・にんにくチューブ	
・もやし	1袋	・酢・水	
・しめじ	0.5袋	・めんつゆ(濃縮タイプ)	大さじ1
・キムチ	20g(お好みで)	・ナンパー	少々(無くても良い)

*分量は目安です、具は食べたいだけ用意してください。

●バンバンジーそうめん

【作り方】

- ①鶏肉の皮を上にして<A>と一緒に耐熱容器に入れ、ラップをかけて500wの電子レンジで6分加熱し、冷ます
- ②きゅうりは3等分して千切りに、トマトはくし型に8等分
- ③白ねぎは5cmの長さに切り、芯の部分を取りだし白髪ねぎに
- ④鶏肉が冷めたら汁気をきり、食べやすい大きさに切る
- ⑤そうめんを茹でて水でもみ洗いし、氷水に通して、水気を切る
- ⑥そうめんの上に①②③のをせ、混ぜ合わせた<ツユ>をかける

【材料】(2人分) *4人前はこの倍量で。

<具>		<ツユ>	
・そうめん	乾麺150g程度	・市販のごまドレッシング	大さじ4
・鶏むね肉	1/2枚	・すりごま	大さじ4
・きゅうり	1本	・白ねぎのみじん切り	大さじ1
・トマト	1/2個	・しょうがのみじん切り	小さじ1
・白ねぎ	1/3本		

<A>

・生姜の薄切り	4枚
・白ねぎ(青い部分)	適量
・酒	大さじ4

●トマトのブルスケッタそうめん

【作り方】

- ①にんにくの芯を取りみじん切りにしたものを、大さじ3のオリーブオイルできつね色になるまで素揚げし冷ましておく
- ②トマトは8等分のくし切りにし、スプーンで種を取り1cm幅で刻み、①と残りのオリーブオイルを入れ、塩で味を調える
- ③そうめんを茹でて水でもみ洗いし、氷水に通して、水気を切る
- ④そうめんの上に②のをせ、手で千切ったスイートバジルを散らす

【材料】(2人分) *4人前はこの倍量で。

・そうめん	乾麺150g程度	・塩	少々
・トマト	大きめ3個	・スイートバジル	少々
・にんにく	3個		
・エクストラバージンオリーブオイル	大さじ6		



かわさき健康塾 2017年7月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	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	31

カレンダーの●は健康塾の日

7月のかわさき健康塾から

心不全予防
特別イベント

心不全から命を守れ!

～正しく知れば怖くない! 命を守る予防と治療～

7月14日(金) 14:00～16:00 開場 13:15

●ミュージア川崎シンフォニーホール4階市民交流室(定員150人)

心不全は心臓の働きが衰え、体に送り出す血液の量が少なくなつてさまざまな症状を引き起こすことを指します。この心不全を詳しく知り、日常的にどのような予防策を講じればよいのか、総合的にお伝えするのが今回のかわさき健康塾です。

心不全の知識、その兆候はどんなものから、心臓にやさしい食事や予防体操まで、川崎幸病院の心臓に関わる部署のスタッフが、分かりやすく説明します。最後に心臓について、質問を受け付けます。日頃気になることがありましたら気軽にお尋ねください。

そもそも心不全ってどんな病気? 原因となる5つの心臓病とは

和田真弥 川崎幸病院 循環器内科医師

心不全の前兆!発症前のサインで早期発見をしよう

知久洋子 川崎幸病院 看護師
小間智恵美 川崎幸病院 看護師

心臓にやさしい食事のヒ・ケ・ツ♪

田内直恵 川崎幸病院 管理栄養士

お家で実践!誰でもカンタン!心不全予防体操

石井大輔 川崎幸病院 理学療法士/主任



質疑応答

やっぱり中屋に聞いてみよう! 心臓のこと

中屋政人 川崎幸病院 看護師/科長

6日(木) ●14:00～15:30

第二川崎幸クリニック 3階会議室(50人)

男女美脚への道

～脚を出す機会が増える 2017年夏だから...～

光岡明人 川崎幸病院 血管外科医師/部長

話すこと、食べること、リハビリすること。

～言語聴覚士の役割について～

玉川美穂 川崎幸クリニック 言語聴覚士

12日(水) ●14:00～15:30

ミュージア川崎シンフォニーホール 4階研修室 1+2+3(90人)

《アンコール講演》 肩こり・腰痛対策体操

横山晋平 蒲田リハビリテーション病院 理学療法士

ひざ痛予防

～ひざに効く! 膝・足指体操～

星野樹 蒲田リハビリテーション病院 理学療法士

18日(火) ●14:00～15:30

ミュージア川崎シンフォニーホール 4階研修室 1+2+3(90人)

患者さんにやさしい手術を目指して

～低侵襲手術センターの紹介～

太田竜 川崎幸病院 内視鏡外科医師/部長 低侵襲手術センター長

骨粗しょう症と大腿骨骨折

角雄一朗 川崎幸病院 整形外科医師

講座スケジュール

お申込み不要 参加費無料

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。

- 定員になり次第受付終了とさせていただきます。講座開始時間にも、ご注意ください。
- 川崎市以外にお住まいの方もご参加いただけます。

心不全予防特別イベント		心不全から命を守れ!		先着150名様 限定		開催場所
～正しく知れば怖くない! 命を守る予防と治療～						
そもそも心不全ってどんな病気? 原因となる5つの心臓病とは		川崎幸病院 循環器内科医師	和田 真弥			A
心不全の前兆! 発症前のサインで早期発見をしよう		川崎幸病院 看護師	知久 洋子	川崎幸病院 看護師	小間 智恵美	
心臓にやさしい食事のヒ・ケ・ツ♪		川崎幸病院 管理栄養士	田内 直恵			
お家で実践!誰でもカンタン!心不全予防体操		川崎幸病院 理学療法士/主任	石井 大輔			
14日(金)	14:00～16:00	質疑応答 「やっぱり中屋に聞いてみよう! 心臓のこと」		川崎幸病院 看護師/科長	中屋 政人	
開場予定 13:15						

一般公開講座 ●開始30分前に開場予定		開催場所		
6日(木)	14:00～15:30	男女美脚への道 ～脚を出す機会が増える2017年夏だから...～ 初登壇 話すこと、食べること、リハビリすること ～言語聴覚士の役割について～	川崎幸病院 血管外科医師/部長 光岡 明人 川崎幸クリニック 言語聴覚士 玉川 美穂	B
12日(水)	14:00～15:30	アンコール講演 肩こり・腰痛対策体操 ひざ痛予防 ～ひざに効く! 膝・足指体操～	蒲田リハビリテーション病院 理学療法士 横山 晋平 蒲田リハビリテーション病院 理学療法士 星野 樹	C
18日(火)	14:00～15:30	患者さんにやさしい手術を目指して ～低侵襲手術センターの紹介～ 初登壇 骨粗しょう症と大腿骨骨折	川崎幸病院 内視鏡外科医師/部長 低侵襲手術センター長 太田 竜 川崎幸病院 整形外科医師 角 雄一朗	C
24日(月)	14:00～14:45	元気になる体操実践編!!!	医療法人 啓和会 野末整形外科歯科内科 介護予防室長/健康運動指導士 清水 京子	C

さいわい鶴見健康塾		さいわい鶴見病院で開催している健康講座です。どなたでもご参加いただけます。		開催場所
11日(火)	15:00～16:00	あなたの心臓大丈夫ですか? ～実は身近な心臓病の話～	川崎幸病院 診療放射線技師 齋藤 一樹	D
25日(火)	10:00～11:00	初登壇 漢方薬を知ろう	さいわい鶴見病院 内科医師 金子 明代	D

開催場所(定員)			
A	B	C	D
ミュージア川崎シンフォニーホール 4階 市民交流室(150人)	第二川崎幸クリニック 3階 会議室(50人)	ミュージア川崎シンフォニーホール 4階 研修室1+2+3(90人)	さいわい鶴見病院 1階 リハビリテーション室(20人)

●企業・町内会、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～
※ご希望の3ヶ月以上前にご連絡ください。内容によってはご希望に沿えない場合もございます。予めご了承ください。

※講演テーマ、講師は予告なく変更になる場合もあります。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](http://www.kawasaki-hp.jp/)

納涼祭は7月22日(土) 午後6時30分スタート(雨天中止)



恒例の納涼祭は、今年も川崎市幸区の南河原公園で7月22日に開催されます。

川崎幸病院、川崎幸クリニック、第二川崎幸クリニック、さいわい鹿島田クリニック、川崎クリニックの石心会グループ神奈川地区の医療施設が主催します。

すでに、運営スタッフによる準備が開始されています。夏の夕涼みのひと時をお楽しみください。お待ちしております。



多摩川をきれいに

多摩川を「きれいに」、「よごさない」、「親しまれる川」にするため、川崎市が主催する多摩川清掃活動が6月4日に行われました。今年で39回



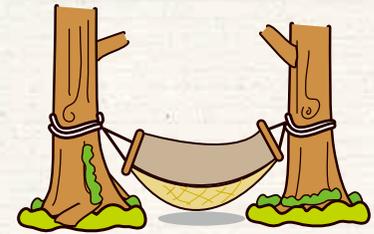
目を迎えたこの活動には、川崎市の企業、団体とともに川崎幸病院も参加しました。

この日は午前9時に多摩川河川敷にある古市場陸上競技場に集合して、ガス橋から東海道本線鉄橋までの河川敷を清掃しました。



養生しましょう ⑮

養生とは、病気になる前に食事や暮らしの仕方です。



気象庁は、今年の夏は平年より気温が高いと予想しています。つい、暑気払いには何がいいのだろうと、思いを馳せてしまいます。暑気払いは、今では単に夏場の暑さやストレスを発散しようとする宴会や飲み会を指すことも多くなっていますが、体に溜まった熱気を取り除くことです。

すぐに冷えた清涼飲料水やビールなどを思ってしまうがちです。それもありますが、本来は体を冷やす効果のある食べ物を摂ることです。江戸から明治にかけては、枇杷の葉を煎じた「枇杷葉湯」が庶民の夏の暑気払に盛んに飲まれていました。

ところで、暑気払いをするのはいつ頃でしょう。昔から言われて

いるのは梅雨の時期から8月上旬のお盆あたりまでです。この時期は暑さのため体力が低下します。夏かぜ、食中毒、熱中症の多い時期と重なります。気を付けたいものですね。

暑気を払い、食欲を増進する

この時期、体の熱をとる食べ物としては、きゅうり、苦瓜、もやし、春雨、レンコン、スイカ、緑茶などがあります。水分の流出を防ぎ、体にうるおいを与える食べ物としてはトマト、レモン、ナス、キクラゲ、タマネギ、あずきなどです。たいていの夏野菜は、熱をさます効果があります。あまり気にせず、さまざまな夏野菜を多めに食べる工夫をしてください。

また香味野菜には味を引き締め、食欲を増進する作用があります。シソ、生姜、ニンニク、ミョウガ、長ネギ、三つ葉、オクラ、貝割れ大根、パセリ、パクチーなどがあります。酢の物、和え物に混ぜたり、料理に加えたり、添えるなど多用することをお奨めします。

昼寝の習慣を

最も暑い昼下がりは、できるだけ昼寝をするようにしましょう。夏を乗り切るには、体力の低下を防ぐことです。そのためには食べることに加えて、眠ることが大切です。30分以内の昼寝が効果的です。

川崎の町角から

38

夏本番です。

最近話題になっているのがサバ、アジ、イカ、タラ、サケなどの魚介類からヒトへ感染するアニサキス症です。川崎幸病院にも時折この患者さんが救急車で搬送されてきます。

回虫アニサキスの糸のような幼虫が魚の内臓に寄生しています。魚を生で食べると、この幼虫が胃の中の壁を傷つけ、食後6～8時間でみぞおちの激痛や嘔吐などの症状がでます。内視鏡で幼虫を取り除くと症状が和らぎます。



厚生労働省によると、多くはサバを、他にアジ、サンマ、イワシなどを刺身や酢でしめて食べたためでした。予防策として70度以上で加熱する、零下20度で24時間以上冷凍する、幼虫がいないかを目で確認して取り除く、新鮮な魚を選び早めに内臓を除くなどをあげています。

特に、釣りを楽しんで、釣った魚を自分で刺身など生で食べる時は気をつけましょう。また魚屋やスーパーで買うときも生食用と明記してある物にすること、買ってきたらすぐにはらわたを取り除くことが大切です。