あおぞら

石心会グループ
神奈川地区広報誌

2017
8

納涼祭 2017

かわさき健康塾が
高校の授業になります

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。

川崎幸病院 → 川崎幸（さいわい）クリニック → JR川崎駅西口 → 川崎幸病院

日曜は運行しておりません。

時	川崎駅西口発	川崎幸病院発	川崎幸（さいわい）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

JR川崎駅西口 ↔ 川崎幸（さいわい）クリニック ↔ 第二川崎幸クリニック

土曜午後・日曜・祝日は運行しておりません。

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）

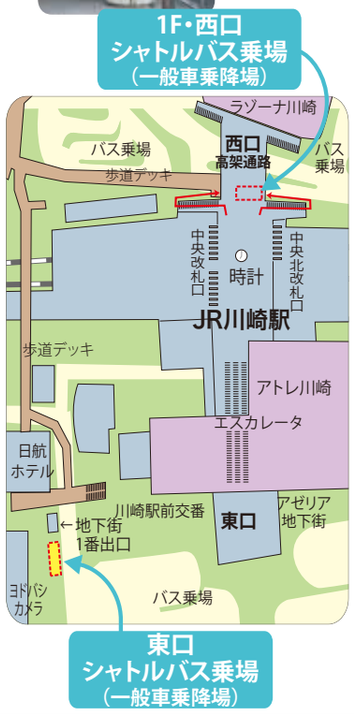
1 周約 25 分～ 30 分間の循環運行

※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有ります。

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

JR川崎駅西口 ↔ 川崎クリニック ↔ JR川崎駅東口



運行は月～土曜日（祝日含む）、日曜日は運行しておりません。

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・祝日は運行しておりません。

※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おりません	
13	00 20 40	10 30 50
14	00 20 40	10 30 50
15	00 20 40	10 30

土曜・祝日は運行しておりません。

※川崎クリニック直通です。
川崎幸病院・川崎幸（さいわい）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。

石心会グループ神奈川地区

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（さいわい）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（さいわい）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	新川崎居宅介護支援事業所	TEL:044-522-6307
	さいわい訪問看護ステーション夢見ヶ崎	TEL:044-599-1205	福祉用具レンタルさいわい	TEL:044-522-6312
	さいわいヘルパーステーション	TEL:044-522-6871	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
社会医療法人財団
石心会

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：ひととき
前田きよみ
（川崎美術協会会員）

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 暎禧　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

納涼祭 2017

恒例の納涼祭が、今年も7月22日に開催されました。

夕方、6時半。第二川崎幸クリニックの関川浩司院長の元気一杯の挨拶で納涼祭の幕が上がりました。模擬店も例年と違って並び替えられました。

納涼祭に遊びに来られるお子さんたちが増え、お父さんやお母さんが若返ったようです。少子化を憂いている日本ですが、ここ川崎市の南河原公園はそれとは無縁の一夜でした。

この夏もお元気にお過ごしください。

かわさき健康塾が高校の授業になります

授業に採用されるのは、「ＡＥＤを使用した心肺蘇生の講義及び実技」とスポーツ概論としての「スポーツ整形外科」の二つです。心肺蘇生については川崎市立川崎高等学校（高井健次校長・川崎市川崎区中島）の保健体育の授業に、スポーツ整形外科は川崎市立橘高等学校（小平智足（こだいらちたる）校長・川崎市中原区中丸子）のスポーツ科生徒に向けた授業として行われます。

かわさき健康塾の心肺蘇生の講演がそのまま授業に

市立川崎高校では、毎年職員がＡＥＤの講習を他の施設で受けていましたが、昨年かわさき健康塾の出張講演で心肺蘇生の講習を受け、救急病院のスタッフによるリアルなレクチャーに、非常に感動し職員間で大好評となったそうです。

市川豊代子養護教諭は、「市立川崎高校教育目標は＜心豊かな人になろう＞です。そこで心肺蘇生を授業に取り入れ、勇気をもって一歩踏み出せるようになること、自分を守るだけでなく人を助けることのできる人になることを目指せるようにと考えて今回の依頼になりました」と話してくれました。

今回は全日制２年生６クラスの生徒240人に向けて３回実施されます。

授業には川崎幸病院看護部の宮口貴子科長をリーダーとして、講義担当1人と実技担当４人の看護師や救急救命士があたる予定です。

宮口貴子科長は、「生徒の皆さん一人ひとりが知識や技術を身に付ける中で、命の大切さや人と人との繋がりを感じていただき、いざという時の1歩を踏み出す勇気と力をもてるように指導したいと思います」と話しています。

橘高校ではスポーツ整形外科の講義

橘高校は、普通科、国際科、スポーツ科で構成されています。授業は、スポーツ科３年７組の生徒39人に向けて２回行われます。

９月15日は、朱田尚徳・川崎幸病院整形外科医長、10月20日は原淳・川崎幸病院副院長/整形外科部長です。

原副院長は日本体育協会スポーツドクター、日本整形外科学会スポーツドクター認定医で、Ｊリーグのヴァンフォーレ甲府のチームドクターを務めています。

「正しい知識をもてば、けがの予防や障害を少なくすることが可能です。スポーツで活躍するための基礎知識をお話しします。スポーツに夢を持つ生徒の皆さんにお会いするのが楽しみです」と、話しています。

かわさき健康塾 2017年8月の予定

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	31		

カレンダーの●は健康塾の日

8月のかわさき健康塾から

川崎幸病院　がん治療センター開設記念　特別イベント

がん治療“新時代”

～川崎幸病院がん治療センターと笹栗院長の挑戦～

8月31日(木) 14:00～16:00 開場予定時間13:15　●ミューザ川崎シンフォニーホール４階 市民交流室（定員100人）

４月にできたばかりの川崎幸病院のがん治療センター。笹栗志朗院長は、このセンターについて、地域にお住みの皆さんに詳しくお話ししたいと願っていましたが、実現の運びとなりました。

国民の二人に一人ががんにかかる時代になりました。それと同時に、がんになっても元気に社会復帰をめざせるほど、治療の効果が出る場合も増えてきました。

日月裕司・がん治療センター長は、まさにがん治療の世界をリードするスペシャリストです。6月にはロシアでの学会に招かれ、実際に患者さんの手術を行うライブをしたほどです。

２部ではサックス奏者の正木さんをお招きしての演奏会です。ひそかに練習を続けてきた笹栗院長も共演します。院長の腕前はどのくらいでしょう。お楽しみください。

1部　講演会　がん治療“新時代”をスペシャリストが語る

日月裕司（たちもり　ゆうじ）
川崎幸病院副院長／がん治療センター長
新時代へ突入したがん治療!
治療法の進化とチーム医療・地域医療の確立

村松絵里（むらまつ　えり）
川崎幸病院 診療情報管理士
数字で見えるがんの話
～明らかになった事実～

笹栗志朗（ささぐり　しろう）
川崎幸病院院長
川崎幸病院の挑戦
～世界に通用する医療を目指して～

2部　演奏会　音楽は生きる力

正木瑛麻（まさき　えま）
サックス奏者
夏の終わりのハーモニー　～笹栗院長と共に～

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く場合がございます。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。

いつもより少し素敵な夜♪　サマーナイト特別イベント
声と健康 2017 ～夏のココロとカラダにうれしい一夜に～
先着100名様 限定

				開催場所
1日(火) 開場予定時間 17:15	18:00～20:00	“声”からわかる大動脈瘤	国際医療福祉大学　東京ボイスセンター センター長／教授　渡邊 雄介	A
		一夜限りのスペシャルコラボ！ミニコンサート ミュージカル女優 武 木綿子　ミュージカル俳優 日高 康平　ピアニスト 細江 聡子　ダンス教育指導士 大前　匠		
		夏バテをふきとばせ！脱水にならない食事のキホン！	川崎幸病院 管理栄養士／主任　久米 直子	

一般公開講座
●開始30分前に開場予定。どなたでもご参加いただけます。

				開催場所
7日(月)	14:00～15:30	薬の上手な飲み方	こばやし薬局 管理薬剤師　斯波 晃介	B
		コレステロールについて ～良いコレステロール、悪いコレステロール～	川崎幸病院 臨床検査技師／科長　佐藤 政延	
18日(金)	13:30～15:30	虫垂炎のお話し	川崎幸病院 外科医師／医長　下島 礼子	C
		今日からはじめる紫外線対策	川崎幸クリニック 皮膚科医師　天野 紀子	
		アンコール講演　あなたの肌うるおってますか？男性も必見！素肌力若返り術	川崎幸病院 皮膚・排泄ケア認定看護師　大戸 美希	
24日(木)	14:00～14:45	ひきこもりの支援について考える	川崎ファミリーケアクリニック　法人副本部長 医療相談員／精神保健福祉士　作間　聡	B

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
8日(火)	15:00～16:00	胃がん検診と大腸がん検診について	川崎幸病院 臨床検査技師　小野 隆治	D
23日(水)	15:00～16:00	糖尿病と物忘れ	さいわい鶴見病院 糖尿病内科医師　瀬上 瑛子	D

料理教室
先着20名様 事前申込制　●申込電話／044-542-7007　●材料費500円　申込開始日／2017.7.7より

秋を先取り!旬の食材で高血圧、動脈硬化を予防しましょう

					開催場所
29日(火)	11:00～14:00	健ナビ薬樹薬局　矢向 管理栄養士　若尾　恵	薬樹薬局　梶ヶ谷 管理栄養士　松村 夏生	健ナビ薬樹薬局　成瀬 管理栄養士　横瀬 ちひろ	E

がん治療センター開設記念　特別イベント
がん治療“新時代” ～川崎幸病院がん治療センターと笹栗院長の挑戦～
先着100名様 限定

				開催場所
31日(木) 開場予定時間 13:15	14:00～16:00	新時代へ突入したがん治療! 治療法の進化とチーム医療・地域医療の確立	川崎幸病院 がん治療センター長　日月 裕司	A
		数字で見えるがんの話 ～明らかになった事実～	川崎幸病院 診療情報管理士／主任　村松 絵里	
		川崎幸病院の挑戦 ～世界に通用する医療を目指して～	川崎幸病院 院長　笹栗 志朗	
		夏の終わりのハーモニー ～笹栗院長と共に～	サックス奏者　正木 瑛麻	

開催場所（定員）

A	B	C	D	E
ミューザ川崎 シンフォニーホール4階 市民交流室（100人）	ミューザ川崎 シンフォニーホール4階 研修室1+2+3（90人）	第二川崎幸クリニック 3階 会議室（50人）	さいわい鶴見病院1階 リハビリテーション室（20人）	幸市民館

●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

川崎幸病院×汐田総合病院　地域医療連携 合同特別イベント

かわさき健康塾「脳卒中まるわかりフォーラム」

６月22日、ミューザ川崎シンフォニーホール４階の市民交流室は、かわさき健康塾「脳卒中まるわかりフォーラム」に参加しようとお集まりの皆さんでごったがえしていました。会場はすでに定員150人の方々で満席になって、入れなかった100人の方にはやむを得ずお帰りいただくしかありませんでした。

横浜から参加された方は、神林智作・川崎幸病院 脳神経外科部長の「ＳＴＯＰ！脳卒中！早期発見法と最新治療法」について「神林先生の軽快なトークをまた聞きたいです」、「こんなに楽しいお話が聞けるなんて、川崎の人たちはうらやましいです」といった感想が寄せられています。宮澤由美・うしおだ総合ケアセンター長の話には、「汐田病院のことがよくわかりました」といった感想がありました。初参加の方から、「こんなに楽しく聞けて、想像以上でした。また参加したいと思います」との嬉しい感想もありました。

会場の大きさなどについて問題がありますが、これからもできるだけ多くの皆さんが参加できるような工夫をしてまいります。

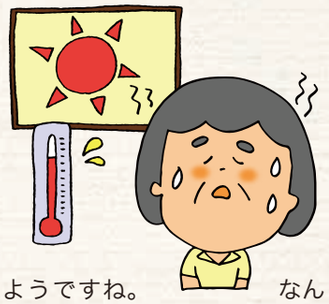
川崎幸病院で災害訓練

６月17日、午後１時から、東京湾が震源とする震度６強の地震発生と想定した災害訓練が行われました。

地震による傷病者が多数川崎幸病院に搬送されるという想定のもと、病院スタッフが訓練に臨みました。

養生しましょう ⑯

養生とは、病気になる前に食事や暮らしの仕方で予防することです。



関東地方は空梅雨だったようですね。梅雨が明けた途端に水不足といわれています。

梅雨が梅雨らしくなく、猛暑が何日も続きました。つまり、今年は本格的な夏が長くなるわけです。暑さによって体のダメージも大きくなりそうです。

今年は注意したい夏バテ

日本の夏は高温多湿です。その夏に体が対応できなくなり、体がだるくなったり、食欲がなくなったりする夏場の体の不調が「夏バテ」です。夏バテは「暑気中り（しょきあたり）」、「暑さ負け」、「夏負け」とも呼ばれます。

夏バテの症状は、なんとなく体がだるく、疲れが取れにくい日が続きます。また、暑さで睡眠不足になり、さらにだるさや疲労感が増すこともよくあります。

かかりやすい夏風邪

さらに夏バテで体力が低下して、夏風邪にかかることがあります。せきやたんはあまり出ず、のどの痛みや下痢を起こしやすく、微熱が続き全身がだるく倦怠感があります。汗をかきやすいので脱水症状への注意が必要です。

栄養、睡眠、補水を

夏の盛りは、昼寝をすること、暑い夜はエアコンを使い快適な睡眠環境で十分な睡眠時間をとりましょう。冷たい飲み物の過剰摂取を控え、胃腸に負担をかけないように注意します。

軽い脱水状態や熱中症初期（熱バテ）があれば、経口補水液で対処し、1～2週間は無理をしないように。

８月なかば、お盆が過ぎたら冷たい飲料や食事を控えましょう。バランスのいい食事で、栄養をとり、やはりしっかり睡眠をとりましょう。

のどの渇きを感じる前にこまめな水分補給し、入浴前か後にコップ1杯～2杯の常温水を飲むこともお奨めです。

川崎の町角から ㊴

７月５日、福岡県と大分県に、猛烈な雨が降りました。翌６日までの雨量は、福岡県朝倉市で545ミリを超え、大分県日田市でも370ミリの記録的なものでした。気象庁では「平成29年７月九州北部豪雨」と命名しました。

「損壊家屋1000棟程度以上、浸水家屋１万棟程度以上」などの被害が起きた場合に命名するそうです。今回は、この目安に達していませんがその他の事情を考慮して命名したそうです。

さらに７月22日から23日に、秋田県でも大雨になり、続いて24日昼前に、新潟県佐渡市では50年に１度の記録的な大雨となっているとの発表がありました。関係のある方々にお見舞い申しあげます。

日本列島は、いつ自然災害に見舞われても不思議ではありません。この国に住む私たちは、自然に対する人間の弱さをよく知っています。自然災害に対する備えをいつも心がけていたいものです。