あおぞら

石心会グループ
神奈川地区広報誌

2018
4

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

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

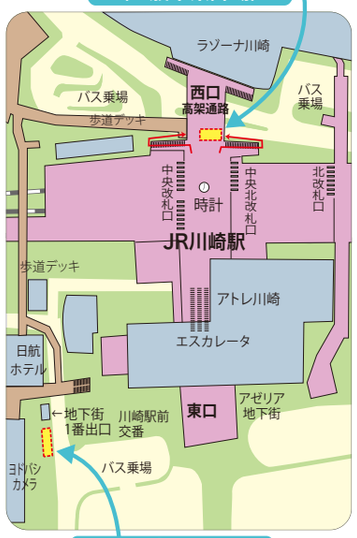
土曜午後・日曜・祝日は運行しておりません。

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	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
新川崎居宅介護支援事業所	TEL:044-522-6307		

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：野牡丹
石井 絹子
（川崎美術協会会員）

かわさき健康塾
参加者延べ人数10万人を超えました

2012年10月、かわさき健康塾は生まれました。
それから約５年半経て、今年３月７日に延べ参加者が10万人を超えました。

石井理事長。2012年10月4日、ミューザ川崎シンフォニーホール

杉山院長。2012年10月2日、川崎市産業振興会館

10万人目の方は西端さん

３月７日、ミューザ川崎シンフォニーホールの会場では「今さら聞けない！でも今日はみんなで聞いてみよう！検査のキホン」佐藤政延・川崎幸病院臨床検査科長と「イライラを解消する極意」稲富正治・川崎幸クリニック心理相談室長の講演が実施されました。

前回の健康塾で、累積で９万９千986人の参加者を数えていました。７日の健康塾当日会場前に並ばれた14番目の方が記念すべき10万人目となります。

その10万人目の方は川崎市川崎区在住の西端さんでした。予告もしていなかったので、ご自分がそうなるとは予想できるはずもありません。

「本当にビックリしました。３、４年前に川崎クリニックで診察を受けたときに見かけたチラシがきっかけで参加しています。以前は参加する方も少なかったのですが、最近は満席のことも多く、広がりのすごさを感じています。今後も、ぜひとも継続して頂きたいと思っています」と感想を述べられました。

10 万人目の西端さん

2,000回を超えた講演数

これまでのかわさき健康塾での講演数は2,053回です。その内訳は公開講座が1,501回、講演と出張講座が552回です。3月7日の同塾に参加された皆さんに感想をうかがいました。

鹿島さんは川崎市高津区にお住まいです。「２年ほど前に新聞記事でかわさき健康塾を知り、知恵をつけたいと思って参加しました。会場でたくさんの方と知り合うことができ、皆さんに会えるのも楽しみの一つです。健康情報だけでなく、笑いも取り入れた内容が楽しめます。参加者の仲間、講師の方々、運営スタッフの皆さんなど、かわさき健康塾が大好きです」

3月7日、ミューザ川崎シンフォニーホールでのかわさき健康塾

鹿島さん（右）とお友だちの菱田さん

岩瀬さんは横浜市鶴見区にお住まいです。「４、５年前から参加しています。きょうの10万人到達は自分のことのようにうれしく思います。今では全ての健康塾に参加させていただいております。一番の楽しみは月一の特別イベントです。先日の『がんウィーク』ではがんの予防から治療までとても勉強になりました。いつもありがとうございます」

岩瀬さん

岩谷さんは川崎市幸区にお住まいです。「仕事を退いてから健康に気をつかうようになり、川崎幸病院での治療がきっかけで参加しています。病気についての話や検査の方法など、専門の方のお話しを聞く機会は他にはあまりないので、とてもタメになっています。10万人達成、本当におめでとうございます」

岩谷さん

この日講演した佐藤科長は、「これからも検査をもっと身近に、もっとわかりやすく、そして楽しく学べるお話をお伝えできるようがんばります。かわさき健康塾をよろしくお願いします」、稲富室長は「次は20万人ですね！ズーッと続けていきましょう！」と、楽しそうに話していました。

これからも充実した楽しいかわさき健康塾を目指します。

かわさき健康塾 2018年4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					

カレンダーの●は健康塾の日

4月のかわさき健康塾から

● 川崎幸病院×蒲田リハビリテーション病院スプリング合同特別イベント ●

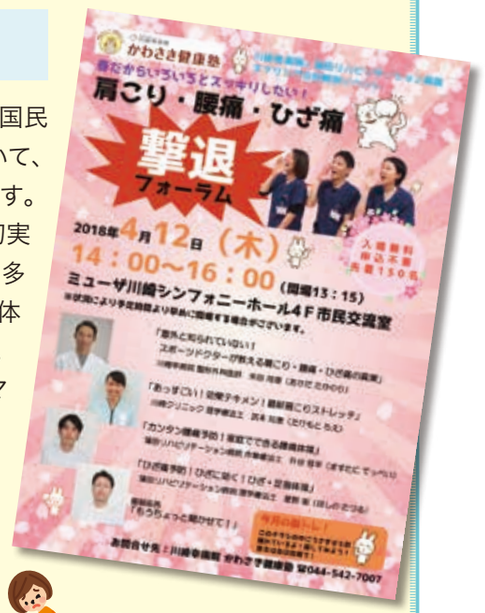
春だからいろいろスッキリしたい

肩こり・腰痛・ひざ痛撃退フォーラム

4月12日(木) 14:00～16:00 (開場予定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、先着150人）

月１回の特別イベント。４月はたくさんの方々が悩まれ、国民病と言ってもいいほどの「肩こり・腰痛・ひざ痛」の撃退について、川崎幸病院と蒲田リハビリテーション病院が合同して開催します。

体の痛みやこりは、放置すると寝たきりの原因にもなる切実な問題です。「どうせ治らない」と諦めて放置している方も多いと思われます。日頃から体を動かすことが大切ですが、体操で「痛み」を解消する努力を積み重ねるのも効果的です。これを機に、「肩こり・腰痛・ひざ痛」を軽減する体操をマスターしてください。



意外と知られていない! スポーツドクターが教える肩こり・腰痛・ひざ痛の真実
朱田尚徳（あかだたかのり）　川崎幸病院 整形外科医師

あっすごい! 効果テキメン! 最新肩こりストレッチ
武本知恵　川崎クリニック 理学療法士

カンタン腰痛予防! 家庭でできる腰痛体操
升谷哲平　蒲田リハビリテーション病院 作業療法士

ひざ痛予防! ひざに効く! ひざ・足指体操
星野樹（たつる）　蒲田リハビリテーション病院 理学療法士

質疑応答　もうちょっと聞かせて!

5日(木) ●14:00～15:30
ミューザ川崎シンフォニーホール
４階 研修室（定員90人）

お悩み解決!!『かかりつけ薬局』
寺門佳恵
ハックドラッグ鹿島田薬局 管理薬剤師
岡田全郎
ウエルシア薬局（株）在宅推進部

キレる高齢者 ～実例と対処法～
稲富正治
川崎幸クリニック 心理相談室長 臨床心理士

17日(火) ●14:00～15:30
第二川崎幸クリニック
３階会議室（定員50人）

一病息災
～糖尿病と上手に付き合う～
森上善史
川崎幸クリニック 糖尿病科・内科担当医師

脳卒中について学びましょう!
長山剛太
川崎幸病院 脳神経外科医師

25日(水) ●14:00～15:30
ミューザ川崎シンフォニーホール
４階 研修室（定員90人）

手術が必要な すい臓の病気
原義明
川崎幸病院 外科副部長

聞いたことないけど聞いてみたい! “血液力”を高めよう!
石部里紗
川崎幸病院 検査科 細胞検査士／臨床検査技師

さいわい鶴見健康塾
18日(水) ●15:00～16:00
豊岡第二・三町会館　横浜市鶴見区豊岡町28−18
お問合先：さいわい鶴見病院 045-581-1417

今年は流行が早いかも!? 今から対策する暑い時期の感染症
根本隆章　川崎幸病院 感染制御科部長代行／医師

講座スケジュール

参加費無料　お申込み不要　当日先着制

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。
●川崎市以外にお住まいの方もご参加いただけます。

川崎幸病院×蒲田リハビリテーション病院スプリング合同特別イベント
春だからいろいろとスッキリしたい!
肩こり・腰痛・ひざ痛撃退フォーラム
先着150名様 限定

				開催場所
12日(木) 開場予定時間 13:15	14:00～16:00	意外と知られていない! スポーツドクターが教える肩こり・腰痛・ひざ痛の真実	川崎幸病院 整形外科医師／医長 朱田 尚徳	A
		あっすごい! 効果テキメン! 最新肩こりストレッチ	川崎クリニック 理学療法士 武本 知恵	
		カンタン腰痛予防!家庭でできる腰痛体操	蒲田リハビリテーション病院 作業療法士／リーダー 升谷 哲平	
		ひざ痛予防!ひざに効く! ひざ・足指体操	蒲田リハビリテーション病院 理学療法士／リーダー 星野 樹	
		質疑応答「もうちょっと聞かせて!」		

一般講演　講演開始30分前開場予定です。どなたでもご参加いただけます。

				開催場所
5日(木)	14:00～15:30	初登壇 お悩み解決!!『かかりつけ薬局』	ハックドラッグ鹿島田薬局／管理薬剤師 寺門 佳恵　ウエルシア薬局株式会社／在宅推進部 岡田 全郎	B
		キレる高齢者 ～実例と対処法～	川崎幸クリニック 臨床心理士／室長 稲富 正治	
17日(火)	14:00～15:30	初登壇 一病息災 ～糖尿病と上手に付き合う～	川崎幸クリニック 糖尿病科・内科担当医師 森上 善史	C
		脳卒中について学びましょう!	川崎幸病院 脳神経外科医師 長山 剛太	
25日(水)	14:00～15:30	初登壇 手術が必要なすい臓の病気	川崎幸病院 外科医師／副部長 原 義明	B
		検査科の女シリーズ 聞いたことないけど聞いてみたい! “血液力”を高めよう!	川崎幸病院 細胞検査士／臨床検査技師 石部 里紗	

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
18日(水)	15:00～16:00	今年は流行が早いかも!? 今から対策する暑い時期の感染症	川崎幸病院 感染制御科医師／部長代行 根本 隆章	D

開催場所（定員）

A	B	C	D
ミューザ川崎 シンフォニーホール 4階 市民交流室（150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）	豊岡第二・三町会館 横浜市鶴見区豊岡町28-18 会場お問合先：さいわい鶴見病院 045-581-1417

●町内会・学校・企業、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。

※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

かわさき健康塾
腸活・快腸フォーラムを開催

延べ参加者数が10万人を超えたかわさき健康塾。次の10万人超えの第一歩となる同塾が３月14日、ミューザ川崎シンフォニーホールで開催されました。

大前芳男・川崎幸病院消化器内科部長/内視鏡センター長/がん治療センター副センター長、高畑彩子・第二川崎幸クリニック消化器内科医長、伊藤瑞枝・川崎幸病院管理栄養士、清野麻理絵・川崎幸病院理学療法士の講師陣による「腸活・快腸フォーラム――３月だし、お腹の悩みも卒業しよう」と題した今回のフォーラム。定員150人のところ220人も来場されました。まさに”10万人超え”をバネにしての大盛況でした。運営スタッフからは「たくさんの方々にお出でいただきましたが、会場に入れなかった70人の皆様には大変申し訳なく、お詫びいたします」とのメッセージがありました。

大前芳男
川崎幸病院 消化器内科部長

高畑彩子
第二川崎幸クリニック消化器内科医長

伊藤瑞枝
川崎幸病院 管理栄養士

清野麻理絵
川崎幸病院 理学療法士

同フォーラムは、大前医師の知っておきたい腸の働きについての講演をベースに、高畑医師の便秘の原因と解消の方法、伊藤管理栄養士の乳酸菌レシピ、清野理学療法士による腸活体操の指導など、今回も多彩な内容でした。

2018年度石心会グループ神奈川地区の新卒採用者
96人が入職しました

石心会グループ神奈川地区では、今年度の新卒職員を96人採用しました。

その内訳は、川崎幸病院80人、川崎幸クリニック９人、第二川崎幸クリニック４人、川崎クリニック１人です。職種別では川崎幸病院には今年の医師国家試験に合格した臨床研修医８人が入職。そのほかに看護師45人、薬剤師2人、放射線技師3人、臨床検査技師2人、臨床工学士4人、言語聴覚士1人、社会福祉士2人、事務6人です。

養生しましょう㉓

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。

「健康寿命」という言葉があります。ふだんの暮らしが、病気など健康の理由で制限されずに過ごせる年齢を指します。厚生労働省は今年の３月、2016年の調査にもとづいて、日本人の「健康寿命」を発表しました。それによると男性72.14歳、女性は74.79歳でした。

健康寿命は３年ごとに発表されていますが、前回の13年と比べて男性は0.95歳、女性は0.58歳延びました。男女とも過去最長の記録です。

都道府県別では、第１位は、男性が山梨県の73.21歳で、女性は愛知県の76.32歳でした。最下位は男性が秋田県の71.21歳、女性が広島県の73.62歳です。最長県と最短県との格差は、男性は2.0年（前回2.67年）、女性2.7年（同3.29年）であり、縮小しています。

ちなみに、神奈川県は男性16位（72.30歳）、女性31位（74.63歳）です。

平均寿命も延び続けていますが、健康寿命との差つまり不健康な期間はわずかに縮まり、男性は8.84年（前回9.02年）、女性は12.35年（同12.40年）でした。

「長生きは健康に良い」？？？

冗談ですが「長生きは、健康に良いですか？」という問いかけがあります。落語なんかの枕にありそうですね。一瞬何のことかなと思いますが、そのおかしさに気付くと吹き出してしまいます。それほど健康オタクの皆さんがたくさんいらっしゃるということですね。でも、健康に長生きしてこその人生だと思います。

長寿は、間違いなく老化の道のりでもあります。老化は誰にも避けて通ることはできません。

近年医療がますます発展して、従来なら老衰で済まされたものが、病気が見つかるようになりました。そうなると、老衰はますます少なくなり、老人の多くは、病気によって亡くなると言わざるを得なくなります。

最近よく聞く「自然死」とか「平穏死」という言葉も、もう一度よく考え直さないといけないかも知れませんね。

川崎の町角から 46

平成天皇のご退位が決まり「平成」という年号が使えるのも来年の４月30 日まで。来年5月１日から新年号になります。

西暦の無機質な数字と違って、年号が付いているのは和暦の特徴です。日本ならではの味わいがあります。「平成生まれ」と呼ばれる方も来年４月末まで。その後は新年号の時代に移って行きます。

さて、日本の政治は、荒れに荒れています。残念なことですが国民の政治への信頼は喪失しそうです。せめて暮らしだけは穏やかに新時代に移行したいものですね。