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

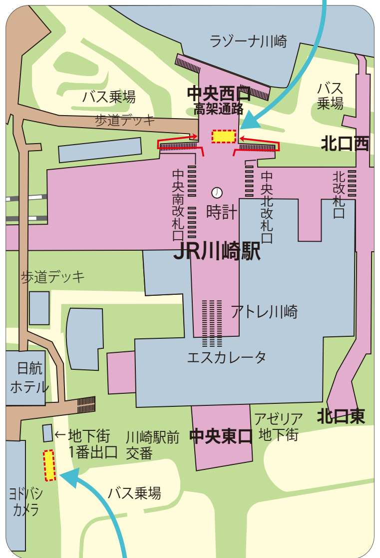
※ご利用される方々の状況により、所要時間が遅れる場合が有ります。

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

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）

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。

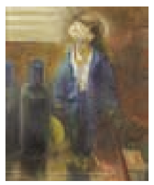
※川崎クリニック直通です。
川崎幸病院・川崎幸（さいわい）クリニックには行きませんのでご注意ください。
※定員９名のワンボックスカーです。

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
- 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
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：マスコット
金丸 紀代子
（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

あおぞら

石心会グループ 神奈川地区広報誌
2018
10

11月14日は世界糖尿病デーです

検査で早期発見に努めましょう

11月14日は
世界糖尿病デーです
検査で早期発見に努めましょう

1991年にIDF（国際糖尿病連合）とWHO（世界保健機関）が制定し、2006年12月20日に国連総会において「糖尿病の全世界的脅威を認知する決議」が加盟192カ国の全会一致で採択されました。そして世界糖尿病デーを、インスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日に因み11月14日としました。

world diabetes day
11月14日

四億人を超えた世界の糖尿病患者数

糖尿病は、インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖（血糖）が増えてしまう病気です。インスリンは膵臓から出るホルモンであり、血糖を下げる働きがあります。

血糖値が何年間も高いままで放置されると、血管が傷つき、心臓病、失明、腎不全、足の切断といった、より重い合併症につながります。

2015年では、世界の20歳から79歳の2型成人糖尿病（生活習慣に起因する糖尿病）の人は4億1500万人でしたが、40年には約6億4200万人に増加すると予測されています。

日本国内でも、2016年の調査では、約1000万人の「糖尿病が強く疑われる人」がいます。そして、「糖尿病の可能性を否定できない人」も約1,000万人おり、合わせると国民の15%を超える約2,000万人になります。

川崎幸クリニックでもブルーライトアップ

世界糖尿病デーでは、米国ニューヨークのエンパイア・ステート・ビルがブルーライトアップされるのをはじめ、世界中の国々の建物がライトアップされます。日本でも全国各地の県庁や医療施設などでブルーライトアップが実施されます。神奈川県では、大船観音寺、横浜マリンタワー、長谷観音堂（鎌倉）などでもライトアップされます。

川崎幸クリニックでもライトアップを予定しています。11月10日から17日まで、17：00から20：00頃の間です。ライトアップをご覧いただき、糖尿病について考える機会として頂ければと思います。

川崎幸クリニックを受診する患者さん

川崎幸クリニックで糖尿病治療を受けている方は、月間約1,400人。その数は増加傾向にあり、患者さんの診療受け入れ態勢の拡大を準備しています。

糖尿病は痛みなどの自覚症状が少ないために、治療を受けない人がたくさんいます。糖尿病と診断された方でも「現在治療を受けていない人」が、男性の40～49歳の働き盛り世代で、約5割もいるという状況で、将来の病状悪化が心配されます。

高血糖が続くと怖い合併症に

2型糖尿病は、放置すると神経・網膜・腎などでさまざまな合併症状が引き起こします。

これら糖尿病の合併症状を出さないようにすること、病状を進めないことが必要となります。

神経障害

高血糖が続くと神経が障害され、足のしびれ・感覚低下を起こす末梢神経障害、立ちくらみ、排尿障害、便秘、下痢、勃起障害を起こす自立神経障害などが発症します。

網膜症

高血糖が続くと網膜の毛細血管に障害が起き網膜症が発症します。進行すると失明の原因になります。

末期になるまで自覚症状はほとんどありませんから、定期的な眼底検査を行って早期発見することがとても重要です。

腎症

高血糖が続くと糸球体に障害が起きます。

障害が進むにつれ尿蛋白が増加します。人工透析を始める人の約半数は糖尿病腎症が原因です。

動脈硬化

高血糖が続くと動脈硬化が進み、脳梗塞などの原因になります。高血圧や脂質異常症、肥満、喫煙も動脈硬化を進めます。人それぞれに合わせた治療が必要となります。

歯周病

意外と思われるかも知れませんが、高血糖が続くと歯周組織の血管がもろく、口腔内の免疫低下や傷の治りが悪くなります。

放置すると歯周病が進行しやすく、歯を支えている骨（歯槽骨）がなくなり、歯を失う原因となります。

「コスモス友の会」会員募集中！

森上善史医師

川崎幸クリニックで治療を続ける患者さんの集まる会が「コスモス友の会」です。

コスモス友の会は、糖尿病の治療を続けて良好な血糖コントロールを維持し、元気に毎日を送ることができるように、糖尿病科の医師や看護師がサポートしています。

同友の会ではみんなで散歩する「歩こう会」を実施したり、日本糖尿病協会の月刊誌『さかえ』が配布されます。

この度、糖尿病科の森上善史医師が会長に就任することとなりました。

森上医師は「根気よく治療するには、仲良く助け合うことが大切です。その際に、コスモス友の会がお力になれればと思っております」と、話しています。

コスモス友の会に興味をお持ち頂けましたら、糖尿病外来のスタッフまでお声掛けください。

食事会

歩こう会

勉強会

みんなの健康塾 2018年10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

10月のみんなの健康塾から

健康塾 6 周年記念 特別イベント

頭痛の悩みを何とかしたいぞ! フォーラム

10月17日(水) 14:00～15:30 (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150人)

頭痛は日常的によくある症状で、日本人の3、4人に1人（約3000万人）が「頭痛持ち」であると言われています。多いのは緊張性頭痛、次に片頭痛です。クモ膜下出血や脳腫瘍による頭痛もあります。男性よりも女性のほうが頭痛の症状を訴えることが多いそうです。

原因としては血管拡張や精神・筋の緊張などとされています。よくある頭痛のタイプと対処法が解説されます。

頭痛を断つ!! しつこい頭痛よ“さようなら”

安江 正治 第二川崎幸クリニック 脳神経外科医師 / 部長

今すぐ知りたい! 頭痛をやわらげるとっても身近な食べ物

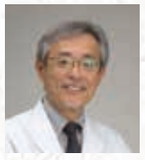
久米 直子 川崎幸病院 管理栄養士 / 主任

効果ハンパないって! スッキリ頭痛解消ストレッチ

鈴木 啓子 川崎幸クリニック 理学療法士

質疑応答「頭痛バスターズに聞いてみよう」

●がん教育を授業で● 市立川崎高等学校の生徒さんを対象に



10月16日（火）、「がんって知ってる？」と題し、第二川崎幸クリニック/関川浩司院長が市立川崎高等学校福祉科の生徒さんに授業を行います。

関川院長は、「がんに関する正しい知識を学び、がんそのものやがん患者に対する理解を深め、さらには命の大切さや生きることとはどんなことなのか、みんなで考える場にしたい」とのことです。

川崎市として初めての、医師による高等学校での「がん教育授業」が開催されることになります。主催は川崎市立川崎高等学校と川崎幸病院「みんなの健康塾」です。

2012年10月にスタートした「かわさき健康塾」は18年9月に「みんなの健康塾」と改称しました。これまで２千回を超える講演を開催しましたが、小・中・高校への出張講演も100以上実施しました。

みんなの健康塾では、昨年から川崎市内2つの高等学校で授業（心肺蘇生、スポーツ外傷）を始め、今年は中学生向け授業（市立玉川中学校／心肺蘇生）が新たに開始しています。

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（みんなの健康塾）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。

健康塾6周年記念 特別イベント 頭痛の悩みを何とかしたいぞ! フォーラム

先着150名様 限定

				開催場所
17日(水) 開場予定時間 13:15	14:00～15:30	頭痛を断つ!! しつこい頭痛よ“さようなら”	第二川崎幸クリニック 脳神経外科医師 / 部長 安江 正治	A
		今すぐ知りたい! 頭痛をやわらげるとっても身近な食べ物	川崎幸病院 管理栄養士 / 主任 久米 直子	
		効果ハンパないって! スッキリ頭痛解消ストレッチ	川崎幸クリニック 理学療法士 鈴木 啓子	
		質疑応答「頭痛バスターズに聞いてみよう」		

一般講演 講演開始30分前開場予定です。

				開催場所
4日(木)	14:00～15:30	初登壇 イテテ! 突然の腹痛をひき起こすポコッとした膨らみの正体は脱腸!	川崎幸病院 外科医師 伊藤 慎吾	B
		本当は怖い? 怖くない? インフルエンザのお話	川崎幸病院 感染制御科医師 / 部長 根本 隆章	
12日(金)	14:00～15:30	アンコール講演 コツコツ骨太食事術	川崎幸病院 管理栄養士 田内 直恵	B
		骨を鍛える! 骨トレ体操	川崎幸病院 理学療法士 坂本 明紀	
31日(水)	14:00～15:30	初登壇 やせなさい! と言われたら・・・	川崎幸クリニック 内科医師 久保 充明	C
		禁酒のススメ	川崎幸病院 消化器内科医師 / 医長 堀野 誠	

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。

				開催場所
18日(木)	15:00～16:00	さいわい鶴見病院を知ろう ～外来のご紹介～	さいわい鶴見病院 事務課 / 課長 伊藤 孝	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）	さいわい鶴見病院 1階リハビリテーション室（20人） 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。

みんなの健康塾についてのお問い合わせ先：TEL.044-542-7007

かわさき健康塾特別イベント

声と健康2018

今年で4年連続4回目のかわさき健康塾の夏のイベント「声と健康」が８月21日に開催されました。来場者は300名を超えました。

まず、渡邊雄介・国際医療福祉大学教授が、日常に声に潜む症状や大きな病気との関連についての講演し、続いて大類敦子、吉藤健太郎の2人の言語聴覚士によるボイストレーニングを行いました。

フィナーレは元劇団四季のみなさんによるミュージカル仕立てのミニコンサート。会場の皆さんから拍手が鳴り止まず、アンコールになりました。

参加者からは「渡邉教授のお話、発声の専門家のトレーニング、コンサート、全て感動です！」、「あっという間の2時間でしたね。最高の思い出になりました」など、楽しい感想を多数いただきました。

渡邊教授の講演

吉藤言語聴覚士による声筋トレーニング

養生しましょう㉘

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。

70歳以上が総人口の2割に

総務省が今年9月に発表した推計人口では、70歳以上が前年比100万人増の2,618万人で、総人口に占める割合は20.7％で、初めての２割超えです。

65歳以上で見ると44万人増の3,557万人で、全体の28.1％と過去最多です。

70歳以上の増加は、1947～49年生まれの「団塊の世代」が、17年から70歳を迎え始めたことによるものです。

65歳以上は、女性が24万人多い2,012万人で、初めて２千万人を超え、男性が20万人増の1,545万人でした。

高齢者は東京の郊外県に

高齢者の移動では、転出が転入を上回る転出超過は東京都が最も多く、転入が転出を上回る転入超過は埼玉県が最多でした。定年退職などで東京から関東近県に移り住む人が多いそうです。

世帯主が65歳以上の２人以上の世帯では、健康維持や増進のための保健医療への支出が非高齢者世帯の1.69倍と高い数値を示しています。

もっと高齢者が働ける社会を

いよいよ、高齢者社会の姿が具体的に現れてきました。家計が健康に気を配る高齢者を示し、まだまだ働くという気構えが見て取れます。折しも、中小企業などでは深刻な人手不足。高齢者が担う仕事の領域も増えています。17年の高齢就業者数は807万人と過去最多で14年連続増加です。65歳以上男女別の就業率は男性が31.8％、女性は16.3％です。

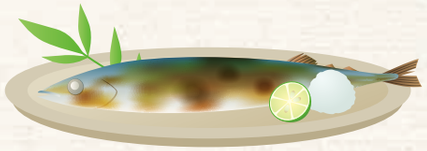
ただ、高齢雇用者の74.4％は非正規です。「自分の都合のよい時間に働きたいから」という理由ですが、正規・非正規という分類ではなく、もっと多様な働き方があってもいいでしょう。定年を遅らせたり、なくしたり、勤務時間を多様にしたり、出退勤を自由にするなど、高齢者の事情と仕事に合わせた工夫ができると思います。

また、親や配偶者の介護をする高齢者は17年には197万２千人でした。このうち４人に１人が働いています。

高齢者一人ひとり抱える事情はさまざまです。それに見合った多様な働き方ができる仕組みが必要となってきたと言えるでしょう。

川崎の町角から 52

この夏は世界的な気候の激変がみられたようです。日本も超高温にくるまれ、熱中症で救急搬送された方が最多で、亡くなられた方も記録となりました。さらに台風に地震による大きな災害もありました。災害省をつくったらどうかという話が出るほど、被害は膨大なものになっています。備えがとても大切ですね。



不漁だった去年と比べてこの秋のサンマは平年並みに獲れています。季節変動が激しい日本ですが、食卓だけでも穏やかな四季を感じたいものです。