

巡回バス

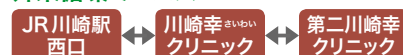
JR川崎駅西口⇒川崎幸病院⇒川崎幸クリニックの巡回バスは、土曜午後、祝日も運行しています。なお、日曜日は運行しません。また外来循環ミニバスも運行しています。



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

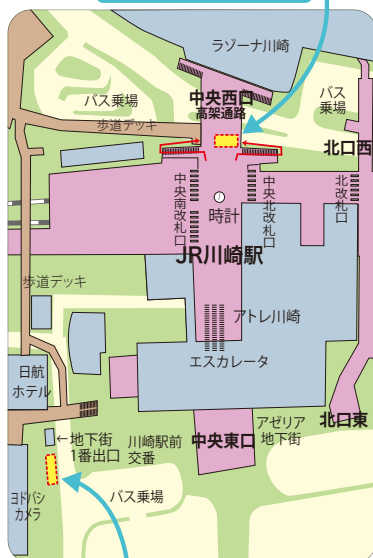
※ご利用される方々の状況により、所要時間が遅れる場合があります。

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



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。

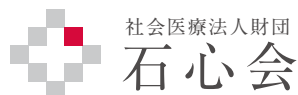
川崎幸病院・川崎幸クリニックには行きませんのでご注意ください。

※定員9名のワンボックスカーです。

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 さいわいヘルパーステーション 新川崎居宅介護支援事業所	TEL:044-556-4213 TEL:044-522-6871 TEL:044-522-6307
	福祉用具レンタルさいわい かしまだ地域包括支援センター	TEL:044-522-6312 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:響
田岸 秋男
(川崎美術協会会員)

あおぞら

明けまして
おめでとうございます。
平成31年 元旦

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：石井映禰 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>

明けまして おめでとうございます。

平成31年 元旦



皆さん、健やかにお正月を迎えることができましたでしょうか。

人は生きていくうちに、体調を崩したり、病気になってしまうことは必ずあります。体が健康で正常であることが分かるのは、病気などになったりする異常があるからです。人は、正常と異常の間を行ったり来たりします。人は生きている限り、正常であることを求めます。医療はそのためにあります。

人の寿命が急速に伸びてきたのは、体の異常を克服する手段があったからに他なりません。その手段の一つが医療です。ここ20年ほどの医療技術の発達には、目を見張るべきものがあります。この医療

の発達は、人々の健康長寿への願いをもとにして、医療に携わる人たちが実現してきたもので、人間社会の大きな構成要素になっています。

医療を活用するには、医師、看護師、薬剤師、医療エンジニア、その他数多くの職種の人たちと、病院やクリニックなどの医療施設が必要です。また、病気の治療には医療が必要のように、日常生活を一人では送られなくなった人には、介護のエキスパートとそのための施設が必要になります。

世界初めての高齢社会を迎えている日本では、医療と介護が効率よくそれぞれの務めを果たすことが求められています。医療や介護に必要な人材と施設

さらに財貨はふんだんにあるわけではありません。上手に使わなければなりません。

医療や介護は、食べて、寝て、仕事をして、楽しむ人々の暮らしそのものに付いて回るもので、いわば皆さんの暮らしの裏方です。従って、これを分離することは無理で、できるわけがありません。

今年も精一杯、皆さんのための医療に邁進させていただきます。本年もよろしくお願いいたします。

社会医療法人財団 石心会
神奈川地区職員一同

謹賀新年

皆さん、今年も健康でありますように



石井 暎禧
社会医療法人財団
石心会理事長



山本 晋
川崎幸病院院長



塚本 喜昭
さいわい鶴見病院
院長



杉山 孝博
川崎幸クリニック
院長



関川 浩司
第二川崎幸クリ
ニック院長



宋戸 寛治
川崎クリニック院長



朝倉 裕士
さいわい鹿島田
クリニック院長



林 建男
アルファメディック
クリニック院長



塚田 一義
川崎健診クリニック
院長



太田 誠志
新緑脳神経外科
院長

初詣

300万人を超える初詣客があるのは東京の明治神宮、次いで千葉の成田山新勝寺、そして神奈川の川崎大師の3つです。大勢の初詣客が有名社寺に集中するようになったのは、明治以降のことでした。

初詣という言葉は比較的新しく大正以降に使われるようになりました。江戸時代までは正月には恵方詣りが行われていました。1月1日元旦に、住んでい場所から見て、その年の恵方にある社寺に参拝します。恵方とは歳徳神が在位する方角で、十干に従って毎年変わります。



ところが、1872年（明治5年）に日本で最初の鉄道として東海道線の新橋駅（のちの汐留駅）から横浜駅（現在の桜木町駅）の間が開業しました。この開通によって、川崎大師などへのアクセスが容易になりました。それまでの東京の住民の正月参詣といえは市内に限られていましたが、郊外の有名社寺も正月の恵方詣りの対象となりました。しかも年ごとに変わる恵方に対して、方角に関係なく有名社寺にお参りするようになって、「初詣」という言葉が使われるようになりました。こうして、日本のお正月行事の恵方詣りが初詣に変貌したのです。

初詣では、一般的には前年のお札やお守りを奉納したり、絵馬を奉納します。また破魔矢や初正月の縁起物を授かったり、おみくじをひいてこの年の運勢を占います。



みんなの健康塾 2019年1月の予定



1月のみんなの健康塾から

カレンダーの●は
健康塾の日

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		

今年も正しい医療情報をお届けします。

明けましておめでとうございます。

2012年10月に始まった「みんなの健康塾」は、今年で7年目を迎えます。これまでに2,200講演以上を開催し、昨年には参加者数が延べ10万人を超えました。このことは地域団体、開業医や連携医療施設、教育関係、告知協力いただいている皆様などさまざまな方々のご理解とご協力によるものと心より感謝申し上げます。

本年は地域全体で患者さんを見守る「地域医療構想」も、テーマの1つに加え、より有益な医療情報をご提供いたします。

今年も「みんなの健康塾」をよろしくお願いいたします。

「みんなの健康塾」運営スタッフ一同



川崎幸病院×ハックドラッグ
新春合同特別イベント

今年の“キレイ”はここからはじまる。

美容形成フォーラム

1月24日(木) 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(150人)

「若々しいですね」と言われれば、誰だって嬉しいはず。新春早々のみんなの健康塾特別イベントのテーマは「若返り」です。いつもの病気の話では、少し深刻にもなりますが、このテーマは元気が戻りそうな感じがします。

人の体の最も若々しく、元気なピークは、20代の前半のあたりです。それ以後は衰え続けていくと言われてます。若々しくなるためには、少々努力が必要で、体にも心にも注意しなければならぬことがあります。若々しさを保つ知識と実際の方法をお教えします。

若返るお顔 ～まぶたのたるみ・顔のしわ・しみの治療～
佐藤 兼重 川崎幸病院・形成外科部長

美男美女は●●を食べている ～コナツさん、それって本当ですか!?～
佐々木 小夏 ハックドラッグ鹿島田薬局 管理栄養士 / ビューティーアドバイザー

簡単にできる“最強”のスキンケア ～世界70億人へ伝えたい! ハックの名にかけて～
小林 綾 ハックドラッグモザイクモール港北店 管理栄養士 / ビューティーアドバイザー

質疑応答「わたし、若返ってもいいですか」



講座スケジュール

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。

参加費無料

お申込み不要

当日先着制

- 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×ハックドラッグ 新春合同特別イベント		今年の“キレイ”はここからはじまる。 美容形成フォーラム		先着150名様 限定	開催場所
24日(木) 開場予定時間 13:15	14:00～ 15:30	若返るお顔 ～まぶたのたるみ・顔のしわ・しみの治療～		川崎幸病院 形成外科医師 / 部長	佐藤 兼重
		美男美女は●●を食べている ～コナツさん、それって本当ですか!?～		ハックドラッグ鹿島田薬局 管理栄養士 / ビューティーアドバイザー	佐々木 小夏
		簡単にできる“最強”のスキンケア ～世界70億人へ伝えたい! ハックの名にかけて～		ハックドラッグモザイクモール港北店 管理栄養士 / ビューティーアドバイザー	小林 綾
		質疑応答「わたし、若返ってもいいですか」			

一般講演			講演開始30分前開場予定です。		開催場所	
9日(水)	14:00 ~ 15:30	他人の腹見て我が腹直せ! 新年痩せましておめでとうございます		川崎幸病院 腎臓内科医師	柏葉 裕	B
		深層心理 ~無意識の世界~		川崎幸クリニック 臨床心理士 / 室長	稲富 正治	
18日(金)	14:00 ~ 15:30	【教えて石田さん!】CTのスペシャリストが語る! なにがわかるの造影CT		川崎幸病院 診療放射線技師 / 副主任 X線CT認定技師	石田 和史	B
		どこまで知ってる? 結核の常識		川崎幸病院 感染制御科医師 / 部長	根本 隆章	
31日(木)	14:00 ~ 15:30	がんWeek勝手にプレ講演 Part 2 胃・大腸カメラで、見つけた、色々な“がん”		川崎幸クリニック 内科医師 / 内視鏡室室長	設楽 雅人	B
		温活 ~カラダをあたためて病気知らずに~		川崎幸病院 管理栄養士	森山 奈緒子	

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
30日(水)	15:00～ 16:00	心臓の老化と健康長寿	～日常生活での注意点とは?～		川崎幸病院 循環器内科医師 / 副部長 不整脈部門部門長	川上 徹
						C

幸区在宅療養推進協議会×川崎幸病院		動こう! 歩こう! 美味しく食べよう! ～いつまでも健康で元気に暮らすためのヒント～		先着100名様 限定	開催場所
26日(土) 開場予定時間 13:30	14:00～ 16:00	上手に齢を重ねましょう ～延ばせ健康寿命～		川崎市医師会 副会長 関口医院 院長	関口 博仁
		運動で転倒予防! ～転ばないカラダづくりのコツ～		神奈川県理学療法士会 川崎南部ブロック幸区代表 田村外科病院 リハビリテーション科 / 科長 理学療法士	高橋 浩平
		楽しいお口の健康法		川崎市幸区歯科医師会 副会長 ひげうち歯科医院 院長	髭内 宏光
		もし介護が必要になっても自宅で過ごせる!		川崎市介護支援専門員連絡会 会長 ほがらが介護 管理者	出口 智子

開催場所(定員)			
A ミューザ川崎 シンフォニーホール4階 市民交流室(150人)	B 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)	C 豊岡二・三町会館 (横浜市鶴見区豊岡町28番18号) 会場お問合先: さいわい鶴見病院 045-581-1417	D 川崎幸病院 5階 講義室(100人)

●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

みんなの健康塾

THE・KENSA

11月21日、ミューザ川崎シンフォニーホールの市民交流室で4回目となる「検査の日」を開催しました。今回は川崎幸病院の検査科だけでなく、HACドラッグの協力を得て、みなさんの血管年齢測定、めまい・ふらつき測定、ヘモグロビン測定、体組成測定などを行いました。その他「まさのぶ・こういちろう・りゅうじのなんでも相談コーナー」、「ハックオールスターズ集結★ストレスチェック測定」も行いました。

開始時間を16:00、終了を19:00にしたため、仕事帰りの方も途中から参加されていました。

参加者のみなさんから、「検査の大切さを実感しました。知っているようで知らないことが多かったです」、「丁寧な資料とユーモアあるお話に大変満足です」、「検査を受けてみようと思いました。周囲の人にも健診の大切さを伝えたいですね」などのコメントが寄せられました。



▲赤池友里・川崎幸クリニック技師



▲開会の挨拶をする佐藤政延・川崎幸病院コメディカル部長



▲参加されたみなさんからの質問に答える講師たち



▲面白いトークで会場をわかせる小野太資・川崎幸病院技師



▲▶好評だったストレスチェック測定



養生しましょう③

養生とは、病気になる前に食事や暮らしの仕方です。

平成31年のお正月を迎えました。平成という名は今上天皇のご退位によって今年が最後の年となります。

江戸時代までは、日本の元号は天皇の代替わりごとに変えるだけでなく、災害などの別の理由で変えることもありました。天皇の即位から亡くなるまでを一つの年号とする制度は明治時代に制定されたものです。「明治」、「大正」がそれに当たります。

「昭和」は、戦後になり帝国憲法から新憲法に変わりましたが、元号は「慣習」として用いられ続けられました。昭和の次の平成は、天皇ではなく、内閣によって定められました。平成から次の年号も同じように制定されます。

新年の大決心をしましょう

年が改まるときは、何かを決心して、心機一転するのは都

合がいいようです。しかし、三日坊主になることが最も多いのもお正月の決心なのです。でも、健康を維持するための決心は、自分のためにも、ご家族のためにも大切です。オススメなのが、血管の若返りです。



心臓や腎臓などの臓器は比較的頑丈にできているのですが、それらを結合する血管は40代、50代から衰えが顕著になるそうです。

血管の若返りは、中年期の高血圧、脂質異常症、肥満、糖尿病などは、脳卒中、心筋梗塞に代表される循環器疾患の予防だけでなく、認知機能の低下にも関係することが分かっています。

血管の若返りは認知症も予防します

米国心臓協会（AHA）が2010年に発表した「循環器疾患を予防する7つの方法」があります。これは血管の若返り法でもあります。（1）タバコを吸わない、（2）適切な体重の維持、（3）活発な運動、（4）健康に良い食事、（5）コレステロール値の管理、（6）血圧の管理、（7）血糖値の管理の7つです。

これらの中で、より良い状態になった項目が多ければ多いほど、健康状態は良好になり、死亡、冠動脈疾患（心筋梗塞、狭心症など）、脳卒中（脳梗塞、脳出血など）の危険が低くなります。日本の医療研究機関でも、認知症予防で最も大切なのは、血管の老化を予防することと発表しています。血管の若返りを図ることが、認知症の予防にもつながるということです。

川崎の町角から

55

新しい年が始まりました。今年も本誌は、様々な医療にまつわる話をお届けします。よろしくお願いいたします。

石心会グループからみなさんにお送りしている、もっとも新しく、正しい生の医療情報は「みんなの健康塾」です。『あおぞら』とあわせて、日頃



の暮らしにご活用ください。

インフルエンザが流行のピークを迎えています。うがいと手洗いをひんぱんに行い、体を温める工夫がたいせつです。