

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。



日曜は運行しておりません。

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

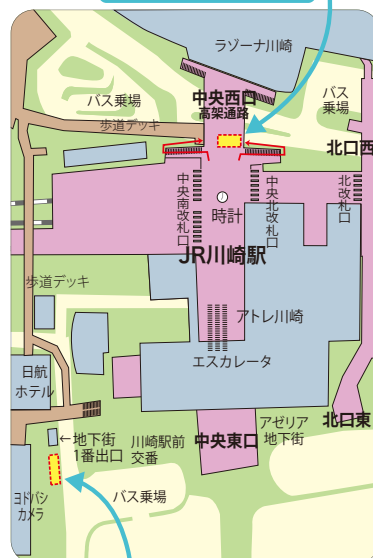
※ご利用される方々の状況により、所要時間が遅れる場合があります。

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。

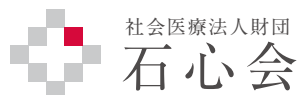
川崎幸病院・川崎幸クリニックには行きませんのでご注意ください。

※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31-27 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1-27-1 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



今年の表紙テーマは
「人物」と「花」です

表紙: 作品1
前田 華郎
(川崎美術協会会員)

あおぞら



酷暑を乗り切る暮らし方

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>

酷暑を乗り切る暮らし方

日本列島は年々気温が上昇し、今年の夏も猛烈な暑さが襲いそうです。日本人が慣れ親しんだ夏の風情を楽しむどころではなくなり、夏の戦いが始まるとさえ感じます。夏をいかに元気に過ごしたらいいのか、新しい取り組みを考えましょう。

今年も熱中症に注意

過去最大数の救急搬送

昨年の平成30年5月から9月まで、熱中症で救急搬送された方は、全国で9万5,137人で調査上では過去最大数でした。高齢者が4万5,781人で最も多く、次いで成人3万5,189人、少年1万3,192人、乳幼児967人の順です。

7月が最も多く5万4,220人で、次は8月の3万410人です。都道府県別では、東京都が7,843人で第1位、次いで大阪府7,138人、愛知県6,629人、埼玉県6,125人の順で、神奈川県は4,710人で第5位でした。

どんな場所で熱中症になったかを見ると、住居が3万8,366人で最も多く、次が道路上1万2,774人、屋外1万2,185人、仕事場1万0,279人の順です。このように家の中で熱中症になる方が多いことがよくお分かりいただけると思います。

高齢者、幼児、肥満の方は注意

熱中症は、室温や気温が高い所で暮らしたり作業することによって、体温の調節機能が働かなくなり、体内の水分や塩分のバランスが崩れて発症する障害の総称です。

体内に著しく熱がたまり、身体が熱の処理を十分にできなくなります。体調にも影響します。寝不足や食事を十分にとっていなかったり、前夜に酒を飲み過ぎたりすると熱中症になりやすく、また、

高齢者や幼児、肥満の方も注意が必要です。

熱中症を予防するには、水分補給をこまめに行うことが大事です。屋外の作業やスポーツで、たくさん汗をかくときは、スポーツドリンクや水1リットルに対して1～2gの食塩を混ぜた塩水を十分に飲みましょう。

室内でも油断は禁物です。適度に風を通したり、クーラーで熱を逃がす工夫をしましょう。

熱中症になったときにすること

風通しの良い日陰やクーラーが効いた室内など、涼しい所に避難しましょう。衣服をゆるめ、上着などを脱がせ、体から熱を放散させます。

次に冷たい水や、スポーツドリンクを飲ませ、氷や水で首、脇の下、足の付け根を冷やします。

意識がはっきりせず、自力で水分が摂れないときは、すぐに医療機関へ救急搬送しましょう。

元気にすごすには食べ物も大切

心臓に負担をかけず胃腸の不調を解消

夏の体調不良は、暑さや熱と湿気によってもたらされることが多く、頭が働かずボーッとしたりします。皮膚の弱い人は赤みが強く出て、ひどく汗をかくことがあります。

汗のかきすぎは体力を消耗させるので要注意です。倦怠感や息切れといった体調不良をもたらします。動悸やめまいが起きることもあります。

7月27日(土) 南河原公園 18:30～20:30

石心会グループ「納涼祭」

恒例の納涼祭が開催されます。石心会グループの川崎幸病院、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の共催です。スタッフをフル動員して準備しています。

今年もたくさんの食べ物や飲み物の屋台や遊びコーナーが設けられます。ご家族そろってお楽しみください。

なお、雨天の場合は中止いたします。

身体の水分が失われると、血液が凝縮して心臓に大きな負担がかかります。

高温多湿の気候は胃腸の働きを弱め、食欲不振や、夏痩せにつながります。

水分は適量をこまめに摂るようにして、冷たい飲み物を控え食事でもできるだけ温かいものを食べるようにしましょう。



多めに摂りたい夏の食材

熱を取り、湿気を払う食材

熱を取る「苦味」、潤いを与える「甘み」、汗を抑える「酸味」のある食べ物を多目に摂りましょう。

スイカ、冬瓜、キュウリ、苦瓜、トマト、小豆、レンコン、レモン、緑茶

心臓への負担を軽減する食材

汗をかくと体内の水分が不足し、血も凝縮してしましますが、それをサラサラにして心臓の負担を軽くする食材です。

百合根、ハスの実、小麦、ブドウ、ラッキョウ、タマネギ、紅花

胃腸をいたわる食材

利尿作用や、解毒作用のあるものや胃のムカつきを抑える食材を摂りましょう。

緑豆、春雨、モヤシ、ウメボシ、シソ、柑橘類

エネルギー不足を補う食材

暑さで体力を消耗したり、汗と一緒に流出してしまうエネルギーを補う食材です。

アジ、ウナギ、モチ米、米、牛乳、ヤマイモ、ジャガイモ、カボチャ、インゲン、大豆、豆腐（加熱して用いる）、湯葉、モモ、リンゴ

夏の暮らしのヒント

猛暑の時は過度に動かず、室内を涼しくして過ごすことが一番ですが、冷房に頼りすぎず、自然な暮らしをするのも、イライラを防ぐ手立てです。

部屋での冷房の使い方

- ・汗が引くまで使う
- ・こまめに温度調節する
- ・直接冷気が当たらないようにする

自然な暮らしも取り入れる

- ・早起きして、軽く身体を動かす
- ・睡眠で疲労回復を図る
- ・寝不足の時は、昼寝や早めに就寝する





みんなの健康塾 2019年7月の予定



7月の予定から

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		

夏こそ要注意!
沈黙の臓器

腎臓からのサインに気付け

7月9日(火) 14:00～15:30(開場 13:15)

ミュザ川崎シンフォニーホール 4階 市民交流室 **入場無料** 申込不要 ●先着 150人

※定員になり次第受付終了とさせていただきます。予めご了承ください。

腎臓病は、腎臓の糸球体や尿細管がおかされ、腎臓の働きが悪くなる病気です。腎臓の主な働きは、体内の水分量を一定に保ち、老廃物を尿として排泄します。また、電解質の濃度や量を調整して、血液を弱アルカリ性に保ちます。

腎臓の働きは一度失われると、回復しない場合が多いのです。早期に治療を開始すると、機能の低下を防いだり、遅らせたりすることが可能です。

腎臓についてさまざまな話を聞いて役立ててください。

見逃すな! 腎臓からのヘルプサイン

宇田 晋 川崎幸病院 腎臓内科医師 / 部長

腎臓に優しい適塩生活

森川 貴子 川崎幸病院 管理栄養士

腎臓の調子が悪いと飲めない薬があるって本当?

越山 麻友子 川崎幸病院 薬剤師

腎臓にも運動を! 自宅でできるトレーニング

平石 雅裕 川崎幸病院 理学療法士



4日(木) 14:00～15:30

●ミュザ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

つらい『腰痛』に!
カンタン腰痛体操・ストレッチ

山本 真海
蒲田リハビリテーション病院
理学療法士

やっかいな『ひざ痛』に!
足指体操・ストレッチ

横山 晋平
蒲田リハビリテーション病院
理学療法士 / 副主任

17日(水) 14:00～15:30

●ミュザ川崎シンフォニーホール
4階 研修室 1+2+3 (90人)

みんなに知って欲しい、
がんの原因
～HPVってなんだろう?～

永井 美江
川崎幸クリニック
婦人科検診担当医師

繰り返す胸焼け
～逆流性食道炎を
手術で治す～

網木 学
川崎幸病院 外科医師 / 医長

26日(金) 14:00～15:30

●第二川崎幸クリニック
3階 会議室 (50人)

健康をキープする秘訣
～おせんべいと
チョコどっちにする?～

原田 浩見
さいわい鶴見病院
糖尿病看護認定看護師

なぜ食は偏るのか?
稲富 正治
川崎幸クリニック
臨床心理士 / 室長

30日(火) 14:00～15:30

●第二川崎幸クリニック
3階 会議室 (50人)

肺癌治療の最前線
～早く見つけて治しましょう～
藤野 昇三
川崎幸病院 副院長
呼吸器外科医師 / 部長

え!? これってダメなの?
意外と知らない薬の
飲み合わせ・食べ合わせ
佐藤 貴之
ひまわり調剤薬局 管理薬剤師

さいわい鶴見健康塾

11日(木) ●10:00～11:00 「歩くのに困っている方へ」 上西 蔵人

川崎幸病院
整形外科医師 / 医長

●お問い合わせは、さいわい鶴見病院 ☎ 045-581-1417 まで。会場: 豊岡二・三町会館 (横浜市鶴見区豊岡町 28 番 18 号)

みんなの健康ウォーキング

7月22日(月) ●13:30～14:30

カルッツかわさき 川崎市スポーツ・文化総合センター

ドクター 竹内 監修 「ひざの痛み予防編」

定員: 抽選 30名【受付終了】

出張講演 (主催団体限定の講演となります) ●主催団体への直接のお問い合わせはご連絡ください。

開催日	テーマ	講師	主催団体
3日(水)	Let's Study! ～熱中症予防とケガ予防～	川崎幸クリニック 認定理学療法士(地域理学療法) 猪田 佐和乃	川崎市立川中島中学校
5日(金)	スポーツドクター直伝! 予防さえすれば防げるケガと熱中症	川崎幸病院 副院長 整形外科医師/部長 原 淳	川崎市立橘高等学校全日制
10日(水)	こども救急箱 ～けが・病氣別対処法～	川崎幸病院 看護師/主任 中澤 亜希	渡田こども文化センター
11日(木)	防げ、コードブルー熱中症対策と応急手当	川崎幸病院 集中ケア認定看護師/主任 佐藤 梨江 川崎幸病院 救急看護認定看護師/主任 安彦 文	川崎市立川崎総合科学高等学校 全日制
12日(金)	突然起こるアナフィラキシー、あなたならどうする?! ～アレルギーから子供を守る～	川崎幸クリニック 看護師/主任/小児アレルギーエデュケーター 望月 勢津子	ふれあい館・桜本こども文化センター
18日(木)	突然起こるアナフィラキシー、あなたならどうする?! ～アレルギーから子供を守る～	川崎幸クリニック 看護師/主任/小児アレルギーエデュケーター 望月 勢津子	川崎市立今井中学校
19日(金)	覚えておきたい心肺蘇生 ～救急車が来るまでにできること～	川崎幸病院 看護師/科長 中屋 政人	川崎市立川崎高等学校 定時制
23日(火)	アナフィラキシーショックの正しい知識を身に付けよう ～エビヘンの使用について～	川崎幸病院 看護師/科長 宮口 貴子 川崎幸病院 診療放射線技師/副主任 市川 大祐	川崎市立東高津中学校
24日(水)	やってみよう! 身近なもので応急手当	川崎幸病院 看護師/科長 小山 明香 川崎幸病院 救急看護認定看護師/主任/防災対策チーム 安彦 文 川崎幸病院 診療放射線技師/副主任/防災対策チーム 市川 大祐	さいわい鶴見病院 看護師/部長代行/防災対策チーム 吉村 まり子 川崎幸病院 看護師/主任/防災対策チーム 加藤 学 川崎幸病院 事務部/副主任/防災対策チーム 山口 栄二
25日(木)	前立腺がんのお話	川崎幸病院 泌尿器科医師/部長 善山 徳俊	キヤノン株式会社 矢向事業所

●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。

著休め

①



「達者」から「健康」へ

江戸の末期まで「健康」という言葉はありませんでした。それに当たるのは「達者」とか「堅固」でしょうか。江戸期に健康にかかわることばとして思い浮かぶのは「養生」です。貝原益軒の『養生訓』は養生法を著したのですが、この本は人生の指南書でもありました。

健康という言葉が一般的になったのは明治ですが、初めて「健康」という言葉を使ったのは一体誰でしょうか。

江戸後期の医者・蘭学者として高名な高野長英と緒方洪庵の二人だと言われており、言葉の普及には『学問のすすめ』を著した福沢

諭吉もひと役買っています。緒方洪庵は大阪大学の前身の適塾を開き、日本の近代医学の祖といわれています。

夏目漱石による初めての小説『吾輩は猫である』(1905年発表)のなかに、運動などしたことがない連中が競って運動を始める様子が書かれています。「吾輩は近頃運動を始めた。……そういう人間だってつい近年までは運動の何者たるを解せず、食って寝るを天職のように心得ていたではないか。」と。江戸時代は健康を意識して運動をするなんてなかったようです。明治時代の中ごろになってようやく人々の間で健康という言葉が一般的になって、みんな気にしはじめたのでしょうか。



※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

糖尿病シリーズ講演

糖尿病の甘くない話

糖尿病に関する二つの講演会が開かれました。6月7日、ミューザ川崎シンフォニーホール4階研修室で、川崎幸クリニックの安島美保・内科・糖尿病外来担当医師が「糖尿病のそこが知りたい」と題して、糖尿病の発症の仕組みや合併症とその治療方法について話しました。

参加者から「糖尿病が起こす合併症には、認知症やがんがあると知り驚きました。頭から足先まで悪影響を及ぼす怖い病気なのだと実感しました」との感想が寄せられています。

続いて川村咲子・川崎幸クリニック理学療法士



が、実際に体を動かして、糖尿病の予防改善につながる運動の種類やその仕方、効果や注意点について紹介しました。

6月11日、第二川崎幸クリニック3階会議室では、大川佳津美・川崎幸クリニック看護師/糖尿病



療養指導士の講演「隠れ糖尿病は健診では見つからない!？」では、糖尿病の検査について話しました。食後高血糖は隠れ糖尿病と呼ばれ、その症状やリスクとセルフケアの方法について説明しました。

「食後高血糖は糖尿病発症リスクが高いと聞き、健診結果を注意深く見ていこうと思いました」、「今までの健診では指摘がありませんでしたが、ここで頂いたチェックリストを調べると、7個もあては

まりました。心配なので相談に行こうと思います」などの感想がありました。

つづいての講演は、宮崎恵美子・川崎幸クリニック管理栄養士による「家族みんなで糖質ケア」。糖質をゼロにするのではなく、バランスのいい食事を心がけ、食べ過ぎないようにすることが大切と話しました。

感想には「缶コーヒーに含まれる砂糖の量に驚きました。なるべく控えようと思いました」、「糖質オフダイエットが効果的と思っていましたが、そうではないことを知りました。それよりもゆっくりとよく噛んで食べる方が重要ようです。食事を楽しもうと思います」などがありました。

食欲増進して夏バテを予防

年々暑さが厳しくなっています。暑さで食欲は低下してしまいがちです。

川崎幸病院・栄養科・管理栄養士の森山奈緒子さんに、食欲が増進する「夏バテ予防」のためのメニューをつくって頂きました。

森山さんによると、「食欲が落ちると食べづらくなる<たんぱく源>を、食欲を増進させるスパイスや香味野菜をたくさん使って仕上げました。また、スパイスは減塩にもなっていますので、血圧が気になる方にもおすすめです。さっぱりとしたデザートと一緒に召しあがって夏バテを予防しましょう」と説明してくれました。

タンドリーチキンでワンプレートご飯

【タンドリーチキンレシピ】

●材料（2人分）

鶏もも肉 1/2枚（160g）、食塩 一つまみ（0.8g）、コショウ 少々（0.1g）

<A>

無糖ヨーグルト 大さじ1.5（20g）、カレー粉 小さじ

1/2（1g）、にんにく 小さめ1片（1g）、生姜 1片（2g）、ハチミツ 小さじ1/3（2g）、ケチャップ 小さじ1（6g）、濃口醤油 小さじ1/3（2g）、パプリカ粉（お好みで）適量、乾燥パセリ（お好みで）適量、ブロッコリー 6房（約60g）、茹で塩 0.2g

<作り方>

- ①鶏肉の水分を拭き取り、塩コショウする
- ②Aを混ぜ合わせ、鶏肉を漬ける（30分～40分）
- ③鶏肉をフライパンで、両面をこんがり焼く（中火）
- ④ブロッコリーは、1分塩茹でする
- ⑤焼き上がった鶏肉を一口大に切り分ける
- ⑥パプリカ粉、パセリを振りかけて完成

<ポイント>

香辛料のほどよい刺激や香味野菜の香りは、腸の運動や消化液の分泌を促進して、食欲増進効果が期待できます。

【ツナとベビーリーフのサラダ】

●材料（2人分）

ツナ 1缶（20g）、ベビーリーフ 1/2袋（20g）、水菜 1株（30g）、パプリカ（黄）、1/8個（15g）



ドレッシング（作りやすい量）

ニンジン 5cm（50g）、タマネギ 小1/4個（50g）

<A>

食塩 小さじ1（5g）、上白糖 大さじ1（8g）、酢 大さじ4（60g）、植物油 大さじ4（50g）

<作り方>

- ①ドレッシングはニンジン・タマネギをすりおろす
- ②Aの材料をよく混ぜ合わせ、①と合わせる
- ③ツナの油を切る
- ④ベビーリーフと水菜を水で洗い、よく水を切る

⑤ベビーリーフ、水菜は3cm、パプリカは輪切りに

⑥ツナと野菜を盛り付け、ドレッシングを大さじ1程度かけて完成

【豆乳プリン】

●材料（2人分）

ゼラチン 5g、お湯 大さじ2（30ml）
ジャム（お好みで）大さじ3、お湯 大さじ2（30ml）

<A>

豆乳 150ml、牛乳 150ml、上白糖 大さじ2.5（20g）

<作り方>

- ①粉ゼラチンにお湯を入れふやかす
- ②Aを中火にかけてツツツしたら火を止める
- ③①を②に入れ、よく混ぜて溶かす
- ④③を器に入れて冷やす（固まるまで冷蔵庫で2時間程）
- ⑤ジャムをお湯で伸ばし、フルーツソースを作る（お好みで）
- ⑥固まったプリンにソース（大さじ1）をかけて、冷やして完成