

あおぞら



納涼祭2019 石心会グループ主催

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 / 川崎幸クリニック / 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：石井映暁 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。



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

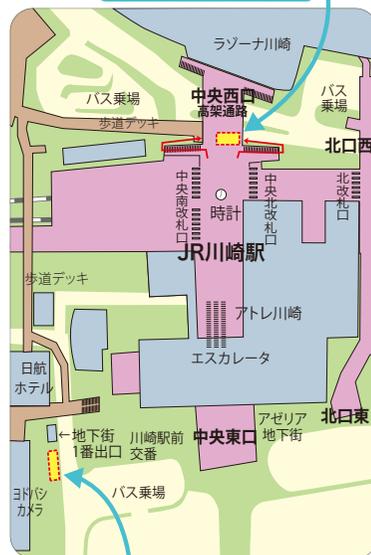
※ご利用される方々の状況により、所要時間が遅れる場合があります。

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



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：人物
篠田 泰蔵
(川崎美術協会会員)

7月27日(土)

納涼祭2019

石心会グループ主催



屋台の前に長い列



舞台上上がる前



広場入口付近

台風6号は熱帯低気圧に変わったものの、納涼祭は実施するのかどうか正午まで気を揉みましたが、実施になりました。会場の南河原公園には午後6時30分開始予定にも関わらず、6時前には屋台の前には長蛇の列ができていました。

風が少々強いだけで、例年より涼しく感じた納涼祭は、石井暎禧・石心会理事長の挨拶で始まりました。今年もたくさんの方々が集ったなかで、

お子さん連れの若いお父さん、お母さんたちが多く来ていただいたように感じられました。

石心会グループの職員たちは、会場の運営をしながら地元の皆さんと親睦を図っていましたが、石井理事長はじめクリニックの杉山孝博院長、関川浩司院長、今年入職した高梨秀一郎・川崎幸病院副院長も顔を出して会場の皆さんと挨拶を交わして談笑していました。



植田川崎幸病院事務部長と高梨副院長



石井理事長(中央)も大勢の皆さんに会いました





みんなの健康塾 2019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月の予定から

夏の終わりに聞いてほしい ココロとカラダのこと

8月20日(火) 14:00~15:30 (開場 13:15)

ミュゼ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。

暑い夏が終わりになって、体の疲れが抜けにくくなったり、食欲がわかなくなることがあります。これといった心当たりがないのに体の不調が続いてしまうなど、これが「夏バテ」です。体の不調は心にも影響を及ぼします。

現代医学では夏バテという病気の概念はなく、胃腸機能低下や自律神経失調症といった症状別に対処しますが、昔から暑気あたり、全身のだるさ、下痢、夏痩せなどの症状を夏バテと言っていたようです。

暑さを乗り切るために知っておくべき カラダのこと

鈴木 恵一郎 さいわい鶴見病院 総合診療科医師 副部長

やめたい! でもやめられない! 夏は欲望を増進させる?!

稲富 正治 川崎幸クリニック 臨床心理士 室長



2日(金) 14:00~15:30 第二川崎幸クリニック 3階 会議室 (50人)

アンコール講演

健康長寿のカギは、「フレイル」予防

竹内 由紀 川崎幸病院 摂食・嚥下障害看護認定看護師

アンコール講演

一人で抱え込まないで、 トイレの悩み

伊藤 みゆき 川崎幸病院 皮膚・排泄ケア認定看護師

9日(金) 14:00~15:30 ミュゼ川崎シンフォニーホール 4階 研修室1+2+3 (90人)

歩くのがおっくうになってきた あなたへ

～腰・股関節・ひざのお話～

上西 蔵人 川崎幸病院 整形外科医師 / 医長

身体の通信簿

～検査結果の見方教えます～

佐藤 政延 川崎幸病院 臨床検査技師 / 科長

28日(水) 14:00~15:30 第二川崎幸クリニック 3階 会議室 (50人)

気になる婦人科症状の診断と治療

～不正出血・月経痛・子宮下垂感～

黒田 浩 川崎幸病院 婦人科医師 / 医長

前立腺がんを早めに 見つけましょう!

～PSAを中心に～

森山 正敏 第二川崎幸クリニック 泌尿器科医師

さいわい鶴見健康塾

12日(木) ●15:00~16:00

●お問い合わせは、さいわい鶴見病院 ☎045-581-1417まで。
会場:さいわい鶴見病院 1階リハビリテーション室 (20名)

足を大切に作る会

～健康なカラダは足元から～

原田 浩見 さいわい鶴見病院 糖尿病看護認定看護師

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遠慮ください。

開催日	テーマ	講師	主催団体
6日(火)	血管年齢測定やろ! 集まれー♪	第二川崎幸クリニック 臨床検査技師 中村 円	南河原地区社会福祉協議会
8日(木)	子ども救急箱 ~けが・病氣別対処法~	川崎幸病院 看護師/主任 中澤 亜希	浅田こども文化センター
22日(水)	AEDを用いた心肺蘇生法	川崎幸病院 看護師/科長 宮口 貴子 川崎幸病院 看護師/主任 中澤 亜希 川崎幸病院 看護師 松永 麻衣	川崎幸病院 診療放射線技師/副主任 市川 大祐 川崎市立玉川中学校
23日(金)	FASTを知ろう! ~脳卒中の治療には早期発見が大切~	川崎幸病院 脳卒中リハビリテーション看護認定看護師/主任 三浦 彩香	幸区老人クラブ連合会
26日(月)	元気で長生き! 100歳まで歩ける体をつくる体操	川崎幸病院 理学療法士 大桃 佳子	株式会社セレモニア
27日(火)	覚えておきたい心肺蘇生 ~救急車が来るまでに行えること~	川崎幸病院 看護師/科長 岡山 さおり、長利 弥南、津末 美香、狐塚 結希、梅垣 佐織、宮坂 悠紀、門田 純	川崎幸病院 看護師/科長 中屋 政人 川崎市立橋高等学校定時制
29日(木)	子どもの上手なほめ方・しかり方	川崎幸クリニック 臨床心理士 成田 亜紀	子育て支援センターあいいく

●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 ②

散歩

歳をとるといくつかの生活習慣病を抱えることがあります。そんなときにも、お医者さんから健康のために運動をしなさいとよく言われます。



なかでも穏やかな運動として散歩をすすめられます。「サンポ」と聞くと、ぶらぶら歩くことで、何も問題はありません。でも、「散歩」という漢字を見ると、「歩き散らす」こと、つまり「歩き回る」ことだと思っていました。ところが調べてみると、まったく違っていました。

中国の三国時代に五石散という薬が貴族や文化人の間で滋養強壮のために流行しました。今でいうドラッグだそうです。主材料は五石



つまり石鐘乳、紫石英、白石英、石硫磺、赤石脂です。

これを服用すると体が熱くなるのですが、熱くならないと体に毒が溜まり害になるとされました。そのため、熱で発散を促すために歩き回るようになりまし

た。発散のために歩くことを「散歩」というようになり、これが転じてただ歩くことを散歩というようになったそうです。

この五石散は発散があろうとなかろうと、ひどい中毒症状が出るため、命を落とす人がたくさんいたそうです。

命をかけて歩いたことが散歩の語源とは!

※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

脳卒中まるわかりフォーラム2019

6月13日（木）川崎ミュージアシンフォニーホール市民交流室は、満席の150人の参加者の皆さんで埋まりました。

神林智作・川崎幸病院脳神経外科主任部長は「STOP！脳卒中！早期発見法と最新治療法」を講演。脳卒中の症状や危険性そして現在の最新の治療法について話しました。

宮澤由美・汐田総合病院副院長/神経内科科長は、「後遺症に負けない！進化したりハビリテーション」と題して、リハビリテーションの目的や効果について講演しました。

田中麻奈美、吉川大志・汐田総合病院理学療法士のお二人は、「血管ぐーんと若返り体操」と題して、座ってできるストレッチの実技をまじえた講演でした。

最後は、神林医師と宮澤医師による特別対談。テーマは『これからの脳卒中は地域で治す』でした。「各病院が脳卒中をどのように連携して治療してい

るのか」「1つの病院にずっといられない理由」について話

とともに、「地域で診る」意味と意義を説明しました。

参加された方から「病院同士でこんなに連携を取っているとは知らなかった」、「救急車で運ばれた後の回復に向けての道筋を知ることができました」などの感想が寄せられています。

「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）ミュージア川崎シンフォニーホール市民交流室で開催。150人の参加者があり満員の盛況でした。

講演は、宇田晋・川崎幸病院腎臓内科部長によ



宮澤副院長と神林主任部長の対談

る「見逃すな！腎臓からのヘルプサイン」では、腎臓の働きについて、その機能の低下に伴う病状を説明。病状は自覚症状が出にくいので、健診を受診することを推奨しました。

森川貴子・川崎幸病院管理栄養士は「腎臓に優しい適塩生活」と題して、腎臓病の食事療法の目的と病状別に塩分、栄養の摂り方を説明。実際の料理の組み合わせなどをふまえて解説しました。

越山麻友子・川崎幸病院薬剤師は、「腎臓の調子が悪いと飲めない薬があるって本当？」で、薬が原因で起こるリスクを解説。特に影響のある薬をあげ、正しい用法・用量を守るようにと話しました。

「腎臓にも運動を！自宅のできるトレーニング」では、平石雅裕・川崎幸病院理学療法士が腎臓病



左から宇田腎臓内科部長、森川管理栄養士、越山薬剤師、平石理学療法士

での運動の重要さとその効果などを解説後、いくつかの運動を実演しました。



参加した皆さんから寄せられた感想には「内容がたくさんで、大変よい勉強になりました。家でできることは実行していきたいです」、「体操がとてもよかったです。今後もこのような内容をぜひお願いしたいです」、「宇田先生のお話、分かりやすく楽しく聞かせて頂きました」などがありました。

健康塾の参加者が延べ13万人を突破

健康塾が始まって7年9か月がたちました、この日の講演で延べ参加者が13万人を超えました。川崎だけでなく横浜、東京の皆さんの熱心な参加によって健康塾が支えられています。

石心会グループの病院やクリニックだけでなく、この地域の病院やクリニックの医師やスタッフの皆さんとともに継続します。今後とも「みんなの健康塾」をよろしくお願いいたします。

川崎健康散歩 その③

川崎港のシンボル「川崎マリエン」へ

7月上旬、街中散歩で川崎港のシンボル『川崎マリエン』へと向かいました。川村昇さん、岩瀬稔さんが参加してくれました。

7月上旬、今年はなかなか梅雨が明けない天候です。この日は曇りでした。夏の散歩を意識して、主に屋内を歩く散歩にしました。

JR川崎駅東口から市営バス「川05系統東扇島



循環」に乗り「川崎マリエン前」に。およそ30分バスに揺られて到着しました。

館内で、2005年に

川崎港に漂着したホオジロザメの剥製『かわじろ』に迎えられ、まずは地上51メートルにある展望室へ。曇りのため、遠くまでよく見えませんが、川崎港、東京湾、工場地帯を望み、行きかう大型船の姿を楽しむことができました。

館内のシアターでは、川崎港の歴史の映像や、水質の変化の影響で幕を下ろしてしまった川崎の海苔生産に関する資料を見て回りました。

川崎マリエンには、バーベキュー場やビーチコートがあり、夏を楽しむにはぴったりの施設



です。また、展望室は『日本夜景遺産』に選定をされており、海を眺めながらの夕涼みもいでしょう。

夏の散歩の心得

夏は暑くて動くのが億劫になりがちです。川崎クリニックリハビリテーション科の理学療法士である石村勇祐主任に「夏に運動を続けるコツ3つ」を教えてくださいました。



- ①気温・湿度の低い時間帯を選ぶ
より快適に運動を行う事ができ、熱中症対策にもなります。
- ②喉が渇く前にこまめに給水する
喉が渇いた状態は既に体に脱水が生じていま

【目的地情報】
 川崎マリエン 川崎市川崎区東扇島38-1
 開館時間：9：00～21：00（受付は20：00まで）
 休館日：年末年始（12月29日～1月3日）

す。こまめな補水が大切です。
 ③距離・時間や速度にとらわれない
 軽く息が弾む程度で運動効果が得られます。
 夏も、無理せずほどほどに散歩を楽しみましょう。