

あおぞら

石心会グループ
神奈川地区広報誌

9

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



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。



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)

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:彼岸花の里
佐藤 信子
(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:石井映禎 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

みんなの健康塾 さいわいキッズ メディカルスクール in サマー



手術室に向かうキッズの表情は真剣



関川院長が手を添えて

みんなの
健康塾



さいわいキッズ メディカルスクール in サマー



The 2nd Asian Cardio-aortic Live-surgery Symposium

高梨副院長がライブ手術で執刀

8月3日、Asian Cardio-aortic Live-surgery Conference (代表・大北裕・日本胸部外科学会理事長) が主催するシンポジウムが東京・京王プラザホテルで開催されました。

同シンポジウムは、アジア各国の主な心臓病センターと連携して、ライブ手術を実施。手術手技の研究と向上を目指す、アジア各国に最新の医療技術を普及しようとするものです。今回3つのライブ手術が行われましたが、その1つが高梨秀一郎・川崎幸病院副院長・心臓病センター長が担当したのが「大動脈弁閉鎖不全症」の自己弁温存



ライブ中の高梨心臓病センター長

で実施され、京王プラザホテルの会場に中継されました。会場と手術室が結ばれているので、



アジア諸国からの参加者を交えての質問に対して、即座に手術室からの応答が行われました。さらに術後、高梨医師は会場に移動し、この手術の解説も行いました。

会場には、山本晋・川崎幸病院院長、大島晋・川崎幸病院 川崎大動脈センター副センター長、内村智也・川崎幸病院 心臓外科部長も参加しました。

この手術は、川崎幸病院



ライブを終えて会場で



左から高梨副院長、山本院長、大島川崎大動脈副センター長

「子どもたちに医療に興味を持ってもらいたい」「将来は医療の仕事についてもらいたい」との願いを込めて今年もさいわいキッズメディカルスクール in サマーが開催されました。夏休みの8月3日に第二川崎幸クリニック3階フロア(手術室・診察室・ラウンジ・会議室)を使ったこの催しには、定員20人の募集に100人を超える応募があり大きな反響がありました。そこで募集枠を30人に増やして実施

しました。

スクールの体験テーマは5つ。①手術室で手術体験 ②応急手当と注射体験 ③おくすり上手に選べるかな? ④命と身体を守る! お医者さん体験 ⑤超音波検査で身体の中を見てみよう!

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はじめ石心会グループの医師7人が子どもたちの指導に当たりました。



杉山院長から参加証が手渡されました



みんなの健康塾 2019年9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

9月の予定から

特別イベント

未病 × 漢方

～未病対策が健康寿命を決める～

9月5日(木) 14:00～15:30 (開場 13:15) **入場無料** 申込不要 ●先着150人

ミューザ川崎シンフォニーホール 4階 市民交流室

未病を改善する漢方医学の考え方

～はじめよう未病対策～

正木 稔子 第二川崎幸クリニック 漢方外来担当医師

知っていますか？ 漢方薬のQ&A

金井 聡子 第二川崎幸クリニック 薬剤師

体に合う食事を選ぶ

～未病を改善する食生活とは～

森山 奈緒子 川崎幸病院 管理栄養士

未病は、まだ病気としては現れていない、体に潜む病気の傾向のことです。何年かが経つと、病気の症状が現れることを予測し、あらかじめその対策をおこない病気を予防するものです。

昔からの漢方医学には経験的に未病への対応をおこなう分野があります。それが「未病を治す」という漢方の予防医学です。それをやさしく解き明かします。



13日(金) 14:00～15:30

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)

切らずに治す

胃がん手術

小根山 正貴

川崎幸病院 外科医師 / 医長

足の血管病

～P閉塞性動脈硬化症について～

高橋 英雄

川崎幸病院 循環器内科医師 / 医長

18日(水) 14:00～15:30

第二川崎幸クリニック 3階 会議室 (50人)

元気だから大丈夫の

落とし穴

～あなたの生活習慣を見直そう～

島田 健太郎

川崎幸クリニック 内科医師

脳卒中予防10か条

三浦 彩香

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

24日(火) 14:00～15:30

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)

今からはじめる

転倒予防!

～いきいきと歩き続けるために～

丸山 紘太

川崎幸病院 理学療法士

心のリハビリテーション

～前を向くためにできること～

稲富 正治

川崎幸クリニック 臨床心理士 / 室長

30日(月) 14:00～15:30

第二川崎幸クリニック 3階 会議室 (50人)

家庭でできる感染対策

～食中毒にご注意～

古谷 亮

第二川崎幸クリニック 消化器系総合診療科医師

骨にまつわるくすりの

お話

木下 真緒

川崎幸病院 薬剤師

さいわい鶴見病院 防災イベント

みんなで身につけよう! 防災力

定員30人

11日(水)

14:00～16:00

1. 心構えは備えの一步 ～災害時に命を守る一人一人の防災対策～
2. みんなでやろう 静脈血栓予防体操
3. あら便利で簡単! やってみよう! 身近なもので応急手当て

吉村 まり子 さいわい鶴見病院 看護師 / 部長代行 / 防災対策チーム 市川 大祐 川崎幸病院 診療放射線技師 / 副主任 / 防災対策チーム
 小山 明香 川崎幸病院 看護師 / 科長 / 防災対策チーム 山口 栄二 川崎幸病院 総務課 / 副主任 / 防災対策チーム
 加藤 学 川崎幸病院 看護師 / 主任 / 防災対策チーム 恩田 功一 さいわい鶴見病院 医事課 / 患者支援センター / 副主任

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

みんなの健康ウォーキング

受付は終了

9月25日(水) ●13:30～15:00 **ドクター長江監修 下肢静脈瘤予防編**

- コース:川崎大師駅～大師公園
- 申込方法:事前申込制 電話申込
- 定員:抽選10名
- 申込電話番号:044-542-7007
- 受付期間:8月5日(月)～8月20日(火) [9:00～17:00月～金(土・日・祝除く)]

出張講演 (主催団体の方々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
4日(水)	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ィタラー 望月 勢津子	川崎市立平中学校
10日(火)	ママセラピスト直伝! 子育て期のセルフケア	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	渡田こども文化センター
17日(火)	こどものおくすりの上手な飲ませ方	薬剤薬局 薬剤師 中村 広樹	子育て支援センターできの
20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ィタラー 望月 勢津子	白幡台こども文化センター
26日(木)	お子さんの上手な歯科医院へのかかり方	医療法人RAISE デンタルクリニックK 歯科医師/院長 齊藤 圭	子育て支援センターろは
27日(金)	家族みんなで糖質ケア	川崎幸クリニック 管理栄養士 宮崎恵美子	河原町ふれあいサロン

●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ヶ月前以上にご連絡ください。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

③



菊

能に「菊慈童」という曲があります。中国に因んだ祝いの物語です。古代中国の王に仕えた童子が、王から経典の妙文が

書かれた枕をたまわります。菊の葉にその妙文を写すと、葉に降りた露が霊薬となり、それを飲んだ童子は仙人になって七百年もの不老長寿を保つという話です。後に、長寿の術が魏の王に伝授され、これを祝う宴を重陽



の宴と呼びました。

旧暦で9月9日は重陽の節句で、菊の節句とも呼ばれます。今年は10月7日に当たります。この日に栗ごはんを食べる習わしがあり、栗の節句とも呼ばれています。長崎くんち、唐津くんち、博多くんちなどの「くんち」は「九日」のことで、9月9日の重陽の節句が由来とされています。

菊の花びらを浸した菊酒や栗ご飯をいただきながら、長寿を願うのもいいですね。

※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 《講演二題》 「みんなに知って欲しい、がんの原因」と 「繰り返す胸焼け」

7月17日、ミューザ川崎シンフォニーホール4階研修室で77人の参加者を集めて、二つの講演がありました。

まず永井美江・川崎幸クリニック婦人科検診担当医師が「みんなに知って欲しい、がんの原因～HPVってなんだろう？～」を講演。主に子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルス(HPV)について、その感染経路や治療方法、検査方法などが話されました。

さらに感染に伴うリスクは子宮頸がんだけでなく、陽性の母親が出産した子どもの喉頭乳頭腫の原因になったり、中咽頭がんになる可能性もあること

を説明し、検診・予防の重要性について話をしました。

続いて網木学・川崎幸病院外科医師/医長が「繰り返す胸焼け～逆流性食道炎を手術で治す～」を講演。逆流性食道炎は、日本では外科的治療が主流ではありませんが、悪化して起こる症状、食道がんのリスクがあるので、放置せずきちんと治療する重要性を話しました。



みんなの健康ウォーキング

7月22日、カルッツかわさき 川崎市スポーツ・文化総合センター研修室で「みんなの健康ウォーキング ドクター竹内監修～ひざの痛み予防編～」が開催されました。

竹内良平・川崎幸病院の関節外科センター長の監修した『変形性ひざ関節症』にもとづいて、石村勇祐・川崎クリニックリハビリテーション科主任/理学療法士が解説、指導をおこないました。

「変形性ひざ関節症」に関するシートを配布して、その概



要や自身の膝の状態の知る方法を解説。「ひざの痛み」の予防を中心にしたストレッチや歩き方を指導しました。

参加された皆さんから「膝の痛みが気になるので参加しました。レクチャーを受けながらストレッチを学ぶことができました。これからストレッチを続け



ます」、「チェックシートで膝の情報を知った上で、体を動かすことができました。効果を感じられました」、「日常生活での姿勢、座り方、歩き方の注意点を学びました。日頃から注意します」など、実践的な効果が期待される感想が寄せられています。

秋の養生

日本の夏は、年によって平均気温の変動は見られるものの、暑さが年々厳しくなっていることは間違いありません。9月に入っても気温が30度を超える日が多く、厳しい残暑になっています。

秋の不調は、まず夏の疲れに原因が

「季節は秋」といっても、夏の暑さ疲れを引きずっていませんか。身体がだるくてすっきりしない、食欲がない、気分が落ち込むなど、秋の慢性的な不調ともいえるこうした症状は、夏の疲れを回復していないために起こりやすくなります。

不調のまま秋を迎えると、`夏バテ、が`秋バテ、にまでつながってしまいます。

夏の間冷たいものを摂り過ぎたり、湿気でダメージを受けたりすると胃腸の働きが低下します。残暑の続く初秋は、疲れを回復できず、慢性的な疲労感、倦怠感、食欲不振、息切れなどに悩まされます。

胃腸を養い、体力をつける食材。

山芋、インゲン豆、カボチャ、ニンジン、白きくらげ、きのこ類、大豆製品、ウナギ、ハモ、太刀魚、鶏肉、豚肉など

秋の特徴は乾燥

秋本番になると、中国大陸から次から次へと発生する移動性高気圧が張り出し、大陸の低温で乾燥した空気を運んで来て、乾燥状態をつくります。

肺と肌が影響を受けやすい

秋、乾燥によって一番影響されやすいのは「肺」です。また、肺と肌はととても深い関係があります。空気が乾燥する秋は肺の働きが低下しがちです。そのため、から咳、喘息など呼吸器系のトラブルとともに、肌にも影響して乾燥やかゆみなどが起こりやすくなります。

秋の養生は、まずは睡眠そして食事

秋には、少し遅めの起床で、睡眠時間をいつも

より増やすことがよいとされています。夏に消耗した体をこの時期に回復する必要があります。

秋の食べ物は、辛いものは少なめに、酸っぱいものを多めに取るという考え方が漢方などの伝統医学にはあります。

食材で代表的なものは梨です。梨には肺を潤す働きがあります。ただ、梨は体を冷やす働きもあるので、冷え性の方や胃腸虚弱の方は食べ過ぎないように。また、秋の味覚である柿も肺を潤します。やはり体を冷やす作用があり、干し柿にするのは、その性質を弱めさせるためでもあります。

白きくらげは、銀耳と呼ばれ、肺を潤す代表的食材の一つです。白キクラゲと百合根に、ハスの実、クコの実、砂糖を合わせたスープはこの季節にふさわしいものです。

潤いをもたらす食材。

ニンジン、ホウレン草、レンコン、百合根、カボチャ、白キクラゲ、海藻類、梨、リンゴ、ウナギ、卵、レバー、鴨肉、手羽先、豚足など

10月5日(土) 14:00~16:00

第6回 川崎南部摂食嚥下・栄養研究会 市民公開講座

「長寿の鍵は摂食嚥下と栄養にあり」

口から食べられなくなったら、あなたは どうしますか？

定員100人 申込不要 参加費無料

会場：川崎商工会議所会議室5・6
(川崎市川崎区駅前本町11-2 川崎フロンティアビル2階)

基調講演：「胃瘻(いろう)(PEG)の正しい知識」

鈴木裕・国際医療福祉大学外科教授・NPO法人PDN(PEGドクターズネットワーク) 理事長

ディスカッション：「おじいちゃん、おばあちゃんが食べられなくなった時を一緒に考えよう」

主催：川崎南部摂食嚥下・栄養研究会

協力：川崎幸病院みんなの健康塾

〈事務局：川崎幸病院地域医療連携室〉：044-544-4611(代表)

