

あおぞら



川崎幸病院・整形外科部門 さいわい鶴見病院に 移転します 11月1日、診療スタート

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>

巡回バス

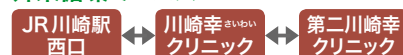
JR川崎駅西口⇒川崎幸病院⇒川崎幸クリニックの巡回バスは、土曜午後、祝日も運行しています。なお、日曜日は運行しません。また外来循環ミニバスも運行しています。



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

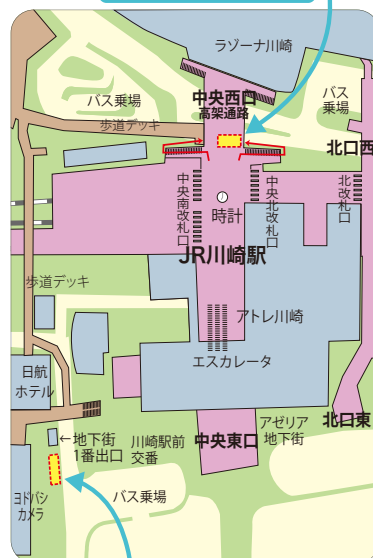
※ご利用される方々の状況により、所要時間が遅れる場合があります。

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：菊
陶山 都喜子
(川崎美術協会会員)

川崎幸病院・整形外科部門 さいわい鶴見病院に 移転します 11月1日、診療スタート



川崎幸病院が心臓病センターの拡充などによって手狭になり、整形外科・関節外科の整形外科部門を兄弟病院のさいわい鶴見病院（横浜市鶴見区豊岡町21-1）に移転し、11月1日から入院治療と外来治療を開始することになりました。

なお、川崎幸クリニック、川崎クリニックの整形外科の外来治療は今まで通り行いますが、第二川崎幸クリニックの脊椎外来は川崎クリニックに移転します。ご不明の点がありましたら、職員までご質問ください。また、川崎幸病院では、整形疾患の救急搬送の受け入れは従来通り行います。

さいわい鶴見病院では、整形外科部門の受け入れのために手術室3室を新設し、万全の準備をして11月1日スタートに備えています。

2012年6月の川崎幸病院の新設移転とともに始まりました整形外科診療ですが、川崎幸病院はじめ外来診療のクリニックの発展充実のために、入院治療の拠点をさいわい鶴見病院に移します。

これを機に、川崎地区はもとより鶴見などの横浜や他地域の皆さんのお役に立てるよう、診療を行います。



新設される手術室
(完成予想図)



整形外科部門の医師とスタッフ

石心会グループ 神奈川地区 地域医療連携の会開催

9月4日、横浜市のホテルで令和元年度の「地域医療連携の会」が地元の46病院の医師、スタッフ102人を招き、石心会グループから67人の医師、スタッフが応じて開催されました。

これまでの地域医療連携の会は、近くの病院とクリニック（診療所）の関係者を一緒に合わせて催されていました。今後、地域の医療での医療機関の役割分担を明確にするため、まず病院と病院の連携を深める病病連携を図るために開かれました。



挨拶する石井理事長

同会は二部で構成され、第一部は石心会グループの医療が紹介されました。石井暎禧・石心会グループ理事長の挨拶に始まり、川崎幸病院の鶴和幹浩・救急センター長、大島晋・川崎大動脈センター副センター長、高梨秀一郎・心臓病センター長、桃原哲也・心臓病センター副



高梨心臓病センター長

センター長、藤野昇三・呼吸器外科部長、壺井祥史・脳血管センター長、原淳・整形外科部長/患者支援センター長がそれぞれ



れの診療部署を紹介し、質疑応答を行いました。その後、川崎幸クリニックをはじめとする各クリニックの院長が紹介されました。

第二部は、会場を移してお互いの医療情報を交換する懇親会を開きました。

初めての病病連携の会でしたが、一部、二部ともに熱気あふれる集いとなり、懇親会では出席者が座る間がないほど、お互いの情報のやりとりが各所で見られ、収穫の多い地域医療連携の会となりました。

今回、石心会グループの地域医療連携の会は、病病連携を深めるために開催されましたが、近隣のクリニック関係者との「病診連携の会」は、来年開催の予定です。



石心会グループ神奈川地区の各院長の紹介



みんなの健康塾 2019年10月の予定



10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		

特別イベント

人生百年時代

一生歩ける体を手に入れる

10月2日(水) 14:00～15:30 (開場 13:15)

ミュー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

ひざの痛み ～延ばそう! 健康寿命～

藤間 保晶 川崎幸病院 関節外科部長

ずっと元気であるための食事とは?

伊藤 瑞枝 川崎幸病院 管理栄養士

『関節体操』で健康足を手に入れよう!

土屋 結香 川崎幸病院 理学療法士

歳をとるとともに膝の動きが衰え、痛みが出たりすることがよくあります。買い物や散歩に出かけたいのに、膝のトラブルのためにままなくなってきたという悩みもよく聞かれます。誰にでも起きやすい膝の病気が「変形性膝関節症」です。

元気で活発な毎日を送るためにどうすればいいのか、膝関節症と治療法の話、オススメの食事の話、膝をはじめ足を健康にする関節体操の実技指導などを行います。膝が気になる方は、ぜひご参加ください。



7日 月 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)

あなたの検診、足りてる?

相澤 純子
川崎幸クリニック
腎臓内科・健診担当医師

歯周病から起こる感染症

伊藤 文江
川崎幸病院
感染管理認定看護師 / 科長

24日 木 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

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(てきえん)生活

森川 貴子
川崎幸病院 管理栄養士

30日 水 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)

健康の肝(キモ)を知ろう! 肝臓の病気について

谷口 文崇
川崎幸病院 消化器内科医師 / 医長

リビングウィル ～自分らしい最期を考えてますか?～

川村 未樹
東京有明医療大学看護学部 助教
急性・重症患者看護専門看護師 / 集中ケア認定看護師

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。
●会場お問い合わせ先: さいわい鶴見病院 045-581-1417

定員 30 人

17日(木) ●15:00～16:00

豊岡二・三町会館 (横浜市鶴見区豊岡町 28 番 18 号)

上手な病院のかかり方マニュアル ～さいわい鶴見病院編～

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

ドクター安島美保 監修 プレミアム料理教室
令和の時代に味わいたい!

血糖値が上がりにくい 令和食ランチ

食物繊維
10.1g
塩分2.5g

受付は終了

幸市民館 (20 名)
川崎市幸区戸手本町 1-11-2

16日(水) ●11:00～14:00

佐野 真由子 森山 奈緒子 森川 貴子 川崎幸病院 管理栄養士

メニュー: さば缶 de 変わりちらし寿司 / 秋野菜きんぴら / 糸寒天入り New (乳) 味噌汁 / 抹茶ゼリー

●受付期間: 9 月 2 日 (月) ～ 9 月 19 日 (木) 9:00 ～ 17:00 (土日祝を除く) ●参加費: 500 円 (※材料費として)

川崎市幸スポーツセンター共催

カラダが10歳若返る! 理学療法士が教える体幹トレーニング

31日(木) ●15:30～16:30 講師: 武本 知恵 川崎幸病院 理学療法士

●持ち物: 室内用運動靴、水分補給用のお飲み物 ※動きやすい服装でお越し下さい。
幸スポーツセンター 大体育室 (川崎市幸区戸手本町 1 丁目 11-3)



入場無料
申込不要
開場 15:20

川崎南部摂食嚥下・栄養研究会

入場無料 ●申込不要 定員 100 名

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?～

5日(土) ●14:00～16:00

鈴木 裕 国際医療福祉大学外科教授 NPO 法人 PDN (Patient Doctors Network) 理事長

胃ろう (PEG) の正しい知識 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と一緒に考えよう』

川崎商工会議所 会議室 5・6 (100 名) 川崎市川崎区駅前本町 11-2 川崎フロンティアビル 2 階

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
1日(火)	枯れない心の持ち方	川崎幸クリニック 臨床心理士 / 室長 稲富 正治	河内原地区社会福祉協議会
15日(火)	内視鏡のエキスパートから学ぶ最新の大腸がん検診	川崎幸病院 消化器内科医師 / 部長 大前 芳男	神奈川東部ヤクルト販売株式会社
23日(水)	中学生が学ぶストレス・睡眠マネジメント	川崎幸クリニック 臨床心理士 池見 麻里子	川崎市連合文化祭 高津・宮前地区保健委員会の集い
25日(金)	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できの
28日(月)	地域で考える「8050」問題	川崎幸クリニック 臨床心理士 / 室長 稲富 正治	矢向地域ケアプラザ

●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

④



夜長

俳句に用いられる秋の季語のひとつが「夜長」です。

この夏の猛暑、一晩中エアコンをつけた夜が続きましたが、それが遠くの日々のように感じる涼しい夜長の季節です。

趣味の世界に浸るのも一興です。でも、窓を開けて虫の声を聞きながら過ごすには最適の夜長のはずですが、車の音など街の騒音が邪魔するかもしれません。工夫して「街中の夜長」を楽しく過ごしてください。

俳句にはこんな夜長がありました。思いの外、寂しく静かな句が多いですね。

こほろぎのただひとつある夜長かな 田中冬二

ひとり居のする事もなき夜長かな 木村千枝子

わが夜長母の夜長と別にあり 大橋敦子

何笑ふ声ぞ夜長の台所 正岡子規

老いゆくを知れとて長き夜はあるか 大野林火

長き夜の浅き眠りの二十階 猿橋統流子

雨音の庭木に澄みて夜の長き 内田百閒

寝余ればまた起き出して長き夜 高澤良一

明けたかと思ふ夜長の月あかり 夏目漱石

※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

みんなの健康塾レポート

未病×漢方～未病対策が健康寿命を決める～



いう、伝統医学の予防医学です。

講演は、正木稔子・第二川崎幸クリニック漢方外来担当医師が「未病を改善する漢方医学の考え方～はじめよう未病対策～」、金井聡子・第二川崎幸クリニック薬剤師が「知っていますか？ 漢方薬のQ&A」、森山奈緒子・

9月5日、ミューザ川崎市民交流室でみんなの健康塾が開催されました。今回のテーマは、「未病」。あまり聞かれない言葉ですが、漢方医学、中医学などの伝統医学ではよく使われます。まだ病気の症状は出ていませんが、体の中にはその元となる病因が潜んでいる状態を「未病」と呼びます。症状が出る前に治そうと

川崎幸病院管理栄養士が「体に合う食事を選ぶ～未病を改善する食生活とは～」。

会場には170人の方がいらっしゃいました。いつもは高齢の方の参加が多い塾ですが、今回のテーマは、働く世代や若い女性の関心も高いようで、ご来場者のうち約4割の方が65歳以下で約3割の方が初めての方でした。



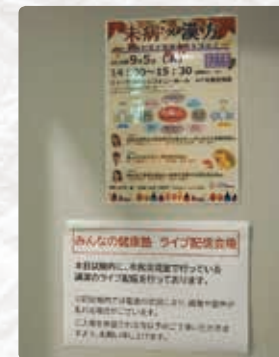
講師の皆さん。左から森山管理栄養士、正木医師、金井薬剤師

漢方を暮らしに取り入れる

「セミナーで漢方の講演はあまりないので、大変良かった。これから漢方医学の考え方も暮らしの中に取り入れていきたいと思います」、「漢方薬は長い間使っていますが、五行・五気・五味などの理解がより深まりました」、「漢方がとても奥深く、またより身近なものに感じました。今夜から心して食事を作りたいと思います」など、積極的な感想が来場者の皆さんから寄せられています。

別室でライブ中継をテスト

みんなの健康塾では、多くの方が来場されて会場に入りきれないことがありました。その対策として、今回試験的に別会場を用意してライブ中継を行いました。この日、入れなかった20人の方が別会場で視聴しました。本格的なライブ中継は12月から実施する予定です。



入口の案内



ライブ中継会場

秋を楽しむメニュー

秋、実りの季節です。「体にやさしい秋の味覚メニュー」を福良美咲さん（川崎幸病院栄養科/管理栄養士）に、紹介してもらいます。

福良さんは「秋は美味しい食べ物が多く、つい食べ過ぎてしまいがちです。腹八分目は食養生の原則です」と注意をうながしています。

サケとエリンギのガーリック炒め

サケはDHAやビタミン・ミネラルをバランスよく含んでいます。旬の野菜やきのこは食物繊維や免疫力アップの栄養素を含んでいます。ごはん(150g)をつけて約500kcal・塩分約2.3gのメニューです。秋を楽しんでください。



●材料（2人分）

生サケ 2切れ(160g)

A：塩 小さじ 1/5、こしょう 少量、
レモン汁 小さじ 2
エリンギ 3本(120g)

ニンニク 1かけ

オリーブオイル 小さじ 2

B：塩 小さじ 1/5、こしょう 少量

お好み(レモン輪切り 1枚、カイワレ 少量)

<作り方>

- ①サケは一口大のそぎ切りにし、Aを入れて下味をつける。
- ②エリンギは石づきのかたい部分をそぎ落とす。下部の軸は輪切り、上部の軸と笠は縦に薄切りにする。ニンニクはみじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて、火にかけて香りが立ったら、①のサケを入れて両面焼く。

- ④サケに火が通ったらフライパンの端に寄せ(または取り出し)、エリンギを入れて炒め、しんなりし始めたらサケと合わせてからBを入れて味をととのえる。

- ⑤お好みでレモンやカイワレをのせる。

サツマイモとニンジンのコロコロサラダ

●材料（2人分）

サツマイモ 中 1/3(120g)

ニンジン 中 1/2本(60g)

A：おろしたマネギ 大さじ 1、酢 大さじ 1、
ごま油 小さじ 1、醤油 小さじ 1、
砂糖 小さじ 1、塩 小さじ 1/4
お好み(レタス 1枚)

<作り方>

- ①サツマイモとニンジンは1cmの角切りにし、サツマイモは水にさらす。それぞれ耐熱ボールに広げて入れ、少量の水をふってからラップをかけて電子レンジ600w2分加熱する。硬さを確認し、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ②Aを混ぜてドレッシングをつくり、①のサツマイモとニンジンとあえる。
- ③お好みでレタスを敷いて盛り付ける。