

# あおぞら

石心会グループ神奈川地区広報誌

## 明けまして おめでとうございます

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  
シャトルバス乗降場  
(一般車乗降場)



東口  
シャトルバス乗降場  
(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	<b>川崎幸病院</b>	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)	<b>さいわい鶴見病院</b>	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)	<b>川崎幸クリニック</b>	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)	<b>第二川崎幸クリニック</b>	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)	<b>川崎クリニック</b>	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)	<b>さいわい鹿島田クリニック</b>	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)	<b>アルファメディック・クリニック</b>	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)	<b>川崎健診クリニック</b>	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	<b>新緑脳神経外科 (横浜サイバーナイフセンター)</b>	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	<b>さいわい訪問看護ステーション</b> TEL:044-556-4213 <b>新川崎居宅介護支援事業所</b> TEL:044-522-6307	<b>福祉用具レンタルさいわい</b> TEL:044-522-6312 <b>かしまだ地域包括支援センター</b> 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「海」と「山」です

表紙：夕景  
三上 保男  
(川崎美術協会会員)

# 明けまして おめでとうございます

## 石井 暎禧

社会医療法人財団石心会理事長

川崎幸病院が病床数64で開院したのは1973年（昭和48年）のことでした。スタートの病床数は、これで川崎市幸区の地域病院としての役割が果たせると考えました。それから46年たった昨年11月、川崎幸病院と一体とした整形外科中心のさいわい鶴見病院がリニューアル・スタートしました。二つの病院を合わせると386床になります。

川崎幸病院を始めた頃、「西陣（京都）の路地は病院の廊下や！」として、在宅医療の先駆けをした堀川病院の故・早川一光院長と一緒に川崎幸病院の屋上から川崎市内を遠望したことがありました。遠くに製鉄所の溶鉱炉が見え、手前には住宅が密集していました。この時、早川先生は「在宅医療を含めて川崎幸病院は、大きくなるよ」と呟かれたことをよく覚えています。

## 発展し続けた日本の医療

1970年代、大学病院などでは人工透析の開発が行われていました。先進的医療の一つとしてその

臨床現場を見学しました。透析はまだ難しい技術で、透析中に亡くなる患者さんを何人も見ました。

私たちは、いち早くこの人工透析を導入しました。

当時、透析患者さんは数年くらい命を永らえるだけでした。それが今では、私たちのグループクリニックには、40年以上も透析を続ける患者さんがいます。30年を超える患者さんも数人いるのです。

川崎幸病院の現院長である山本晋医師と初めて会った時、「周囲の病院にはいい心臓外科医がたくさんいます。私は、誰も手がけがらない大動脈外科センターをつくりたい」と述べたことを忘れることができません。

実力のある心臓外科医を求めていたのですが、その話を聞いて病院に入ってもらうことにしました。今では山本院長がつくった川崎大動脈センターの治療実績は日本一になっています。

約50年という間に、こうした新技術が導入され、日本は世界有数の長寿国になりました。

## 患者さんを断らない、患者さん中心の地域医療

どんなに医療が発達しても、私たちの思いがいつも行きつくのは、病気の患者さんやそのご家族への関わりです。患者さんはどうしたいのか、ど



石井 暎禧理事長

## 本年もよろしくお祈りします。

石心会グループ神奈川地区一同



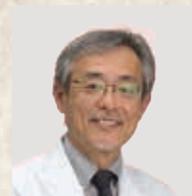
山本 晋・川崎幸病院  
院長



原 淳・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



宍戸 寛治・川崎クリ  
ニック院長



朝倉 裕士・さいわい鹿  
島クリニック院長



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



んな医療で対応すればいいのかということです。

私たちはやって来た患者さんを、断らず受け入れます。救急や急性期の医療は、それぞれ命のやり取りの現場であり、患者さんの命を救うことを目指します。多くは時間との戦いになります。患者さんは短時間で病院に辿り着かなければ治療に間に合いません。そのため病院は一定のエリアをカバーする地域の医療の形をとることになります。

救急や急性期治療で命をとりとめた後や生活習慣病などの病気は、患者さん自身が病気に向かい合うことが肝心です。医療者は患者さんと一緒に、あるいは患者さんをサポートして治療します。

私たちは、急性期医療を行う病院を中心にして、病院の外來部門を分離して、通院できる患者さんのために近くにクリニックをつくりました。通院できない患者さんには往診で対応します。これが私たちがつくった地域医療の形です。

医療技術のめざましい発達があっても、私たちがたどりついたのは「断らない医療」、「患者主体の医療」、「地域に根ざし、地域に貢献する医療」の三つの理念でした。

## 死に方ではなく生き方を求めるのが医療

せつかくの長寿社会になった日本ですが、最近、自分らしい”死に方”を考えようと言う医師や学者がいます。私たちは、患者さんが医療を受けようとするのは生きるためであって、死に方を求めるからではないと考えています。

生きることは、病気だけでなく世間的にも遠慮があったりして、心苦しいこともあるでしょう。しかし人は生きていることがすべてです。できるだけ元気に、楽しく生きようではありませんか。

## 本年もよろしくお祈りします

昨年11月にリニューアルしたさいわい鶴見病院の病床数は60です。関節の疾患、脊椎の疾患、スポーツ外傷・障害など一般の整形治療に加えて特に専門的治療も行います。川崎幸病院と協働して川崎、横浜、東京の地域を跨いで医療を展開します。

50年ほど前に小さな病院としてスタートした石心会グループですが、さいわい鶴見病院を加え、さらには埼玉石心会病院を中心として埼玉地域をカバーする埼玉グループとともに今年も頑張ります。





# みんなの健康塾 2020年1月の予定

## 1月のおすすめ講演

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  
みんなの健康塾の日

新年おめでとうございます  
今年も正しい医療知識を楽しみながら学んでください。

みんなの健康塾スタッフ一同

### 特別イベント

## 認知症と共に生きる ~あなたの理解が未来を変える~

27日(月) 14:00 ~ 16:00 (開場 13:15)

川崎市産業振興会館 1階ホール (定員 478人)

川崎市幸区堀川町 66-20

参加費無料/お申込不要

第1部 映画

はじめて認知症の人に接するあなたへ  
監修 杉山 孝博

企画・制作 千葉エデュケーショナル株式会社

第2部 講演

認知症と共に生きる

杉山 孝博 川崎幸クリニック院長



新年の講演が恒例になりました杉山孝博院長が、今年も講演と映画でみなさんに新年のご挨拶をします。認知症の方とどのようにかかわって暮していけばいいのか、みなさんと一緒に考えます。

### 一般講演

9日(木) 14:00 ~ 15:30 (開場 13:30)

ミュージアム川崎シンフォニーホール

4階 研修室1+2+3 (定員 90人)

参加費無料  
お申込不要

普段は聞けない! 麻酔のあんな話・こんな話

高山 渉 川崎幸病院 麻酔科部長

脛が開きにくいと肩こりの原因になる話

佐藤 兼重 川崎幸病院 形成外科部長

江戸時代の外科医・華岡青洲 (1760~1835年) は、中国の後漢の医師・華佗 (?~208年) 考案の麻酔薬「麻沸散」をもとに開発した「通仙散」を用いて世界初の乳がんの摘出手術に成功しました。

さて、現代医学の麻酔とは一体どんなものでしょう。高山 渉・川崎幸病院麻酔科部長がお話します。

### 年始企画

## 正月太りをリセット!

15日(水) 14:00 ~ 15:30 (開場 13:30)

石心会研修HOUSE

3階 講義室A・B (定員 80人)

参加費無料  
お申込不要

医師が教えるリバウンドしないダイエット法

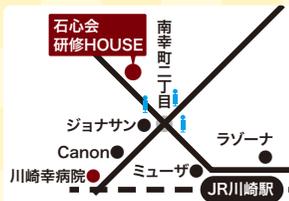
網木 学 川崎幸病院 外科医長

年末年始の運動不足を解消しよう!

リセットトレーニング

西本 早織 川崎幸病院 理学療法士

暮れから正月は、つい飲み食い過ぎてしまいがちです。しかも運動不足も重なって体重が気になります。「正月太り」が気になるみなさんには朗報です。新しくできた石心会研修HOUSEが会場です。



21日(火) 14:00 ~ 15:30  
第二川崎幸クリニック 3階 会議室 (50人)

なんで飲まなきゃいけないの?

~血圧の薬・血液サラサラの薬~

李 貴香 川崎幸病院 薬剤師

人生をあきらめない。

新たな一歩を踏み出す勇気

稲富 正治 川崎幸クリニック 臨床心理士/室長

31日(金) 14:00 ~ 14:45  
第二川崎幸クリニック 3階 会議室 (50人)

【11月14日の振り替え講演】

あなたの知識が命を救う!

認定看護師からのレクチャー付き!

実践! 家庭でできる応急手当

安彦 文 川崎幸病院 救急看護認定看護師/主任

佐藤 梨江 川崎幸病院 集中ケア認定看護師/主任

### 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。

17日(金) 14:00 ~ 15:00

骨力アップ~骨粗しょう症予防のための運動法~

宮澤 美里 さいわい鶴見病院 理学療法士

講演終了後、無料骨強度測定を行います

会場: さいわい鶴見病院 1階リハビリテーション室 (20名)

●お問い合わせ先: さいわい鶴見病院 ☎ 045-581-1417 まで



### 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
9日(木)	ワーキングストレスのマネジメント	川崎幸クリニック 臨床心理士 池見 麻里子	三井不動産商業マネジメント株式会社
10日(金)	こども救急箱 ~けが・病気別対処法~	川崎幸病院 看護師/主任 中澤 亜希	南河原こども文化センター
14日(火)	血管年齢測定やよ! 集まれー!	第二川崎幸クリニック 臨床検査技師 中村 円	野川生活学校
23日(木)	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	生活リハビリクラブ幸
24日(金)	みんながハッピー! 難しい離乳食の進め方	川崎幸病院 管理栄養士/主任 久米 直子	子育て支援センターあいいく
29日(水)	《合言葉はS・S・K》その誘い、その薬物に、気をつける	ハックドラッグ 鹿島田薬局 管理薬剤師 寺門 佳恵	川崎市立川崎高等学校附属中学校

※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

### 箸休め

⑦



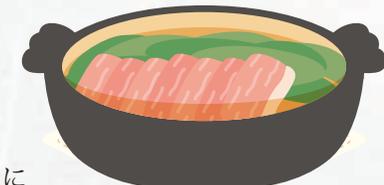
## 常夜鍋

寒くなりました。夕暮れともなれば、居酒屋の熱燗が恋しくなります。

ある寒い夜のこと。居酒屋に入って酒の肴は何かいいかと、

壁に並んだ品書きを見ていると「常夜鍋」とありました。小説家の今は亡き池波正太郎さんが何かに記した常夜鍋は、昆布を敷いて水6・酒4の割合の出汁に豚肉とほうれん草を入れるだけで、ポン酢で食べたという記憶でした。

居酒屋の主人に尋ねると、この店ではほう



れん草にかえて小松菜を使うとか。家庭では、さらに残り物の野菜や豆腐など適当に放り込

んで食べていたとのこと。鍋料理となると、酒は冷が好みます。食べたあとは雑炊もいいけれど、残った出汁をご飯にかけて食べれば胃袋は満ち足ります。

ちなみに常夜鍋とは、毎晩食べても飽きないからつけられた名前だとか。

みんなの健康塾レポート

「検査の日」～検査で守ろうあなたの健康～

11月21日（木）、ミュゼ川崎シンフォニーホール市民交流室で、川崎幸病院検査科、川崎幸クリ



ニック検査室、第二川崎幸クリニック検査室のスタッフが大勢動員されて「検査の日」

～検査で守ろう あなたの健康～が催されました。

山本彩音・川崎幸クリニック臨床検査技師の「タバコは病気のリスク! ～今度こそやめたいと思った

ら…～」、小笠原亜子・川崎幸病院臨床検査技師の「肺からのSOSサイン～受けておきたい肺機能検査～」、藤田菜央・第二川崎幸クリニック臨床検査技師の「胃がん健診の常識をアップデートせよ!」、藤田あゆみ・川崎幸病院臨床検査技師/主任の「検査でわかる動脈硬化」の4題の講演が行われました。

続いて、無料測定会・体験会が実施され、100人の方がスモーカーライザー/エコー/スパイロ/



血管年齢測定/骨密度測定/重心動揺計/お悩み相談コーナーを回りました。



参加されたみなさんから「知りたかった話が入っていたので興味深く聞きました」、「タバコは周りへの影響が大きく、子供への配慮は大切だと思いました」、「資料が分かりやすく、測定内容が分かり、興味を覚えました」などの感想が寄せられています。



2月3日(月)～7日(金)に開催。  
かわさき幸 がんWeek 2020

「かわさき幸 がんWeek 2020」は今年で5回目を迎えます。

がんは、体のさまざまな場所に出現する悪性の腫瘍です。生涯にがんになる確率は、男性が62%、女性では47%です。また、がんで死亡する確率は男性が25%、女性が16%といわれています。

がんは、遺伝子が傷つくことによって起こります。禁煙や食生活の見直しや、運動不足の解消などによって、がんはなりにくくできる病気

ですが、防ぐことはできません。

〈がんWeek〉では、最新医療講演のほか、あわせてケア用品の展示、体操教室、測定会、『リリー・オンコロジー・オン・キャンパス』が催されます。

詳しい内容は、ホームページやポスターでお知らせします。



冬の食材を使ったおすすめ料理

この季節、食卓に温もりが感じられるメニューを考えましょう。

ヒントに、寒さと共に美味しさが増す冬の食材を使ったメニューを佐野真由子・川崎幸病院 栄養科 管理栄養士/副主任につくってもらいました。



【鶏肉のゆずみぞれ煮】

●材料 (2人分)

鶏胸肉 160g、大根 150g、豆苗 60g

●調味料

塩 ひとつまみ、片栗粉 小さじ1、サラダ油 小さじ2、

醤油 大さじ1、砂糖 小さじ1、だし汁 50ml、ゆず 1/4個

<作り方>

- ①鶏肉は一口大のそぎ切りにして、塩をふっておく
- ②大根は皮をむきすりおろす。豆苗は根を切り落とし、半分の長さに切る。ゆずは果汁を絞り、残った皮の1/4程度を千切りに。
- ③鶏肉の表面に片栗粉をまぶし、フライパンにサラダ油を熱して両面を焼く。



- ④⑤に大根おろし、だし汁、醤油、砂糖、ゆずの果汁と皮を入れ、ふたをして煮込む。
- ⑥3分ほど煮詰め、フライパンの端に豆苗を加えてふたをして、1分ほど加熱してできあがり。

【まるやか豆乳味噌汁】

●材料 (2人分)

白菜 40g、えのきだけ 30g、油揚げ 1/2 (10g)、青ねぎ 10g、豆乳(無調整) 50ml、だし汁 250ml、味噌 18g(大さじ1)

<作り方>

- ①白菜、えのきだけは一口大に、油揚げは2cm程度の短冊切り、青ねぎは細切りにしておく。

- ②鍋にだし汁を入れ煮立ったら、青ねぎ以外の①を入れて煮る。
- ③味噌を溶いて、豆乳を入れる。(沸騰させないよう注意)
- ④お椀に盛りつけ、最後に青ねぎを散らす。

佐野さんは、「『鶏肉のゆずみぞれ煮』は、冬に甘みを増す大根と、さわやかな香りで食欲をそそるゆずを使用しています。そして、冬が旬の白菜を使った『豆乳味噌汁』は、豆乳のコクで味噌が控えめでも十分に美味しく召し上がり、具たくさんがおすすです」と説明します。

冬の料理は根物の野菜類であるダイコン、カブラ、レンコン、ゴボウなどを使った料理がおすすです。