

あおぞら

石心会グループ神奈川地区広報誌



こんな時こそ 元気づくりをしましょう！

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：石井映祐 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

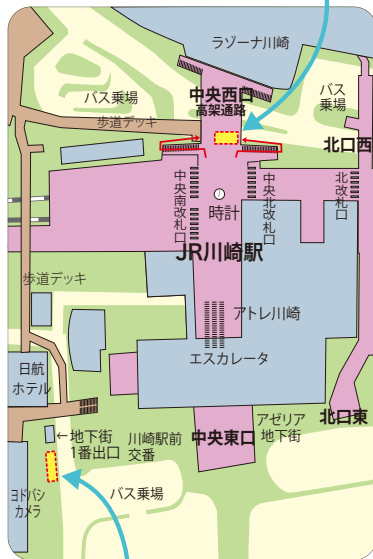
※ご利用される方々の状況により、所要時間が遅れる場合があります。

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。

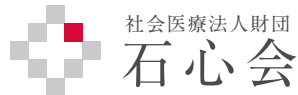
川崎幸病院・川崎幸クリニックには行きませんのでご注意ください。

※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	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 新川崎居宅介護支援事業所	TEL:044-556-4213 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
「海」と「山」です

表紙：春を待つ
渡辺 清吾
(川崎美術協会会員)

こんな時こそ 元気づくりをしましょう！

春を迎えているというのに、世界は新しいウイルスの蔓延を防ぐために、活発な動きをやめてじっと息を潜めている感じです。

こんなときは普段以上に元気にならないと、それこそウイルスに負けてしまいます。この時期を機会にさらに元気になって、それを下敷きにして、もっと「よく生きたい」ものです。

春という季節は、それだけでなく気鬱になりやすく、それが原因になって、元気を損ねることがよくあります。改めて暮らし方を見直して、これまで以上に元気になるようにしたいものです。健康を増進して、もっと楽しい充実した毎日を送りましょう。

元気に暮らすためにどんなことに注意すればいいのか、その要点をあげてみました。今のご自分の暮らし方と比べて、すべてを一気に変えるのではなく取り入れてみたいと思うものから、積極的に実行に移してください。

暮らしのスタイルを決める

暮らしの形 睡眠・食事・運動

・就寝時間と起床時間

睡眠をたっぷりとれるような時間どりをして、決まった時間に寢床に着く

・昼寝の習慣

昼寝は30分前後

・食事の時間

3食を決まった時間に食べる

食事はよく噛んで、ゆっくり時間をかける

・体を動かす

炊事、洗濯、掃除なども運動と考えて、できるだけせつせと動く（今は外出を控えるように言われています。室内で動く工夫を）

低栄養にならない食事

食事の傾向を知る

ご自分の食事の傾向を振り返ってください。同じものばかり食べがち。食事のための買い物や調理が面倒になる。食事に興味がなくなる。食生活が単調になっている。食事の回数が減る。低栄養になる傾向が、こうしたところで現れます。

低栄養は、筋肉量の減少につながります。老人になると、食事はきちんととって、健康的であったとしても、加齢とともに筋肉量や骨量は減少していきます。低栄養が続くと血液中のたんぱく質が減り、免疫機能が低下します。風邪などの感染

症を引き起こしやすくなり、認知機能の低下、けがの治りが遅くなります。

低栄養を避ける食生活

・欠食をしない

・動物性たんぱく質を十分に摂取する

・魚と肉は偏らないようにする

・油脂類が不足にならないようにする

・牛乳を飲むようにする

・野菜は、緑黄色野菜、根野菜を毎日食べる

・食欲がないときはおかずを先に食べ、ごはんを残す

・和風、中華風、洋風とさまざまな料理にする

- ・食事を楽しくするために会食の機会を豊富につくる
- ・かむ力を維持するため義歯は定期的に点検を受ける

食事の内容

いろいろなものを食べる。主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物の5項目を意識しながら献立を組むようにします。

- ・旬のものを取り入れる
お店で惣菜を買うときも、旬のものがいった物を選ぶ
- ・春3月、旬の食べ物
（年中出回っているものもありますが、本当は今が旬のものです）

3月旬の食材

野菜	キャベツ	セロリ	ミツバ	オレンジ	魚介	ホウボウ	イダコ
アシタバ	キョウナ	タマネギ	ワケギ	キウイ	サヨリ	ワカサギ	ヤリイカ
ウド	クレソン	ナノハナ	ワラビ	デコボン	サワラ		ハマグリ
カブ	シイタケ	ニラ		ハッサク	シラウオ	アオヤギ	
カラシナ	シュンギク	パセリ	果物	マンゴー	シラス	アカガイ	ヒジキ
カリフラワー	セリ	ブロッコリー	アマナツ		タイ	アサリ	ワカメ

口腔ケアに注目

加齢とともに口腔内で起きること

- ご老人の口腔内で何が起きているのでしょうか。
- ・口の中で唾液が減り自浄作用が低下しています。
- ・自浄作用が弱まるため、細菌が増殖し、歯周病にもかかりやすくなります。免疫力の低下も、虫歯や歯周病菌が増える原因になります。
- ・自浄作用が低下したため、味を感じにくくなったり、味覚が変化したりします。栄養不足も味覚障害の原因になります。
- ・唾液の量が減って口腔内が乾燥して、虫歯や歯周病の進行や雑菌の繁殖による口臭の原因になります。

口腔ケアの重要性

口腔の機能が低下すると、噛んで味わったり、飲み込む動作をスムーズに行えなくなるため、十

分な栄養を摂取できません。栄養不足状態が続くと、運動機能の低下や認知症の進行、さらなる摂食障害につながる可能性があります。

口腔ケアは、歯磨きや口腔内の洗浄で歯周病などを予防するだけでなく、摂食トレーニングや誤嚥性肺炎の予防など、ご老人の身体機能の回復につながります。

2つの口腔ケア

「セルフケア」は、歯ブラシやフロス、歯間ブラシなどを使って自分自身で口腔内を清潔に保つことです。

「プロフェッショナルケア」は、歯科医などの専門家が専門的に行うケアとアドバイスです。ケアの目的は、歯石・細菌・汚れの除去、口腔機能の維持と回復、日々の食生活の改善などです。

川崎幸病院の入館制限のお知らせ

新型コロナウイルス感染防止対策として、川崎幸病院では入館制限をさせていただきます。

- 2020年2月23日より、原則として患者さん、職員以外の方は入館はできません。
- 入館できる方々は次のとおりです。
受診のほか病状説明、入退院の手続き、手術時の付き添いなど、川崎幸病院から来院するよう

に指示を受けている方（取引業者、医療協力者含む）のみ入館できます。

該当される方は、1階の受付に申し出て下さい。

- 入館制限の解除は未定です。



みんなの健康塾は、4月いっぱいまで開催を中止します。

新型コロナウイルスの感染は世界に拡大しています。日本国内でも感染を予防するため、学校の休校や美術館などの休館、さまざまなイベントの中止などが実施されています。みんなの健康塾でも、参加されるみなさんの健康や安全を第一と考えて、2月25日から4月30日まで開催を中止することにしました。

みんなの健康塾の運営スタッフは、「みんなの健康塾に参加希望のみなさんには申し訳ありませんが、新型コロナウイルスの感染の拡大を防ぐため、開催を中止させていただきます。ご理解ください」と、話しています。

「みんなの健康塾」は、4月いっぱいまで中止しますが、5月以降の活動についてはまだ決まっています。状況を見きわめてから、再開したいと考えています。

決まり次第川崎幸病院ホームページや本誌でお知らせいたします。

みんなの健康塾に関する問い合わせは
「みんなの健康塾」044-542-7007（平日9:00～17:00）まで。

こまめな換気を

新型コロナウイルスの感染予防のため、過剰に神経を尖らせても逆に疲れてしまいます。予防に役立つと言われる換気は簡単にできるので心がけましょう。

人は1時間に6畳一間ほどの新鮮な空気が必要だそうです。生活の場である室内は、人の吐き出す息だけでなく、調理や食事から出る蒸気や油分、カーテン、衣類や布団から出るほこり、外から持ち込まれるほこりや花粉などで溢れています。

さらに冬場は、暖房で窓を開けない時間が多くなり、室内の空気が汚れがちです。目や喉の粘膜を痛めて抵抗力を弱めてしまうこと

もあるので、こまめな換気はとても大切です。用事がなければ外出しないようにと言われて、居間や自分の部屋で過ごすことが多くなっています。2時間おきぐらいの換気が望ましいのですが、それができないときは、せめて朝の起床後、外出から自宅に帰ったあとはしっかり部屋の換気をしましょう。



箸休め

⑨



捕物帖のすすめ

新型コロナウイルスによる感染をめぐって、世界中が揺れ動いています。でも、一般の人にできることは限られてきます。こまめにする手洗いや手指の消毒と外出のマスク着用、それに人が集まるところへ出かけることをできるだけ控えるくらいでしょうか。後は大人しく自宅で過ごすしかありません。

テレビを一日中点けっぱなしにするのもこんなときです。ただ、点けっぱなしにすると、見るともなしに見ているので、結局なんの印象もなく一体どんな番組があったのかさえ忘れてしまいます。

今のところ新型コロナウイルスに対する特効薬があるわけでもなく、隔離されて治療を受けるだけです。一般人は、ただ外出を控えて部屋にいるしかありません。

この機会に思い切ってテレビを切り、静かな部屋で本でも読んだらいかがでしょう。ひょっとして静かに過ごせるのは、人生で稀にしかない、こんなときかも知れません。

人の機微を映す大衆文学

時代小説とは、異論はあるものの、およそのところ江戸時代までを扱うさまざまな大衆小説を指しています。中でも捕物帖は、現代の警察小説と推理小説を合わせたようなもので、たくさんの名作が生まれています。

明治5年生まれの岡本綺堂、明治15年生まれの野村胡堂、明治29年生まれの佐々木味津三は、江戸時代を背景にした大衆小説の作家です。彼らが書いた『半七捕物帖』、



『銭形平次捕物控』、『右門捕物帖』は、最も古い三大捕物小説です。作品がたくさんあるので、こんなときにまとめ読みするのもいいかも知れません。

その後生まれた捕物帖の名作

捕物帖の楽しみの第一は、主人公の岡っ引きや同心のキャラクターとバイプレイヤーの組み合わせでしょう。三大捕物帖の作家の後をついだのは、横溝正史『人形佐七捕物帖』、久生十蘭『顎十郎捕物帖』、坂口安吾『明治開化 安吾捕物帖』、山本周五郎『赤ひげ診療譚』、柴田錬三郎『岡っ引どぶ 柴錬捕物帖』、池波正太郎『鬼平犯科帳』、都筑道夫『なめくじ長屋捕物さわぎ ちみどろ砂絵』、藤沢周平『彫師伊之助捕物覚え 消えた女』ではないでしょうか。読者の好みによってそれぞれ好きな捕物帖があるでしょう。娯楽の本も、こうしてまとめて眺めるとなかなかのものです。

趣味を継続すると、自然に奥行きが出てきます。どんな趣味でも趣味になるだけのものがどこかに潜んでいます。それが何より楽しくなるものです。

みんなの健康塾レポート

「かわさき幸がんWeek 2020」 830人の皆さんが来場

2月3日から7日までの5日間連続で開催された「かわさき幸がんWeek 2020」は、今年もたくさんの皆さんが来場され、最新のがん治療情

報を聴きました。会場は第二川崎幸クリニック3階会議室とラウンジでした。がんWeek 2020の会場のスナップ集です。



今年もリリー・オンコロジー・オン・キャンパスとしてがん患者さんの活動を紹介

初 日

「大腸がんの内視鏡診断最前線」

大前芳男・川崎幸病院 消化器内科部長

「早期発見が難しい!? すい臓がんとは？」

原義明・川崎幸病院 外科副部長

【ワークショップ】

「内視鏡操作とストーマ用品」

藤田範子・第二川崎幸クリニック 皮膚・排泄ケア認定看護師



藤田看護師のワークショップ



大前部長の講演

◀講演前に展示用内視鏡でデモンストレーションする大前部長



講演に沿ったワークショップを展示



原副部長の講演

2 日目

「ピロリ菌と胃がんの話」

古谷亮・第二川崎幸クリニック 消化器系総合診療科部長

「治療を後悔しないために～前立腺がん早期発見とPSA検査の重要性～」

森山正敏 第二川崎幸クリニック 泌尿器科部長

【ワークショップ】

受けてみよう！無料PSA測定 先着50人



古谷部長の講演



森山部長の講演

第二川崎幸クリニックの医師、看護師、コメディカルが中心になって、石心会グループが今年の「がんWeek」を内容豊かに仕上げました。最新のがん治療情報や検診情報がもたらされるだけに、5日間連続で参加された熱心な方もいらっしゃいま

3 日目

「自分のため、大切な人のために受けよう！がん検診」

田中直彦・川崎幸クリニック 呼吸器内科健診担当

「進歩する肺がん治療」

藤野昇三・川崎幸病院 副院長/呼吸器外科部長



田中医師の講演



藤野副院長の講演

【ワークショップ】

「試してみよう！

栄養サポート食品」

久米直子・川崎幸病院 管理栄養士/主任、大沢愛・川崎幸病院 管理栄養士



ワークショップ「試してみよう！栄養サポート食品」で久米・大沢栄養士のデモンストレーションに興味津々



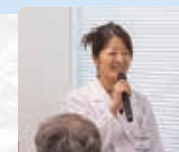
4 日目

「知ろう乳がんのこと」

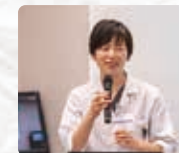
木村英英・第二川崎幸クリニック 乳腺外科副部長

「知ろう婦人科がんのこと」

大伴里沙・第二川崎幸クリニック 婦人科医師



木村副部長の講演



大伴医師の講演

【ワークショップ】

「体験してみよう！がん手術後向け体操教室」

猪田佐和乃・川崎幸クリニック 認定理学療法士(地域理学療法)



猪田理学療法士とともに体操体験

5 日目

「食道がんから命を守る～早期診断から治療まで～」

日月裕司・川崎幸病院 副院長/がん治療センター長

「ターヘルアナトミア（解体新書）から遠隔診療まで～がん医療よもやま話～」

関川浩司・第二川崎幸クリニック院長

【ワークショップ】

「体験してみよう！腹腔鏡操作と化学療法室」

田邊真由美・第二川崎幸クリニック がん化学療法看護認定看護師



日月副院長の講演



関川院長の講演



化学療法を紹介する展示



腹腔鏡操作のデモンストレーション



腹腔鏡のデモンストレーターの再現性を確認する関川院長

した。

早期発見、早期治療によって、がんは治る病気になっています。来年にはまた新しいがん治療情報をお届けできるはずです。