

# あおぞら

石心会グループ神奈川地区広報誌

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：石井映禮 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

バスをご利用の方は、必ずマスクをつけてください。

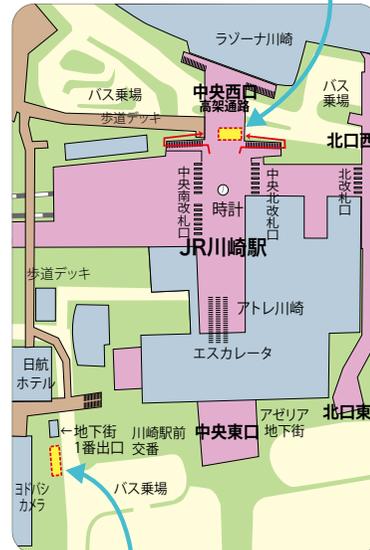
## 巡回バス(現在、運行停止中)

JR川崎駅西口⇒川崎幸病院⇒川崎幸クリニックの巡回コースでの使用バスは、乗客定員の多い中型バスです。多くの方が乗り合わせるために、新型コロナウイルスの感染の恐れがあります。感染を予防するために現在運行を停止しています。

## 川崎クリニックシャトルバス



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	00 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	

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		15 35 55
9	05 25	15 35
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	10

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。

## 外来循環ミニバス

月～金曜日 JR川崎駅西口から巡回と第二川崎幸クリニックへの直行便の2ルートがあります  
土曜日は直行便の運行をしておりません



土曜日最終：川崎駅発 12:50 第二川崎幸クリニック発 13:05

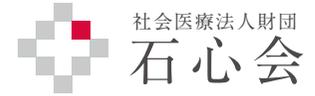
時	巡回ルート		直行ルート(土曜日運休)	
	川崎駅西口発	第二川崎幸クリニック発	川崎駅西口発	第二川崎幸クリニック発
8	15 50	35	45	30
9	15 50	05 35	15 45	00 30
10	15 50	05 35	15 45	00 30
11	15 45 50	05 35	15	00 30
12	15 50	05 35		
13	15 50	05 35	15 45	00 30
14	15 50	05 35	15 45	00 30
15	15 45 50	05 35	15	00 30
16	15	05 35		00 30
17		00		00

土曜は運行していません。  
※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。

## 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



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「花」と「風景」です  
表紙：朝の時間  
中井 悠紀子  
(川崎美術協会会員)



新しい年を迎えました。  
本年もよろしく  
お願いいたします。

# 新しい年を迎えました。 本年もよろしく お願いいたします。



**石井 暎禧**  
社会医療法人財団石心会理事長

新型コロナウイルスの感染が世界中に拡大はじめて、約1年が経ちました。感染の勢力は衰えず、むしろ強まっています。

欧米で、ようやく予防のためのワクチンが開発され、接種が始まりました。日本でもいずれ接種が始まると思います。

この1年、医療界では、新型コロナウイルスの感染対策のために相当の力を注ぐことになりました。そして通常の医療の維持の必要もあるため、医療現場の負担が大きくなりました。この傾向は今後も続くと思われまます。

皆様におかれましては、感染を防ぐために3密を避け、外出の自粛やマスクの着用、手指の消毒、室内空気の換気などさまざまな予防策を行われており、何かと不便で窮屈な暮らしと推察いたします。

石心会グループは、コロナ禍でも全職員をあげ、変わらず医療活動を行ってまいります。また、この地域の病院、クリニックと連携を深め、地域全体で医療を守りたいと思っています。

皆様ができるだけ心穏やかに過ごされるようお祈りいたします。

本年も、何卒よろしくお願いいたします。



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



央戸 寛治・川崎クリニック院長



朝倉 裕士・さいわい鹿島田クリニック院長



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

## 病院がつくった健康情報サイト みんなの健康塾ちゃんねる

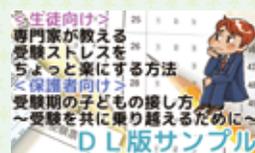
12月の発信から

### 「受験ストレス」に関する動画2本

年が明け、本格的な受験シーズンになりました。受験生だけでなく、保護者の方も緊張やストレスを抱えていることでしょう。〈みんなの健康塾ちゃんねる〉は、少しでも役立つよう川崎幸クリニックの稲富正治臨床心理士による動画を2本公開しました。

### 受験生に向けた『「専門家が教える」受験ストレスをちょっと楽にする方法』

受験ストレスが表れる「勉強時間」、「生活リズム」、「身体のリズム」をテーマに、実際の相談内容を交えて、紹介とその解決案を紹介しています。



### 保護者の方に向けた『受験期の子どもの接し方〜受験を共に乗り越えるために〜』

子どもの受験を「どう応援をするのか」、「どう援助をするのか」をテーマの中心とし、「NG発言」や「NG行動」そして大切な「受験生の親の覚悟」についてお話しています。



今回初めての試みとして、公開をした動画は「ダ

ウンロード教材」として動画データのダウンロードが可能です。ご家庭のみならず、学校などでも是非ご活用ください。

### 「心疾患」と「脳疾患」の動画

川崎心臓病センター・循環器内科主任部長の桃原哲也医師による『虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞）について』



と脳血管センター・医長の成清道久医師による『【突然、脳の血管が破れる!?!】脳神経外科・Dr.成清が教える脳出血のサイン』が12月に公開されました。

年間を通じて気を付けなくてはならない病気ですが、冬場は運動不足になりがちですし、血圧も上がりやすくなっていますので特に注意です。

### 2021年カレンダーを配布中

「お役立ちコンテンツ」では2021年のカレンダーを配布しています。ダウンロード可能ですので、是非お使いください。



### みんなの健康塾ちゃんねる

URL : <https://saiwaihp.jp/kenkoujyukuch/>



## 【川崎幸病院】 脳血管センター 壺井祥史センター長 日本脳神経血管内治療学会学術総会 優秀ポスター賞<銀賞>受賞

2020年11月21日、「日本脳神経血管内治療学会学術総会」ポスター演題で、川崎幸病院 脳血管センターの壺井祥史センター長が、全国約600演題中、銀賞を受賞しました。

この学術総会は、国内の脳神経外科学会のうち、大変注目されている学会のひとつです。全国から多数の医師や医療技術者たちが参加する中で



壇上で記念写真に  
応じる  
壺井センター長(左)

の快挙です。

壺井センター長は、「脳血管センターは、特に急性期の脳卒中に対して、超急性期脳梗塞治療をメインにし、最善の質の高い最先端治療が行えるように心掛けています。これからも患者さんに貢献できるようにチームで頑張っ参ります」と話しています。

規則正しい生活を組み立てましょう

## 暮らし方とおうちでできる運動

外出を控えるため、睡眠や食事の時間も不規則になり、暮らしのリズムが崩れていませんか。在宅勤務のため通勤できず、運動量の不足をきたしていませんか。そのためぐっすり眠ることができていない方も多いのではないのでしょうか。食事のとり方にも気をつけましょう。

継続するのがポイントです。ストレッチで体の柔軟性を高めてから始めましょう。



### 室内でできるリズム運動を組み合わせます

●階段や踏み台を使って昇り降りする。しっかり腕も振りながら。

●エア縄跳び。手首を回し、実際に縄を飛んでいるというイメージで、まずは1分間くらいから始めましょう。

●ハーフスクワット。膝の角度が45度以上90度未満で行います。

●腿(もも)上げ運動。真っ直ぐ立って、片足ずつ交互に膝が90度で地面と平行になるように太腿をあげましょう。上手くバランスが取れない場合は、何かにつかまったり、椅子に浅く座って腿を上げましょう。

※運動は、自分ができる無理のない範囲で安全に行ってください。

### 朝

〈起床〉仕事や学校に行く時と同じ時間に起きましょう。カーテンを開け、窓際で太陽の光をしっかり浴びます。

〈朝食〉脳内の神経伝達物質のひとつで、脳を覚醒させて集中力を高めたり、自律神経のバランスを整えたりする働きがあるセロトニンの材料となるタンパク源(肉、魚、卵、大豆製品など)をとりましょう。セロトニンの不足は、気分の落ち込み、意欲の低下、怒りっぽくなるなどをもたらします。

〈運動〉室内で一定のリズムで筋肉の緊張と弛緩を繰り返す運動をしましょう。20～30分程度

### 昼

〈昼食〉毎日同じ時間に取りましょう。

〈昼寝〉15分間程度にしましょう。

〈仕事・勉強〉こまめに体勢を変えたり、立ち上がったたりして、血行を妨げないようにしましょう。休憩時間を設けてストレッチを。



### 夜

〈飲食〉寝る2時間前までに済ませます。脂質を控えめに。

〈運動〉筋トレは夕方がおすすめ。やる気にならない人は好きな音楽に合わせて。

〈入浴〉食後1時間以上あけ、寝る1時間くらい前までに。

### 【冬の健康管理 | 心筋梗塞・脳梗塞を予防】

冬は気温の低下や空気の乾燥、日照時間の減少など、体に厳しい環境になります。中でも、気温が低下する冬に影響を受けやすいのが血圧です。

私たちの体は、寒くなると血管を収縮させ、熱の放散を防ぎます。その際、血管の収縮に伴って、血圧も上がります。暖かい室内から急に寒い外に出ると、血圧は急上昇し、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす原因となります。このような急激な温度変化による血圧変動で起こるのが「ヒートショック」です。

注意したいのが起床時です。起床してすぐ布団から出ると、急激な温度変化によって血圧が急上昇します。他にも、冷え込んだトイレ、熱い湯船や寒い脱衣所といった温度差が生じやすい場所には注意が

必要です。

ヒートショックは誰にでも起こる危険性がありますが、特に高血圧、糖尿病、脂質異常症などの疾患がある方や高齢者は注意しましょう。

また、冷えや水分不足によって血液がドロドロになっていると、血液循環が悪くなり、血圧が上がります。これらも、冬場に心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす要因となります。

〈みんなの健康塾ちゃんねる〉では、12月から川崎幸病院の川崎心臓病センター・循環器内科主任部長の桃原哲也医師による『虚血性心疾患(狭心症・心筋梗塞)について』が公開されています。あわせてご覧ください。

## 季節を楽しむ おすすめ健康メニュー ⑥

### 根菜たちが主役

根菜類の多くは冬に旬を迎え、栄養素の含有量も多くなります。大根・カブ・ニンジン・ゴボウ・レンコン・山芋などです。このうち、身体を温める性質を持つのは「カブ」です。また、レンコンと大根は火を通すと、冷やす性質から平性(温めもしないし、冷やしもしない)へと変わります。平性の根菜類にはニンジン・サツマイモ・里芋・ジャガイモ・山芋です。

#### 根菜類の栄養素と効能

##### 食物繊維

根菜類の多くは食物繊維を豊富に含んでいます。腸内環境を改善し、腸の動きを活発にする働きがあります。

##### ビタミンC

ビタミンCは、根菜類にも豊富です。特に大

根やカブの葉の部分には多くのビタミンCが含まれているので捨てずに使いましょう。皮膚や血管の再生、修復に必要なコラーゲンの生成に関与します。また鉄分の吸収を促進します。ビタミンCやビタミンEには血流を良くする働きがあるため冷えの改善に効果が期待できます

カリウム  
里芋や山芋など、地下茎を食すイモ類に多く含まれます。体内にある余分なナトリウムを排出し、高血圧予防や手足のむくみ改善に効果があります。

##### その他

玉ネギやニンニクには硫化アリルと呼ばれる香り成分が含まれており、疲労回復効果があり



ます。山芋やレンコンに含まれている食物繊維のムチンは、タンパク質の分解を促進し、消化吸収を助けて、疲労回復に効果があります。大根に含まれるジアスターゼは消化を促進して老廃物の体外への排出を促します。

#### 根菜料理二題

##### 【カブのそぼろ煮】

●材料(2人分) カブ 小3個、とりひき肉 80g、酒 大さじ1～1.5、片栗粉 小さじ3/4、みりん 大さじ1、砂糖 大さじ1/4、しょうゆ 大さじ1/2、塩 小さじ1/2

＜作り方＞①カブの茎を2cm残して皮をむき、縦に2等分する。根元の泥を流水でよく取り除く。葉先は3～4cm長さに切る。②鍋にとりひき肉と酒を入れて混ぜ、火にかける。よく混ぜながらほぐし、そぼろ状に。水3/4カップを入れ、煮立ったらカブを加え、出てきたアクを除く。③みりん大さじ1、砂糖大さじ1/4、しょうゆ大さじ1/2、塩小さじ1/2を加え、落としぶたをして、カブがやわらかくなるまで煮る。④水小さじ1.5で溶いた



片栗粉を加え混ぜて、とろみをつける。⑤カブの葉は熱湯でサッとゆで、加え混ぜる。

##### 【根菜と手羽先のさっぱり煮】

●材料(4人分) 鶏手羽先 8本、冷凍野菜 400g(根菜類、サヤインゲン、タケノコ、シイタケなどのパック)、ニンニク 2かけ

【煮汁】水 1カップ、めんつゆ 1カップ(\*2倍希釈)、酢 1/2カップ、サラダ油 大さじ1

＜作り方＞①ニンニクをつぶす。冷凍野菜のパックからサヤインゲンを取り分けるが、手間であればなくてもよい。②フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、鶏手羽先の両面を焼き付ける。

③【煮汁】の水、めんつゆ、酢、ニンニクを順に②に加え、沸騰したらアクを取る。冷凍野菜を凍ったまま加え、ふたをして弱めの中火で15分間煮る。④火を止めてサヤインゲンを加え、ふたをして1～2分間蒸らす。



箸休め ⑱



おいしい

食べ物を口に運んで咀嚼して、ふと「うまい!」と、思わず口にすることがあります。池波正太郎の『鬼平犯科帳』で、鬼平が「これはうまい!」と言う場面がよく出てきます。いかにもうまそうな、あのフト出てくる言葉は一体何でしょう。

味の基本は五味

現在では、味は〈甘、塩、酸、苦、うま味〉の5味が基本とされています。その他に〈辛味、渋味、エグ味〉などがあるそうです。かつての5味は〈甘味、酸味、塩味、苦味、辛味〉であり、辛味がうま味に入れ変わっています。

うま味は近年追加された味ですが、一体なんでしょう。うま味が認められたのは1990年代からで、とても新しい味です。グルタミン酸やイノシン酸などを指すものらしいのです。でも、味の基本の5味を、それぞれ単独で舐めたところで、決しておいしいものではありません。

味を感じるのは味蕾

そもそもなぜ食べ物を口に入れると味を感じるのでしょうか。五感の一つである味覚は、飲

食物を認識して生まれる感覚です。口以外、体の他の部分では、食べ物の味を感じられません。舌だけが味を感じられるのです。

舌の表面にある「味蕾」という器官が感じ取ります。味蕾は50~150個程度の細胞からできた、肉眼では見えない小さな器官で、口の中に7000~8000個ほどあります。味蕾は舌だけでなく、軟口蓋、喉頭蓋、咽頭などにもいくらか存在します。私たちは舌だけでなく、口全体で味を感じているのです。

本物のおいしい

人は食物を改良し、加工し、調理し、調味料を発明するなど、知恵をつくしておいしさを求め、これを楽しんでいます。民族それぞれの食文化を作りながら、さらに異文化の食を取り入れる貪欲さを持っています。それを導いてきたのは人々の嗜好です。

食の嗜好を決める最も大切なものは五感です。食品の色、香り、味、テクスチャー、温度、食べる音など、どれが欠けても味気なくなります。最も大切なものが味でしょうが、おいしいとはこれらの絶妙なハーモニーです。

おいしいとは、食べる喜びを満ちし、ときに審美眼を納得させ、精神を高揚させる、そんなものでもあります。



頭の体操 漢字穴埋めクイズ問題

真ん中の□に入る漢字は何でしょう? (答えは7ページ)

1	割 産 □ 白 黄	2	創 原 □ 物 風	3	只 昨 □ 年 更	4	勝 統 □ 直 先	5	正 悪 □ 想 路
6	粗 賞 □ 質 薄	7	上 南 □ 都 菜	8	大 忠 □ 民 下	9	庄 怪 □ 走 説	10	収 加 □ 院 会

俳句・ちょっといい話 (第9回)

谷村鯛夢

中年以上にならないと分からないもの

湯豆腐のおいしい季節になりました。夏の冷奴もいけれど、小寒、大寒の頃、鍋の中、湯気の向こうに揺れる豆腐の白い肌には美味以上の魅力がありますよね。「湯豆腐」は、もちろん冬の季語。そして、湯豆腐が恋しくなる季節にいつも思い出される名句があります。久保田万太郎の代表作のひとつ、

湯豆腐やいのちのはてのうすあかり

万太郎は浅草生れで慶大卒。大正から昭和戦後にかけての小説家・劇作家で、文学座の創設者の一人として劇壇の大御所といわれ、「余技」といいながらの俳句でも超大物。文化人の最高の栄誉「文化勲章」も受賞しました。美食家としても有名で、その最期も画家梅原龍三郎の宴席で貝を喉につまらせてというもの。また、艶聞も多く、「湯豆腐や・・・」の句も、長年の愛人に先立たれての一句です。

こういうエピソードも含めて、特に男性にこの句は好まれるんですよ。ただ、やっぱり、ある程度の経験を積まないと、この句の深いニュアンスは分からないかもしれません。

東大卒の作家・俳人で「理論家」で知られ



る小林恭二は、若い頃はこの「湯豆腐や・・・」がさっぱり分らなかったと言います。それが「二十年近く経って読んだとき・・・ひとつひとつのことばが酔い覚めの水のように、私の中へ心地よく吸い込まれてゆきました」となり、そのことについて「この世には中年にならないとわからないものというのがあります」と書くに至ります。

竹馬やいろはにほへとちりぢりに

神田川祭の中をながれけり

時雨る、や麻布二の橋三の橋

ただそれだけのこと。でもこの人が詠むと何とも言えない名句になる。万太郎が「俳句の天才」と言われるのが分るような気がします。

(谷村鯛夢・俳人、俳人協会会員、現代俳句協会会員、俳句結社「炎環」同人会会長)

頭の体操 漢字クイズ 答え

1	割 産 卵 白 黄	2	創 原 作 物 風	3	只 昨 今 年 更	4	勝 統 率 直 先	5	正 悪 夢 想 路	6	粗 賞 品 質 薄	7	上 南 京 都 菜	8	大 忠 臣 民 下	9	庄 怪 力 走 説	10	収 加 入 院 会
---	-----------------	---	-----------------	---	-----------------	---	-----------------	---	-----------------	---	-----------------	---	-----------------	---	-----------------	---	-----------------	----	-----------------