

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>

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、多くの方が乗り合わせることから、新型コロナウイルスの感染防止の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

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）



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

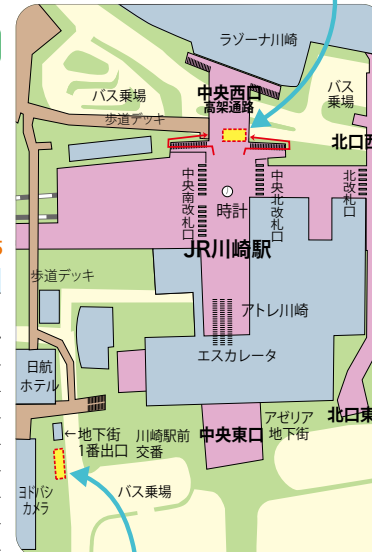
月～金曜日 JR川崎駅西口から巡回と第二川崎幸クリニックへの直行便の2ルートがあります
土曜日は直行便の運行をしていません



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 川崎駅西口発	巡回ルート 第二川崎幸クリニック発	直行ルート（土曜日運休） 川崎駅西口発	直行ルート（土曜日運休） 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。



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 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
「花」と「風景」です
表紙：春色阿武隈川
小玉 精子
（川崎美術協会会員）

2度目の緊急事態宣言のもと
「徹底した外出の自粛」が
求められています

2度目の緊急事態宣言のもと 「徹底した外出の自粛」が 求められています

1月7日、政府の「緊急事態宣言」を受けて神奈川県では、生活に必要な場合を除いた「徹底した外出の自粛」、特に20時以降の不要不急の外出自粛が強く要請されました。

また「出勤者数の7割削減」を目指し、「テレワーク」や、「ローテーション勤務」など感染対策への取り組みが引き続き求められています。

2月7日まで飲食店・カラオケ店を対象に、営

業時間を20時まで短縮し、酒類の提供は19時までと要請されています。遊興施設や運動・遊戯施設など、飲食につながる可能性がある施設も同様の対応が要請されました。

「手洗いの徹底」、「手指のアルコール消毒」、「マスク着用」など日常生活で気を付けることは、引き続き行ってください。

川崎幸病院の対策

川崎幸病院では、患者さんと職員を新型コロナウイルスの感染から守り、病院の診療を維持・継続しています。救急患者さんや重症な病気に対して、急性期医療を続けています。

【入館・面会禁止のお知らせ】

2020年4月1日から感染防止対策として、患者さん、職員以外のすべての方の入館を停止しています。

【シャトルバス全便運休のお知らせ】

シャトルバスは全便運休しています。運行再開は未定です。

<川崎幸クリニック・第二川崎幸クリニックミニシャトルバス>

川崎駅ー川崎幸クリニック（第二川崎幸クリニック）の巡回ミニシャトルバスは、現在のところ運行していますが、今後、状況によっては運休もあります。ご利用の際には各クリニックにご確認ください。

【新型コロナウイルス感染症の検査を希望される方へ】

新型コロナウイルスの検査を希望される方は、必ず下記に事前にご連絡をお願いします。ご連絡無しでの検査はお受けできません。

■発熱・咳等、新型コロナウイルス感染症が疑われる症状のある方

- ①<川崎幸クリニック 外来予約センター>
044-511-2112（予約受付時間 月～金8:00～20:00 / 土曜8:00～17:00 / 日曜8:30～17:00 / 祝日8:30～17:00）
②<神奈川県発熱等診療予約センター>

0570-048914（平日・土曜・日曜・祝日 9時～21時）
一部のIP電話など上記番号につながらない場合
045-285-1015

■症状はないが感染の不安がある方・その他一般的なご相談

- ①<川崎市「新型コロナウイルス感染症コールセンター」>
044-200-0730（無休 24時間）
②<神奈川県「新型コロナウイルス感染症専用ダイヤル」>
0570-056774（無休 24時間）
一部のIP電話など上記番号につながらない場合
045-285-0536

【救急外来を受診の方】

川崎幸病院では、24時間・365日、救急患者さんに対応しています。多くの患者さんが来院されるため、受診までに長い時間お待たせすることがあります。新型コロナウイルスの感染防止のため、症状が軽い方はできるだけ川崎幸クリニックでの受診をお願いします。

【川崎幸クリニック】※予約制

- ・予約電話番号 044-511-2112
・電話予約受付時間
月～金8:00～20:00 / 土曜8:00～17:00 / 日曜8:30～17:00 / 祝日8:30～17:00
・URL: <https://saiwaicl.jp/>

【入院患者さんの外出・外泊の禁止について】

入院患者さんの外出・外泊は、新型コロナウイルスを病院内に持ち込む可能性があるため禁止しています。

■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

1月の発信から

初の「腎臓」テーマの動画

「みんなの健康塾ちゃんねる」では、脳、心臓、胃、大腸などの臓器の病気について医師による解説をしてきました。

1月には初めて「腎臓」をテーマに『気がついたら腎臓病？～腎臓病を早期でみつけるためには～』が配信されました。

解説は、川崎幸病院・腎臓内科部長の宇田晋医師です。腎臓の役割や腎臓が悪くなったときの症状などを説明しています。

腎臓病の症状は、腎臓の働きが悪くならないと出てきません。早めに気が付くためにすることを、この動画で知ることができます。

【心臓弁膜症】テーマの公開中

昨年12月の「虚血性心疾患」に続いて、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『心臓弁膜症ってどんな病気』が配信されています。

心臓弁膜症は高齢者の方によく、重症化になることもよくあり、解りやすく説明しています。

オリジナル「お薬手帳」がダウンロードできます！

処方薬の記録だけでなく、いざという時にも役に立つオリジナルの「お薬手帳」のダウンロード配信が開始されました。

手帳には、小児科医師と薬剤師監修、小さなお子さんをお持ちの方に向けた『クスリに関するギモンにお答えします』が掲載されています。年代を問わず役立つコンテンツです。ご利用ください。

みんなの健康塾ちゃんねる

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

WEB
QRコード



公式 LINE
QRコード



Instagram
QRコード



川崎幸病院『婦人科』がLINE無料個別相談を開始しました。

「子宮筋腫」、「卵巣腫瘍」、「子宮内膜症」など、婦人科良性疾病に関する手術のお悩みにお答えするLINE無料個別相談を川崎幸病院の婦人科が開始しました。

婦人科腫瘍専門医と内視鏡技術認定医を持つ医師が複数在籍しておりますので、治療方法について不安がある方はお気軽にご相談ください。

手術・入院は川崎幸病院。外来は第二川崎幸ク



リニックにて行っております。

LINE相談に関しては、スマートフォンから質問が可能です。

【LINEお友達登録方法】

1. スマートフォンでQRコードを読み込んで友達登録をしてください。



<ID検索で追加の場合>

「@720pwwzb」と検索して、友だち追加

2. 友達登録が完了しましたら、すぐに相談や質問が可能です。トーク画面より、メッセージをお送りください（個別でのLINEトーク画面になります）
※時間帯によっては、すぐに返信ができない場合がありますので、ご了承ください

今できる工夫で、毎日を少しでも快適に 家にこもりがちでも、規則正しい暮らしを

新型コロナウイルスの感染拡大によって、私たちはこれまでに経験したことがない状況にいます。気が付かないうちに体と心の疲れをためてしまいがちです。そんな中でも、規則正しい生活をして体力を落とさず、体の抵抗力をつけたいものです。

体によい食事をする、適度な運動をする、十分に睡眠時間をとる、ゆっくり入浴するなどの習慣をつけると、現在の疲れの解消だけでなく、体力の維持やコロナ太りの予防にもなります。



●1日合計 60 分、元気に体を動かす

歩くことや階段を利用すること、家の中の掃除や庭の手入れをすることも体を動かすことです。1日に合わせて60分をメドにしてください。

屋外で運動は、人に近づきすぎず、他の人が触れる場所は、できるだけ触らないようにしましょう。

家の中で、「NHKのラジオ体操」などテレビやラジオの番組を毎日、同じ時間に利用して体を動かすのもいいでしょう。

長時間の座りすぎはできるだけ減らし、30分ごとに3分ほど、立ち上がって体を動かしましょう。

●暮しの注意点

人には1日周期でリズムを刻む〈体内時計〉が備わっています。意識しなくても日中は体と心が活動状態に、夜間は休息状態に切り替わり、夜になると自然な眠りに導びかれます。〈体内時計〉は毎朝光を浴びることでリセットされます。



【規則正しい生活で快眠を】 規則正しい生活によって、体内時計はホルモンの分泌や生理的な活動を調節し、睡眠に備えて準備します。この準備は自分の意志ではコントロールできません。睡眠に導くために、毎日同じ時刻にベッドに入るようにしましょう。

【夜遅い時間に食事しない】 食べ物が消化・吸収されるまでに2、3時間かかります。遅い時間の夕食では、胃の消化活動が活発になり、大脳皮質や肝臓の働きが活性化し、結果として睡眠が妨げられてしまいます。

【適度な運動が良い睡眠をもたらす】 日中によく体を動かし、運動する習慣のある人は、質の良い睡眠を得られます。人の少ない道を選んで30分ほどのウォーキングなど1日60分の運動を毎日続けたいものです。

【入浴は深部体温を上げる】 寝る少し前に体の奥の体温「深部体温」をいったん上げると、眠りに



入りやすくなります。就寝1、2時間前に入浴すると深部体温が上がり、その後に睡眠に入りやすくなります。

【朝、光を浴びる】 朝に太陽光を浴びると体内時計が24時間周期にリセットされます。目覚めたらまずカーテンを開け、自然の光を部屋の中に取り込むと効果的です。

●食生活の留意点

主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのいい食事が大切です。

配食サービスを上手に活用することもひとつの考えです。バランスを整えた配食弁当は、主食・主菜・副菜を手軽に組み合わせることができます。

外出が制限されるなかで、簡便に利用できる加工食品などの利用が増えがちです。こうした食事が続くと、食塩や脂肪の摂り過ぎにつながります。ふだんの食事に上手に選んで組み合わせましょう。

コロナ肥満という言葉が生まれるほど、外出自粛中に太ったという方がいます。間食を控え、意識的に運動増やしましょう。

季節を楽しむ おすすめ健康メニュー ⑦

春が待ちどおしい落の薑

旬のものを食べる。食養生の基本です。季節の旬の野菜の多くは、人の体を季節に合わせるような働きをします。冬なら体を温め、夏には冷やす働きがあります。



この季節、山菜のうち春を待たずに一番早く出てくるのが落の薑です。独特の香りとほろ苦さが特徴

です。サクサクとした天ぷらとご飯によく合うふきのとう味噌（ふき味噌）はいかがでしょう。

【ふきのとうの天ぷら】

ふきのとうの食べ方はいろいろありますが、一番簡単でおいしい食べ方は天ぷらでしょう。片栗

粉を入れてカリッと揚がるようにします。

●材料

ふきのとう 適量、薄力粉 100g、片栗粉 25g、冷水 150cc

＜作り方＞① ふきのとうを水でよく洗い、ゴミや茶色く変色したところを取り除く。② ボールに薄力粉、片栗粉、水を入れ、粉っぽさがなくなる程度に混ぜ合わせる。③ 分量外の薄力粉をビニール袋に入れ、水気を切ったふきのとうを入れる。空気を入れて良く振り、ふきのとう全体に粉を付ける。④ 余分な薄力粉を軽く叩いて落として、衣を付ける。⑤ 鍋に油を入れ熱し、170℃くらいで、菜箸を入れると、箸の先から細かな泡が出るようになったら、衣を付けたふきのとうを入れ揚げる。花の方から入れ、上下に軽く揺らすと葉っぱが開く。

【天つゆ】 ●材料（2人分） 醤油 大さじ2、みりん 大



さじ2、和風だし 小さじ1.5、水 120cc <作り方> なべに材料をすべて入れさっと沸騰させる。

【ふきのとう味噌（ふき味噌）】

●材料 ふきのとう 80～100g（中サイズで8～10個ほど）、サラダ油 大さじ1～1.5、味噌 大さじ4（約75g）、みりん 大さじ2、砂糖 小さじ1

＜作り方＞① 刻んだらすぐに炒めたほうがよいので、ふきのとうを切る前に、フライパンか鍋に分量の油を入れ弱火にかけておく。② 味噌大さじ4、みりん大さじ2、砂糖小さじ1をボウルに合わせ、味噌だれを作っておく。③ ふきのとうを縦に横にざくざくと、6～7mm幅で切る。④ フライパンや鍋の火加減を強くして、刻んだふきのとうを入れる。⑤ 混ぜながら1、2分ほど、ふきのとうがしんなりして火が通るまで炒め、そこに味噌だれを加える。⑥ 火を弱めて、3、4分で水分を飛ばす。⑦ 味をみて、甘味が必要なら砂糖小さじ0.5から1で整える。



アルファメディック・クリニック 大腸 CT 検査 内視鏡カメラが苦手や困難な方に

人間ドックや生活習慣病健診を行うアルファメディック・クリニックでは、



80列のCTを使用し、大腸の内側を内視鏡のように観察できる「大腸CT検査」を昨年から開始しています。息止め時間が短く、低被ばくで、体の負担が少ない検査です。検査時間は10分程度です。

大腸内視鏡検査を受ける不安がある方や、大腸内視鏡が困難な方にお勧めです。検査は、人間ドックや健康診断とは別日にオプションとして実施しています。お問合せは、アルファメディック・クリニック（電話044-511-6116）まで。

箸休め
⑱



情報過多のストレスに対処する

この1年、新型コロナウイルスの感染拡大をめぐって、あること、ないことがごちゃ混ぜになって、膨大な量の情報が世界中を駆け巡っています。ひょっとして、こんなにたくさんの情報が流れたのは、世界の歴史上、初めてのことでないかと思えるほどです。

また同時に、科学的な根拠のない、本筋から外れた話が次々に出てきて、私たちは振り回されました。にわか情報に限って瞬く間に拡散してしまいます。某国の大統領も、「私はマスクをしない」、新型コロナウイルスなんて怖くないと胸を張っていたものの、結局感染してしまったお粗末は、忘れられません。

収束が見えないのが辛い

こんな状態が1年近く続きながら、パンデミックがいつ収束するのでしょうか。誰にも先は見えていません。でも、いつとは確言できませんが、治療薬やワクチンも開発されることでしょう。新型コロナウイルスについても冷静な評価がなされるときがくるでしょう。

新型コロナウイルスと同じような症状をもたらすインフルエンザウイルスについては、ワクチンや治療薬が十分な効果があるとは言えないものの、私たちはそれを知った上で、それらを用いて暮らしています。新型コロナウイルスについても、いずれは常在的なウイルスとして世

の中は受け入れていくと信じたいものです。

正しく対応すること、持続することの大変さ

こんなことを言うに「何を悠長なことを言っているのだ」と叱られそうですが、この間、感染拡大を遮断するために人々に求められていることは、ずっと同じです。つまり、

- ① できる限り外出を控える
- ② 屋内ではマスクを装着する
- ③ 3密を避ける
- ④ こまめに手洗いをする

この4つのことです。

この4つのことを、緊張を維持しながら、1年近く続けているのは大変なことです。しかも先が見えないため、かつてないストレスを世界中の人々にもたらしています。



自分独自のストレス対処法を

幸いなことに屋外では風通しの良い場所での散歩、ウォーキングやジョギングは感染の恐れがないようです。毎日、30分くらい人の少ないところを選んで運動しましょう。

医師の帯津良一さんは、人にとってストレスは付き物で、ストレスが過度になるのを防ぐには、呼吸法がいいと勧めています。呼吸法は様々ありますが、日本で生まれた心の安定をもたらす「調和丹田呼吸法」を紹介しています。

ストレスには、何らかの対応が必要です。まず、体を動かすことから始めましょう。

俳句・ちょっといい話 〈第10回〉

谷村鯛夢

俳号は、「俳句は自由」の象徴

いきなり自分のことで恐縮ですが、私の名前、鯛夢というのは、もちろん本名ではありません。いわゆる俳号という、俳句をやるときのペンネームのようなものです。

実はこれ、現役の雑誌編集者だった頃、同僚と二人である句会に呼ばれ、しかも俳号での参加要請でしたので、二人で相談、「雑誌編集者にとって一番大事なものは何だ?」「締め切りだろう」「タイムリミットか」というわけで、私が鯛夢(タイム)、相棒が里美土(リミット)になったという、ダジャレの漫才コンビ名みたいなものだったんです。

俳句を俳号でやるか本名でやるかは自由なんです。私が所属している俳句結社「炎環」は主宰の石寒太先生が弟子に俳号をつけるのが大好き。それもちょっと変わっていて、生き物関係が多く「きんぎょ」「らくだ」「黒兎」などがウロウロしています。俳号で呼び合えば別人格ですから、相手が社長でも教授でも句会内の批評は自由で、実に愉快なんです。

その俳号のユニークさで知られるのが天下の粋人たちの句会「東京やなぎ句会」でした。例えば女優小沢昭一さんは「変哲」。永六輔さんは住所が俳号で「並木橋」。酒好きの随筆家江國滋さんは滋酔郎、落語家の柳家小三治



さんは「土茶」。皆は「どさ」回りかとかからかい、本人は「一茶」の再来さ、と笑っていたとか。中で後に人間国宝になった桂米朝さんは「八十八」。やそはち、と読んで、米の字を分解したものだったとか。粋なものです。

春の夜や誰かに電話したくなり

桂八十八

時おりは怒ったように春の風

柳家土茶

スター居て付人の居て日傘かな

小沢変哲

寝返りをうてば土筆は目の高さ

永並木橋

それぞれのイメージで味わってみてください。

(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 漢字クイズ問題?

漢字を間違えやすい熟語です。AとB、どちらか正しい方を選んでください。(答えは7ページ)

- | | | | | |
|--------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 1 A 生真面目
B 気真面目 | 2 A 前後策
B 善後策 | 3 A 持論
B 自論 | 4 A 感違い
B 勘違い | 5 A 既製品
B 既制品 |
| 6 A 妨害
B 防害 | 7 A 受話器
B 受話機 | 8 A 貯水地
B 貯水池 | 9 A 違和感
B 異和感 | 10 A 分析
B 分析 |



頭の体操 漢字クイズ 答え

- | | | | | |
|--------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 1 A 生真面目
B 気真面目 | 2 A 前後策
B 善後策 | 3 A 持論
B 自論 | 4 A 感違い
B 勘違い | 5 A 既製品
B 既制品 |
| 6 A 妨害
B 防害 | 7 A 受話器
B 受話機 | 8 A 貯水地
B 貯水池 | 9 A 違和感
B 異和感 | 10 A 分析
B 分析 |