

よこそうをよりよく知るためのフリーマガジン

# プロムナード

毎月1日発行



特集 10『コロナ禍だから感染に強い体づくり』

内科医 國香 則文

シリーズ連載『治験とその効用(第3回)』

薬剤師 谷川 浩司

新連載『ランチdeよこそう』

『よこそうパートナーズ』アルフレッサ

よこそうニュース 『子供の未来応援基金』

寄付型自動販売機』他

Dr.長田の認知症学事始

ワンダフルニャンダフル』

マイフェイバリットプレイス

2023年

3月号

Vol.359

増量16P

TAKE FREE

連載

よこそうをよりよく知るためのフリーマガジン

# プロムナード

毎月1日発行



2023年

3月号

Vol.359

増量16P

TAKE FREE

特集 1『コロナ禍だから感染に強い体づくり』

内科医 國香 則文

シリーズ連載『治験とその効用(第3回)』

薬剤師 谷川 浩司

新連載『ランチdeよこそう』

『よこそうパートナーズ』アルフレッサ

よこそうニュース 『子供の未来応援基金』

寄付型自動販売機』他

連載

Dr.長田の認知症学事始  
ワンダフルニャンダフルト  
マイフェイバリットブレイス

## 人間ドックのご案内

~年に一度の健康チェックを~

私たちは定期的な健診をお受けいただくことで、皆様の健康管理、疾患予防のお役に立ちたいと願っております。ご受診を心よりお待ちいたしております。



医療法人社団緑成会 横浜総合病院付属  
あざみ野健診クリニック

- ・インターネット予約
- ・あざみ野駅より徒歩1分
- ・総合病院との連携



〒225-0011  
横浜市青葉区あざみ野2-2-9  
あざみ野第3ビル4F  
TEL:045-522-6300  
FAX:045-903-0777  
Web:azamino-clinic.com

あざみ野駅、青葉台駅、  
鶴川駅、奈良北団地、  
こどもの国駅、麻生、  
すすき野方面より当院  
直通バスを運行して  
おります。  
詳しくは下記HPをご覧  
ください。

## 横浜総合病院ご案内



路線バス

東急田園都市線「あざみ野駅」から  
「あ27系統すすき野団地」行き  
「もみの木台」下車徒歩7分  
小田急線「新百合ヶ丘駅」から  
「新23系統あざみ野駅」行き  
「もみの木台」下車徒歩7分

診察時間

午前	受付 8:00~11:30	診察 9:00~12:00
午後	受付 1:30~4:30	診察 2:00~5:00



よこそう



プロムナード VOL.359

発行日:2023年3月1日  
制作・編集 医療法人社団 緑成会 横浜総合病院  
総務課『プロムナード』編集室

発行人:岩坪 新

〒225-0025  
横浜市青葉区鉄町2201-5  
TEL 045-902-0001

今だ猛威を振るう新型コロナウイルス感染症への対策の基本はマスク着用、手洗い、アルコール消毒、ワクチン接種等ありますが、これでも充分とは言えず感染してしまう事があります。万が一感染してしまったらそれに打ち勝つ「力」つまり自己防衛力を高めるしかありません。  
そのためには免疫力をいかに上げられるかが重要になります。今回は免疫機能の仕組みと普段からできる免疫力を上げる方法について解説します。



## バリア機能と免疫力

まず第一に我々の体は皮膚や粘膜に覆われておらず外界の病原体から体内を守るためにバリア機能を有しています。皮膚や消化管、鼻腔、肺の表面は上皮細胞に覆われており、殺菌効果のある物質（抗菌ペプチド）や細菌の壁を分解する酵素（リソチーム）を分泌してバリア機能をしています。

次に体内に侵入してきた病原体に対し速やかに攻撃や防衛してくれるのが免疫力です。

我々の免疫力を担うのは主に白血球です。白血球には様々な種類の細胞がありそれぞれ異なる役割を果たしています。

## 白血球の役割

白血球は：

- ①病原体を直接食べる、
- ②抗体（病原体を攻撃するたんぱく質）を作る
- ③病原体が感染した細胞を攻撃する

と言う上記3つの方法で我々の体を守ってくれる細胞です。  
では白血球の働きを見ていきましょう

## 【自然免疫】

これは人に元々備わっている仕組みで、病原体をいち早く認識し、攻撃することで病原体の排除を行う働きです。



好中球	貪食細胞で酵素の働きで食べた細胞を消化し殺菌。
マクロファージ	貪食作用、抗原の情報を指令係であるT細胞に伝達。
好酸球	寄生虫の処理、貪食作用。
好塩基球	好酸球や好中球の移動を助け寄生虫から体を守る 免疫監視や傷口治癒
NK細胞 (ナチュラルキラー細胞)	がん細胞やウィルスに感染した細胞を除去

# コロナ禍だから 感染に強い 体づくり

免疫力の仕組みと  
強化のために



## 【獲得免疫】

一度体内に侵入した病原体の情報を記憶して、再び侵入された時に病原体や感染した細胞を強力に攻撃する「抗体」を産生して一斉退治する働きです。

一度かかった病気にかかりにくいのは、この獲得免疫が抗体を作ることでウイルスなどの抗原を処理してくれるためです。ワクチンもこれに相当します。

B細胞	抗体を作ったり、侵入した異物が危険かどうか判断し抗原を排除
形質細胞	B細胞が成熟した細胞で抗体を量産し、抗原を攻撃
ヘルパーT細胞	感染した細胞をいち早く発見する免疫細胞の指令役
キラーT細胞	ヘルパーT細胞からの指令で感染した細胞を破壊
制御性T細胞	過剰な免疫反応を抑制
メモリーB細胞	抗原の情報を記憶

以上が我々の体を日々感染症やがん細胞から守ってくれる免疫力の仕組みです。免疫システムは15歳までに完成し20歳以降は落ちていきます。  
この免疫力を日頃から維持・強化できる簡単な方法を解説します。



### ①腸内環境を整える

免疫細胞の60%は腸内にいると  
言われ、活性化するにはビフィズス菌等の善玉菌を増やす事です。



### ②体温を上げる

免疫力が正常に保たれる体温は  
36.5度程度で、1度下がると30%  
低下し、1度上がると最大6倍上  
がります。毎日39~40度のお湯に  
20分くらい入浴しましょう。ま  
た、感染症にかかると通常は発熱  
しますがこれは免疫細胞を活性化  
させ病原菌を退治しようとする生  
体防御反応です。

### ③適度な運動

1日10分程度

### ④質のいい睡眠

睡眠中は副交感神経が優位になりリラックスするため免疫  
細胞が活発になります。

### ⑤栄養バランス

免疫細胞や善玉菌を活性化させ、免疫力を上げる栄養素の  
ビタミン（B, C, A, E）、ミネラル、たんぱく質を上  
手に取りましょう。尚、食事制限されてる方は主治医に相  
談して下さい。

# 特集 1

## 免疫力を上げる栄養素・食材

新型コロナウィルス感染症が流行し始めたもう3年が経ちましたが、未だ収束の気配はありません。世界中の製薬会社がワクチンや治療薬の開発を頑張ってある程度効果は出ていますが決定打にはなっていません。自己の体は自分で予防し、免疫力で戦うことも重要です。

普段から簡単にできることから始めてみましょう。特に重症化リスク因子のある人はぜひ参考にしてください。



## COVID-19重症化リスク因子

65歳以上の高齢者

悪性腫瘍

肥満  
BMI 30以上

喫煙

慢性疾患

慢性呼吸器疾患(COPDなど)  
慢性腎臓病 糖尿病  
高血圧 脂質異常症  
心血管疾患 脳血管疾患

免疫抑制

固形臓器移植後の免疫不全  
HIV感染症(特にCD4<200/ $\mu$ L)  
免疫抑制・調整薬の使用

新型コロナウィルス感染症 GOVIO-19診療の手引き(第8.0版)より

國香 則文 / Norifumi Kunika

副院長  
内科部長

聖マリアンナ医科大学(1987年卒)  
聖マリアンナ医科大学病院  
聖マリアンナ医科大学横浜市西部病院  
山近記念総合病院  
湘南記念病院  
日本内科学会認定医  
日本医師会認定産業医



## シリーズ連載

# 治験とその効用

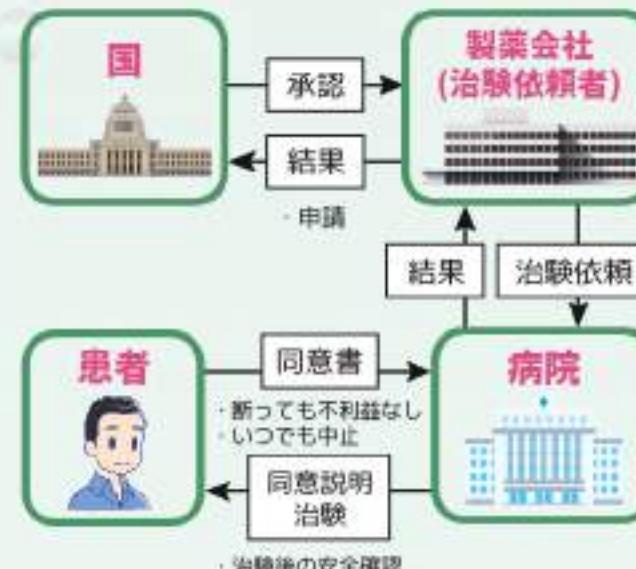
第3回

## これまでのあらすじ

本連載の第1回及び第2回では、治験とはなにか、お薬の開発と治験との関係、治験の大まかな手順、治験に参加する際の留意点、及び治験参加者から見た治験の手順について大まかに説明してきました。

重要なポイントとしては、お薬を販売するためには国の承認が必要であること、承認申請に治験の実施とその結果の提出が要求されること、治験への参加は本人の自由意思で決め同意書の提出が必要であること、治験に参加しない場合でもその後の治療において一切の不利益を被らないこと、一旦治験に参加しても治験参加者の意思でいつでも自由に中止できること、治験薬投与が終了(途中中止を含む)しても規定された安全性確認を受ける必要があることが挙げられます。

それでは以上を踏まえ改めて治験実施の意義を考えてみましょう。



治験後の安全確認

治験実施の意義は、つまり、お薬の販売承認を得るために必要な従来の治療やプラセボ投与に対して有効性及び安全性が高いことを示すデータを得ることです。では逆に、従来の治療やプラセボ投与に対して高い有効性及び安全性が確認できない場合は販売が承認されないになりますが、その場合治験実施の意義はないのでしょうか?この辺りも含めて考えたいと思います。



## ~プラセボとは~

薬効を示す有効成分を含まないが、薬効を示す有効成分を含む薬と見分けがつかない外観、重量、味及びにおいを持つもので「偽薬」とも呼ばれる。  
プラセボは有効成分を含まないため、本来は薬効を示さないが、主に心理的要因に由来する薬効を示すことがあります。これを「プラセボ効果」という。

治験を実施する利点について治験参加者、社会的意義及び技術的側面から考えてみます。

治験参加者にとって自身の病気に対する有効な治療法があるのならば、それを主治医とともに進めることで改善傾向を示すことが予想できます。一方、自身の病気に対する有効な治療法がないまたは不十分な場合、病気は改善に向かわず、むしろ悪化の一途をたどることもあります。

Koji Tanikawa Ph.D.

薬剤部局長  
谷川 浩司

Illustrated by Ken Nagata

この時、未だ承認はされていないが、その有効性及び安全性がある程度確認されている治験薬を投与することで、患者さんの病気が改善に向かうかもしれません。また、治験に参加している患者さんの治療費は、原則、治験依頼者が負担することになるので、患者さんは新たなまたは追加の治療費を負担することなく、治療を受けられることになります。

社会的意義として考えると、有効で安全な治療薬が販売され

### 社会的意義

新薬の販売 → 国民の健康増進 → 医療費の削減

### 技術的側面

新たな知見データ → 今後の開発に寄与

それがさらに有効で安全なお薬の開発につながっていくという良い連鎖が期待できます。

## 治験の問題点

物事はなんでもそうですが、良い面だけがあるわけではありません。ここでは治験の問題点について治験参加者及び社会的意義から考えてみましょう。

確かにこれまで不十分または存在しなかった治療法が適用できることは、日々病気で苦しめている患者にとって大変心強いものです。ただし、有効性及び安全性が確認できているといつても、それは「ある程度」であり、使用症例数もそれほど多くはない治験薬では、まれに(薬や食事との飲み合わせも含めて)予期しない副作用が起こることがあります。もちろん、治験担当医師や関連する医療スタッフは治験実施計画に基づいて十分に治験参加者をモニタリングしていますが、不幸にして事故が起こる可能性はゼロではありません。また、思ったほどどの有効性が得られないという状況もあります。

### 患者さん(治験参加者)の問題点

予期しない副作用  
想定以下の有効性



### 患者さん(治験参加者)の利点

治療の選択肢が増える  
治療費の負担なし

れば、それだけ国民の健康増進に対し寄与することが予想され、結果的に医療費の削減につながる可能性があります。

また、お薬を開発している会社に利益をもたらし、さらに良いお薬を開発する原資することができます。

さらに、技術的側面からは、お薬の効く仕組みや効果の時間的推移について科学的に解明していく過程で、その周辺の学術的な面も含めて新たな知見やより精密なデータを得ることができ、



Illustrated by Ken Nagata

なお薬の開発を円滑に進めることが難しくなることもあります。

さらに関発している会社の社会的信用が失墜し会社の存続自体が危うくなることもあります。そうなると新たなお薬が世の中に出てくる件数が減少し、またスピードが遅くなり、本来期待できた治療の選択肢が結果的に減ることとなります。

## そして治験の効用は?

さて、ここまで治験の概要と治験参加における留意点を踏まえて治験の利点と問題点を挙げてきました。そろそろ、「治験の効用」について総合的に眺めてみたいと思います。

世の中には自身の病気に大変苦労している多くの患者さんがいます。中には有効なまたは十分な治療法がなく途方に暮れている患者さんもおられるかと思います。その場合、該当する治験があれば十分に納得するまで説明を受け、自ら納得した上でそれに参加し、治験のルールを守りながら安全に治験を進めることによって少しでも治療の助けになれば喜ばしいことかと思います。

また、治験で得られたデータは販売承認のための根拠となるとともに、お薬のさらなる改善に役立てることもできます。ここで重要なのは、自ら納得し自由意志で治験参加を決める、そして治験のルールを守り自ら安全性の確保に努めること、この2点が実践できれば、もちろん「思ったほど効かなかった」ということもあります。少なくとも安全に、世の中の役に立ちながら治療の選択肢を広げることができるのではないかと思います。つまり、最終的に判断するのはあなたです。

そして適切に判断するためには治験の意義も含めその実態を正確に理解することが重要ではないでしょうか?

みなさん、「治験の効用」のお話しさいかがでしたか?少し難しい内容もありましたがこのお話で少しでも治験に対する理解が進み、患者さんの治療選択肢を広げるという点からも、患者さんの病気の治療に対する判断にあたり少しでも助けになれば幸いです。

### 治験の効用

世の中で役立つ  
販売承認のための根拠  
薬のさらなる改善  
安全に治験を進める  
治療の選択肢を広げる

谷川 浩司 / Koji Tanikawa

薬剤部副部長  
薬剤師  
博士(薬学)  
技術士(情報工学)  
日本医療薬学会医療薬学指導薬剤師  
医療薬学専門薬剤師



専門はpharmacometrics。趣味はモノづくりとシミュレーション。はんぱ付けとプログラミングに明け暮れる毎日。ときに読書と駄文の書き散らし。

また、社会的意義に対する影響を考えると、安全性の確保に十分配慮した上で治験を実施していたとしても、ひとたび重篤な副作用が報告され、特に治験薬が投与された患者が死亡した等の事象が発生した場合、患者にとって大変不幸な出来事であることは言うまでもありませんが、場合によってはその治験は中止され、さらに治験薬の開発自体が中止され新たな治療の選択肢が消滅するとともに、該当する治験薬に限らず、治験そのものに対する不信感が社会的に醸成され、新た



# よこそうパートナーズ



当院は数多くの人達の手によって運営されています。

こちらのコーナーではその中でも病院の運営を常に支えてくれているパートナー企業さんを紹介します。

アルフレッサ  
メディカルサービス  
株式会社

*alfresa*



第2回は薬剤部を支える縁の下の力持ち「アルフレッサ」さんをご紹介いたします

SPD  
業務担当

※SPDとはSupply Processing and Distributionの略称です。病院の物流効率化策「購入物品、滅菌再生物などの病院流通物品の管理供給と一元化構想プラン」として提唱され、日本では約20年前に登場しました。現在日本では、「医療材料などを物品・物流を包括的に管理する業務」解釈されています。

WORKS



Q  
日々の業務について教えてください

各病棟、および各外来から薬品の払出依頼(※お取り寄せ注文)を受け、薬品を準備しあ渡しする作業が主な業務となります。  
外来からの注文は、用意をしたもの医事課エスコートさんが運んでくれます。



病棟は緊急の場合があるので、“ダム”(※薬品庫から病棟に繋がっている荷物用のエレベーター)を使用し届けます。  
また薬品庫内で管理している薬品の期限チェック、棚卸等の在庫管理も行っています。

Q  
それぞれの役割はあるのでしょうか?

現在2名体制で業務を行っていますが、同じ業務を2人で分担しています。

medicine

Q  
取扱い品目について教えてください



現在の取り扱い品目数は薬品倉庫の在庫分のみでも約800種類あります。  
季節や状況によっては増減します。薬局在庫分も含めるとそれ以上となります。

Q  
800種類は全て把握されているのですか?

だいたいは分かれます。  
ただし、内服薬は、薬剤師さんが1Fの薬局から直接取りに来ることが多いので、それ以外の注射薬や外用薬を扱う回数が多いのでよく覚えていると思います。

Q  
薬品を扱う上で業務上特に注意していることなどはありますか?

薬は、同じ名前で分量、規格、容量が異なっていたり、箱のデザインなどが似ているものが多いので、気を付けないと間違いを誘引しやすいと思います。  
小さな間違いが人命に関わることもあるので、取扱い時には細心の注意を払うように気を付けています。

また取り扱う際(検品や移動など)に数え間違いを起こさない事や破損させないなども注意項目として意識しています。扱う薬品には高価な薬品も多くあるので、一つ破損させてしまうだけでも大きな損失となります。当たり前のことですが、商品の取り扱いは丁寧に行い、急いでいる時でも慌てないようにすることを心掛けています。



YOKOSO

Q  
よこそうはどのような病院ですか?



職員さんのやり取りはそれほど多くないのですが、職員の方々の印象は患者さんとのやりとりがとても丁寧な方が多いなあと思います。また薬剤部については皆さん元気で仲良しだなあと思います。

言葉遣いがとても丁寧で患者さんとのやりとりの際、とてもよい表情をされている職員さんが多い印象です。皆さんのような対応だと患者さんも心が安らぐと思います。

## 連載第六回

アロイ・アルツハイマー  
博士の生涯 その2



# 認知症学事始

にいちらしょうがくことはじめ

## 最初の症例

1901年にフランクフルト市立病院で、アルツハイマーは51歳の女性患者：アウグステを診察する機会を得ます。その当時のカルテが保存されており、アルツハイマーの間診の通り取りが記載されています。アウグステに「貴女の名前は何ですか？」と質問すると「アウグステ」と正答しますが、「貴女の苗字は何ですか？」と質問しても「アウグステです」と返答し、さらに「貴女の夫の名前は何ですか？」と質問しても「アウグステだと思います」と答えた。アウグステは、記憶障害が顕著でひとりでは自宅に帰ることができず、さらに、誰かに狙われているのではないかと云う被害妄想もあり興奮して取り乱す場面も記載されています。

## 本格的な研究へ

1903年にアルツハイマーはドイツ精神医学の大御所エミール・クレベリンの招きでミュンヘン大学に移り、精神医学研究や精神医学雑誌の編集者として活躍しました。ミュンヘン大学でアルツハイマーの部下には、レビュー小体の発見者であるフリッツ・レビューも在籍していました。



Emil Wilhelm Kraepelin  
(1856-1926)



Fritz Heinrich Lewy  
(1885-1950)

臨床研究センター長  
あごみ野健診クリニック施設長

長田 幹

## 「アルツハイマー病」

初診から5年目の1906年にアウグステがフランクフルト市立病院で死亡し、病理解剖が行われ、標本はアルツハイマーの在籍するミュンヘン大学に送られて詳細な検討が行われました。アルツハイマーは、同年チュービンゲンで開催された精神医学会において、アウグステの脳には神経細胞の減少に加えて老人斑や神経原線維変化など、アルツハイマー病に特徴的な病理所見が認められたことを発表しました。1910年にクレベリンは自らが出版した精神医学の教科書のなかで初老期発症の認知症を「アルツハイマー病」と呼ぶことを提唱しました。

## 栄誉と生涯

1912年にアルツハイマーは、プロイセン皇帝ウイヘルム2世からプレスラウ大学精神神経科教授および王立精神神経病院院長に任命されました

したが、その直後の腎炎と関節炎を発症しました。アルツハイマーは、医学研究に加えて第一次世界大戦の負傷者の診療にも携わり、彼の病状は徐々に悪化して、1915年12月19日に敗血症で亡くなりました。享年51歳でした。遺体はフランクフルト中央墓地で妻セシリアの隣に埋葬されました。

オホ達哉第6回  
に續きまき

「空腹では隣人は愛せない」by 山田 ウィルソン

よこそーの元気の源となるパンチを素敵なおひそかと共にご紹介するコーナー【ランチdeよこそー】でございます。



本日のMENU  
『時短&手抜き』

・おにぎり2種類  
・ハンバーグ  
・カボチャの煮付け  
・白身魚の柏漬焼き

・レンコン  
・ブロッコリー、チートマト、枝豆  
・苺

## ~コンセプト~

私の弁当作りのコンセプトは…やはり「時短&手抜き」です。夕食のおかずを作る際に、お弁当用に小さめの物も作ったり、小分けにして冷凍してあります。果物や枝豆などは冷凍しておいた物をそのままお弁当に入れると、保冷剤代わりになって便利です。



(医事課)

## ~POINT~



夕食のおかずを作る際に  
翌日のお弁当用に小さめも



料理はもちろんのこと撮影に関しても細部までこだわりが感じられる非常に美しい、そして美味しい一品ですね！また世界食糧デーの「おにぎりアクション」にも参加するなど社会貢献にも配慮するという素晴らしいランチです！(編)

## 「おにぎりアクション」～10月16日世界食糧デー～

私たちの食を通して、  
ちょっとだけ世界を良くする

おにぎりアクションは、日本の代表的な食である「おにぎり」をシンボルに、「おにぎりの写真をSNS（Instagram, Twitter, Facebook）、または特設サイトに投稿すると、1枚の写真投稿につき1食分に相当する寄付（100円）を窓口企業が提供し、認定NPO法人TABLE FOR TWO Internationalを通じてアフリカ・アジアの子どもたちに給食をプレゼントできる取り組みです。



# ワンダフルニャンダフル♪



**ラッシー**  
4歳♂ ラフコリー  
こんなに大きくてとても甘えんめです。体重は30kgあります。お父さんの抱っこが大好きです。(医事課)



**あんちゃん(左)／はなちゃん(右)**  
年齢不明 ♀／♀ 雜種  
ペットショップでの繁殖犬として育児放棄された姉妹犬。声帯を切られてしまい、声が出ません。大変な思いをしてきた分、里親として残りの大生、愛情たっぷり甘やかしています！(臨床支援部)



**ウェスティン／マリリン**  
♂／不甲斐 メダカ／マリモ  
我が家にめだかがやって来りました／やはりメダカは可愛いですね。また飼えるきっかけを作ってくださいましてありがとうございました。(医事課)

教えて!  
薬の専門家が  
答えます！

# 薬剤師

さんセトウ

(薬剤師 松浦 将司)



Q: おくすりの服用（飲む）時間って守る必要はあるの？

A: はい！おくすりを安全に使用し正しく効果を得るために必要な時間です。



## お薬の服用時間

おくすりを安全に使用し正しく効果を得るために、指示された服用時間を守っていただく必要があります。指示された服用時間を守らずに使用した場合、おくすりの効果が十分に得られない、また副作用(おくすりによって引き起こされる望ましくない作用)が出やすくなるおそれがあります。おくすりを有効に安全に使用するために指示された飲み方を守ってください。



Q: 「食前」「食後」って具体的にいつのことなの？

A: 「食前」は食事の約30分前、「食後」は食事の後30分以内になります



## 「食前」「食後」「食間」…

服用時間の目安ですが、「食前」は食事の約30分前、「食後」は食事の後30分以内、「食間」は食事と食事の間(食後2~3時間後)、「食直後」は食事のすぐ後、「食直前」は食事開始の5~10分程度前、「起床時」は起きてすぐ(朝ごはんを食べる前)となります。

## まずは薬剤師にご相談ください

ここまで服用時間についてお話しさせていただきましたが、患者さん自身の生活上または介護や介助される方の事情で指示された服用時間を守ることが難しいこともあるかと思います。そんな時はぜひ薬剤師へご相談ください！おくすりの種類によっては主治医と話し合ったうえで服用時間の調整や他のおくすりへの変更が可能な場合もあります。

おくすりの飲み方で困った場合は、ぜひ薬剤師にお声がけください！

矢沢永吉が広島から上京し、将来への不安を持ちながら成功を収めたのがここ野毛山公園展望台です。スターダムにのし上がりボルシェで再訪した場所として永ちゃんファンの聖地と呼ばれています。仕事を離れ頭をリセットしたい時には私はこの場所を訪れ、スマートフォンに入れてある矢沢永吉の楽曲を聴きながら時間を過ごします。

# 癒しの空間

経理課・事務部合作



よこぞ運営局によるよこぞ近辺の  
おすすめスポットを紹介

動物園は家から近いこともあります。幼い頃からよく通っていました。ライオン、キリン、ワニ、ペンギン、レッサーパンダなど数多くの動物が見られます。料金はなんと無料です。みなとみらいからも近いので遊びに行った際は是非お立ち寄り下さい。とても楽れますよ(ーー)



コティベーカリー  
神奈川県横浜市中区  
花咲町2丁目63  
営業時間 9:00~18:00  
(定休日:日曜日)



桜木町駅から徒歩5分ほど、みなとみらい側とは反対側に大正時代から続く「コティベーカリー」があります。外観も昔ながらの佇まいです。店内は棚が2-3段と決して高くはないものの少しご精錬されたパンが並んでいます。

中でも名物の「シベリア」は、開店当時から現在に至るまで100年以上も販売続けられている逸品です。(事務部)



## よこぞラニース

### 子供の未来応援基金 寄付型自動販売機

売上げ1本につき10円が「子供の未来応援基金未来応援ネットワーク事業」に寄付され、全国各地で子供たちを応援するNPOなどの支援団体の活動に使われます。院内には正面玄関横と3階病棟階段横の2箇所に設置しています。2021年10月より設置し、昨年1年間の寄付金総額は105,827円になりました。



### 認知症勉強会が行われました

2/9(木)アートフォーラムあざみ野にて第23回青葉区・緑区認知症勉強会を行いました。講師に大田秀隆先生(『秋田大学高齢者医療先端研究センター』センター長・教授)をお招きし「健康寿命の延伸に向けて」について講演していただきました。

ZOOMによるオンライン配信も行い沢山の方々に参加していただきました。



当院をよりよく知りたいための情報を紹介します

### 認知症サポーター 養成講座が行われました

2/18(土)たまプラーザテラス内プラザホールにて認知症サポーター講座を行いました。

講座では長田乾医師が「認知症の基礎知識について」山田亮介MHSW(精神保健福祉士)が「認知症サポーターについて」それぞれ話をしました。

多くの方々にご参加いただきまして誠にありがとうございます。ご来場いた

だいた旨様、会場関係の皆様にお礼申し上げます。



### 編集後記

今年は例年になく寒さの厳しい冬となりましたが、皆様いかがお過ごですか?ようやく気温も上がり始め、いよいよ桜の季節が到来します。

3月号の表紙は国香副院長に飾っていただき、チームよこそらの華やかな一枚を撮ることができました。今号より病院職員のランチを紹介させていただく新連載として「ランチdeよこそら」の掲載を開始、プロ顔負けのお弁当が紹介されていますので必見です。またお勧めスポット紹介の「マイフェイバリットプレイス」では2名の職員による仲良しこラボ企画として野毛山動物園&展望台特集を掲載しています。

最後に、制作に協力して下さった職員の皆様にこの場をお借りしてお礼申し上げます。

(TOMO KAWAI)

# 人間ドックのご案内

~年に一度の健康チェックを~

私たちは定期的な健診をお受けいただくことで、皆様の健康管理、疾患予防のお役に立ちたいと願っております。ご受診を心よりお待ちいたしております。



医療法人社団緑成会 横浜総合病院付属  
あざみ野健診クリニック

- ・インターネット予約
- ・あざみ野駅より徒歩1分
- ・総合病院との連携



〒225-0011  
横浜市青葉区あざみ野2-2-9  
あざみ野第3ビル4F

TEL:045-522-6300  
FAX:045-903-0777  
Web:azamino-clinic.com



循環バス

あざみ野駅、青葉台駅、鶴川駅、奈良北団地、こどもの国駅、麻生、すすき野方面より当院直通バスを運行しております。  
詳しくは下記HPをご覧ください。

路線バス

東急田園都市線「あざみ野駅」から  
「あ27系統すすき野団地」行き  
「もみの木台」下車徒歩7分  
小田急線「新百合ヶ丘駅」から  
「新23系統あざみ野駅」行き  
「もみの木台」下車徒歩7分

診察時間

午前	受付	8:00~11:30
	診察	9:00~12:00
午後	受付	1:30~4:30
	診察	2:00~5:00



プロムナード VOL.359

発行日:2023年3月1日

制作・編集 医療法人社団 緑成会 横浜総合病院  
総務課「プロムナード」編集室

発行人:岩坪 新

〒225-0025

横浜市青葉区鉄町2201-5  
TEL 045-902-0001