

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1 『自分の健康に対する危機管理意識を
～コロナ5類移行後に思う～』

脳神経外科医 平元 周

特別インタビュー 『よこそうびとFile#03』

消化器外科医 藤井 正一

『よこそうパートナーズ』株式会社 柴橋商会

よこそうニュース『6/6はアンガーマネージメントの日』他

連載

Dr.長田の認知症学事始

ワンダフルニャンダフル♪

谷川博士のお薬よもやま話

マイフェイバリットプレイス

教えて薬剤師さん

ランチdeよこそう

よこそう医療福祉情報局

2023年

6月号

Vol.362

増量16P

TAKE FREE

自分の健康に対する危機管理意識を

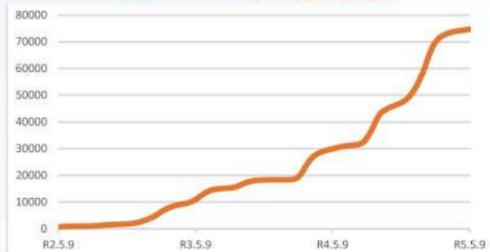
～コロナ5類移行後に思う～

(院長 平元 周)

COVID-19新規陽性者数推移



COVID-19死亡者数推移



厚生労働省 データからわかる-新型コロナウイルス感染症情報-より

増えているコロナ

2020年に始まった国内での新型コロナウイルスに対する対応が2023年5月8日より、感染症法上の2類から季節性インフルエンザと同じ5類に引き下げられたことは皆さんもニュースなどでよくご存知のことと思います。

この間、日本国内では約3400万人が感染し、約75000人の方が亡くなっています。世界では約7億人が感染し、約700万人の方が亡くなりました。

マスクの着用も個人の判断ということになり、5月8日以降は、国内、海外旅行も回復し、観光地もお酒を提供する飲食店なども多くの人々でごった返しており、今まで抑制されていた反動からか、人々の意識からもうコロナは過去のものという思いを持たれている人も多いのではないかと危惧しています。

コロナ感染者数の報告も5月8日以降はインフルエンザと

同じように定点医療機関からの報告となりましたので、毎日のコロナの感染者数の報告ニュースがなくなり、感染状況がどのようになっているのかを一般の方が知ることは難しくなりました。しかし、インフルエンザと違って、コロナウイルスは年間を通じて消えることはありませんし、現在も変異を繰り返しており、コロナが5類になる前の状況より少しずつ増えている現状です。

引き続き感染対策を

当院に来院され、コロナ感染陽性と診断される患者さんやコロナ感染で入院される患者さんも最近増えている印象でまだまだ油断ができません。神奈川県から、病院や高齢者施設では職員は必ずサージカルマスクをつけて、適切な感染対策を行うようにと通知されていますし、病院や高齢者施設に受診やお見舞いに来られる方も全員マスクをつけるようにという指導もありますので、当院でも院内に入られる方は全員マスクをつけていただき、手洗いにもご協力いただきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

又、混雑した電車やバスなどの交通機関を利用される場合も乗車中はマスクを装着するような心がけをお願い致します。

身近な危機管理意識

さて、最近、危機管理という言葉をよく耳にします。ウクライナ戦争に端を発し、北朝鮮や中国などの挑発に対しての日本の防衛に対する危機管理意識が高まり、食糧需給難、エネルギー問題、地球温暖化、物価高騰対策、そして出生数が年間80万人をきった少子化対策の重要



医療法人社団横浜総合病院附属あざみ野健診クリニック

性など、いろいろな形での危機管理という言葉での報道がなされています。ここ3年間はコロナ感染に関する危機管理が大きなテーマでした。しかし、今、皆さんは自分の健康に対する危機管理という発想をお持ちでしょうか？

早期発見早期治療

脳疾患を扱う私の立場からは、脳卒中や認知症などをはじめとする脳の機能障害はたとえ生命の危機を回避できたとしても、その後の人生に大きなダメージを与え、もとの家庭生活に戻ることができず、家族にも大きな精神的、経済的負担を強いることとなりますので、脳健診（脳ドック）は絶対必要です。またコロナのために病院への受診控えが起こり、癌などの発見が遅れ、手遅れになってしまったケースも増えており、健康診断の重要性は言うまでもありません。医療技術の進歩は、早期発見、早期治療にて健康維持の機会をより多くの人々に提供することが可能になり

ました。どんな時代であっても健康であることが一番の幸せですので、当院は地域の中核病院として皆様の健康に対する危機管理の役割を果たしていきたいと思っております。

まずはご相談ください

どんな些細なことでも心配するより、まず受診してご相談ください。当院には各専門医がおりますので、地域の皆様に安心と安全の医療を提供し、転ばぬ先の横綱として、日頃の健康管理から専門性の高い医療の実践を目標に頑張ります。そして高齢な方も最後まで元気にピンピンコロリという終活ができるためにも日頃の健康管理に対する危機管理意識が大切です。コロナが一段落したところで、ご自身の健康管理をもう一度見直していただき、一人でも多くの方が横綱に健康管理を任せて下さいますようよろしくお願いいたします。

平元 周 / Makoto Hiramoto

院長
脳神経外科部長

弘前大学(1979年卒)
聖路加国際病院
弘前大学脳神経疾患研究施設
北品川病院
東邦大学客員講師
日本脳神経外科学会専門医
日本救急医学会救急科専門医





「どんな患者さんでもその方その方の人生やそれぞれのお考えをお持ち——そう思いながら診察しています。」

藤井 正一/Shoichi Fujii

消化器センター長
消化器外科統括部長

- 鹿児島大学医学部(1988年卒)
- 横浜市立大学医学部附属病院 臨床研修医
- 横浜市立大学第二外科(現 消化器・腫瘍外科学)入局
- 横浜市立大学医学部附属市民総合医療センター 助手
- 横浜市立大学医学部附属市民総合医療センター 准教授
- 帝京大学医学部附属病院下部消化管外科 講師
- 国際医療福祉大学市川病院消化器外科 教授
- 横浜市立大学 客員教授
- 日本外科学会 指導医・専門医・認定医
- 日本消化器外科学会 評議員・指導医・専門医・認定医

- 日本大腸肛門病学会 評議員・指導医・専門医
- 日本内視鏡外科学会 評議員・技術認定医
- 日本臨床外科学会 評議員
- 日本外科系連合学会 評議員・Fellow会員
- 日本腹部救急医学会 評議員
- 日本ストーマ・排泄リハビリテーション学会 ストーマ認定士
- 消化器がん外科治療認定医
- 単孔式内視鏡手術研究会 世話人
- Needlescopic Surgery meeting 世話人
- 身体障害診断者診断指定医 (ぼうこう又は直腸機能障害、小腸機能障害)
- 難病指定医
- 臨床研修指導医
- 緩和ケア研修修了
- 医療系大学間共用試験医学系OSCE評価者認定
- Best doctors in Japan

Interviewer China Kurihara

よこそうびと第3回は消化器センターの部長としてよこそうを支えて下さっている藤井先生の素顔をお届けします。

——ご出身について伺わせて下さい

A: 生まれは東京の駒形ですが、まもなく栃木県の佐野に移り、さらに群馬県の館林へ引っ越しました。高校は県境をまたいで埼玉県の熊谷の学校まで東武伊勢崎線と秩父鉄道を乗り継ぎ通っていました。高校時代は文系科目が好きだったので理数系科目の方が成績がよかった珍しい生徒でした。母親方の親戚が鹿児島出身ということもあり、大学は鹿児島大学を選びアルバイト、部活(バドミントン)、勉強をしながら6年間を過ごしました。



——いつ医師を目指そうと思いましたか? きっかけもぜひ教えてください



高校時代は弁護士や検事に憧れており、医師を目指すつもりは全くありませんでした。当時は読書が好きで少年で、中でも夏目漱石を愛読しており「野分(のわき)」という作品を読み感銘を受け、医師を志すようになりました。ただ前に述べたように文系の成績がよくないので結果として理数系を選んだ側面も否めません。

——先生の趣味について教えてください

ダイエット目的で始めたジョギングとプロ野球観戦が好きですね。ジョギングについてはほぼ毎日の日課としています。本当は頭の中を空っぽにして走りたいのですが仕事の事が浮かぶことが多いです。昔は毎日10km走っていましたが最近は5kmくらいを日課とし、自宅周辺をいくつかのコースに分けて走っています。気合を入れたい日はナイキ製のアルファフライというランニングシューズを選びます。



野球観戦ですが、もっばらの読売ジャイアンツファンで、テレビ観戦もしますし実際に球場にも足を運びます。球場へは家族と一緒にいることが多いです。特に原辰徳監督や松井秀喜さんが好きで、松井さんがニューヨークヤンキーズに在籍中に現地で30号ホームランを見る事ができたのは良い思い出です。



よこそう
「地域医療に密着している病院」
だと思えます

——先生にとって、よこそうとはどのような病院ですか? また患者さんとのやりとりなどについて教えてください

2021年に赴任してから2年が過ぎましたが、よこそうは一言で言うと「地域医療に密着している病院」だと思います。どのような患者さんも積極的に診る姿勢はとても素晴らしいと思います。社会に必要な医療をしっかりと提供できている病院の代表例ではないでしょうか。毎日色々な患者さんにお会いする機会が多いですが、どんなご高齢の患者さんでもその方その方の人生やそれぞれのお考えをお持ちです。そこを傷つけることは絶対にしないという思いを持ちながら診察しています。言葉使いや伝え方にはとても気をを使うよう自分の肝に命じています。



——患者さんへひとことメッセージをお願いします

A: よこそうの外科医として、全ての患者さんに真摯に向き合い診療します。様々な患者さんがおられますが、一人一人の思いや考えをしっかりと聞いた上でその方が納得できる最も良いと思われる診療方法をご提案させていただきます。

藤井先生、本日はお忙しいところありがとうございました

藤井正一先生の診療科・消化器外科外来はこちらです
<https://yokoso.or.jp/department/gastroenterology/gastroenterology1>



大脳局在論と
全体論

臨床研究センター長
あざみ野健診クリニック施設長

長田 乾



Dr.長田の

認知科学の
始り

にいちしょうがくごとはじめ

脳の部位と機能

大脳局在論に対する全体論

1861年にポール・ブローカが、左前頭葉病変により発話が重度に障害されているが聴覚的言語理解が保たれた症例(ブローカ失語:運動失語)を報告したことに啓発されて、ドイツ人精神科医のカール・ウエルニッケは、「言語の運動中枢」とは対照的に「言語理解の中枢」の存在を予想していました。1974年にその予想的中し、左側頭葉病変により聴覚的言語理解は障害されて

これに対して、ブローカの発表以前から、フランス人神経学者のジャン・ピエール・フローレンスは、動物実験の結果から「脳の一部が損傷を受けても回復することから、脳は統合的かつ協調的に働く」という持論を展開していました。英国神経学の父と称せられるジョン・ヒューリングス・ジャクソンも、極端な大脳局在論には批判的な立場で、「言語機能は脳

全体として機能し、左半球は知的(随意)言語、右半球は感情(自動)言語に係わる」と考察しました。デジェリンのライバルであったフランス人神経学者のピエール・マリーは、大脳局在論に真っ向から反対して「脳は全体として機能するもので、個々の領域が独立した機能を担うものではない」という全体論を展開しました。



Karl Wernicke
1848 - 1905



Jules Dejerine
1849 - 1917



Perre Marie
1853 - 1940

この辺りは前回、前々回に説明した通りです。つまりお薬を服用すると投与経路がどうであれ、まずは血管内に入る訳です。

いるものの流暢に話すことができる症例(ウエルニッケ失語:感覚失語)を報告しました。さらに1892年にはフランス人神経内科医のジュール・デジェリンは、左頭頂葉下部(左角回)を読字中枢と想定して、それぞれの言語中枢の損傷により失語、失読、失書などの病態が生じると主張しました。こうした研究成果の発表が続き、19世紀末には「脳は部位ごとに特化した異なる機能を担う」という大脳局在論が受け入れられるようになり、20世紀初頭には大脳局在論を反映した脳の機能局在地図を作る研究が盛んに行われるようになり、1909年にコルビニアン・ブロードマンが

領域に分類して番地を付けた脳地図は、機能的MRI (fMRI) や脳磁図 (MEG) を用いた現在の脳科学研究でも広く引用されています。



ブロードマンの脳地図

ネットワークの相互連携

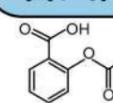
現在では大脳局在論(脳機能局在論)に異を唱える人は少数派ですが、特定の機能が脳の特定の領域に局在することに加えて、異なる役割を担った脳の領域が

ネットワークを介して相互に連携しながら種々の機能を実現しているという全体論的な考え方も受け入れられています。

次号連載第十回
に続きます

お薬まつわる
あんな話こんな話
そんな話

谷川博士の



お薬よもやま話

薬剤部副部長
谷川 浩司

<連載第3回>

Illustration by Ken Nagata

お薬は体の中をどのように移動しているの?

■皆さんは病気の治療や痛みや発熱を抑えるために、お薬を服用することがあるかと思いますが。ところでお薬を服用すると、そのお薬はどこにいつてしまうのか考えたことはありますか? 口から飲んだり、血管から注射したりするので体の中に入っているのだろう、とはなんとなく分かるのですが、それでは具体的にどこにいるのか? となると途端に分らなくなるかもしれません。直感的に考えればお薬が効いているとすれば、お薬が効く場所にいるのでは? と想像できますが、今回はお薬が効く場所に辿(たど)り着くまでのように移動しているのかを考えてみましょう。

者で素通りというわけではなく、何かしらの規則に従って「入る」訳です。その規則のいくつかを簡単に説明しましょう。

<濃度勾配>

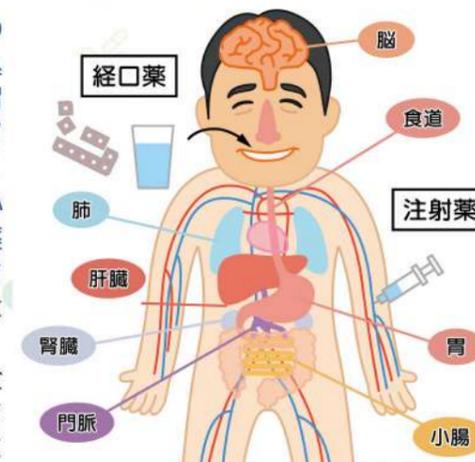
濃度が高い(濃い)方から低い(薄い)方へ移動します。つまりお薬の濃さによっては逆流もありうる訳で、特に大腸などでは血管内から腸管内へお薬が出てくることもあります。

<トランスポーター輸送>

さて、難しい言葉が出てきました。でも大丈夫です。血管内に「入る」とは、もう少し詳しく

書くとお薬が細胞膜を通るとい

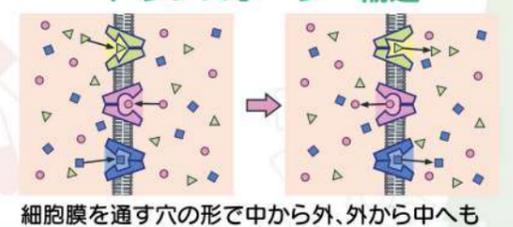
うことです。細胞膜にはトランスポーターというお薬や電解質、またその他諸々の物質をその化学的性質に応じて運搬するたんぱく質があります。このトランスポーターがお薬の性質に応じて、細胞膜の外から中へ(または中から外へ)通してあげるのです。このとき濃度勾配はあまり関係なく、薄い方から濃い方へ移動することもあります。



濃度勾配



トランスポーター輸送



このようにお薬は体の中を移動しながら、効く場所に到達します。そして次回は、いよいよお薬が効く場面に移ります。

次号も博士のよもやまが続きます

■お薬を服用すると「飲み薬の場合は口から水とともに飲み込んだあと、のど、食道を通り胃に到達します。胃で30分ほど「ごよごよ」されて細かくなって水に溶け出したお薬は小腸へ移動しますが、多くのお薬は小腸で血管内に吸収されます。血管内に吸収されたお薬は門脈から肝臓を通ったあと、また「注射薬の場合は直接」全身の血管を巡(めぐ)る旅に出ます。この辺りは前回、前々回に説明した通りです。

つまりお薬を服用すると投与経路がどうであれ、まずは血管内に入る訳です。

■ということは、お薬は血管内にいるのでしょうか? 確かに血管内にはいるのですが血管を巡って全身を巡っていると、その途中で様々な臓器を経由します。心臓、肺、脳、腎臓、その他いろいろ...これはお薬の種類によっても異なりますが、そのまま素通りせずに特定の臓器に留まってしまう場合があります。

たとえば不安を軽減するために服用する抗不安薬などは、脳に留まりやすいものが多いです。また水よりも油に溶けやすいお薬は、皮下脂肪や内臓脂肪のような脂肪組織に留まることもあります。一方、水に溶けやすいお薬は脂肪組織にはあまり留まりません。

■さて、少し前に多くのお薬は小腸から血管内に入ると説明しました。この「入る」というのが曲





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。

第3回は当院におけるリネンサプライ業務を担当している「リネン管理のプロ集団」柴橋商会さんです。安心と安全に拘りながら当院に安心感を提供して下さいます。今回は医療機関に不可欠なリネン管理をはじめ、施設内環境整備や日々の業務について担当の石川さんにお話を伺いました。

Q 現在は何名体制で当院のリネン管理業務を担当されているのですか？



【リーダー】石川さん。自身も勤続10年以上の大ベテラン。良いお話をたくさん聞かせていただきました！手に持っているのが出産ギフトセット。素敵なコットンバッグに色々入っています。

Q リーダーとしてお仕事をされる上で特に気を付けている事などがあれば教えてください。

気を付けていることは沢山ありますが、時間と物の管理には特に気を使います。ユニフォームを例にすると職員さんが出勤するまで全ての作業を終わらす必要があるので気を使います。また作業スペースに限りがあるので整理整頓にも気を配るようにしています。



ババーン! SHIBAHASHI印のリネン登場! 大きな袋にみっちり詰まっています。

7名のスタッフが一日4名体制で業務を行っています。フロアや回収対象に応じて4つのユニットに分けそれぞれが持ち場を担当します。仕事歴についてはベテランスタッフだと10年以上の経験者が在籍しています。リネン管理以外では入院患者さん向けの入院セットや産科で使用する出産ギフトなどの準備も行っています。



【リネン室】どこになにがどれだけあるのか? 常に把握しながらの仕分け作業。とにかく動きが早い!



【リネン室】その速さでどうして揃うの? 眼にも止まらぬ熟練の技。

Q 仕事をされる上でのやりがい(または拘り)などあればお願いします。

病院で働くまでは人間の生死について考えたことが無かったのですが、働くようになり、人生の様々な場面に会うことも多くとても尊い場所で働いていると実感するようになりました。先生方も本当に優しい先生ばかりで、これは今も昔も変わっていないと思います。



【リネン室】運か頭上にまで続く布の山。



早朝、7時前のまだ薄暗い時間帯から荷下ろし作業。狭い通路を縦横無尽に駆け巡り仕分け・陳列。



【補充作業】様々な場所にあるリネン類。覚えるだけでも大変!

Q リネン管理業務について、また取り扱うリネンの種類などについて教えてください。

使用したものを回収しクリーニングを行い、きれいなものと交換することがリネン管理業務の基本となります。取り扱うリネンは衣類(ユニフォームやお着など)、タオル、シーツ、カーテンなどがあります。

職員さんのユニフォームは毎朝およそ300着ほどの納品があり、トラックで工場から病院に届いたものを職員さんが出勤する前にサイズや職種ごとに仕分けを行います。タオル類などは使用目的ごとに仕分けをしたり、温めたりしたりもします。使用済みのシーツやタオルなどの回収においては病棟が忙しい時間帯に回収を行うなどしています。



天井スレスレのトラックに満載のリネン。回収と運搬を担当しています。



【病棟回収作業】時間帯を見極めて手早く作業。



【洗濯室】限られたスペース、決められた時間内、膨大な量をこなすには知識も経験も必要です。

Q よこそうはどのような病院ですか？

職員さんが本当に優しいというのが病院の印象です。作業中でも気にかけてくださったり挨拶をしっかりして下さる職員さんが本当に多いと思います。私は患者としてもよこそうを利用していたので、院内案内をして下さる職員さん方も本当に丁寧だといつも感じています。地域に根付いた病院が一番似合うと思います。

小田原新工場

自社管理のもと高い衛生基準を保ちつつ、高効率生産・人員省力化・省エネルギー化が可能な設備の更新を進めております。
2024年にはSDGsの取り組みを踏まえ、最新鋭の省力化設備を整えた小田原新工場の稼働を予定しており、十分なサービス提供に注力できる体制を目指しております。

PR TIME

ランチ de よこそう

「空腹では隣人は愛せない」
by W.ウィルソン

よこそう職員の元気の源となるランチを素敵なエピソードと共にご紹介するコーナー【ランチ de よこそう】でございます。

本日のMENU <1> 『筍と揚げ物弁当』

- ・筍ご飯(私)または、梅干しおにぎり(娘)
- ・かぼちゃスープ(娘)または、豚肉の鍋(私)
- ・コロッケ
- ・春巻き
- ・牛肉の塩胡椒炒め
- ・甘い卵焼き
- ・きゅうりの浅漬け
- ・トマト



～EPISODE～

月曜日のお弁当は揚げ物です。毎日、娘と2人分のお弁当を作っています。娘のお弁当は、梅干しのおにぎり3個、お肉、野菜スープが定番です。今日の私のお弁当は筍ご飯です。実家には竹林があり、毎年、父が黒い長靴を履き、大きなスコップで大汗をかきながら親戚中の筍を掘ってくれました。料理が上手で毎週一回は揚げ物が並びました。筍を料理すると、大好きな父の笑顔が浮かび、無償の愛で私たち兄弟を育ててくれたことに改めてお父さんに感謝します。筍と揚げ物は私のソウルフードです。
(薬剤部)



よみがえるお父様との数々の思い出。今は自身の娘さんへ愛情とともにまた伝えていく…。まさにソウルフードが綴る素敵なエピソードですね!(編)

本日のMENU <2>

『ホットサンド弁当』

- ・ホットサンド
(・卵焼き・キャバツ
・チーズ・ハム・きゅうり)
- ・ゆで卵
- ・さつま芋
- ・いちご



～EPISODE～

ホットサンドは、色々なものを挟んでホットサンドメーカーで加熱するだけなので、簡単で栄養も取れてvery good♡♡ホットサンドメーカーは、プレートを外して洗える物がオススメです。
(医事課)

見ていて楽しくなる華やかなお弁当です!最近では調理家電も充実してお手軽にいいものができますね!(編)

よこそう職員によるよこそうのおすすめスポットをご紹介します

4月2日(日)妻が同窓会で一人残された私は、思い立って特急かいじを予約し山梨県塩山の桃源郷に一人ハイキングに行きました。

山梨県は桃とブドウの一大産地ですが、甲府盆地の山の東傾斜に栽培される大藤地区は桃の品質が高いことでも知られ、斜面にたくさん桃の木が栽培されています。



咲き誇る



近くの樹齢300年を超える1本だけの慈雲寺の糸桜(枝垂れ桜)は高さが14mもあり、国の天然記念物です。このお寺では樋口一葉が私塾を開いたことから、この寺に向かう道は一葉の道といわれています。

横浜で桜が散り始める頃、ピンクの花が満開になります(塩山桃源郷)。山を登り、見渡すと甲府盆地がピンクに染まってとても言葉で言い表せない美しさです。しかし、花が一斉に咲き、農家の方が受粉を終えると桃になる花のみを残して他の花を摘んでしまいます。素晴らしい桃源郷が見れるのは実はとても短い期間なのです。

山梨はフルーツ王国でほうとうや馬刺しなどおいしいものがたくさん。長津田から1時間30分で到着します。皆さんも桜が散り始めたら訪れてみてはいかがでしょうか? 尚、特急あずさ、かいじ(E353系)はJR東日本が心血を注いだ列車で最新鋭の空気ばね式車体傾斜装置を導入して山間を縫いながらも左右の揺れが少なく、乗り心地が良い列車です。鉄オタの方も是非。
(内部監査室)



えんざん 【塩山桃源郷】

山梨県甲州市塩山中萩原
0553-32-2111
(甲州市観光協会)

- ・JR中央本線塩山駅から車で約5分～10分
- ・中央自動車道勝沼ICから約10分



レモン



5歳 ♂ うずら

世界で一番かわいいうずらです。毎朝「御吉兆！」(ごきっちょう)と大きな声で起こしてくれます。お散歩が好きで毎年お花見に行きます。電話の音やキーボードをたたく音など様々な音を真似できる頭がいうずらです。

(薬剤部)



春巻

6ヶ月 ♂

ショーベタ ハーフムーン

ずっと憧れていたベタ飼育を始めました。性格はのんびりした子です。最初は隠れるように隅っこにいましたが、最近はお飯や掃除の時に手にくっついてくるようになりました。毎日フレアリング(ヒシを大きく広げる威嚇行為)をさせて健康状態のチェックをします。

(臨床支援部)



薬の専門家が
答えます!



教えて!

薬剤師
感謝

(漢方薬剤師 堀 慎太郎)

你好

さん好吃

お薬に関する
エトセトラ



Q: 漢方の名前に“散”や“丸”、“湯”などの形に合わせて飲み方を変えた方が良いですか?

A: エキス剤の漢方は気にしないで良いです



エキスは成分そのもの

漢方の名前に散が付くものは粉の状態、丸と付くものは丸めて、湯と付くものはお湯に溶かして飲むと良いと考える方がいらっしゃいますが、当院で処方される漢方は、全てエキス剤。古くは、生薬(植物等くすりの材料を細かくしたもの)を様々な形で加工して服用していましたが、エキス剤は、一度熱湯で沸かして成分だけを取り出しておりますので、深く考えなくて構いません。気になる方は、薬剤師へご相談ください。



Q: 漢方薬の診断は、どうやってするの?

A: 四診という方法が一般的です



四つの診断方法

漢方を選ぶうえで、大きく4つの方法で情報を収集します。
1つ目は、こういった症状があるのかを細かく患者さんへ聴取する問診(もんしん)。
2つ目は、脈やお腹を触って、張りや痛みのあるところを探る切診(せつしん)。
3つ目は、発声具合や、体から出る音を聞いて探る聞診(ぶんしん)。
4つ目は、舌の苔の色や顔色などを見て探る望診(ぼうしん)。
ただし、コロナの影響でマスクが外せない等タイミングや場所が悪かったり、十分情報が集まったと判断できた場合には、一部を省略することもあります。



Q: 漢方は弱いから副作用も出にくいのか?

A: 効果が弱い、副作用が出にくい、いずれも間違いです



強いものもありますが...

漢方薬の中には、即効性を期待するものと、長期の服用で体調を維持するものがあります。前者は、漢方薬の中で効果が強く表れ、例えば葛根湯や麻黄湯など、風邪に用いる漢方は、効力と共に副作用の動悸や発汗過多、皮膚症状等が表れることも少なくありません。後者であれば、長期服用により体のミネラルであるカリウムが失われ、低カリウム血症と呼ばれる副作用を発現することもあります。ただし、漢方の効果をうまく引き出すには、漢方薬自体が体に合っていることや、漢方独特の服用方法、生活方法を守る必要があります。そのうえで副作用が出ているかを確認していく必要があります。心配な方は、是非一度、漢方薬剤師へご相談ください。

介護保険の居宅介護サービスについて紹介します！

要支援・要介護状態の自宅に住む方を対象としたサービスです。

介護支援専門員（ケアマネジャー）と相談し限度額の範囲内でケアプランを作成してもらおう！



訪問型サービス
訪問看護、訪問入浴介護、訪問介護、訪問リハビリテーション

サービス内容として「身体介護」「生活援助」があります

在宅医療（医療保険）
訪問診療、訪問歯科診療…等
訪問看護（年齢や病状など条件あり）



通所型サービス
通所介護（デイサービス）
通所リハビリテーション（デイケア）



ショートステイ
短期入所生活介護
短期入所療養介護



住宅改修
手すりの取り付けなど住宅改修の際、費用が支給される。

複合型サービス
通所+訪問の複合サービス
看護小規模多機能型生活介護

参考：厚生労働省 HP（介護事業所・生活関連情報検索）

🍎 横浜総合病院の相談窓口は地域医療総合支援センターです。お気軽にお声かけください。☎ 045-903-7152（患者相談室）

福祉用具貸与
福祉用具のレンタル

Text & Illustration by Masami Honna (Medical Social Worker)

6/6はアンガーマネージメントの日

アンガーマネジメントとは、怒り（アンガー: anger）の感情をマネジメントする（上手に付き合う）ための心理トレーニングのことで、これを学ぶことにより周囲との良好な人間関係が生まれます。同協会の理念である「怒りの連鎖を断ち切ろう」との想いを伝えることが目的に登録されました。日付は怒りの感情のピークが6秒であることと、怒りを「ムカムカ」と表現することがあるため、「ム（6）カム（6）カ」と読む語呂合わせから。（一般社団法人・日本アンガーマネジメント協会）



編集後記

■今年は春先から初夏にかけて、寒暖の差が大きかった気がしますが、皆様体調はいかがですか？ えっ、もう6月？と思う頃には年の半分は終わって行きます。編集後記を書きながら、季節を追っかけていると特に早いなぁと思います。雨ニモマケズ、風ニモマケズ、自分ニハアマク、さて、今日の仕事終わりはケーキにするか、アイスにするか、…。最後に、制作に協力して下さった全ての皆様にこの場をお借りしてお礼申し上げます。（TOMO KAWAI）

■プロムナードがリニューアルしてほぼ1年が経ちます。当初は右も左もわからないまま時間に追われるように進めてきましたが、なんとかここまで続けることができました。今後もよこそうを利用される皆様のお役に立てるような誌面作りを心掛けていきたいです。（TAKEHITO OGOMA）

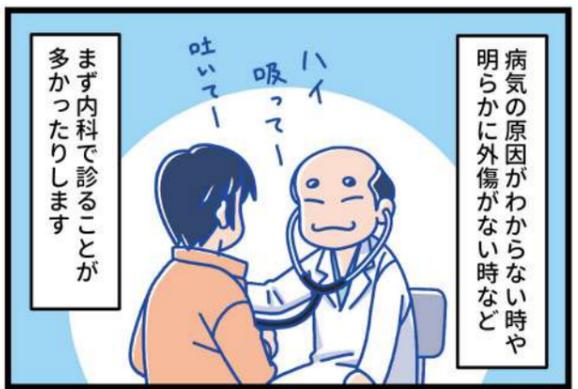


Illustration by marutan

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しております。

- ・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



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

〒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

横浜総合病院ご案内



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



よこそう



プロムナード VOL.362

発行日:2023年6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