

# 萌

も え る

Spring, 2015

NISHI YOKOHAMA INTERNATIONAL HOSPITAL



医療法人  
横浜博萌会

西横浜国際総合病院



## INFORMATION

新年度のご挨拶  
新任医師の紹介  
人工関節センターとリハビリの紹介  
健診のご案内

VOL.50

ご自由にお持ち帰り下さい。



# 新年度のご挨拶

西横浜国際総合病院 院長

小松 永二

当院は「安心・安全の医療 ～患者様と共に～」を理念に掲げ、さらには「急性期から在宅まで、シームレスなサービスの提供により地域へ貢献する」を中長期目標とし、その実現に努力しております。

一方、わが国は急激な高齢化が進んでおり、2025年度問題は各マスコミでも取り上げられております。この超高齢化社会に対応するため、医療制度も大きく変化しております。地域包括ケアシステムの構築が謳われ、1年前の診療報酬改定により新たに「地域包括ケア病棟」制度が設立されました。当院ではこの1年間院内協議を重ね、当院の地域での役割などを再検討し、4月より2階病棟を「地域包括ケア病棟」とすることといたしました。

「地域包括ケア病棟」の主たる目標は患者さんのスムーズな在宅復帰であります。急性期治療が一段落ついた患者さん（ポストアキュート）、軽度～中等度の急性期治療を要する患者さん（サブアキュート）を対象とし、これらの患者さんがスムーズに在宅復帰できるようにリハビリをはじめさまざまなサービスを提供する病棟です。国の医療費抑制対策により、急性期病棟の平均在院日数はますます短縮に向かわされ、また軽度の急性期疾患では一般急性期病棟にはなかなか入院できない時代になっていきます。これらの患者さんに対して、2ヶ月を限度に在宅復帰準備を含めた医療を提供していくこととなります。

以上により当院は、5F病棟：回復期リハビリ病棟、3-4F：急性期病棟、2F：地域包括ケア病棟という多機能病院となります。これに伴い医師、看護師など医療スタッフも新たなチームを形成することとなりました。院内入院体制が大きく変化いたしますので、長年ご愛顧いただいております患者さんには戸惑うこともあるかもしれません。また病状が落ち着いた後もある程度の入院が望ましい患者さんには「地域包括ケア病棟」への転棟をお願いすることとなりますので、ご協力ご理解のほどよろしくご願ひいたします。

この地域の医療情勢、医療需要、その中長期的変化予測を基に検討した改革であります。当院がこの地で必要とされ、使命を達成するため職員一同精進してまいりますので、今後ともよろしくご願ひ申し上げます。



整形外科 | 2015年4月入職



洪谷 啓 医師

このたび、整形外科医長として赴任いたしました渋谷啓です。岡山県倉敷市の倉敷平成病院で7年間勤務しておりました。前の病院では整形外科の外傷・一般に加えて、脳卒中まひ患者さんに対する整形外科手術を自分の専門として取り組んで参りました。腱延長・筋解離によって運動機能改善を図るものです。完全に元に戻るわけではありませんが、一定の効果があり、今まで多くの患者さんに喜んでいただきました。

当院においても引き続き外傷・一般の仕事の傍ら、自分の専門性を活かすことで、病院をはじめ、地域の皆様に貢献することができれば幸いです。今後ともよろしくお願い致します。

リハビリテーション科 | 2015年4月入職



郡司 康子 医師

本年4月より回復期病棟担当として入職させていただくこととなりました、リハビリテーション科の郡司と申します。大学を卒業してから医局の関係もあり、北は岩手から南は福岡まで、様々な病院で経験を積んで参りました。どの病院にも特色があり、そこでの患者さんとの出会い、経験が私にとっての貴重な宝物となっております。

回復期病棟の入院患者さんとは、長い方で約150~180日という期間をご一緒することとなります。全国における一般病床の平均在院日数が約17日であることと比較しますと、長いお付き合いです。医学的な面のアプローチのほか、今後の生活につきましても、患者さん、ご家族、地域担当の方、病院スタッフとともに一緒に悩みながら、より良い選択肢を考えていきたいと思っております。よろしくお願い致します。

耳鼻咽喉科 | 2015年4月入職



湯田 恵子 医師

はじめまして、今年4月から耳鼻咽喉科に勤務させていただくことになりました湯田恵子と申します。

浜松医科大学を卒業後、横浜市立大学耳鼻咽喉科教室に入局し、今年で医師10年目となります。入局後は横須賀市、横浜市内の病院を経て、横浜市立大学附属市民総合医療センターの耳鼻咽喉科に勤務し、現在に至っております。

横浜市出身であり地元で働きたいと思っておりましたので、こちらで働けることを嬉しく思っています。地域に根ざした医師として、丁寧な説明を心がけたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い致します。

E P A 看護師候補生

看護部 | 2014年12月入職



メインハルド・レフリークス  
看護助手

去年の12月より3階病棟で勤務している、インドネシアからきたメインハルドです。日本に来たからには看護師国家試験に合格したいと思い、現在3階病棟でナースエイドとして真剣に仕事をしながら、看護国家試験対策を勉強しています。

病院では楽しく仕事をしています。仕事を楽しめるようになったのは、病院はもとより病棟のスタッフやいろいろな方の応援があるからです。看護師の資格を取ったら、地域の皆様に便利な西横浜国際総合病院で看護師としてずっと働きたいと思っています。また、患者様と家族にも良いサービスを提供するために、日本語だけでなく日本の文化も一生懸命学んでいきたいと思っています。よろしくお願い致します。

看護部 | 2014年12月入職



ヨハネ・アリフ・アフアンディ  
看護助手

EPAのプログラムに基づいてインドネシアから参りましたヨハネ・アリフ・アフアンディです。去年の6月に来日し、名古屋の中部センターで約6ヶ月日本語の勉強をしました。12月から西横浜国際総合病院の3階病棟に勤めています。

日本に来てから看護師になりたいという気持ちがだんだん強くなっています。仕事をしながら看護師になるための勉強を一生懸命しています。しかし、まだまだわからないことがたくさんあります。いろいろな専門知識の勉強をしたいと思っています。今年1月から勉強について病院からサポートを頂き大変役に立っていますので、来年の看護師国家試験に向け頑張ります。応援よろしくお願い致します。

# 人工関節センターのご紹介

2013年4月、当院では患者さま個々のCTデータを米国の技術スタッフとインターネットを通じて共有し、コンピューターシミュレーションを駆使しながら個別のオーダーメイド骨切りガイドによる人工膝関節置換術を導入しました。手術精度の向上著しく同年8月、厚生労働省の定める先進医療実施指定病院に認可(全国43施設目・神奈川5施設目)されています。人工関節そのものは1992年工業製品として革命的な技術革新が起こり、2007年には生体内での酸化防止技術が確立され、それ以前の製品と比べ格段の耐久性・精度が向上、過去のマイナスイメージが一掃され、新しい時代を迎えています。

さらに人工関節置換術専用の早期回復プログラム「ラピッドリカバリープログラム」を運用し、医師・理学療法士・手術室・看護師・薬剤師・メディカルソーシャルワーカーなど人工関節専門のチームスタッフが入院前から退院後の生活・スポーツ活動までサポート、「高精度・早期回復・高い運動機能の獲得」をテーマにひとつのパッケージとして手厚く関わり続ける医療を提供します。歩くスピードが伴わず、子供世代と一緒に出掛けられなくなったとお嘆きの皆様、諦めないでください。

人工関節手術は新時代の幕開けです。

## 「西横浜国際総合病院 人工関節センター」の特徴 ～新時代の人工関節手術～

- 1992年クロスリンクポリエチレン, 2007年E1ポリエチレンという工業的な革命により, 高い耐久性の人工関節が完成
- 先進医療・個別仕様のカスタムメイドガイド
- 術後に必要な運動機能をあらかじめ高めてから手術を行う早期回復トータルプログラム「ラピッドリカバリープログラム」の実践
- 膝内側部分置換型人工膝関節の飛躍的進歩
- 周術期感染症回避のための全例術前自己血貯血・非駆血下手術・術中回収血・class1000クリーンルーム
- 膝・股関節だけでなく肩・肘・手指・足関節まで人工関節置換が可能

## 先進医療について

人工関節置換術など高度な技術を要する手術を

執刀する場合、整形外科医はレントゲン写真やCT画像を元に手術の対象の骨形態がどのような形状をしているかをイメージし、その形状に応じた治療方法を検討しています。しかし、生体の骨は年齢や性別、体格や動作環境、など様々な要素が複雑に関与し、ただ一つとして同じ骨形態である事はありません。

こうした多種多様の骨形態に対応すべく、人工関節機器は膝を例に挙げれば24000通り以上のパーツの組み合わせから成ります。これまでの技術では手術前のレントゲンフィルムからある程度の幅をもって機種選択を行い、手術の当日、執刀中に設置位置やサイズを目視で決めるという作業を行っています。しかしながら骨の強度不足や思わぬ骨の欠損に対応するにはおのずと限界があり、インプラント(人工関節)と設置する骨の間に過不足が生じれば生体側を削る事に対応し、緩みがある場合はセメントという接着剤を使用します。手術の精度という面で見れば、これまでの方法でも安定していますが手術時間が延長する場合も少なくありません。「短時間」で「高精度」の人工関節置換手術が理想であり、これを実現するために先進医療を取り入れました。先進医療で使用する実物大臓器立体モデルは、それぞれの患者様のCTデータを元に御自身の骨を精密に再現した立体モデルです。これはPatient-matched Instrumentationと呼ばれる手法で、過去のナビゲーションシステムとは一線を画す新技術です。コンピューター上で患者様それぞれの下肢運動軸を割り出し、米国の技術スタッフとデータを共有し、機種選択・設置位置決め・骨切りライン設定を行い、個人専用カスタムメイド骨切りガイド製作を行います。手術当日は出来上がった骨切りガイド通りに手術を進め、最適のインプラントが最適の位置に収まるという、過去には莫大な予算をかけなければ為し得なかったような革新的な新技術が、実に身近なものとなりました。こうして設置された人工関節は精度が高く、手術時間の短縮もあり術後の回復も早いとい



人工関節センター長  
遠藤 太刀男

う利点があります。

患者様を直接診察している我々と米国の人工関節スタッフとが連携することで、日本国内に居ながらにして人工関節先進国である米国と同等の「世界最高水準」と言える環境を再現・構築することに成功しています。

### アジア人と欧米人の骨格の違い

この手法を取り入れた当初は、こちらのイメージと米国スタッフの推奨プランの間に差を感じましたが、それが人種間の骨格の違いによると気付くにはあま

り時間がかかりませんでした。2014年4月、私はアメリカの本社を訪問し、スタッフとディスカッションをする中でアジア人の骨格の特徴に合わせたプログラム作成のリクエストをしてきました。その成果もあり、現在はプログラム認証にかかる時間も減り、これまで6週間お待たせしていたガイド作成の期間も約10日間短縮され、より早く手術が行えるようになりました。また、不整脈などの心臓疾患でワーファリンやアスピリンなどの抗凝固薬を内服しているからと手術を諦めていた方には、それらの内服を止めずに手術をする方法をご案内しています。



骨モデルとカスタムガイド



## リハビリのご紹介

当院では人工関節置換術を受けられる方に対して、早期回復プログラム『ラピッドリカバリープログラム』を導入しています。

『早期回復』のためには、手術前の運動機能をあらかじめ高めておくことが重要と言われています。整形外科の手術前の自己血貯血日に合わせてリハビリを2度行っています。そこでは個々の患者様に適した運動（ガイドブック使用）を指導し、入院日までご自宅で運動をしていただいています。入院後のリハビリは日曜日を除き毎日40～60分理学療法士と、その他の時間でもご自身でできる運動に取り組んでいただいています。

また、安心して退院いただくためにも、退院までに屋外歩行が安定することを目標として取り組みます。事前にいただいた情報をもとに、より自宅環境に近い設定で、きめ細かく生活指導（階段昇降・浴槽またぎ等）を行っています。退院後も9割以上の方が週1～2回程度で外来リハビリに通われています。

今後も患者様の声を大切に、よりよいサービスが提供できるよう努力してまいります。



理学療法士  
大森 比佐志



# 健診で

奥様も  
ぜひ  
一緒に



# カラダ メンテナンス!

## 忙しいし、健診を受けるのは面倒だよ

仕事などで忙しいのはわかります。でも健診を受けなかったために、病気に気づかずにいたら…? たとえば糖尿病が進行した場合、人工透析が必要になったり失明したり、脳卒中や心筋梗塞で倒れることもあります。そうなったら治療のための時間やお金がたくさんかかるだけでなく、あなたや家族の生活そのものが大きく変わってしまいます。健やかな生活を守るために、年に1度、健診のための時間をつくりませんか?



## 元気だから受けなくてもいいでしょ?



「元気だから」といって過信は禁物。自覚症状がないまま進行する病気はたくさんありますし、過食や運動不足などよくない生活習慣を続けているうちに、だんだん数値が悪化して病気になってしまうこともあります。また、体調が悪くなってから病院に行くよりも、早期に発見して治療を始めた方が、負担はずっと少なく済みます。元気な今こそ定期的に健診を受け、からだの状態や変化を把握することが大切です。

## 自分は健診を受けたけど、妻はどうか？

40歳以上の方に実施されている特定健診・特定保健指導では、職場などで健診を受ける機会のある被保険者に比べ、被扶養者（配偶者、多くの場合は妻）は定期的に受けていない方が多いようです。奥様が「忙しくて無理」「何かあってから病院に行けばいい」とおっしゃる気持ちもわかりますが、ぜひ健診のメリットを説明して受診を勧めましょう。制度によっては補助が出る場合もありますので、加入されている健康保険組合にもご確認ください。



## 保健指導の案内が来たけど、行ってない…

せっかく時間を割いて受けた健診です。健康づくりに活用しなくてはもったいない！40歳以上で生活習慣の見直しが必要な方が対象の※特定保健指導では、一人ひとりに応じた効果的な健康支援が受けられます。一方的に指導するのではなく、無理なく生活習慣を改善できる方法を一緒に考えますので、案内を受け取ったら必ず指導を受けましょう。翌年の健診では数値がよくなり、健康力がアップするはずです。

※当院では特定保健指導を行っておりません。



## 健康管理センター

健康管理センターでは、人間ドックをはじめ、生活習慣病を予防するための特定健診や横浜市がん検診、その他の各種健康診断に幅広く対応し、病気の予防、健康維持・増進のお手伝いをさせていただきます。

また、病院併設の利点を活かし、がんの早期発見・治療ができるよう、院内の各診療科や地域の医療機関と連携し、2次検診や精密検査、治療に対応できる体制を整えています。

お問い合わせ **045-861-8430** (直通) 月～金：13時半～16時半 土：9時～12時半



健康管理センター長 よなはよしこ 與那覇 佳子

出身校：東京女子医科大学

専門：健康診断業務、産業医

資格：日本人間ドック学会 認定医

日本消化器がん検診学会 認定医

マンモグラフィ検診精度管理委員 読影認定

日本医師会 認定産業医、認定健康スポーツ医

# 乳がん・子宮頸がん検診を受けていますか？

## 女性の健康管理

### 子宮頸がん

子宮の入り口の表面の細胞にできるがんで、20歳代から罹患率が高くなります。多くの場合、性行為によって感染するヒトパピローマウイルスが関与しています。進行すると子宮全摘が必要になるため、早い段階で発見することが大切です。

※「月経中でないときや性行為の際に出血する」「普段と違うおりものが増える」「月経血の量が増えたり月経期間が長引く」ときは、検診を待たずに医療機関を受診しましょう。

#### 検診は

問診 + 視診 + 細胞診\*

\*子宮頸部の表面を綿棒などで軽くこすり取った細胞を顕微鏡で調べます。痛みはほとんどありません。

#### 無料で検診が受けられます

自治体から、がん検診の無料クーポンが配付されています。クーポンが届いたら、時間を調整して検診を受けましょう。

対象年齢 乳がん検診……4月1日現在40歳  
子宮頸がん検診…4月1日現在20歳

※自治体により、上記以外の方も対象になる場合があります。

### 乳がん

エストロゲンという女性ホルモンが深く関わっており、女性がかかるがんの第1位。40歳代後半にもっとも多く発生しています。比較的治りやすいがんで、早期に発見・治療すれば、乳房を温存しながら治すこともできます。

#### とくに注意が必要な人

- 初潮年齢が低い・閉経年齢が高い
- 出産歴がない
- 最初の出産年齢が遅い
- 閉経後の肥満
- 乳がんにかかった血縁の家族がいる
- 良性の乳腺疾患にかかったことがある

#### 検診は

問診 + 視触診 + マンモグラフィ\* または エコー

\*乳房専用のX線検査です。40歳未満ではエコー検査の方が有効な場合があります。

女性には必ず定期的に受けてほしい乳がん・子宮頸がん検診。でも、「がんが見つかったらこわい」「仕事や家事が忙しい」と受けない方も多く、受診率は、乳がん検診34・2%、子宮がん検診32・7%にとどまっています。どちらのがんと、発見が早ければ高い治療率が見込まれますし、治療にかかる時間やお金が抑えられ、心身の負担も最小限で済みます。あなたや大切な人のために、必ず受けましょう。

※検診受診率は、2013年国民生活基礎調査より国立がん研究センターにて作成。乳がん検診は40〜69歳、子宮がん検診は20〜69歳を対象に調査。

## 健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目に入ってください(1マスに1文字)。A~Kの11文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

## クロスワードパズル

1		2		4	5		6
		F					I
		7			J		
8	9					10	
A						B	
			11		12		
			G				
13		14					15
		K					
		16		17		C	18
19							20
							D
		21					
		E					

### タテのカギ

- 1 雲雀や告天子と書く春の鳥
- 2 ○○○錯誤
- 4 滑空する動物。“のぶすま”とも
- 4 ケーキの飾りアラザンはどんな色?
- 5 香港のは百万ドル!
- 6 ⇄水彩
- 10 アシともいう植物
- 11 弓の名手、那須○○○
- 12 「運命」が第5なら「歓喜の歌」は?
- 13 ヘビがもたげる
- 14 寝る前に落とします
- 15 巻寿司には“ひきわり”
- 17 花札の十一月
- 18 涙の味がする調味料

### ヨコのカギ

- 1 江戸に、いろは四十八組
- 4 炒った大麦を煎じたドリンク
- 7 Made in Japan
- 8 滝を登った鯉、何になる?
- 10 一刻が値千金といわれる春の○○
- 11 土俵のお掃除もする人
- 13 勘定、支払い
- 16 ココの鏡はスリムに映る?
- 19 殺虫剤などで
- 20 遠からん者は○○に聞け
- 21 俗に“寝返り”

ヒント β-カロテンを豊富に含む食材。

答え

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---



新宿ゲートウェイクリニック  
院長 吉野 聡

家族だからこそ見逃したくない

# メンタルヘルス不調のサイン

## ここらの不調でみられる一般的な症状

- 気持ちが落ち込む
- やる気が出ない
- イライラする、落ち着かない
- わけもなく不安になる
- 各種の痛み(頭痛、胸痛、腹痛)
- 動悸がする、息苦しい
- 食欲がない、食事がおいしくない
- なかなか寝つけない、熟睡できない
- 夜中に何度も目が覚める



生活の基盤となるのは、やはり家族。  
その家族だからこそ気づけるここらの不調のサインがあります。

一般的にここらの不調でみられる症状として、上記のようなものがよく知られています。

もちろん、これらのサインは重要ですが、日頃から一緒に生活している家族だからこそ気づけるここらの不調のサインを見逃さないようにしましょう。

例えば、普段なら休みの日には楽しそうに趣味に出かけていたお父さんが、家でゴロゴロしてばかりいるとか、いつも凝った料理を手間ひまかけて作ってくれていたお母さんが、同じ物ばかり作るようになったなど、普段との違いこそが重要なサインなのです。

また、このような行動面の変化に加え、お腹が痛い、めまいがする、吐き気がする、といった身体的不調がストレスのサインである場合も少なくありません。特に平日に身

体面の症状が強く表れ、休みの日には症状が軽減するといった場合には、仕事に対して大きなストレスを感じている可能性が高いといえます。

このようなサインがみられた場合には、家族であれば、率直に「心配している」ことを伝え、まずはゆっくり相手の話を聞いてみましょう。悩みは誰かに打ち明けるだけでもここらが軽くなったり、解決の糸口が見出されたりするものです。その上で、サインが継続するようであれば、専門家(精神科、心療内科)への相談も検討してみましょう。

### Profile ● よしのさとし

1978年神奈川県生まれ。新宿ゲートウェイクリニック 院長。

医学博士、精神科専門医・労働衛生コンサルタント。

労働者のメンタルヘルスとその関連法規が専門。クリニックで院長を務める一方で、職場におけるメンタルヘルスの予防的活動と、困難事例への実践的対応に取り組んでいる。著書は「それってホントに「うつ」?」(講談社+α新書)など多数。

# 納豆とさらに 親しむ

日本人にはなじみ深い食卓の友“納豆”は健康長寿を支える発酵食品としても見逃せません。日々の献立に取り入れ、健康づくりに役立てましょう。

有野真由美(健康情報ライター)

## 昔からおなじみの健康食品

「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録され、四季折々の食卓をにぎわす多様な食材、栄養バランスのよさなどに、世界から熱い視線が注がれています。

その和食に欠かせない食材といえば大豆。高タンパク、低カロリー、各種ミネラル他、健康成分を含む大豆は、健康づくりの頼もしい味方です。蒸した大豆を納豆菌で発酵させてつくる納豆は、数ある大豆食品の中でも健康成分が多く、きわめて優秀な健康食品といえます。

ネギや青菜などの薬味を添えればビタミンA・Cも加わり栄養面も完璧。乳幼児から高齢者まで安心してお勧めできる食品です。

## 苦手な人へのお勧め調理法

そのまま食べてもおいしく手軽な納豆ですが、調理法もさまざま。野菜や卵などいろいろな食材と相性がよく、和え物や揚げ物だけでなく、トーストに、オムレツに、カレー等にとバリエーションも豊富。一年中手に入るうえに比較的安価なので、ぜひ毎日の食生活に加えましょう。

ただ、納豆のにおいや粘りが苦手という人も少なくありません。安価で栄養価抜群の納豆を、食わず嫌いしてはもったいない。調理法を工夫して、納豆嫌いを克服したいものです。

個包装・タレ付きで販売されることが多い納豆ですが、タレに少量のマヨネーズ、柚子胡椒、香味野菜、キムチ、白ゴマなどを加えるのも一案。味わいがマイルドになります。あるいは卵などと合わせて加熱することで粘りを弱め、独特のくさみを飛ばすこともできます。ぜひ、おためしください。

# 毎日 ハズんで 暮らそう

## メモ 納豆で生活習慣病を 予防しよう!

納豆に含まれる健康成分は、タンパク質、食物繊維、ビタミンB2・B6・E・K2、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、イソフラボン、ナットウキナーゼなど、数えきれないほどあります。そのため、納豆には疲労回復、整腸作用、便秘促進、滋養強壮、免疫力強化の他、活性酸素の働きを抑えて老化やがんを防ぐ、肌や皮膚を若々しく保つなどの健康効果があります。

中でも、納豆に特有の健康成分があり、脳卒中、心筋梗塞、動脈硬化などの生活習慣病を遠ざける効果が期待できます。

- **ビタミンK2** ..... カルシウムの働きを助け、骨を強化する。
- **ナットウキナーゼ** ..... 血液をサラサラにし、血栓を溶かす。
- **イソフラボン** ..... 女性ホルモンに代わる働きで骨粗鬆症などを予防する。



## 簡単 レシピ

### 油揚げの納豆はさみ焼き

#### 材料(2人分)

納豆・付属のタレ(1パック)  
ネギ(小口切り・お好みの量)  
油揚げ(2枚をそれぞれ2等分)  
※お好みで、とろけるチーズを加えても可。

#### つくり方

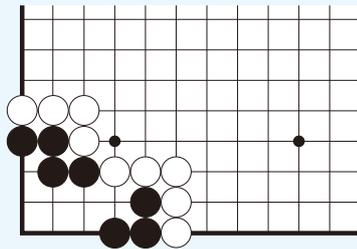
- ① 納豆にタレとネギを入れて混ぜる。
- ② 油揚げを開き、中に①を詰めて爪楊枝でとじる。
- ③ 熱したフライパンに薄く油を敷き、②を並べてこんがり焼く。

- ◆ 大豆食品を組み合わせた一品。焼き目が食欲をそそります。
- ◆ 加熱で納豆のくさみが消え、納豆嫌いの人も食べやすくなります。

# 詰碁

黒先  
石の下の筋で生きてください。  
(5分で初段)

出題 日本棋院



# 詰将棋

出題 日本将棋連盟  
六段 高野秀行

持駒 ▲先手  
▲角



6	5	4	3	2	1	
			料	飛	と	一
			王			二
					歩	三
			飛	歩		四
			麩			五
						六

[ヒント]  
7手詰め飛車の協力  
(10分で1級)

## ラジオ体操の放送時間について

NHKラジオ第1では6時30分から(毎日)、NHKラジオ第2では8時40分、12時00分、15時00分から(月~土)。  
また、NHK「テレビ体操」では実際の動きを見ることがもできます(Eテレで毎日6時25分から、総合では月・水の14時55分から)。

### Lesson 1

#### 体を横に曲げる運動

背骨を柔軟にし、脇腹の筋肉を伸ばします。

足を肩幅に開いた状態でスタート。腕を真横から素早く振り上げ、体を曲げます。このとき、息を吐くようにすると効果的です。



腕が顔の前に来ないように注意!

腰は横にずらさない!背骨だけを曲げる意識で。

### テーマ

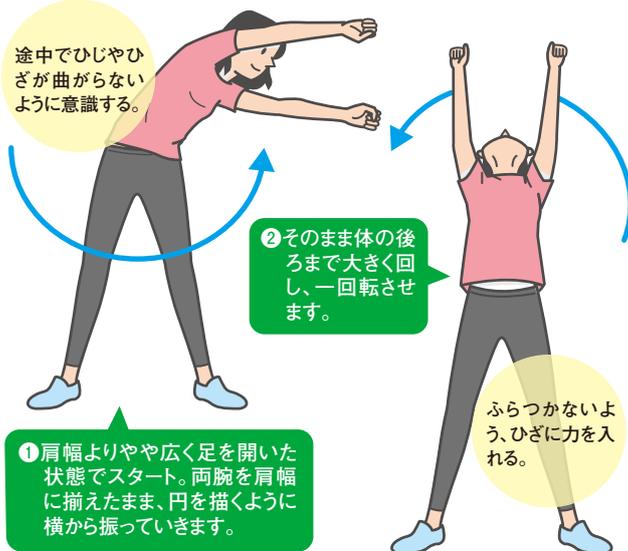
## 正しい姿勢を保つ

### Lesson 2

#### 体を大きく回す運動

背骨や胴体の筋肉全般を動かします。腰回りにも非常に有効です。

途中でひじやひざが曲がらないように意識する。



①肩幅よりやや広く足を開いた状態でスタート。両腕を肩幅に揃えたまま、円を描くように横から振っていきます。

②そのまま体の後ろまで大きく回し、一回転させます。

ふらつかないように、ひざに力を入れる。

他人に与える印象という面でも、また健康面でも気になるのが自分の姿勢。気がつけば猫背になっているような方に向けて、手軽にできるラジオ体操の運動を紹介いたします。

# ラジオ体操で健康に!

## ラジオ体操、あなどるべからず!

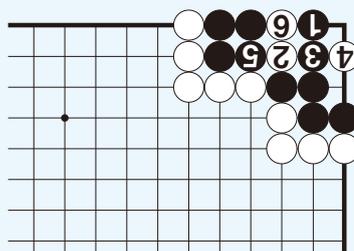
「ラジオ体操って、運動前に体をほぐすためのものでしょ?」…いえいえ、実はラジオ体操そのものが立派な運動なのです。第1・第2の体操を合わせると26種類もの動作があり、全身の筋肉や関節を効率よく動かせるよう考えられています。また、その運動量もなかなかのもので、きっちりと行えばペースが速めのウォーキングと同程度のカロリー消費※が期待できます。

※出典:NPO法人全国ラジオ体操連盟のホームページ(<http://www.rajio-taiso.jp/>)

六							
五			銀				
四		歩					
三	玉	桂					
二	壘				角		
一	と						
	6	5	4	3	2	1	

なりませぬ。初手▲三玉▲二金と捨てるのが「と」三玉と上かられると詰ますことができ、□3 [解説] 玉方の二角の力が強く、□3 成□1三玉▲1二壘まで7手詰め。  
▲2金□同桂▲2飛成□同玉▲4二飛

### 詰将棋解説



初手は▲1のトビに限りませぬ。白2、4の反撃に▲5の捨て石が妙。白6に▲7(=5)の切りで石の下。白2で4は▲5が手筋。白2、▲3で石の下になりませぬ。

### 詰将棋解説

## 病院ビジョン

1. 急性期から在宅まで、シームレスなサービスの提供により地域へ貢献する
2. 患者・利用者・家族に積極的に関与し、個別のニーズを追求する
3. やりがいと喜びを育み、全職員参加型の活気あふれる組織を構築する

## 患者様の権利と患者様へのお願い

病気の治療は、医療を受ける側と提供する側の共同作業です。  
お互いの理解と信頼のために以下のことをご確認ください。

### 1. 良質な医療を受ける権利

全ての患者様は、健康保険法で認められた、良質で最善の医療を公平に継続して受ける権利があります。また、必要な時にはいつでも、医療従事者の援助・助力を求める権利を有します。

### 2. 適切な説明を受ける権利

治療や症状について真実を知り担当医師や受け持ち看護師より、納得が出来るまで説明を受ける権利があります。その説明に対して納得がいかない場合は他の医師の対診やセカンドオピニオンを受ける権利があります。

### 3. 選択の自由の権利

病院や医師を自由に選択し、十分な説明を受け、意見を述べ、治療方針を自らの意思で選択し、治療を受ける権利と治療を受けることを拒否する権利があります。

### 4. 個人情報や秘密が守られる権利

診療や治療で医師や従事者が知りえた患者情報、全てのプライバシーの機密が守られる権利があります。患者本人の承諾なくして、第三者に開示されない権利があります。

### 5. 個人の尊厳が尊重される権利

患者様は、自ら病を克服しようとする主体として、医療の場において、常にその生命・身体・人格が尊重される権利があります。また、出来る限り尊厳を保ち、安楽に人間的な終末期を迎えるためのあらゆる可能な助力を受ける権利があります。

### 6. 情報開示の権利

所定の手続きを経ることによって、ご自身の診療録の開示を求めることが出来ます。

### 7. 情報を提供する責務

医師をはじめとする医療提供者に対して、自身の健康に関する情報を出来る限り正確に提供する責務があります。

### 8. 医療に協力する責務

全ての患者様が等しく患者の権利を行使するためにも、病院の規則を守り、提供される医療に協力する責任と、他の患者様の治療に支障を与えないよう配慮する責務があります。

### 9. 理解しようとする義務

全ての患者様は、説明を受けたことにつき真摯に理解しようと努める責務があります。

## 職業倫理

西横浜国際総合病院の職員は、医療人としてその職責の重大性を認識し、すべての職員が病院理念および基本方針に基づき、意欲と誇りを持ってその使命を果たすことを目的として次の通り職業倫理に関する指針を定めます。

1. 医療サービスの質の向上を図るため、確かな知識の習得と技術の研鑽に努めるとともに、良識ある職業人として教養と品性を高め、資質の向上に努めます。
2. 医療の公共性を重んじ、地域社会へ貢献するとともに法規範の遵守に努めます。
3. 患者様の人権を尊重し、良心をもって、平等に接し、十分な説明と同意に基づく適正かつ公正な医療の遂行に努めます。
4. 患者様の信頼を得るために、医療内容やその他必要事項について十分な説明を行います。
5. 患者様のプライバシーを尊重し、職務上知り得た情報の守秘義務を遵守します。
6. 職員は互いに尊敬し理解し合い良き協力関係を築き、連携してチーム医療の実践に努めます。

■ 診療受付時間 平日・土曜とも 午前 7:30 ~ 11:30  
平日のみ 午後 0:00 ~ 4:30

■ 診療開始時間 午前 9:00 ~ 午後 1:30 ~ (平日のみ)

■ 診療科目 内科(一般・腎臓・呼吸器・循環器)・外科消化器科・乳腺内分泌外科・耳鼻咽喉科・整形外科・泌尿器科・神経内科・眼科・脳神経外科・精神神経科・麻酔科・リハビリテーション科



日本医療機能評価機構



(財)日本医療機能評価機構認定病院 Ver.6認定第GA220-3号

医療法人  
横浜博萌会

西横浜国際総合病院

〒245-8560

横浜市戸塚区汲沢町56

TEL.(045)871-8855

http://www.nishiyokohama.or.jp

