



年が明け、令和も2年目となりましたが、皆様お元気でお過ごしでしょうか。
今年も元気に乗り切るためには、睡眠が重要です。そこで、今回は睡眠と薬のお話を少々。
眠りについては、近年いろいろな研究が進み、そのメカニズムが解って来ました。
睡眠に關与する要因として次の事が主にあります。

1. 脳内温度
2. 副腎皮質ホルモンの分泌
3. メラトニン(睡眠ホルモン)の分泌
4. オレキシン(覚醒ホルモン)の分泌

などです。それ以外にも、ストレスやカフェインの摂取などの外的要因もあります。
こういった要因がある中で最近注目なのが、3のメラトニンを促進するお薬と、4のオレキシンを抑えるお薬です。今までの睡眠薬は、脳に直接働いて眠くなる様なものでした。それに比べるとこの二つは、自然に近い睡眠が得られるようになっていわれています。

ただ、本当に診断がついた「不眠症」でない限り、安易に薬に頼らないで、できるだけ生活のリズムを整え、不眠の原因を取り除くことで改善した方が体にも良いです。

その為には、よくお医者さんと相談して最適な方法を一緒に考えましょう。

今年も皆様が安らかな睡眠がとれますように……ZZZZZZZ



秋の遠足

令和1年11月15日(月) 14:30～

場所:よつば苑裏庭

秋晴れの中、応援にいらしたご父兄の声援を受け、子ども達は元気いっぱい。親子競技など楽しい時間を過ごしました。



保育室

クリスマス会

令和1年12月20日(木)
14:30～15:00

場所:4階大会議室



子ども達が作った雪だるまで大きなリースを飾り付けしました。突然サンタクロースが登場！プレゼントを貰って大喜びの子ども達はお礼にジングルベルのおうたを歌いました。



一般財団法人 育生会横浜病院

診療科目

内科・消化器内科・循環器内科・外科・消化器外科
リハビリテーション科・婦人科・皮膚科・歯科口腔外科

休診日:日曜・祝日

〒240-0025 横浜市保土ヶ谷区狩場町200-7 TEL:045-712-9921

<http://www.ikuseikai-yokohama.com>

育生会 横浜病院 検索

併設

介護老人保健施設 ユトリウム
育生会訪問看護ステーション ユーカリ



〔電車・バス をご利用の方〕

- 保土ヶ谷駅(JR横須賀線)東口よりバス(約10分)【榎太坂上】下車、徒歩3分
- 東戸塚駅(JR横須賀線)東口よりバス(約15分)【榎太坂上】下車、徒歩2分
- 戸塚駅(JR横須賀線)東口よりバス(約30分)【榎太坂上】下車、徒歩2分
- 横浜駅(各鉄道)西口よりバス(約40分)【榎太坂上】下車、徒歩3分
- 井土ヶ谷駅(京浜急行線)よりバス(約15分)【児童遊園地前】下車、徒歩10分(国道1号線を保土ヶ谷方面へ)

〔お車でお越しの方〕

- 保土ヶ谷バイパス方面より
狩場インターを出て国道1号線を右折戸塚方面へ500m先、左。
- 首都高速3号線方面より永田ランプを出て保土ヶ谷橋交差点を左折、国道1号線を戸塚方面へ2キロ先、左。

編集後記

受験シーズン到来ですね！

受験生の皆さんは、身体をしっかりと温め、食事・睡眠をしっかりと確保し、免疫力を高めて受験にもインフルエンザにも打ち勝ちましょう！そして、肺炎も流行っているようですので、予防にも努めて、万全の体制で頑張ってくださいね。

広報委員会・委員一同

発行責任者 院長 長堀 優

いくよこタイムズ

令和2年

～新しい時代を創り紡いでいくために～

『育生会横浜病院』『介護老人保健施設ユトリウム』が、ともに地域の在宅復帰支援をメインに掲げて5年になります。

また念願であった24時間対応の『訪問看護ステーション・ユーカリ』も今年発足3年目を迎える運びです。

これまでは、地域の需要にしっかりお応えすることと、施設経営の安定化を達成することとの両立に大変苦慮しておりました。

そんな中、2019年におきましては、職員個々の熱意と、患者様・利用者様のご理解によってなんとか形が整い、更なる理想が見えるところまでやってきました。

令和最初の新年を迎えるにあたり、皆様にご満足いただけるような各施設の機能やサービスの一層の強化を図るのはもちろんのこと、その為にも皆様をお迎えする

職員が今まで以上に輝きを発揮できるように、職場としての魅力や価値を高めていくことを強く意識し、注力しようと考えております。

本年もよろしくお願いいたします。

理事長 碓井 貞彦

2020



旧年中は格別のご厚情を賜り、誠にありがとうございました。

当院の地域包括ケア病棟は、まもなく開設5年目を迎えますが、おかげさまでご利用が格段に増え、昨年末はほぼ満床に近い状態で運営されておりました。

これもひとえに地域の皆様のご支援の賜物と深く感謝しています。
地域包括ケア病棟は、厚労省が掲げる「地域包括ケアシステム」の構築に深く関わります。

「地域包括ケアシステム」とは、超高齢化社会を迎えようとする我が国において、住み慣れた地域で自分らしい生活を人生の最後まで継続できるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援を一体的に提供する為のシステムです。

当院は、急性期大規模病院からの療養患者さんの受け入れだけではなく、24時間対応の『訪問看護ステーション・ユーカリ』や『訪問診療部門』と共に、在宅療養中のご高齢者の「緊急入院」や、「一時預かり」などに対応することで「地域包括ケアシステム」の一端を担っています。

当院と連携を結ぶ在宅医療クリニックもどんどん増えており、入院を必要とする患者さんをご紹介頂く機会も格段に増えました。外来診療においても、専門性を生かした『皮膚科外来』『糖尿病外来』『整形外科外来』『婦人科』などにより、多様なサービスを提供し、ご好評をいただいております。

引き続き地域の皆様に安心をお届けできますよう職員一同研鑽を進めてまいります。

院長 長堀 優

表紙 … 新年のご挨拶

2ページ … 育生会フェスティバル

3ページ … 講演会内容・消防訓練・栄養通信

裏表紙 … ふくちゃんの病院よもやま話・保育室

目次

ご自由にお持ち下さい
TAKE FREE

第5回 育生会フェスティバル

10月5日（土）
開催致しました

ナース体験



ごんたん
も！！
おめかし！

津軽三味線 ♪

長堀院長
「お越し頂きありがとうございました！！」

車掌さん？！

猿まわし

カレー
美味しいよ

健康づくり介護予防講座

令和1年9月30日（月）13時～16時

保土ヶ谷公会堂にて

『いつまでも住み慣れた地域自分らしい暮らしを続けるために』

当院は、「患者さんがいかに自分らしく、どのように生涯を全うできるか」を念頭に、患者さんに寄り添い支えるケアを展開しています。



入院だけではなく、在宅療養の高齢者やご家族を支え、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるように、地域における密な医療ネットワークの構築を目指しています。当院の地域医療における取組を、ご参加された皆様にご紹介致しました。

認知症予防講座

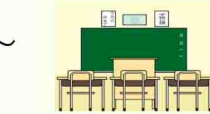
令和1年11月30日（土）13:30～15:00

テーマ：育生会市民公開講座 ～地域の中で豊かに暮らす～

講師：横山新一郎先生

内容：

1. 認知症の予防と対策
2. 予防体操の実施



栄養科通信

肝臓をいたわってあげましょう

今日は栄養の代謝の要である「肝臓」のお話です。

年末年始はどうしても飲み過ぎ、食べ過ぎが気になりますね。

肝臓はアルコールを分解してくれるだけではなく、食べて消化されたものの吸収や代謝に大きく関わっています。栄養の消化や吸収は胃と腸を通して終わりではなく、栄養分は全部肝臓に運ばれていきます。

ですので、「今日も飲みすぎちゃったな」「食った食った満腹～」なんていっているときは、肝臓は猛烈フル回転で働いています。

そんな状態が続くと、いくら丈夫な肝臓も疲れて作業効率も下がります。飲み過ぎ食べ過ぎによる脂肪肝などは、まさにそんな状態。

それともうひとつ。肝臓の機能には男女差があり、女性の肝臓はアルコールのダメージをより多く受けてしまいます。アルコール依存症にもなりやすいことが分かっています。お酒の好きな女性には残念な話ですが、少々我慢も必要かも。

それでは頑張っている肝臓に是非とも休息を。

① 1日飲んだら2日飲まない。（1酒も飲まないのがポイント）

② 代謝を助けるビタミン・ミネラルの豊富な緑黄色野菜・キノコ・海藻などをしっかり摂りましょう。

③ たんぱく質をきちんと摂りましょう。イカやタコ・貝類など魚介類に多く含まれるタウリンは肝臓の働きをサポートしてくれます。

④ 過度な運動をして、血流を良くしましょう。

栄養科

消防訓練

令和1年11月29日（金）14:00～15:00

病院から出火した想定で行いました。

いざという時に役立つ事が出来るよう、参加した職員一人ひとりに実践的な訓練を致しました。



感染防止研修会

令和1年11月29日（金）14:00～15:00

テーマ 1：ノロウイルス感染症

講師：サラヤ 後藤様

テーマ 2：インフルエンザ感染症

講師：保健科学研究所・デンカ生研



感染について詳しく講義して頂きました。手洗い方法と、消毒剤の使用方法を再確認しました。