

いよいよタイムズ



今年も育生会の
つつじと桜が
綺麗に咲きました

ご自由
お持ち下さい
TAKE FREE

目次

- 表紙 : 病院とつつじの写真
- 2ページ : 美容皮膚科外来・水素療法外来
- 3ページ : 外来担当医表・訓練風景
地域連携室からのご案内
- 裏表紙 : ふくちゃんコーナー
保育室からのお知らせ



4月3日は「シミ対策の日」

美容皮膚科外来

予約制

火曜日の午後

みなさん、シミの日ご存知ですか？
4月3日がゴロあわせでシミの日です
歳を重ねていくうちに、紫外線の影響でメラニン色素が目立って気になってくるようになりやすいですね・・・
当院では、4月～美容皮膚科を開設しました。
「しみ」が気にならなかつたらもっと前向きになれると思いませんか？
自分で努力してもかなしい事に老化だけは待ってくれません。
風邪のように、シワが改善することはありません。
早いうちからケアが必要です。



美容皮膚科の一部をご紹介します！！
ケミカルピーリングやイオン導入によってシミ・クソミの改善が期待されます。
濃いシミには「ハイドロキノン」も用意しております。
ご希望の方は、外来にてご予約をお取りください。
★ケミカルピーリングとイオン導入 10,000円(税込み)
★ハイドロキノン (5g) 2,800円(税込み)

水素療法外来

予約制

水素療法は、2007年「Nature Medicine」において
「水素は身体によい働きをする善玉活性酸素とは反応せず、
悪玉活性酸素だけを選択的に除去する」という報告がなされています。

現在、東京大学、慶応大学、大阪大学などの主要大学で継続的に研究されています。
その結果、水素療法には

- ◎ 老化の原因を抑える「抗酸化作用」
- ◎ 炎症、アレルギーを抑える「抗炎症作用」「抗アレルギー作用」
- ◎ エネルギー産生を担う「ミトコンドリアの活性化作用」

当院では、上記の研究機関で使用されている機器と同じ水素発生器を導入し、体験していただけます。
ご希望の方は、外来にてご予約をお取りください。

- ① 30分 1,320円 (税込)
- ② 60分 2,200円 (税込)
- ③ 水素療法相談外来 3,520円 (税込)【30分体験含】
4,400円 (税込)【60分体験含】

外来担当医表

【内科外来担当医】 No. 4.1

月	火	水	木	金	土
午前 橋本 俊二 (内科)	山本 孝太郎 (内科)	河合 肇 (内科)	山本 孝太郎 (内科)	橋本 俊二 (内科)	橋本 俊二 (内科)
午後 橋本 俊二 (内科)	山本 孝太郎 (内科)	河合 肇 (内科)	山本 孝太郎 (内科)	橋本 俊二 (内科)	橋本 俊二 (内科)

【婦人科外来担当医】 No. 4.1

月	火	水	木	金	土
午前 休診	休診	休診	休診	亀井 真子 (婦人科)	休診
午後 休診	休診	休診	休診	亀井 真子 (婦人科)	休診

【外科外来担当医】 No. 4.1

月	火	水	木	金	土
午前 上向 伸博 (外科)	上向 伸博 (外科)	上向 伸博 (外科)	上向 伸博 (外科)	上向 伸博 (外科)	(休診)
午後 上向 伸博 (外科)	上向 伸博 (外科)	上向 伸博 (外科)	上向 伸博 (外科)	上向 伸博 (外科)	(休診)

【歯科外来担当医】 No. 4.1

月	火	水	木	金	土
午前 平田 雅嗣 (歯科)	平田 雅嗣 (歯科)	平田 雅嗣 (歯科)	平田 雅嗣 (歯科)	平田 雅嗣 (歯科)	平田 雅嗣 (歯科)
午後 平田 雅嗣 (歯科)	平田 雅嗣 (歯科)	平田 雅嗣 (歯科)	平田 雅嗣 (歯科)	平田 雅嗣 (歯科)	平田 雅嗣 (歯科)

災害プロジェクト訓練



当院では、災害時に備えて色々な準備を行っています。今回は、食料や寒さ対策として有効かどうかの検証のためドラム缶とバーベキューコンロで焚火を行いました。

消防訓練

消火器を使った訓練と消火栓の取り扱いについて研修を行いました。

いざという時に役立てることが出来るよう参加した職員一人一人に実践的な訓練を致しました。



地域医療連携室からのご案内

介護疲れを防ぐ レスパイト入院
～頑張りがすぎなくて、いいですよ～

レスパイトとは「一時休止」「休息」「息抜き」を意味し、在宅介護などで同居者が日々の介護に疲れ、限界を超え、介護不能となることを予防することを目的としています。当院では1、2週間程、患者様を受け入れています。いわゆる病院へのお泊りサービスのことです。(※入院中のリハビリ相談も受けています。)

レスパイトを含め、入院の相談は地域医療連携室へ

ふくちゃん

病院よもやま話

第18回



温かい日が続く今日この頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。湿度が高くなると、知らず知らずのうちに脱水を起こしてしまう事があるので、室内外どちらに居てもこまめな水分補給などをして対策しましょう。

今回は、サプリメントのお話を少々。世の中では小林製薬の「紅麹コレステヘルプ」が騒がれています。今のところ原因ははっきりしていませんが、健康になるために服用しているサプリメントで病気になってしまったりは本末転倒ですよ。いま「健康になるため」と書きましたが、ここが今問題になっているところですよ。

医薬品・特保・機能性表示食品と毎日(習慣的に)服用するものがありますが、医薬品を除き後ろの2つはあくまで食品です。医薬品は病気の治療に用いられるため、明らかな効果と安全性(急性毒性はもちろん中毒性や発がん性なども)は確認されています。特保についてはある程度の効果が期待できる上、安全性も確認はしています。今回、問題になった機能性表示食品は直接の確認は行わず、文献で確認をしています。そして、食品は基本的に消費者の方が直接買って口にします。

以上のような特徴を知った上で、不明な点があるときはお店の薬剤師などに聞いて納得してからご使用する事をお勧めします。

お正月遊び 令和6年1月

保育室

節分豆まき 令和5年2月

みんなで餅つきごっこをしてあそびました。



保育室に獅子舞がやってきました!



子ども達はかわいい鬼に変身して「鬼のパンツ」の歌に合わせて



ダンスをしたり鬼さんに豆を投げて無病息災を願いました。



一般財団法人育生会横浜病院



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

診療科目

休診日：日曜・祝日

内科・消化器内科・循環器内科・外科・婦人科
消化器外科・リハビリテーション科・整形外科・泌尿器科
歯科口腔外科・皮膚科・形成外科・美容皮膚科

〒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



【電車・バスをご利用の方】

- 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
- 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
- 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
- 水道道(相鉄、西横浜駅)よりバス(約20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

今年も三分の一が過ぎました。コロナが5類に移行して1年が経ち、ゴールデンウィークも各地で賑わっていたようですが、皆さまはどの様に過ごされましたか?

新年度を迎え、新たなご案内や変更を掲載しました。

今後もいくよこタイムズ届けてい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。

広報委員会・委員一同

発行責任者 院長 長堀 優