市民病院内の旬な人や出来事を紹介する PARK HOSPITAL NOW

Park Hospitalの散歩道のご紹介

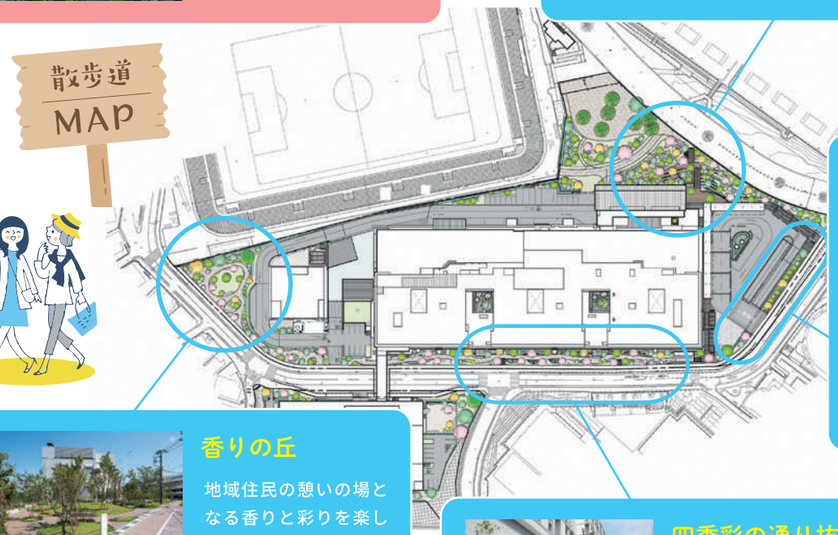
当院は、隣接している三ツ沢公園と一体化した「Park Hospital」として、周辺にたくさんの木や花を植えています。四季折々で様々な表情を見せる「Park Hospital」の周りを散歩してみませんか？

市民病院で見られる桜

ソメイヨシノの他、様々な種類の桜を楽しめます。

木漏れ日の丘

雑木林の丘をイメージしました。木漏れ日が心地良い癒しの空間です。



雑木のゲート

公園入口の大ケヤキの並木と一体化し、来訪者を迎えます。

香りの丘

地域住民の憩いの場となる香りと彩りを楽しめるスポットです。

四季彩の通り抜け

四季を通じて、花や実・紅葉などが楽しめます。

駐車場のご案内

午前中は駐車場が大変混みあい、入庫するまでに時間がかかる場合がございます。
ご来院の際には、余裕を持ってお越しいただくか、公共交通機関のご利用をお願いいたします。

NEXT PARK HOSPITAL® 次号 Vol.35は

市民病院が支える
日常生活とがん治療

COMING SOON
※内容は異なる場合があります。

横浜市立市民病院

診療受付

月曜日から金曜日
（土曜日、日曜日、祝日及び年末年始は休診）

- 初診の方　午前8:00～11:00（診療開始8:45）
- 再診の方　午前7:30～11:00（診療開始8:45）

※市民病院は原則、初診紹介制となっております。他の医療機関からの紹介状をお持ちください。

〒221-0855 横浜市神奈川区三ツ沢西町1-1　☎ 045-316-4580 (代)

救命救急センターへの受入れについて

- 平日日中　原則、救急車で搬送された患者さんのみ受入れを行っています。
- 夜間・休日　必ずお電話にて連絡の上ご来院ください。

編集・発行:横浜市立市民病院　編集協力:モンタナセブンピクチャーズ　発行日:2022年3月
無断転載禁止

PARK HOSPITAL®

安心と
つながりの拠点

YOKOHAMA MUNICIPAL
CITIZEN's HOSPITAL

2022
March
TAKE FREE
Vol. 34

横浜市立市民病院 広報誌 ［パークホスピタル］

特集

あなたの心臓を守る
「心臓血管センター」

はじめませんか 予防医療
「市民病院の心臓ドック・脳ドック」

横浜市立市民病院

特集 あなたの心臓を守る

心臓血管センター

心臓血管センターでは循環器内科・心臓血管外科専門医を中心に、看護師・理学療法士・診療放射線技師・臨床工学技士・薬剤師・管理栄養士との協力体制のもとに、包括的な医療を提供しています。当センターで行っている検査・治療をご紹介します。

センターについて

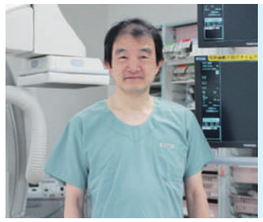
当センターは、急性冠症候群の治療、心疾患管理（心不全の超急性期～心臓リハビリテーション）、不整脈の根治的治療、冠動脈バイパス術、心臓弁膜症根治手術などを主に行っています。また不整脈センターでは、薬物治療に加え、カテーテル治療や各種ペースメーカー等の植え込み型デバイス治療により、突然死や脳梗塞の予防、QOLの維持改善に努めています。

疾患の早期発見のため、スクリーニング検査に加えて心臓ドックも始めました。地域医療機関との連携も強化して、患者さんの診療体制を理想の形に近づけるべく、たゆまぬ改善を続けながら日々の診療に当たっています。

治療の実績について

昨年5月に集中治療室が拡充され、急性期の患者さんの受け入れがよりスムーズになりました。94例の急性心筋梗塞患者さん（心肺停止状態での搬入例を除くと）は救命率99%、冠動脈カテーテル治療の成功率も98%でした。入院中は、病室やリハビリ室、検査室など、広々とした快適な環境で療養いただけます。

退院後も、身体能力低下と再発予防のために外来での心臓リハビリ（年間150例以上）を受けられます。下肢閉塞性動脈硬化症にはカテーテル治療を積極的に行い、下肢切断回避を目指します。退院後も、循環器内科・形成外科・皮膚科によるフットケア外来で継続して治療を受けられます。



心臓血管センター長
循環器内科 診療科長

根岸 耕二
KOJI NEGISHI

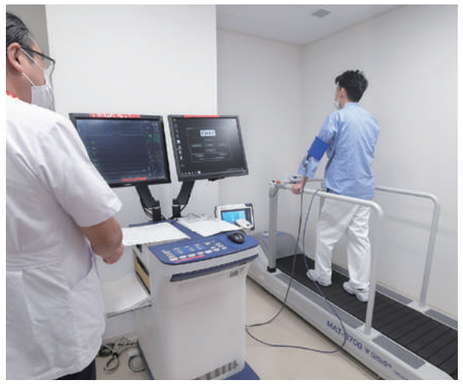
患者さんへメッセージ

心臓・血管の病気は一度症状が良くなり治ったように見えても、生涯にわたって再発や疾患（動脈硬化含む）進行の予防が必要になります。患者さんの健康寿命が最大限延びるよう、職員一同協力して診療に当たってまいります。

心臓と血管の定期的な検査を受けましょう

スクリーニング検査とは、症状のない状態で病気を発見するためのシステムです。当院では、動脈硬化や循環器疾患の危険因子を有する「ハイリスク」な方を対象に、心臓と血管に特化した検査を実施しています。

心臓スクリーニング検査



トレッドミル負荷試験

心臓病の症状として「労作性狭心症」（坂道や階段で胸が重苦しく圧迫されて立ち止まり、休むと数分で楽になりまた動ける）が有名ですが、実はこの症状を経験するのは、心筋梗塞の患者さんの半数に過ぎません。軽度の息切れや、それさえもなくいきなり心筋梗塞で救急搬送されてくる方が半数です。心筋梗塞になると心臓のポンプ機能が損なわれ、好きな運動ができなくなる、生活に制限が必要になるなど、以前と同じ生活が難しくなる方もいます。「発症前に見つけたい」という強い思いから、ハイリスクな患者さんを対象とした心臓スクリーニング検査を作りました。異常があれば、その日のうちに追加の検査の予約や内服治療が開始できるのが人間ドックとの大きな違いです。糖尿病、肥満～メタボ、息切れ・動悸がする方は積極的にご利用ください。

血管スクリーニング検査

血圧脈波検査

足は「第2の心臓」と言われ、足の筋肉を使うことで血液を心臓に送り返す健康維持に極めて重要な役割を担っています。一度歩けなくなると動脈硬化も進み、健康寿命、余命は著しく短縮されます。間欠性跛行（歩いているとふくらはぎが張ってきて、立ち止まり休むとまた歩けるようになる）の他にも、下肢冷感（冷え症）やしびれ感程度でも重篤な動脈閉塞が生じていることもあります。この段階で治療介入できれば、多くの場合下肢切断は免れることができますが、実際には足趾の変色（紫～黒変）、潰瘍形成後に受診される患者さんが半数です。「下肢切断をなくしたい」という思いから、半日で結果のでる血管スクリーニング検査を作りました。糖尿病、透析患者、喫煙者の方々は下肢切断のハイリスク集団です。冷え、しびれ、歩行時痛など、不安のある方は積極的にご利用ください。

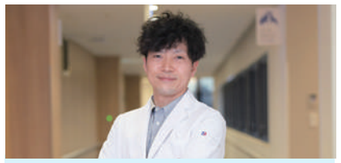
検査の受け方

かかりつけの先生に市民病院の「心臓スクリーニング検査」または「血管スクリーニング検査」を受けたい旨をお伝えください。
先生から病院代表→地域医療連携室への連絡で予約が取れます。

心臓病と上手に付き合っていくために

心臓リハビリテーション

当院は、2019年度より横浜市から「心臓リハビリテーション強化指定病院」に指定されています。心臓リハビリテーションとは、どのようなものなのかをご紹介します。



心臓リハビリテーションチーム長／
循環器内科 副医長

北島 龍太 RYOTA KITAJIMA

運動療法/患者教育/カウンセリングを通して
心疾患に罹患した患者さん自身が主体となって

- 心疾患の再発予防
- 心不全での再入院予防
- 突然死の予防
- 快適な家庭生活への改善/維持
- 社会活動への復帰
- 身体的/精神的なQOLの改善 など

を目指すためのサポートを行う

多面的、包括的プログラム

心臓リハビリテーションとは？

新しい薬剤や治療器具の開発などにより、心臓病の治療方法は進歩している一方、直近（2020年度）の死亡原因の統計では心臓病が第2位（全体の15%）と20年前と変わらず上位に位置しています。高齢化に伴う心臓病自体の増加や、心臓病の高い再発率・再入院率が一因と考えられます。

心臓病にはまだまだ治療介入の余地があり、当院では生活の質（QOL）の改善、再入院予防、生命予後の改善（心臓由来の死亡率低減）を期待して、心臓病で入院された患者さんに、退院後の外来心臓リハビリテーションへの参加を勧めています。

心臓リハビリテーションとは（※上の図参照）、患者さんが主体となって行う治療プログラムです。理学療法士、看護師、薬剤師、管理栄養士、臨床心理士、臨床検査技師、医師など多職種が関わり、患者さんごとに適した運動療法や生活習慣の改善を提案し、実践していただきます。

「心臓の病気の人は安静にしていなければいけない」と誤解される方が多いですが、必要以上の安静は手足の筋力低下や、自律神経の調節不良を引き起こし、むしろ心臓への負担を増やすとも言われます。

心不全の方を対象に運動療法の効果を調べた研究でも、運動療法は突然死や心不全での再入院を減らす傾向にあり、一方で運動耐容能、QOLをしっかりと改善することが報告されています。※1

また、生活習慣病が危険因子となる虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞）においては、通常療法に運動療法を加えることにより心死亡リスクが26%低減するとの報告もあります。※2

実際に日本循環器学会のガイドラインでも、心臓リハビリテーションによる運動習慣を含めた生活習慣の改善は、治療方法の一つとして推奨されています。

通院で心臓病の治療を行う患者さんも、外来心臓リハビリテーションの適応となる場合があります。「心臓の病気になってから軽い動作で息切れがでてしまう」「運動の希望はあるが、どの程度の運動まで行ってよいか分からない」などありましたら、主治医と相談した上で、当院循環器内科外来（月曜・水曜）の紹介、受診をご検討ください。

※1：O'Connor CM et al, HF-ACTION randomized controlled trial. JAMA 301: 1439-1450,2009.
※2：Taylor RS et al, Exercise-based rehabilitation for patients with coronary heart disease: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Am J Med 2004; 116: 682-692.

PICK UP NEWS

はじめませんか予防医療

市民病院の心臓ドック・脳ドック

心臓ドック

「ただの人間ドックではなく“心臓・動脈硬化に特化したドック”を受診したい」という声にお応えした、検査結果の判定を心臓専門医が行うドックです。異常の発見時には専門医がどのように対処すべきか判定コメントに記載しますので、対応がスムーズです。気になる症状は問診時にお伝えください。心臓が不安な方、または心臓を気にせずに活動的な生活をエンジョイしたい方の受診をお勧めします。

心臓血管センター長
循環器内科
診療科長

根岸 耕二
KOJI NEGISHI

＜検査内容＞

コース	項目	内容
心臓ドック（基本コース）	身体計測	身長・体重・血圧・腹囲測定、視力・眼底・眼圧検査、聴力検査、安静心電図（肺機能検査は感染症拡大により休止中）
	尿検査	尿潜血・尿蛋白・尿糖など
	血液検査	血液一般検査（赤血球・白血球・血小板数など） 生化学検査（コレステロール・中性脂肪・肝機能など）、免疫検査
	心臓検査	冠動脈CT検査（石灰化スコア）
	超音波検査	頸部血管、心臓

＜検診料金・実施日＞

コース	料金	実施日※
心臓ドック	56,100円	毎月第１・３土曜日／第４日曜日

※ 都合により、実施日の変更及び実施しない日もありますので、詳細はご確認ください。

予約方法

事前に予約専用電話またはインターネットからお申し込みください。

予約専用電話　045-316-6526

受付時間　午前9時～午後5時（土・日・祝祭日・年末年始を除く）

インターネット　当院ホームページから

脳ドック

頭部MRIや頚部血管超音波検査等により、脳血管の動脈硬化や脳動脈瘤など、脳血管疾患を早期に発見します。加えて、脳の萎縮状況や現在の認知機能を評価し、将来の認知症発症リスクを判定する検査がオプションとして追加可能です。脳血管疾患や認知症は40歳台以降に発症するリスクが高く、要介護状態の原因となる最も多い疾患です。早期発見による早期治療・発症予防が極めて重要です。頭痛やめまい、物忘れなどの自覚症状がある方は早めの受診をお勧めします。

脳神経内科
診療科長／部長

山口 滋紀
SHIGEKI YAMAGUCHI

＜検査内容＞

コース	項目	内容
脳ドック（基本コース）	身体計測	身長・体重・血圧・腹囲測定、視力・眼底・眼圧検査、聴力検査、安静心電図（肺機能検査は感染症拡大により休止中）
	尿検査	尿潜血・尿蛋白・尿糖など
	血液検査	血液一般検査（赤血球・白血球・血小板数など） 生化学検査（コレステロール・中性脂肪・肝機能など）、免疫検査
	脳検査	頭部MRI（脳梗塞、脳腫瘍の有無・大きさ等） 頭部MRA（脳血管撮影）
	超音波検査	頚部血管超音波検査
認知症オプション	スクリーニング検査	MoCA-J（MCI（軽度認知障害）の判定）、脳神経内科医師の問診
	スクリーニングテスト	エーザイ（株）「のうKNOW」を導入（タブレットで実施）
	API・AVI検査	上腕動脈の硬さ（API）、全身動脈の硬さ（AVI）を測定
	海馬体積測定	MRI画像から海馬の体積を測定し、同年代の平均体積量と比較
ApoE遺伝子検査（１回のみ）		アルツハイマー型認知症の原因といわれている アミロイドβ蓄積に関係する当該遺伝子の型を特定

＜検診料金・実施日＞

コース	料金	実施日※
脳ドック（基本項目のみ）	56,100円	毎月第２・４土曜日・日曜日
脳ドック（認知症オプション検査付）	68,600円	毎月第２日曜日（当面の間）
脳ドック（認知症オプション検査＋遺伝子検査付）	90,300円	

※ 都合により、実施日の変更及び実施しない日もありますので、詳細はご確認ください。

予約方法：P5をご確認ください。

MEDICAL COOPERATION

患者総合サポートセンター

登録医療機関をご紹介します

天王町レディースクリニック（保土ケ谷区）

【診療科目】産科・婦人科

2017年9月、相鉄線天王町駅徒歩2分の地に開院いたしました。産科は妊婦検診を中心に、婦人科は一言で表現すれば「婦人科検診、もしくは女性ならではのお困りごと」を中心に、診察しています。開院して4年が経過し、少しずつではありますが、地域の方々に馴染めてきた感じがします。また、市民病院の先生方とは、診療科の垣根を越えて、病診連携がスムーズに機能しており、たいへん助かっております。これからも「困っている患者さんのために」を第一に、スタッフ共々、日々診療に専念していきたいと思います。今後ともよろしくお願いいたします。

野村院長とスタッフの皆さん

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30～13:30	○	○	–	○	○	○
15:00～19:00	○	○	–	○	○	17:00まで

【休診日】水曜日、日曜日、祝日
〒240-0003 横浜市保土ヶ谷区天王町2-36-8シレーナS 2F（1階 Softbank） TEL：045-442-6137

高島町しらゆり内科クリニック（西区）

【診療科目】内科・呼吸器内科

「あなたが大切にしていることは何ですか？」
上記をモットーに訪問診療を行っています。横浜市立市民病院呼吸器内科・腫瘍内科で10年間勤務し、通院が難しくなった多くの患者様に訪問診療へ移行していただきました。現在は訪問診療を受け入れる側として、患者様が大切にしていることを私たちも大切にして診療を行っています。また高島町しらゆり内科クリニックは訪問診療だけではなく、健診異常を含む一般内科、専門的な呼吸器診療も行っています。あなたが明るく健康に、心豊かな人生を送るためのお手伝いができれば幸せに思います。

石井院長とスタッフの皆さん

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	○	○	–	○	○	○
13:00～15:00	□	□	–	□	□	–
15:00～17:30	○	○	–	○	○	–

【休診日】水曜日、土曜日午後、日曜日、祝日 【□】訪問診療
〒220-0022 横浜市西区花咲町6-143横浜MIDベースアネックス2階 TEL：045-252-1188