

# 新<sup>しん</sup> 緑<sup>みどり</sup> ニュース



病院の理念

確かな医療技術  
やさしい対応  
地域への貢献

さんきかい よこはましんみどりそうごうびょういん  
医療法人社団 三喜会 横浜新緑総合病院  
〒226-0025 横浜市緑区十日市場町1726-7  
TEL. 045-984-2400 (代表) FAX. 045-983-4271  
発行 地域医療連携室 TEL.045-984-6216 (直通)



## 2025年 新年のご挨拶



新年おめでとうございます。2025年も皆様にとって素晴らしい一年でありますことを祈念しております。

さて2024年横浜新緑総合病院は大きな飛躍を遂げた一年でした。新しい職員をたくさんお迎えしましたが、特に病院の顔となる医師は10名を全国から迎えております。当院に在籍する医師の4人に1人が新しい医師となり、活気にあふれた全く新しい病院として生まれ変わりました。そして地域医療に大きく貢献できたこととして多数の救急要請に応えることができ、特に市外の相模原市、大和市、町田市などの救急隊からも搬送先として当院を選定いただきました。さらに地域のクリニックとの繋がりと、当院へご紹介いただく患者さんは上昇の一途を辿っております。

昨年当院は新しい試みとして「二人主治医制」の推進を掲げました。当院で治療を行い症状が落ち着いた患者さんは地域のクリニックへ紹介させていただいております。ただし「二人主治医制」とは一方向的な逆紹介ではなく、患者さんの症状に変化が現れた時は当院へご紹介いただき診察を、一年に一回程度の定期的な画像診断や内視鏡検査は再び当院で行わせていただくといった制度です。これにより患者さんは二人の主治医を持つこととなり地域で安心して暮らすことができます。この制度を開始した直後は患者さんの理解を得ることに多少の困難がありましたが、外来で経験のある看護師や地域医療連携室の職員が相談窓口で対応することにより「二人主治医制」は軌道に乗りつつあります。

国は安心安全の医療を提供するために、それぞれの医療機関の役割をはっきりするように求めています。横浜新緑総合病院は、紹介患者と救急搬送を積極的に受け入れる急性期の機能と、急性期医療を施した後に必要となる回復期リハビリテーションの機能を併せ持ち、地域の皆様に「標準医療を迅速に提供する」病院であることを役割としております。

2025年も職員が一つになり、地域の皆様と救急隊員を始めとする行政機関の期待に応えたいと考えております。今年もよろしくお願いいたします。

病院長 松前 光紀



新年あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

2024年は新たな医師の入職により診療体制が整い、これまで以上に多くの患者さまに治療を受けていただくことができました。今年は更に、患者さまに安全で安心できる医療を提供できるよう、タスクシフト/タスクシェアを含めた業務改善をすすめ、効率的で余裕を持った職場環境づくりに取り組んで参ります。また、患者さま一人ひとりが外来受診から入院・退院まで適切な経過で治療を受けて日常の暮らしに戻るよう、院内多職種の協力体制と患者さま支援の流れを見直し、地域の関係機関との連携を強化していきたいと思っております。

地域に必要とされる病院であるよう職員一同努力して参りますので、今年もどうぞよろしくお願いいたします。

看護部長 野田 真由美





## 栄養豆知識 野菜が高い！そんな時に役立つ食物繊維アップ術

栄養科 管理栄養士 大平 真衣

食材の価格が高騰し、たくさん野菜を摂りたくても購入しにくいのが現状です。

野菜はビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれます。特に食物繊維は糖尿病・脂質異常症など生活習慣病の改善効果や腸内環境の改善効果が言われており不足は避けたい栄養素です。

食物繊維の目標量は18～64歳の男性は21g以上、女性は18g以上とされていますが、令和5年の国民健康・栄養調査での平均摂取量は男性で20g、女性で17～18gと1g程度不足が見られています。野菜を増やしていく今、下記の方法で食物繊維を増やしてみるのはいかがでしょうか。

- |                                       |   |                      |
|---------------------------------------|---|----------------------|
| ①白米に麦を混ぜる（1合に対して押し麦50g + 水100ml）      | → | ご飯1杯（150g）で食物繊維1gアップ |
| ②海藻を活用する：お吸い物やうどんにとろろ昆布（5g）や乾燥わかめ（4g） | → | 食物繊維1.4gアップ          |
| ③きのこを活用する：カレーや和え物、汁にしめじや舞茸をプラス（1/4株）  | → | 食物繊維0.8gアップ          |
| ④乾物を活用する：煮物や和え物にひじきを追加(乾燥ひじき2g)       | → | 食物繊維0.8gアップ          |
| ⑤蒟蒻を活用する：汁もの・炒め物・和え物に蒟蒻をプラス（蒟蒻50g）    | → | 食物繊維1.5gアップ          |



## 出張版みんなの健康講座＋スポーツ体験を実施しました

2024年12月2日（月）午前10時より、出張版みんなの健康講座＋スポーツ体験を実施しました。

本イベントは横浜市緑スポーツセンターに場所を提供して頂き、緑区老人クラブ連合会と当院の三者共催となりました。

当院からは整形外科 佐々木医師が「よくある肩・膝関節痛の予防と治療」を演題に発表したほか、リハビリテーション部より肩痛・膝痛の予防体操を実施しました。

その後、緑区老人クラブ連合会・横浜市緑スポーツセンター指導のもと、「ラダーゲッター」「ふまねっと」などのスポーツを楽しんで頂きました。

今後も様々な取組みを通じて地域の健康づくりに貢献して参ります。



ラダーゲッター



ふまねっと



## 病院祭バザーの売り上げを寄付しました

10月13日（日）に行いました第3回病院祭でのバザーの売上から一部を11月26日に横浜市緑区社会福祉協議会へ寄付いたしました。

社会福祉推進のために活用していただきます。病院祭を通して地域の健康増進に寄与するとともに、地域と病院をつなぐ活動として引き続き病院祭を開催していきたいと思っております。

村松事務長（写真右）

横浜市緑区社会福祉協議会 渡部事務局長（写真左）



## WEB版みんなの健康講座

※オンライン配信

病気や健康に関する情報を発信しています。Web版みんなの健康講座はホームページ、スマートフォン（QRコード）からいつでもご視聴いただけます。

