

Peace

ピース 

—あなたの安心が、ここから始まる—

Vol. 2
2025
October

Take Free



医療法人 横浜未来ヘルスケアシステム
戸塚共立第2病院 広報誌



(左) 鈴木 英一医師 (右) 内海 春菜子選手

Contents <特集> スポーツ医学センター

新登場！痛くない！経鼻インフルエンザワクチンとは
病院の舞台裏シリーズ ▶ HCU病棟看護師・NST委員会

“特集” スポーツ医学センター



「スポーツを愛する皆様の拠り所に」

スポーツは、する人にとっても観る人にとっても楽しさや感動を与えてくれる素晴らしいものです。しかし一方で、ケガや体調不良により、思うようにプレーできず悩まれる方も少なくありません。1日でも早く復帰したいというお気持ちは私たちにもよく伝わってきますが、時には競技を中断せざるを得ない場合もあります。スポーツによるケガは、早期の適切な診断と治療と復帰を見据えたりハビリテーション、再発予防のトレーニングが大切です。加えて、栄養状態や心肺機能といった内科的な面からのサポートも欠かすことはできません。

当院スポーツ医学センターでは、トップアスリートはもちろん、学生や中高年のスポーツ愛好家まで、スポーツを楽しむすべての方を対象に医療的なサポートを行っています。診療には、日本スポーツ協会公認スポーツドクターを中心とした経験豊富な整形外科医が携わり、診断を行います。治療においては手術や保存療法に加え、集束型・拡散型体外衝撃波、PRP療法などの医療技術も導入しています。さらにスポーツ総合診療医や循環器内科医が加わり、運動誘発性喘息、相対的エネルギー不足症候群、疲労骨折や貧血、月経に伴うコンディション不良、生活習慣病を抱える方への運動処方など、多角的にアプローチしています。

復帰を支えるリハビリテーションには、理学療法士や鍼灸マッサージ師、アスレティックトレーナー、ストレングス&コンディショニングスペシャリスト、薬剤師、看護師、栄養士など多職種が連携。スポーツ現場での活動も含め、選手一人ひとりに寄り添いながら、安心して復帰できるよう支援しています。各分野の専門スタッフが力を合わせることでケガに苦しむ方々や、パフォーマンス向上を目指すアスリートの課題を共に見つけ出し、その解決と目標達成に向けて伴走いたします。

手術治療 — 関節鏡下手術 —

スポーツ選手に多い前十字靭帯損傷・半月板損傷を低侵襲な関節鏡を用いて手術を行っています。

● 前十字靭帯損傷

前十字靭帯損傷に対しては、関節鏡下靭帯再建術を行います。患者様自身の腱を使い、損傷した靭帯の代わりとなる移植腱を作成し、もともと靭帯があった位置に再建します。関節鏡を用いることで手術創を小さくでき、関節内の半月板や軟骨、靭帯などを拡大して確認することも可能です。スポーツへの復帰は、通常術後8～10か月となります。



● 半月板損傷

半月板損傷に対しては、なるべく縫合術を行いますが、損傷部位によっては部分切除を行います。復帰までの期間は縫合術で約5～6か月、部分切除で約2～3か月が目安です。

保存治療 — 一切らない治療 —



▶ 体外衝撃波治療

当院では「拡散型」と「集束型」両方の機器を完備しており、浅い部位や広範囲の筋・腱・筋膜の痛みやこわばりにはエネルギーが広範囲に放射する拡散型を、深部の腱付着部や骨・偽関節などのピンポイントで高い出力が必要な病変には、集束型を使い分けて治療しています。



▶ PRP療法

患者様自身から採取した血液を遠心分離し、血小板に含まれる成長因子などを濃縮した液を患部に注射する治療法です。細胞を活性化させ、患者様自身の修復過程をサポートします。スポーツ活動への早期復帰や慢性関節炎の症状緩和を導くことが期待されています。



▶ 超音波ガイド下ハイドロリリース

筋膜や皮下組織などが癒着し硬くなり、機能が衰えているところに、生理食塩水を注射する治療法です。組織と組織の間に注入し、癒着を剥がすことで動きがよくなり、疼痛の緩和や運動機能回復の効果が期待されます。

スポーツ整形外科

鈴木 英一

好きなこと：サッカー観戦

2005年からJリーグ湘南ベルマーレチーフチームドクターを務め、2012年にはロンドンオリンピック サッカー男子日本代表（U-23）チームドクターを務めた。プロスポーツ選手の診療経験を活かし、特に膝関節のスポーツ傷害を専門に診療。

木下 大輔

好きなこと：ウクレレ演奏

救命救急センターで救急医療に従事。その後外傷疾患を中心に診療。現在はスポーツ傷害を主に診療し、複数のサッカー・ラグビーチームのチームドクターを兼任。スポーツの腰部疾患と下肢スポーツ傷害を専門とする。日本サッカー協会D級コーチ。

スポーツ総合診療科

納 響

好きなこと：子どもと遊ぶ、世界のカレー作り

総合病院で総合診療（救急診療）を行ってきた。現在複数のサッカー・ラグビーチームのチームドクターを兼任。自身のスポーツ経験を活かし内科、整形外科診療のサポートを行う。一般内科はもちろん、スポーツに関連した喘息、貧血、パフォーマンス低下などの疾患を扱う。また、女性アスリート特有の悩みにも対応する。

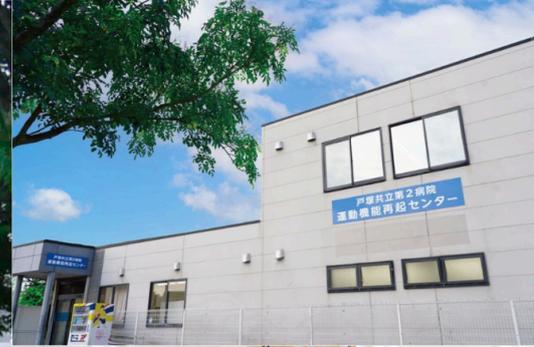
循環器内科

吉野 利尋

目標：富士登山競争

高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病から、不整脈、弁膜症、狭心症、心筋梗塞などの心疾患まで幅広く診療。循環器専門医として心肺機能などの評価をサポート。





スタッフ
紹介

リハビリテーション科

当科では治療機器やインソール作成機器など選りすぐりの機材を揃え、セラピストやトレーナーがトレーニングやアスレティックリハビリテーションを提供しています。また、関係するスポーツチームの現場に赴き、チームや選手にとって最適なサポートを実施しています。

岩本 久生

好きなこと：家の掃除

理学療法士、(財)日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー (JSPO-AT) の資格を有する。リハビリ・コンディショニングの専門職を束ねる。

岩野 祐一

好きなこと：子どもの部活の応援

認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト (CSCS)、認定パーソナルトレーナー (NSCA-CPT)、健康運動実践指導者、初級パラスポーツ指導員の資格を有する。これまで20年以上様々な競技の現場に携わってきた経験豊富なトレーナー。



サポートチーム一覧

サッカー

- ・湘南ベルマーレ (J1リーグ)
- ・ニッパツ横浜FCシーガルズ (なでしこリーグ1部)
- ・FCふじざくら山梨 (なでしこリーグ2部)
- ・大和シルフィード (なでしこリーグ2部)
- ・ノジマステラ 神奈川相模原アカデミー (神奈川県リーグ1部、2部)
- ・鎌倉インターナショナル (神奈川県社会人サッカーリーグ1部)
- ・神奈川県立湘南台高等学校 サッカー部
- ・神奈川朝鮮中高級学校 サッカー部

ラグビー

- ・YOKOHAMA TKM
- ・東海大学 ラグビー部 (関東大学リーグ戦1部)
- ・明治学院大学 ラグビー部 (関東大学対抗戦B)

バスケットボール

- ・アステム湘南ウィクトリアス (女子東日本SB2リーグ)
- ・横浜隼人高等学校 バスケットボール部

バドミントン

- ・横浜市立戸塚高等学校 バドミントン部

HCU病棟看護師

／お仕事紹介コーナー／



▶▶ HCU病棟とは？ High Care Unit

HCU（高度治療室）は、ICU（集中治療室）と一般病棟の中間に位置しており、重症化リスクのある患者様や手術後の経過観察が必要な患者様が入室する病棟です。人工呼吸器などの医療機器を使用している患者様が多いことも特徴です。



▶▶ HCU病棟看護師にインタビュー！

- 2年目看護師に入職した経緯や、HCU病棟での仕事内容についてインタビューしました。



看護師を目指したきっかけ

小さい頃、大きなケガをした時にその病院の看護師さんがずっとそばで寄り添ってくれて、看護師という職業に興味を持ったのがきっかけです。そこから、1日看護体験などに参加して実際の看護師の仕事や患者様のそばに寄り添って励ましの言葉をかけているのを見て、自分もあたたかさを与えられるような看護師になりたいと思い、目指しました。

当院に入職した理由

始めはスポーツ整形外科に興味があり、スポーツ整形で有名な当院を選びました。その後、3年生の統合実習で循環器疾患に興味を持ち、今後看護師としてキャリアを積んでいく上で、HCU病棟での重症患者様の状態管理に必要なモニター管理、呼吸管理、術後管理などを学びたいと考え、HCU病棟を志望しました。

Nurse's Daily Schedule

- 出勤・情報収集
- 8:30 ★ 申し送り
- 点滴準備
- バイタルサイン測定
- 清潔ケア
- ★ 緊急入院患者様の受け入れ
- 12:00 ● 配食・食事介助
- 転棟患者様の受け入れ準備
- 昼休憩
- バイタルサイン測定
- ★ 術後患者様のお迎え
- 申し送り
- 17:00 ● 退勤

▶▶ 緊急入院患者様の受け入れ

救急搬送された重症患者様や急性呼吸不全、循環不全などの状態にある患者様を受け入れ、循環動態や呼吸状態などを継続的に観察・評価し、迅速な異常発見と対応を行います。また、一般病棟・一般外来にて状態が急変した患者様などが、HCU病棟に転棟・入院されることも多いです。



▶▶ 担当患者様の申し送り

勤務交代時間に夜勤者から日勤者へ申し送りをを行います。HCU病棟では、挿管チューブ・Aライン・中心静脈・ドレーン等多数のルートが挿入されている患者様や人工呼吸器・輸液ポンプなどの医療機器を使用している患者様が多いので、機器の設定状況等の確認を2人で行います。



▶▶ 術後患者様のお迎え

主に変形性股関節・膝関節症や脊柱管狭窄症などの整形外科手術、開心術や腹部大動脈瘤などの心臓血管外科手術の術後患者様を受け入れしています。手術後では、麻酔からの覚醒や出血、呼吸器・循環器系の状態など、慎重な観察と管理が必要です。患者様それぞれの既往歴などにも注意しながら、術後に起こりうるリスクを想定し、状態管理を行っています。





N S T 委員会

～チーム医療を支える、病院の委員会活動～

NSTとは？

皆さんは「NST」という言葉をご存じでしょうか？

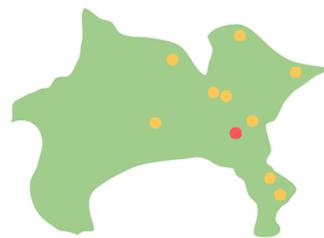
NST（栄養サポートチーム）とは医師、歯科医師、管理栄養士、看護師、薬剤師、検査技師、理学療法士、社会福祉士などの多職種からなり、これら各専門の職種が英知を結集して、入院患者さんの栄養管理をサポートするチーム医療のことです。最近「チーム医療」はよく耳にする言葉ですが、このチーム医療を広めた草分け的存在がこのNSTです。



土岐 彰

日本栄養治療学会 終身認定医・終身指導医
戸塚共立第2病院 顧問・NST委員長

現在、全国のNST稼働施設数は、1,300以上あり、当院は神奈川県に10施設あるNST専門療法士認定教育施設の1つに認定されています。この教育施設はNST専門療法士の研修を行うことが可能で、2025年5月現在全国で303施設あります。



神奈川県内のNST専門療法士認定教育施設

栄養とは？

栄養とは食物を口から摂る食事だけが主なものと思われがちですが、これは間違った考えです。本来栄養とは口から食べる経口摂取、経鼻胃管、胃瘻（PEG）などからの経管栄養を含む経腸栄養、末梢輸液や完全静脈栄養（中心静脈栄養）などの静脈栄養をすべて含んでいます。一般に入院している患者さんの約40%は何らかの栄養障害になっていると言われています。どんなに優れた医療が行われても栄養状態が悪ければ病気は治らず、様々な合併症を招き、そのことが長期の入院を余儀なくさせています。

なぜチーム医療が必要なのか？

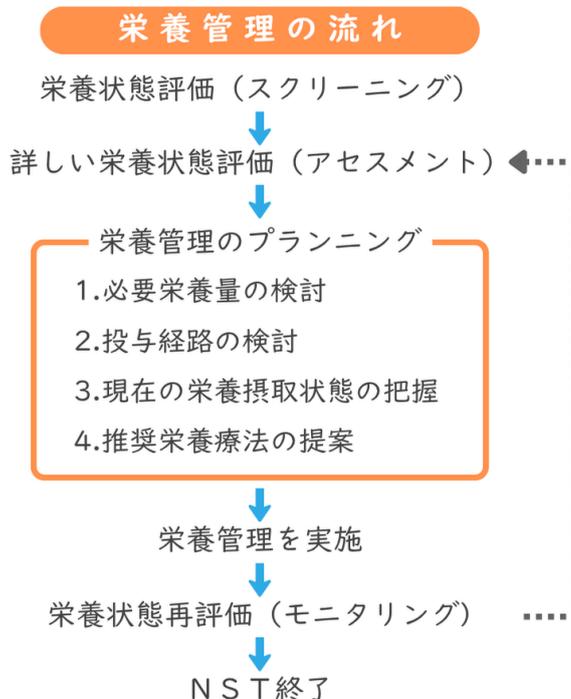
そもそも栄養は医療の基本をなすもので、栄養を良くすることで早期に病状が回復し、より良い医療環境を作ることが可能となります。その手助けとしてNSTは非常に優れたチーム医療です。様々な病態の栄養管理に対しては個人のみでは対応が不可能であり、それぞれの栄養に対するエキスパート（専門家）が集結したチーム医療が必要となります。なお、当院のNSTメンバーは計21名で組織されています。



当院の研修生を含めたNSTメンバー

NSTの対象および方法

対象となる患者さんは栄養障害が疑われる場合や特殊な栄養を行っている場合などです。また、体重の増減は栄養状態を表す良い指標となるため、定期的に体重を測定しておくことは非常に重要です。当院は独自に開発したNSTソフトを利用することで、すべての患者さんに同等の栄養管理が行えるように配慮しています。NSTの流れは、右の図のごとく入院時にすべての患者さんに栄養スクリーニングを行い、その後、栄養管理が必要な患者さんに毎週NSTを行っています。



NST委員会の活動

毎週金曜日には病棟で写真の様な風景をご覧になることがしばしばあるかと思いますが、これがNST回診を行っているところです。我々戸塚共立第2病院NST委員会は「縁の下の力持ち」となって、患者さんを常に支えています。（文責 顧問・NST委員長 土岐 彰）



予約受付開始しました

重症化
予防

インフルエンザワクチン



インフルエンザの季節に備えましょう

～ワクチンで重症化予防～

新登場!

経鼻ワクチン フルミスト

今年度より、当院では従来からの「皮下注射」に加え、2歳以上中学生以下のお子様を対象に、鼻にスプレーする「経鼻インフルエンザワクチン（フルミスト）」を導入いたしました。



少し気が早いように思われるかもしれませんが、今年の冬のインフルエンザ流行に備える大切な時期がやってきました。新型コロナの流行中はインフルエンザの大きな流行はありませんでしたが、昨シーズンから状況は一変し、感染者が急増しました。今年も大きな流行が懸念されます。インフルエンザは、急な高熱や関節痛など、普通の風邪よりも強い症状が特徴です。この冬を元気に乗り越えるために、最も有効な予防法がインフルエンザワクチンの接種です。ワクチンの最大の目的は「重症化を防ぐこと」。もし感染しても、**肺炎や脳症などの重い合併症を防ぐ効果**が期待できます。

💡 どちらを選ぶ? 「皮下注射」と「経鼻ワクチン」

項目	皮下注射ワクチン	経鼻生ワクチン
接種方法	腕に注射	鼻の中にスプレー
対象	生後6ヶ月以上	2歳～19歳未満（当院は中学生まで）
痛み	注射針を刺す痛みがある	痛みはない
種類	不活化ワクチン	生ワクチン
主な副反応	接種部位の痛み・赤み・腫れ、発熱、頭痛など（多くは2～3日で軽快）	鼻水、鼻づまり、咳、のどの痛みなど（多くは数日で軽快）
特徴	・長年の実績があり安全性が確立 ・重症化予防効果が高い	・注射の痛みがなくお子様も受けやすい ・鼻粘膜で免疫を作り、感染自体も防ぐ効果が期待される
接種できない方	重篤な卵アレルギーの方（要相談）	免疫機能に問題のある方、妊婦の方 、重い卵アレルギーの方、喘息の方



★確実な重症化予防を重視する方、19歳以上の方には…長年の実績がある「皮下注射ワクチン」が第一選択となります。

★注射の痛みが苦手な方、お子様（2歳～中学生まで）には…痛みのない「経鼻ワクチン」がおすすめです。

QA よくあるご質問

Q. 昨年接種しましたが、今年も必要ですか? A. 必要です。流行するウイルスの型は毎年変化するため、ワクチンもそれに対応して作られています。毎年の接種で、その年に合った免疫を備えましょう。

最後に…ご自身の健康と大切な人を守るために、インフルエンザワクチンの接種をご検討ください。ご不明な点があれば、お気軽に医師やスタッフにご相談ください。接種予約については、ホームページをご覧ください。

“ 痛みが残る
前に予防を ”

たいじょうほうしん

带状疱疹ワクチン



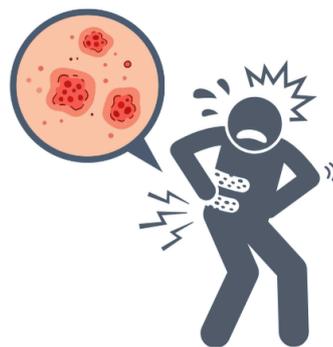
～ミドル・シニア世代の皆様へ

予防の一步を～

≫ 带状疱疹とは？

带状疱疹は、子どもの頃にかかった水ぼうそうのウイルスが、加齢や疲労などで免疫力が低下した際に再び活性化し、皮膚に痛みを伴う水疱が現れる病気です。特に50歳以上の方に多く、**80歳までに約3人に1人が発症**すると言われています。

また、治った後も「**带状疱疹後神経痛**」と呼ばれる強い痛みが長期間続くことがあり、生活の質を大きく損なうことがあります。



≫ ワクチンで予防できます

带状疱疹は、**ワクチン接種によって予防が可能**です。現在、日本では以下2種類のワクチンが使用されています。

ワクチンの種類	生ワクチン	遺伝子ワクチン（シングリックス®）
接種回数	1回	2回（2ヶ月以上間隔）
効果	約60%（1年後）	約90%以上（1年後）
持続期間	約5年	約10年
対象	健康な方のみ	免疫低下のある方も可
主な副反応	軽度（発赤・腫れ）	やや強め（発熱・倦怠感など）
公費助成	対象	対象

≫ 当院では「遺伝子ワクチン」を採用しています

当院では、**より高い予防効果と長期的な持続性**が期待できる「遺伝子ワクチン(シングリックス®)」を使用しています。

免疫力が低下しやすい高齢者の方にも安心して接種いただけるワクチンです。

≫ 高齢者の方へ助成制度が始まりました

2025年度より、**65歳以上の方を対象に、带状疱疹ワクチンの接種費用に対する助成制度**が始まりました。

対象年齢や助成額は自治体によって異なりますので、詳しくは受付またはお住まいの市町村にお問い合わせください。

≫ 最後に

带状疱疹は、**予防できる病気**です。「痛みが残る前に、予防を。」ぜひこの機会に、ワクチン接種をご検討ください。

管理栄養士がすすめる、健康のひと皿

『豚肉のくわ焼き』 ～健康スタミナメニュー～

- くわ焼きとは？・・・肉や野菜を甘辛いタレで焼いた料理のことで、昔の農作業中に農具の鍬(くわ)を鉄板代わりにして食材を焼いたことが由来とされています。

材料 (2人分)

- ・豚肉薄切り 140g ・玉葱 1/2個 ・ピーマン 1/2個
- ・赤ピーマン 1/2個 ・片栗粉 大さじ1杯
- ・濃口醤油 大さじ1/2杯 ・みりん 大さじ1/2杯
- ・サラダ油 小さじ1杯

作り方

- ①豚肉は片栗粉を全体にまぶす。玉葱、ピーマンは1cm幅に切る。醤油とみりんは合わせておく。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。火が通ったら玉葱、ピーマンも加えて炒める。
- ③調味料を加え、全体に味が絡むように炒め合わせる。

栄養価 (1人分)

エネルギー・・・228kcal タンパク質・・・13.6g 脂質・・・13.3g 炭水化物・・・11.6g 食物繊維・・・1g 食塩相当量・・・0.8g



POINT 栄養のポイント

豚肉に豊富に含まれるビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために欠かせない栄養素で、疲労回復に効果的です。また一緒に添える玉葱には、ビタミンB1を吸収しやすくするアリシンが、ピーマンにはビタミン類が豊富に含まれており、免疫カアップが期待できます。

YOKOHAMA TKM 内海選手のご紹介



プロフィール

名前：内海 春菜子 (うつみ はなこ)

所属：YOKOHAMA TKM

ポジション：スタンドオフ、センター

得意なプレー：隙間に走る

代表歴：女子7人制ラグビー日本代表 (2022、2023、2024)

女子ラグビー日本代表サクラセブンズとしてパリオリンピック出場



広報誌へのご意見・ご感想



アンケート

「ここが良かった」
「もっと知りたい」
など、ぜひ教えて
ください。

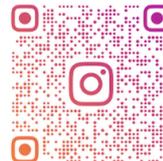
最新情報はホームページ・SNSでも発信中！



ホームページ



ライン



インスタグラム



エックス



— 戸塚共立第2病院 広報誌 ビース —



医療法人 横浜未来ヘルスケアシステム

戸塚共立第2病院

〒244-0817 神奈川県横浜市戸塚区吉田町579-1

Tel 0570-00-3205 Fax 045-881-3206



法人公式マスコット
キャラクター「はまっぴ」