



第11号 もくじ

1ページ もくじ

2ページ 新任の医師紹介

3ページ 透析室紹介

4ページ 夏バテと食事

5ページ 診療案内(外来担当医表)

新任の医師紹介

渡部医師よりご挨拶

専門は横浜市立医大第1内科で呼吸器科を研修しました。経歴は国立滋賀医科大学を1981年に卒業し、医師免許を取得しました。同年5月から東北大学第2内科で総合内科を初期研修し、横浜桐峰会病院で総合救急医療を9年間、東京大森にある牧田総合病院で人間ドッグ、予防医学、抗加齢医学※1を行っていました。よろしくお願ひ致します。

※1 抗加齢医学（アンチエイジング医学）とは、加齢という生物学的プロセスに介入を行い、加齢に伴う動脈硬化や、がんのような加齢関連疾患の発症確率を下げ、健康長寿をめざす医学。（日本抗加齢医学会 HP より引用）



関野医師よりご挨拶

旧いずみ台病院のビルを利用した寿光会クリニックで診療をしていました。

秦野市に住んでいます。丹沢が近いのと、山歩きが好きなので、1人で自然の中を歩き回っています。虫がいなくなり、落葉して遠くまで良く見える冬が好きです。

学生時代（高校～大学）は、乗馬もしていました。

クリニックでの診療が長かったため、まだまだ病院の業務の流れに慣れていません。ご迷惑をおかけすることもあると思いますが、よろしく御願ひ致します。



珍しい白色のアジサイ

新棟開設後、外来2診体制から3診体制、入院病床89床から160床、歯科・リハビリ室・透析センターが拡張いたしました。今まで以上に、「地域医療への貢献」、「地域のかかりつけ医」、「患者様中心の医療」を実践する環境が整いました。横浜いずみ台病院は、地域に根ざした医療を実践してまいります。

透析室紹介



横浜いずみ台病院透析室は、今現在透析機器9台で月・水・金 / 火・木・土 とともに午前、午後の2クールで透析治療を提供しており、今後20機に拡大する予定です。

私たち透析スタッフは、医師、看護師、臨床工学技師、介護士がチームとなり血液透析を学び、最良の医療環境のもとで、安全・適確をモットーに患者様をサポート致します。

透析室看護主任 乗松洋子



夏バテと食事

暑い夏到来！今夏は節電の呼びかけがあり、ひんやりと涼みづらい夏になりそうです。そこで、気をつけたいのが夏バテ。夏バテは「だるい、疲れる、食欲不振 など」を感じる症状です。体力が落ちることにつながり要注意です。

夏バテ防止の食事法は？

- ・**1日3食**しっかり摂りましょう。主食・主菜・副食をバランスよく食べましょう。特に涼しい朝は食が進みます。
- ・**ビタミン B1**(豚肉、うなぎ、大豆、レバー、米ぬか など)はエネルギー代謝や疲労回復に効果的です。体内のビタミン B1 は、15℃→35℃の気温上昇で、3倍多く消費されます。レバニラ炒め、卵とタマネギのうな丼、豆腐と肉のあんかけがお勧めです。



- ・**ビタミン C**(野菜・果物)は、ストレスや暑さに対する抵抗力を高めるはたらきがあります。特に、きゅうりは利尿作用と熱を下げる効果があります。トマト、ピーマン、おくら などの夏野菜を摂りましょう。サラダやもろみきゅうなどをビールのつまみにするのもよいでしょう。スイカはおやつにお勧めです。にがうりは胃腸を丈夫にする作用があり、豚肉と炒めたゴーヤチャンプルがお勧めです。



- ・**蛋白質**(肉、魚、卵、大豆)はしっかり摂りましょう。簡単お勧めメニューは、豚肉冷しゃぶ、蒸し鶏肉あるいは冷やっこと生野菜の組み合わせです。
- ・**薬味・香辛料・香味野菜**は食欲を増進します。とうがらし、わさび、カレー粉、しょうが、みょうが、ねぎ、大葉 など。薬味たっぷりの冷やしそば、キムチうどんなど麺とのコラボはいかが。



・酸味の料理

クエン酸は唾液や消化液の分泌を促進し、疲労回復にも効果的です。酢、梅干、レモン、ゆず など。



・水分補給

脱水防止のため水分補給をしましょう。水分はこまめに少しずつ冷たい飲み物は一気に飲まないようにしましょう。清涼飲料水の飲みすぎは空腹感を抑えるので注意しましょう。アルコールは利尿作用があり、飲んだ以上に水分を排泄しますので、飲みすぎに注意しましょう。

(栄養科 川尻 千里)

診療案内 診療案内

診療科目 内科 消化器科 循環器科 小児科 外科 整形外科 放射線科

リハビリテーション科 歯科

受付時間 月～金 AM 9:00～11:30 PM 1:30～4:30

土 AM 9:00～11:30

担当医表

		月	火	水	木	金	土
午前	1診	那須	丸岡	保坂	飯澤	渡部	渡部
	2診	丸岡	飯澤	飯澤	関野	那須	関野
	3診	中村	中村	—	中村	中村	中村
午後	1診	渡部	那須	渡部	丸岡	岡本	—
	2診	飯澤	—	関野	—	—	—
	3診	中村	中村	岡本	中村	中村	—
午前 午後	歯科	金原 風間 東	金原 風間 東	風間 東	金原 東	金原 風間	金原 風間 東

- ・担当医に変更がある場合は、外来待合室に掲示いたします。また、HPにも随時掲載しております。
- ・なお、歯科の担当医につきましては、外科手術日や老健往診などの都合により、出勤曜日を変更させていただく場合がございますので歯科受付にてご確認ください。



広報誌「あやめ」

第11号

2011年7月

横浜いずみ台病院

〒245-0016 横浜市泉区和泉町 7838

電話：045-806-1133（代） FAX：045-806-1132

ホームページ：<http://izumidai.net/>

発行：横浜いずみ台病院 情報委員会