



TAKATSU NETWORK

医療法人社団 亮正会 総合高津中央病院
川崎市高津区溝口1-16-7 TEL 044-822-6121
<http://www.takatsuhosp.or.jp>

新

高津中央病院だより

(財)日本医療機能評価機構認定病院

2025年◆新春号(2025年1月発行)

Vol.87

季節の写真館 “新春の富士山” 森戸大明神の鳥居(左)と江ノ島(右)



総合高津中央病院 理念・基本方針

理念

医療を通じて地域社会に貢献します

基本方針

1. 地域の皆様に愛される病院、親切、迅速、奉仕について最善の努力をします
1. たゆみない研鑽と医道の高揚に努め、安全で質の高い開かれた医療の提供をめざします
1. 地域の救急医療に全力で対応します
1. 保健、福祉の全面的な支援を行います



年頭にあたって

病院長 中村 良司



令和7年が明けました。新型コロナウイルス感染症はやや下火になったものの、まだまだ予断を許さない状況と言えます。しかしそれよりも更に問題なのはコロナ感染症パンデミック以降の病院経営の状況です。

以前にも書いて繰り返しになりますが、あえて述べたいと思います。現代社会においては先行きというものはしばしば不透明で、不確実です。つまり最初から正解がわかる人などいないということです。

このような状況においては、より成功する可能性が高いと予測される施策を決定するために、現場の意見を真摯に取り入れ、懸念を残さぬように十分に議論を尽くし、組織で合意形成してその施策を実行

していくことが、成功するため

の十分条件ではないにしても、必要条件であります。そしてそのために、組織は英雄的な個人の努力に期待するのではなく、よりよい病院運営を進めるための仕組みづくりこそが必要で、それには多少の痛みを伴う改革も必要となるかもしれません。

未曾有の危機ともいえる現在の状況をむしろ病院改革の好機ととらえて病院職員全員で立ち向かっていけるように、職員の皆様のご協力をお願いする次第です。

ドクター紹介

新任です!! よろしくお願ひします!!!

名 前

鬼丸 悠

専門領域

一般外傷

卒業大学

金沢医科大学

自己紹介

丁寧な診察、的確な治療を心がけて
まいります。
よろしくお願いします。



看護部

トピックス

キャンドルサービス開催 透析センター

昭和 56 年から看護サービスの一環として開催している冬の恒例イベント、キャンドルサービスを 12 月 20 日（金）に開催しました。入院中の患者様と透析中の患者様の安寧を図り、クリスマスに癒しの時間を少しでも持っていただけるよう看護部が中心となって計画し、今年度もインフルエンザ・コロナの十分な感染対策をとりながら看護学生にもご参加いただき実施いたしました。

病棟内は可能なかぎり消灯し、クリスマスソングを鳴らし、サンタクロースに扮した医師や病棟スタッフ、看護学生が各病室の前で「メリークリスマス!」と声をかけ、患者様 一人一人へ、クリスマスカードとクリスマスプレゼント（クリスマス柄の BOX ティッシュ）をプレゼントとして渡し、ベッドサイドで記念

撮影も撮らせていただきました。

キャンドルサービス終了後にはスタッフより「患者さんの笑顔があふれかえていた」、「いつもと違う表情が見られてうれしい」などと喜びの声が多く聞かれました。患者様も入院生活のなかではありましたが、いい気分転換になったのではないかと思います。その日の夕食は栄養部手作りの心温まるクリスマスメニューが用意されました。

短い時間ではありましたが、心温まる一時を患者様と一緒に過ごすことが出来ました。来年度も笑顔あふれるキャンドルサービスが行えることを願っています。



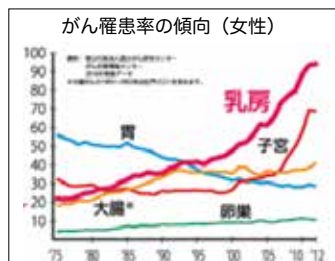
受けていますか？ 乳がん検診

乳がんは、女性のがんの中で最も多いがんです。

乳がん検診は、症状や検査値異常のない人も広く対象として、乳がんを見つけ出す目的で行われています。

40 歳以上の女性を対象に 2 年に 1 度の乳がん検診が行われています。

乳がんは早期発見、早期治療でほとんどが治るがんです。



日本人女性の
9 人に 1 人が
生涯に**乳がん**に
なると言われています



乳がんは
30 代から増え始め
40 ~ 60 代が
ピークです。

でも乳がんは

早期発見・治療で生存率が高まります。

乳がんにかかりやすい人は？

- 年齢が 40 歳以上
- 閉経年齢が遅い (55 歳以上)
- 出産、授乳の経験がない
- 飲酒、喫煙の習慣がある
- 経口避妊薬を長期間使用している
- 卵巣がんの既往がある
- 初経年齢が早い (11 歳以下)
- 初産年齢が遅い (30 歳以上)
- 閉経後の肥満
- ホルモン補充療法を行っている
- 乳がんの家族歴がある

Q1. どんな検査？

マンモグラフィ（乳房専用の X 線）で撮影します。乳房全体の様子を正確に把握するため、乳房が平たくなるように圧迫します。

マンモグラフィによる
撮影画像



異常があると、しこりの影（腫瘍陰影）や白い粒（石灰化）として写り、触っても分からない小さながんを発見します。



Q2. 検診年齢と頻度は？

40 歳から 2 年に 1 回です。

Q3. 検査時間は？

検査の所要時間は、10 分程度と短時間です。

Q4. 痛みは？

痛みを感じる場合もあるけど、圧迫時間は数十秒ほど。乳房のハリが強くなる月経前を避けるのがポイントです。

乳がん検診を受けられた方達が、「次も受けよう!」とっていただける検診をめざしています。

乳がん検診は月曜日から金曜日まで毎日行っていますが、予約が必要になります。



身近な病気にご用心!!

ワンポイントアドバイス

乾燥肌

乾燥肌について

乾燥肌を改善したいと考えたとき、化粧水や美容液によって外側から潤いを与えるケアに集中的に取り組む人が多いのではないのでしょうか。しかし実は、内側から水分を与えることも重要で、さらには与えられた水分を肌内部にキープできるよう、肌そのものも整えておく必要もあります。今回は、肌を内と外から潤し、肌そのものも健やかに整える方法について解説します。

肌と水分の関係：人間の体は、体重の約65%を水分が占めており、このうち、約15%は肌に蓄えられています。肌は一番外側から「表皮」「真皮」「皮下組織」の3層構造になっていますが、それぞれの層に十分な水分が蓄えられていることで、良好な状態が保たれているのです。この時、特に重要な役割を担っているのが、表皮の最も外側にある「角質層」です。角質層がバリアとなることで、肌内部からの水分蒸発を防ぐとともに、細菌や花粉といった外部刺激から肌を守る役割を果たしています。こうした働きは肌の「バリア機能」と呼ばれ、このバリア機能が整っていることで、肌はみずみずしく潤い、ハリや弾力のある状態が保たれるのです。

乾燥肌の症状：肌を健康な状態に保つには、バリア機能がしっかり働き、肌内部に十分な量の水分が蓄えられていることが大切です。ところが、何らかの要因でバリア機能が低下すると、肌内部に水分を保持することができなくなり、肌が乾燥してしまいます。こうした状態は「乾燥肌」と呼ばれますが、肌が乾燥した状態では、カサカサとした手触りになり、肌が特に薄い目元や口元はシワっぽくなります。さらに乾燥が進行すると、白く粉を吹いた状態になり、ヒリヒリとした感覚やかゆみ、赤みなどを生じることもあるようです。

乾燥肌の原因：乾燥肌とは肌のバリア機能が低下し、肌が水分不足になっている状態です。乾燥肌の原因はさまざまですが、主に考えられるのが、間違ったスキンケアです。

洗浄力の高いクレンジングや洗顔料を使っていると、汚れと合わせて、肌の潤い維持に必要な皮脂まで落としてしまい、乾燥肌につながる場合があります。また、少量のクレンジング剤で、肌をこすりつけるように洗ったり、洗顔後にタオルでゴシゴシ拭き取ったりすることでも肌に摩擦が生じます。角質層が傷つけられるので、バリア機能が低下し乾燥肌になってしまうこともあるようです。

乾燥肌対策は？

対策としては、以下のことが挙げられます。

【対策①】 丁寧なスキンケアで、肌を外側から潤す
乾燥肌の場合、毎日のスキンケアは保湿力の高い

アイテムで丁寧に行うことが大切です。洗顔時は、洗顔料をしっかりと泡立てて、肌を手でこすらないよう優しく洗浄してください。洗顔後、やさしく水分を拭き取ったら、ヒアルロン酸やセラミド、グリセリンなど保湿剤が配合された化粧水や美容液で肌を保湿しましょう。この時、香料や防腐剤、アルコールなどを含まない、低刺激のものがオススメです。化粧水や美容液で肌に潤いを与えた後は、仕上げに乳液やクリーム、白色ワセリンなどで、潤いをしっかりキープするのもポイントです。



【対策②】 水分補給で、肌を内側から潤す

乾燥肌を予防するには、こまめな水分摂取も大切です。ポイントは、のどが渇く前に摂取すること。のどが渇きを覚える頃には、体はすでに水分不足に陥っているため、肌の潤いも失われつつあります。少量ずつ、こまめに水分摂取しましょう。なお、コーヒーや紅茶など、カフェインを含んだ飲み物は利尿作用があり、かえって体内から水分の排出を促してしまいます。水や麦茶をはじめ、ビタミンを含むハーブティーやフレッシュジュースなどがオススメです。また、冷たい飲み物を飲み過ぎてしまうと、体を冷やし、新陳代謝を悪くしてしまいます。常温に戻した状態で飲んだり、温かい白湯や生姜湯を選んだりするとよいでしょう。

【対策③】 肌の健康を保ち、潤いをキープ

肌の内と外からたっぷり水分を与えても、肌そのものの状態が悪ければ、潤いをキープすることはできません。肌の健康を保つには、ターンオーバーの周期が乱れないよう、睡眠不足とストレスを解消することが大切です。規則正しい生活を心がけ、適度な運動や趣味を楽しむことで、健やかな体と心を維持しましょう。また、栄養補給によって、健康な肌づくりを促すことも重要です。肌の原料となるタンパク質をはじめ、肌の新陳代謝を促し、健やかな肌へと導くビタミンB2やB6、ビタミンA、ビタミンCを積極的にとりましょう。タンパク質は肉、魚、大豆など、ビタミン類はニンジンや小松菜などの緑黄色野菜、ビタミンCはキウイやイチゴなどのフルーツに豊富に含まれます。さらに、肌の潤いを保つには、肌の表面を皮脂でガードすることも大切です。皮脂のもととなる必須脂肪酸を含む、亜麻仁油やエゴマ油など、良質な油を適度に摂取しましょう。

まとめ

乾燥肌を改善するには、肌の表面はもちろん、肌の内部にも十分な水分を与えることが大切です。さらに肌そのものも、バリア機能の整った健やかな状態でなければ、せっかく与えた水分もキープできません。効果的に乾燥肌対策をしましょう。



当院での「お正月料理」をご紹介します。[普通食（＊＝産婦食の１品）]



1月1日 普通食（昼食）

米飯、おせち（生酢・海老焼・市松蒲鉾・栗きんとん・黒豆・伊達巻・羊羹・花みかん 1/2）、煮メ
＊海老湯葉包み



1月2日 普通食（夕食）

散し寿司、松風焼き、菊花かぶ、
まめ豆腐、紅白ゼリー、清汁（手
毬麴・三つ葉）
＊むきかれの豆板焼



1月3日 普通食（昼食）

ゆかり御飯、むきかれの黄身焼、
豆きんとん、金平牛蒡、寿かまぼこ、
清汁（うずら・素麺）あずき白玉
＊鶏唐揚げ

個人情報保護方針

情報社会において、個人情報の保護は非常に重要な課題です。
総合高津中央病院では、個人情報を適切に管理することを社会的責務と考え、個人情報保護に関する方針を以下のとおり定め、職員及び関係者に周知徹底を図り、これまで以上に個人情報保護に努めます。

① 個人情報の収集・利用・提供

個人情報の保護・管理する体制を確立し、適切な個人情報の収集、利用および提供に関する内部規則を定め、これを遵守します。

② 個人情報の安全対策

当院では個人情報への不正アクセス、個人情報の紛失、破壊、改ざんおよび漏洩などに関する万全の予防措置を講ずることにより、個人情報の安全性・正確性の確保を図り、万一の問題発生時には速やかな是正対策を実施します。

③ 個人情報に関する法令・規範の遵守

当院では個人情報に関する日本の法令、国の定める指針その他の規範を遵守します。

④ 教育および継続的改善

個人情報保護体制を適切に維持するため、職員の教育・研修を徹底し、内部規則（主に運用ルール等）を継続的に見直し、改善します。

⑤ 診療情報の提供・開示

診療情報の提供・開示に関しては、別途、当院個人情報管理規定に定めます。

病院・駐車場のご案内

下記の地図を参考に、ご利用ください。



割引の受け方

- ① ご利用駐車場の「駐車券」または「駐車証明書」を必ずお持ちください。
- ② 「受診科」の窓口または「お見舞い先の病棟」に提示して確認印をもらってください。
- ③ 「1号館1階中央受付」または「2号館1階総合受付」にご提示ください。受付で「割引処理」または「割引券」をお渡しします。（時間外、日曜・祝祭日は1号館1階中央受付のみとなります）

	駐車場	病院まで	台数	割引時間	割引時間終了後の患者様負担料金
P1	エヌアセットパーキング 溝口2丁目	130m	14台	1時間30分 無料	200円／30分
	・隣接のタイムズ溝口駅前駐車場は提携駐車場ではございません。				
P2	Dパーキング 高津区溝口1丁目第一	150m	35台	1時間30分 無料	200円／15分
P3	ノクティ駐車場	300m	500台	2時間 無料	250円／30分
P4	グランデール駐車場	200m	22台	1時間30分 無料	100円／20分
P5	タイムズ溝口	200m	22台	1時間30分 無料	220円／30分
P6	マルティ溝口1丁目パーキング	40m	21台	1時間 無料	200円／20分

＊駐車場により駐車料金が異なりますのでご注意ください。

▶ 総合高津中央病院

川崎市高津区溝口1-16-7
TEL (044) 822-6121 (代)
<http://www.takatsuhosp.or.jp>



▶ 高津中央クリニック（健診）

川崎市高津区溝口1-16-3 TEL (044) 822-1278

▶ 高津看護専門学校

川崎市宮前区土橋4-2-6 TEL (044) 855-9449

▶ 川崎北部居宅介護支援センター

川崎市高津区溝口1-17-5 TEL (044) 822-6159

▶ 高津訪問看護ステーション

川崎市高津区溝口1-17-1 TEL (044) 822-1287