

新緑ニュース

〒226-0025 横浜市緑区十日市場1726-7
TEL. 045-984-2400 (代表) FAX. 045-983-4271



運動と栄養療法～むかしと今

内科 部長 春原 伸行

私が医師になって35年の月日が経ちました。その間に、科学技術は進歩し、医学の常識も変化しています。中には多少の修正だけではなく180度変わってしまったものもあります。今回はそんなお話をしたいと思います。

運動について、まずは身近な運動スポーツについて思い出していきましょう。我々の世代（昭和です）は、部活動の初めにうさぎ跳びから入り、「ぶっ倒れるまで走り続けろ!」「練習時には水を飲むな!」などと言われていたものです。今の時代にそんなことを指導し

ようものなら、思いっきり抗議を受けクビになってしまいます（そもそも、今の子供達は“うさぎ跳び”という言葉自体知りません）。



医学の常識も同様で改変されたものは多くあります。例えば高脂血症。コレステロールが高い人は卵の摂取を禁じられていましたが、今は卵の摂取とコレステロール値は関係ないとされ、適度な摂取は栄養学的にもOKです。糖尿病に関してもカロリー制限が厳しく指導されていましたが、今は特に高齢者において栄養状態を保持することが重要であり、若年者と同様の制限を科すことは勧められていません。また腎機能が悪い人についても、以前は極端な運動制限でしたが、今は適度に運動することが勧められ、腎機能保持に役立つことが証明されています。

このタイトルでここまでお読みいただいているとい

うことはリハビリや運動療法に興味を持たれていることと思います。少々古くなりますが日経新聞日曜版（平成28年9月5日版）で、“低栄養で運動は逆効果”という見出しで解説されて

いました。効果的な運動療法には適切な栄養療法が必須なのです。栄養療法というと構えてしまいがちですが、それほど難しいことはありません。疾患により一概に言えないところもありますので担当医にご確認していただく必要はありますが、“適切な時間帯に” “良質なタンパク質中心に” “バランスよく” 食べるということです。運動療法についてもインターバル速歩などの効果的な方法がわかってまいりました。スポーツでは



テニスを日常的にされている方の平均寿命が長いこともわかっています（コペンハーゲン心血管研究）。とはいうものの私にはテニスは少しハードルが高いですね。

11月に開催予定、当院主催の「緑すこやか健康講座」で詳しくお話いたします。改めて病院よりご案内いたしますのでご興味のある方はぜひ、開催日時など地域医療連携室までお問合せの上、ご参加お待ちしております。

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。



発行
地域医療
連携室

当院の検査科では、患者さんの健康を支えるため、さまざまな検査を行っています。検査科は超音波センター、病理検査室、検体検査室で構成されており、医師が正確な診断や治療を行うための大切な情報を提供しています。

超音波センターでは、腹部や心臓、頸動脈などの超音波検査のほか、心電図検査、肺機能検査、脳波検査、血圧脈波検査、睡眠時無呼吸症候群の検査などを実施しています。これらの検査は体への負担が少なく、安全に受けていただけるものがほとんどです。中でも肺機能検査は、患者さんのご協力がとても重要な検査です。大きく息を吸ったり吐いたりすることで肺の働きを調べますが、十分な力で行わないと正確な結果が得られないことがあります。検査技師が分かりやすく説明しながら進めますので、何卒ご協力をお願い致します。

私たちは、患者さん一人ひとりに寄り添い、安心して検査を受けていただける環境づくりを心掛けています。正確で質の高い検査を通じて、地域の皆さまの健康を支えることが私たちの使命です。検査についてご不明な点がありましたら、お気軽にスタッフへお声掛けください。



診療報酬改定

2026 年度診療報酬改定セミナーを開催しました

2026 年 5 月 13 日（水）に 6 月の診療報酬改定に伴うセミナーを開催いたしました。講師には、メディカル・サポート・システムズ代表の細谷邦夫氏をお招きし、「令和 8 年度診療報酬改定のポイント」をテーマにご講演いただきました。当日は院内外から約 30 名の医療関係者が参加し、講演後には活発な質疑応答が行われるなど、改定内容への関心の高さがうかがえました。地域医療機関の皆様と情報共有を図る有意義な機会となりました。



合同研究発表会

セコム医療グループ関東地区合同研究発表会

6 月 10 日（土）「第 20 回セコム医療グループ関東地区合同研究発表会」が開催されました。当院を含む関東地区のセコム提携医療機関が集まり、医療やケアの質向上に向けた日頃の取り組みや研究成果について、50 演題が発表されました。

当院からは 2025 年度に行われた院内学術研究発表会で入賞した上位 3 組が参加し、診療部の「横浜新緑総合病院における「内科コーディネーター」導入の有有用性～多職種連携における業務効率化と心理的負担軽減の検討～」が銀賞に選ばれました。本大会を通して他の医療機関の取り組みを共有することで、サービス向上や業務改善のアイデアが生まれます。今後もより良い医療を目指し、職員一同、研鑽を続けてまいります。



マスコット誕生

病院マスコット「しんみどりん」が誕生しました！

横浜新緑総合病院のマスコットキャラクター「しんみどりん」は、「病院をもっと安心できる場所にしたい」という職員の想いから誕生しました。

病院には、病気やけがへの不安を抱えながら来院される患者さんやご家族が多くいらっしゃいます。また、地域の皆さまの健康を支えるため、日々多くの職員が力を合わせて働いています。そんな中で、「だいじょうぶだよ」とそっと寄り添い、人と人とのつながりをやさしく支える存在がいたら——。その願いを形にしたのが「しんみどりん」です。

これから院内や広報活動などさまざまな場面で登場し、地域の皆さまに親しまれる病院づくりのお手伝いをしていきます。見かけた際は、ぜひ温かく見守ってください。

