

新^{しん} 緑^{みどり} 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)



健康講座「病気と思う前に… ～泌尿器科編 ②～」

横浜新緑総合病院 泌尿器科部長 石川 公庸

年度末・年度初めで健康診断・人間ドックを受ける方が多くなるこの時期に最適な情報を発信します。

皆さんは健康診断・人間ドックで自ら病気を疑う結果を作り出していないでしょうか？

検査は正しい方法で受けることが大切です。泌尿器科として女性に対しては「正しい採尿方法」、男性に対しては「PSA採血検査前に気を付けること」に関して、知っていただきたいことをお伝えします。



女性の「正しい採尿方法」

初めの尿を少し捨てて中間尿を採りましょう。外陰部の出血や細菌が入らないように始めの尿からコップに入れないことが必要です。採り方が悪くて、尿潜血や尿中赤血球/白血球が検出されると、画像検査や膀胱内視鏡検査が予定されてしまうかもしれません。健康診断でも病院受診の時も中間尿を採ることが大切です。

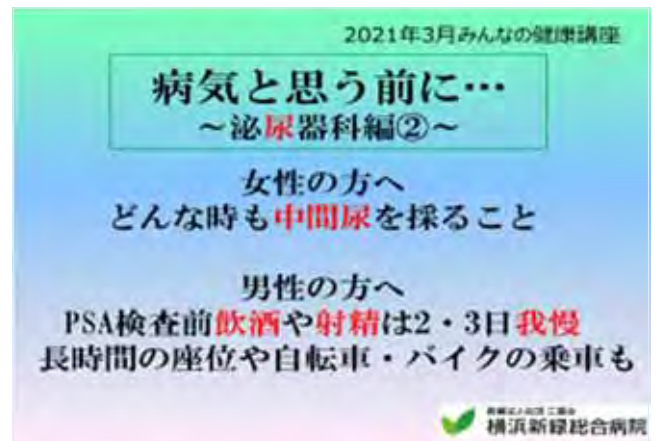
男性の「PSA採血検査前に気を付けること」

PSAは前立腺がんを発見する腫瘍マーカーですが、前立腺がんなくてもPSAの値が高くなることがあります。その要因として、前立腺肥大症・飲酒後・射精後・前立腺炎・尿路感染・尿閉（尿が出なくて苦しい時）・長時間の座りっぱなしの時・自転車やバイクの乗車後があげられます。

PSA採血検査前には特に飲酒や射精は2・3日我慢しましょう。そして、検査前の生活では長時間の座位や自転車・バイクの乗車も留意しましょう。

医師にとっては常識ですが、一般の方は意外と知らない知識です。

周りのご友人にも教えてあげてください！ WEB版みんなの健康講座では更に詳しく解説しております。ぜひご視聴ください。



第7回 WEB版みんなの健康講座

※オンライン配信

「病気と思う前に… ～泌尿器科編 ②～」

講師 横浜新緑総合病院 泌尿器科部長 石川 公庸



←スマートフォンでもご視聴いただけます



日本胆道学会指導施設に認定されました

この度、当院は一般社団法人 日本胆道学会より指導施設として認定されました。消化器センター 内科では、胆道疾患に対してERCP、EUS、PTBD（*）による検査・治療を積極的に行っております。

当院での検査・治療をご希望の方は、お気軽にご相談ください。

- * ERCP 内視鏡的逆行性胆管膵管造影
- * EUS 超音波内視鏡
- * PTBD 経皮経肝胆道ドレナージ





面会制限における入院患者さまへのサービス

当院は新型コロナウイルス感染予防対策のため、全館面会禁止とさせていただきます。
入院患者さま・ご家族さまのご不便を少しでも解消できるよう、以下のサービスを実施しております。

- ・荷物受け渡しロッカー：外来フロアに設置しています。
- ・院内テレビ面会：ご家族の方のみご利用できます。

ご希望の方は入院病棟へお問い合わせください。

お問い合わせ 045-984-2400 (代表)



シリーズ健康豆知識 転倒予防体操 初級編 ①

リハビリテーション部 理学療法士 主任 邑上 洋一

新型コロナウイルスの流行に伴い、運動する機会が減っている方が増えています。運動する習慣があまりないけど、どのような運動が良いかと思っている方に、椅子に座ってできる簡単な運動をご紹介します。

*できるだけゆっくり、筋肉に力が入っていることを確認しながら行うと効果的です。

1. 足首の運動

①踵をつけて、つま先を5秒かけてゆっくり上げる。
脛の筋肉を意識して10回行う。



②つま先をつけて、踵を5秒かけてゆっくり上げる。
ふくらはぎの筋肉を意識して10回行う。



2. 膝と足首の運動

膝をしっかり伸ばす 太ももの前の筋肉を意識して

①つま先をしっかり5秒かけてゆっくりあげる。
脛の筋肉を意識して10回行う。



②つま先をしっかり5秒かけてゆっくり伸ばす。
ふくらはぎの筋肉を意識して10回行う。



3月になりました。

地域医療連携室 府川 明子

桜が咲き始める3月は楽しみにしていっしょの方も多のお花見シーズンです。

お花見といえば三色団子ですが、その色には「積もった白い雪の下に緑色の新芽が芽吹き、白い雪が解けたら春になって花が咲く」という物語が込められているという説があります。ほかに、縁起の良い紅白とよもぎで邪気を払うという話もあるそうです。

例年のような皆で楽しむお花見は難しいですが、当院から最寄りの十日市場駅までは心が和むきれいな桜並木が長く続きます。当院にいらした際は、ぜひ桜を見上げてみてください。



WEB版みんなの健康講座

※オンライン配信

WEB版みんなの健康講座はホームページ、スマホ（QRコード）からいつでもご視聴いただけます。

WEB版 みんなの健康講座
第1回～第7回はこちら



4月配信予定 WEB版みんなの健康講座

「糖尿病腎症について」

小武 由紀子医師

