

「地域のみなさま」とのコミュニケーション広報誌！

ともし

国家公務員共済組合連合会
横浜南共済病院

Vol.1

創刊号特集

地元の人も意外と知らない
『横浜南共済病院の歴史』

自由にお持ちください。



金沢八景権現山公園

国家公務員共済組合連合会 横浜南共済病院

地域広報誌「ともし」Vol.1 2023年9月発行

ご案内
あそびに
来てね！

横浜南共済病院
みなみフェスタ 2023
入場無料

金沢区の
マスコット
「けんちゃん」
も来るよ！

スタンプラリーで
景品をもらおう！

日時
2023
10/14 Sat
10:00 >>> 15:00 雨天決行

場所 **横浜南共済病院**
横浜市金沢区六浦東 1-21-1

市民公開講座
★10:30～11:30
オープニングセレモニー
病院長 高橋 健一 率いる
「けんちゃんバンド」
演奏会♪
★12:15～12:45
第1部「災害と病院」
演者 日本DMAT隊長 リハビリテーション科
部長 関野 長昭
★13:00～13:40
第2部「私、認知症なの？」
演者 健康管理センター
部長 岡田 雅仁

体験&学習
★薬剤師体験
★看護師体験
★検査技師体験
★腹腔鏡手術体験
★AED体験
★栄養相談・栄養クイズ
★CT画像クイズ
★緩和ケアってなに？
など

イベント
★救急車前にて白衣で
記念撮影
★輪投げ
★ヨーヨーすくい
★スーパーボールすくい
など
六浦東町内会
共同催事

**軽食
コーナー
もあるよ！**

主催 **横浜南共済病院**
<https://www.minamikyousai.jp>

（お問合せ）みなみフェスタ事務局
TEL 045-782-2101（代表）
（平日 8:30～17:15）

病院理念

患者さんと医療者がともに満足する医療を目指します。

基本方針

1. 人間の尊厳と先進医療との調和（ハーモニー）を目指します。
2. 患者さんと医療者のより良いパートナーシップを築きます。
3. 地域の医療機関と連携し、安全かつ良質な高度医療の提供に努めます。
4. 時代に即した、快適で良好な療養環境の提供に努めます。
5. 健康で働き続けられる職場作りを推進します。
6. 思いやりを持った人間性豊かな医療者の育成に力を注ぎます。

患者憲章（患者の権利と責任）

1. 平等に医療を受ける権利を有します。
2. 安全で良質な医療を受ける権利を有します。
3. 自己の診療内容を知る権利を有します。
4. 自己決定権を有します。
5. プライバシーの保護を受ける権利を有します。
6. セカンドオピニオンを受ける権利を有します。
7. 病院規則を遵守する責任を有します。
8. 自身の病状に関する正確な情報を提供する責任を有します。



病院の「植物だより」

近隣にお住まいの松野寛太郎さまより、ご提供いただいた、病院近隣に咲く野草や植物の情報ををご紹介します。



タラノキ（山菜のタラの芽でおなじみ）

本来は標高の高い所に生息する山菜の代表格として、食卓でもお馴染みのタラの芽がポツンと生えているのを一昨年、松野さんは発見して、大変驚かれたそうです。病院外周公開空地として整備した時に、土を移し替えた際にタネが紛れていたのでしょうか。昨年、松野さんは病院の職員に声をかけ、「これはとても珍しいから、切らないでね。」と仰ったそうです。こうして今年の夏、私たちも目にすることができました。

CONTENTS

- P4 ～創刊号特集～
地元の人も意外と知らない
『横浜南共済病院の歴史』
- P6 表紙だより 散策のススメ
『金沢八景権現山公園』
- P8 ちょっと知っとこ『熱中症』
- P9 患者さんの目『入院時の持ち物』
- P10 地域と共に① …『院内グルメ』
地域と共に② …『仲間と共に』
- P11 地域と共に③ …『病院だより』

地域みなさまへ

みなさまと病院・職員との心の繋がりが
広報誌『ともに』を通して
今まで以上に強くなるよう
回を重ねてまいります



このたび、当院にかかっている患者さんとそのご家族が、手に取りたいと思えるような情報を集めた広報誌を作ることになり、創刊にこぎつけました。

横浜南共済病院が、地域の皆様との絆をより深め、皆様の健康づくりに役立つような、ひいては地域全体にも目を向け、明るい街づくりにも役立つような情報を提供していこうと思っています。

テーマは毎回変わりますが、横浜南共済病院の特色、強み／弱み、専門医や各部門の紹介のみでなく、健康情報、予防方法、国・自治体の医療政策、医療・看護をめぐる問題点、病院近隣情報、さらには患者さんやご家族の声なども取り上げ、地域の皆

様とのコミュニケーションをより密にしていこうと考えています。

私たち病院の使命は、地域の皆様の健康と福祉の増進のために、心のこもった医療・看護を提供することです。皆様から信頼され、安心していただけるように、日々の診療・看護のみではなく、このような情報誌をお届けすることと致しました。

この広報誌を通じて、地域の皆様とのつながりが今まで以上に強くなることを期待しつつ、皆様の声に耳を傾けながら、より良い医療・看護を提供してまいります。

横浜南共済病院 病院長 高橋 健一

Information!

10月14日開催『みなみフェスタ』の市民公開講座オープニングセレモニーにて、高橋病院長も奏者として出演いたします。くわしくは、裏表紙をチェック！

地域住民のみなさまと
ともに考え、ともに
つくる
広報誌「ともに」を創刊しました



横浜南共済病院
病院長 高橋 健一

令和

新型コロナウイルス感染症でスタートした令和時代。昭和58年竣工された外来棟が新しく生まれ変わります。地域の皆様と手を取り合い成長する病院を目指して参ります！

令和9年(2027年)
新外来棟



竣工予定

Now!

令和5年
10月
(2023年)

第2回「みなみフェスタ」開催予定



※ JMAT=日本医師会災害医療チーム

地域のみなさまと
今をみつめ、
共に成長しつづける
病院を目指します。

病院屋上からの眺め



平成

急性期病院として高度な医療が提供できるよう人材育成や設備、建物の整備に力を入れてきました。人々の記憶に残るところでは東日本大震災の被災地へ支援チームを送り、大災害の対応も経験しました。



平成3年



平成23年 宮城県での支援活動の様子
東日本大震災支援活動に対し、厚労大臣より感謝状

DMAT派遣メモ

平成27年(2015年)9月 茨城 鬼怒川水害
平成28年(2016年)4月 熊本大地震

平成28年4月(2016年) 平成24年10月(2012年) 平成24年3月(2012年) 平成24年2月(2012年) 平成23年3月(2011年) 平成22年4月(2010年) 平成10年3月(1998年) 平成9年4月(1997年) 平成元年4月(1989年)

「救命救急センター」に指定

「地域支援病院」に認定

「神奈川県地域がん診療連携指定病院」に認定

「神奈川県DMAT(災害派遣医療チーム)」指定

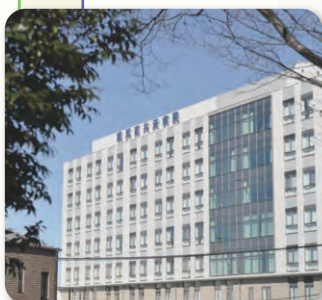
東日本大震災で医療救護班を宮城県に派遣

「横浜市救急拠点病院」に指定

「災害医療拠点病院」に指定

4回目の病院名変更
現在の「国家公務員共済組合連合会横浜南共済病院」へ改称

厚生省の「臨床研修病院」に指定



中央棟 平成28年～現在



“横浜南共済病院の歴史”

神奈川県横浜市の南部と三浦半島北部の境目に位置し、国道16号線沿いにひと際目を引く病院が、当院の建物です。
昭和7年10月「横須賀海軍共済組合病院浦郷分院」として横須賀市北部に開設され、昭和14年6月に現在地に移設されました。当時は旧海軍の諸施設に勤務する関係者とその家族のための病院でした。現在は、急性期医療病院として地域に根差し、患者さんと医療者が共に満足する医療を目指しています。
時代と共に成長・変化してきた横浜南共済病院の移り変わりを見て参りましょう。下記はその後の変遷を年表にしております。



地図/出典:
一般社団法人 横浜金沢観光協会発行「横浜金澤 今昔地図」より

昭和

軍の病院施設の分院としてこの地に根ざし、戦後は地域住民に必要とされる病院へと編成を重ねて、今の原形が作られました。



昭和41年



昭和34年

病院の土地は
かつて沼だった!
そして「うなぎ」
がいた!?

植物だより(P.3)で、情報をご提供下さった松野寛太郎さまは、幼少時代には「うなぎ」をこの地で捕ったり、病院建設中の埋立て用のトロッコに乗って遊ばせて貰ったという貴重な経験を語ってくださいました。今では想像もつかない光景が、昭和初期まで広がっていたんですね。

昭和59年4月(1986年) 3回目の病院名変更
「国家公務員共済組合連合会横浜南共済病院」から「国家公務員等共済組合連合会横浜南共済病院」と改称

昭和40年4月(1965年) 2回目の病院名変更
「追浜共済病院」から「横浜南共済病院」と改称

昭和21年4月(1946年) 「財団法人共済協会追浜共済病院」と改称
戦争終結と同時に海軍省が廃止されたことによりその権利義務を承継した財団法人共済協会の病院として発足

昭和16年4月(1941年) 終戦(昭和20年8月)
「追浜海軍共済組合病院」として分離独立
(今の「横浜南共済病院」が誕生)

昭和14年6月(1939年) 「横須賀海軍共済組合病院追浜分院」と改称
と改称 現在地に移設

昭和7年10月(1932年) 「横須賀海軍共済組合病院浦郷分院」として診療開始



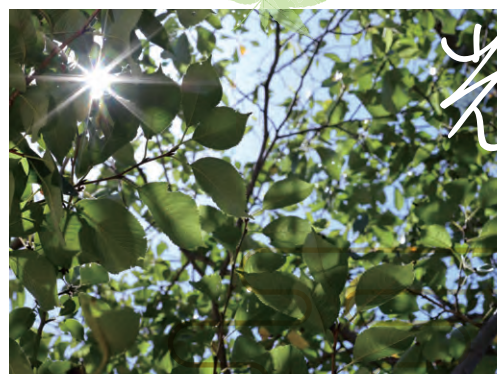
昭和52年

年表情報 出典:「国家公務員共済組合連合会 横浜南共済病院75年史」「病院年報 第45号(2021年度)」



表紙だより

散策のススメ



光



茅葺



木陰



風



音

Photo by 伊藤 華織



金沢の風景

かなざわはっけいごんげんやまこうえん

金沢八景権現山公園

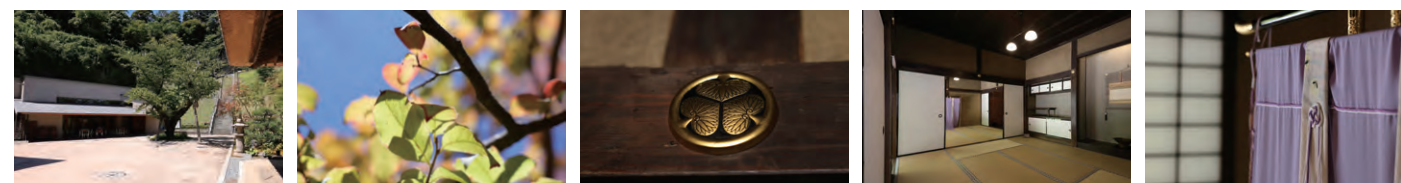
<https://www.hama-midorinokyo.or.jp/park/gongenyama/>



横浜市の特定期間形成歴史的建造物に指定された茅葺屋根の「旧円通寺客殿」を有する風致公園で、かつての東照宮跡地が公園として整備され、令和4（2022）年4月に開園しました。公園に隣接する横浜市指定史跡名勝天然記念物である樹叢（じゅそう）とともに、地域の歴史、風土を感じることができます。東照宮跡地の展望広場からは、金沢八景の街並みを一望することができます。

（出典：公益財団法人横浜市緑の協会 金沢八景権現山公園 案内リーフレット）

〒236-0027
横浜市金沢区瀬戸 20-3
開園時間 9：00～17：00
休園日 毎月第4月曜日（休日の場合は翌平日）
年末年始（12月29日～1月3日）



何持っていけばいいんだっけ？



患者さんの目 入院時の 持ち物

どんな入院生活になるかな？
自分が必要なものを、
メモしておこう！

横浜南共済病院が患者様に
お願いしているお持ち物

1. 健康保険証（もしくはマイナンバーカード）
2. 入院申込書兼保証書
3. 診察券
4. 日用品

※歯ブラシ&歯磨き粉、洗面用具、石けん、
※シャンプー&リンス、※バスタオル、※タオル、
※ティッシュペーパー、※ウェットティッシュ、
スプーン・フォーク（必要な場合）、
コップ（フタ・ストロー付きが便利）、
イヤホン（売店でも販売しています）、
上履き（音がしない、滑らないもの）、
使用されている入れ歯や補聴器などの保管容器
※「レンタルパジャマセット」をお申込み頂くと、ご希望の方に「日用品セット」としてお渡します。

5. 常備薬

6. ねまき、下着（レンタルおむつの用意もあります。）

レンタルパジャマセット 330円(税込)／日

- パジャマ 浴衣型 / パジャマ(上下)型
- バスタオル ●フェイスタオル

★お申し込み時、ご希望の方には「日用品セット」を1回のみお渡しいたします。
「日用品セット」 BOX ティッシュ・歯ブラシ・歯磨き粉・ポディソープ・
シャンプー・リンス・ウェットティッシュ

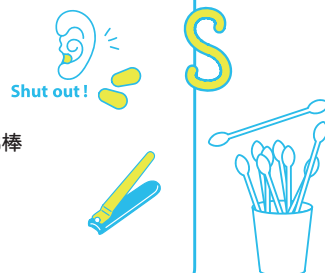
その他

<暇つぶしアイテム>

- ラジオ
- 携帯ゲーム機
- 本

<あると便利かもしれません>

- ストロー
- S字フック
- 耳栓
- 筆記用具
- カレンダー
- 爪楊枝
- 耳かき・綿棒
- 爪切り
- アイマスク



健康保険証 について

健康保険証は月初めの受診日に1回ご提示ください。
健康保険証としてマイナンバーカード（マイナ保険証）をご利用の場合、
受診の度に提示が必要です。毎回必ずお持ちください。

まだまだ、暑い日が続きます。熱中症にならないように、
日頃から予防や対策を心がけましょう！

熱中症の症状・応急処置

現在の熱中症危険度をお知らせ！
熱中症セルフチェックはこちら▶



ちょっと知っとこ！ 熱中症

「出典：日本気象協会推進 熱中症ゼロへ」

熱中症とは

熱中症は、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性があります。

熱中症を引き起こす主な③要素

環境	気温の高さ・湿度の高さ・風の弱さ など
からだ	乳幼児・高齢者・体調不良 暑さに慣れていない など
行動	激しい運動・慣れない運動 長時間の屋外作業・水分補給できない状況 など

症状

もし熱中症かなと思うサインがあったときは、すぐに応急処置を行い、
場合によっては救急車を呼ぶなどして医療機関に連れて行きましょう。

以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

- めまいや顔のほてり □体のだるさや吐き気 □汗のかきかたがおかしい
- 体温が高い、皮ふの異常 □呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない □水分補給ができない
- 筋肉痛や筋肉のけいれん（※全身のてんかんと間違えないよう注意して様子を確認してください。）



応急処置

救急車を待っているあいだにも、現場で応急処置をすることで症状の悪化を防ぐことができます。
熱中症は命に関わる危険な症状です。甘く判断してはいけません。

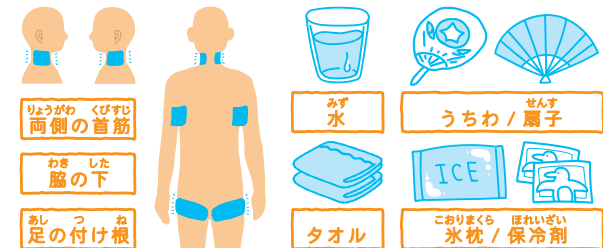
① 涼しい場所へ移動しましょう

クーラーが効いた室内や車内に移動しましょう。
近くにそのような場所がない場合には、風通りの
良い日かげに移動し安静にしましょう。



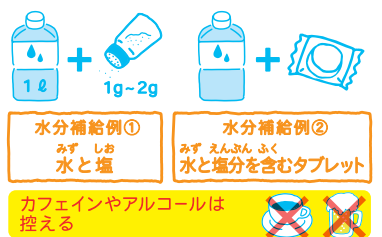
② 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう

氷枕や保冷剤で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やします。皮ふに
水をかけて、うちわや扇子などであおぐことでも体を冷やすことができます。



③ 塩分や水分を補給しましょう

おう吐の症状が出ていたり意識がない場合は、
誤って水分が気道に入る危険性があるので、
むりやり水分を飲ませることはやめましょう。

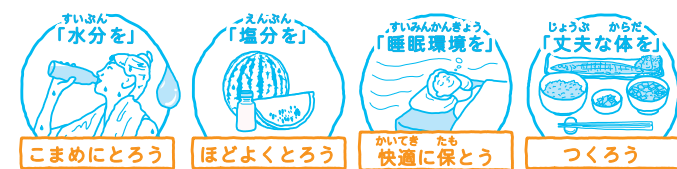


熱中症の予防・対策

熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。
例えば、初夏や梅雨明け・夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急
上昇するときは特に危険です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。



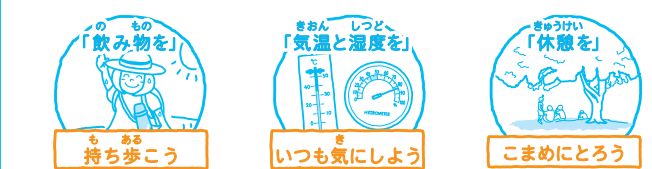
① シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう



気温が上がりが始める初夏から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十
分な睡眠をとるようにしましょう。

※かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、
その指示に従いましょう。

② 特に注意が必要なシーンや場所で、暑さから身を守るアクションを



炎天下でのスポーツや、空調設備の整っていない環境での作業時などでは、熱中
症の危険からしっかりと身を守るアクションをとることが必要です。
適度な水分と塩分の補給をおこない、こまめに休憩をとるようにしましょう。

③ 日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう



適度な空調で室内の温度を快適に保ったり、衣服を工夫することで、熱中症の危険を避けやす
くなります。また、日よけをして直射日光を避けましょう。
自分のいる環境の熱中症危険度を常に気にする習慣をつけることも重要です。



熱中症ゼロへ。2023

「熱中症ゼロへ」とは、熱中症にかかる方を減らし、
亡くなってしまう方をゼロにすることを目指して
一般財団法人日本気象協会が推進するプロジェクトです。
公式サイト <https://www.netsuzero.jp/>

『病院だより』

ゴミゼロを目指すぞ！



昨年の秋より地域社会貢献を目的とする活動『花と緑のプロジェクト』を実施中。その一環で、有志の職員で毎月実施している『ゴミゼロ活動』の様子です。病院長も毎回率先して参加してくれています。この日は、湿気も伴う猛暑で、お日様キラキラの炎天下でした。汗をかきながらのゴミ拾いは気持ちもリフレッシュ！これだけのゴミが集まりました。

花いっぱいになあれ！



『花と緑のプロジェクト』では近隣の小学生たちとの交流活動を行っています。この日、瀬ヶ崎小学校の一年生の皆さんと職員と一緒に、ひまわり・アサガオ・コスモスの種を植えました。現在16号線から市道に入る信号前の花壇のプランターのお花はその時の種から育ったんですよ。別の日には、関東学院小学校の皆さんがお花の日に素敵なお花を届けてくださいました。

ありがとうございます！



看護の仕事に興味のある高校生を対象に、「ナースのお仕事」を見て感じる体験を実施しました。ユニフォームに着替えて病棟へ！高校生の皆さんはどんなことを感じたのでしょうか。この体験をされた高校生のなかから、将来「南共済の看護師」になる人がいてくれたらいいなと期待してしまいます。写真を見ると皆キラキラ笑顔なので、期待していいでしょう！

編集後記

1日の外来患者さんが平均1,400人を越える病院ということもあって、横浜南共済病院の待ち時間は長い！と感じられる患者さまやご家族の方も多くいらっしゃることでしょう。長い待ち時間だけど、今日はなんだかほっこりしたな〜、と思っていただけるような情報やお知らせをお届けして行きます。今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。 広報



TOPICS 01

『花と緑のプロジェクト』より
「ゴミゼロ活動」
毎月の月末実施中

TOPICS 02

『花と緑のプロジェクト』より
瀬ヶ崎小学校
お花の種まき
2023年6月13日

TOPICS 03

高校生の
看護師さん体験
2023年8月9日

院内グルメ

ベーカリーカフェ『カフェ コア』



月に一度、ドリンクとパンがお得になる日に立ち寄ってみてはいかがでしょうか？

イートインやドリンクも充実。診察や面会の合間にホッと一息できる憩いのカフェです。

外来棟一階にあるパン屋さんに来ました。「今日はどんなパンがあるのかな」お店の方に聞いてみました。40種類ほどあるパンの中で一番人気は『メロンパン(税込153円)』！カリッと甘い外側に中はしっとり、私もメロンパンのファンです。おすすめは『塩バターパン(税込153円)』一口食べればジュワーっとバターが広がり、しょっぱさあいまって後引くおいしさです。暑い季節にはびつたりのパンかもしれませんね。他にもたくさんのおいしいパンがありますが、月替わりで新商品が出るのも魅力です。8月は◇枝豆チーズパン(税込194円)でしたが、9月以降のパンが楽しみです。お店オリジナルのブレンドコーヒーと焼きたてのパン、サンドイッチやお総菜パン、スープやゼリーなどもあり、何度も通いたくなるパン屋さんです。

= 営業時間 =
平日 8:00 ~ 18:00
土日祝日 休業



ランチタイムのセットはお得

仲間と共に

院内ボランティア『あおぞら』



この青空のように患者さんの気持ちも晴れ渡りますように！



『おはようございます』の挨拶に、職員も癒されます！

<活動内容>

- 正面玄関での車の乗り降りのお手伝い
- 再来受付機のお手伝い
- 院内のご案内
- 歩行介助・車椅子介助・車椅子整頓など

<活動時間>

平日(月~金) 8:00~12:00/12:00~15:00

当院のボランティアさんをご紹介します。正面玄関でこやかに患者さんを迎え入れているエプロン姿の皆さんが、ボランティア「あおぞら」の皆さんです。活動開始から20年以上、来院された患者さんの安全第一をモットーに活動され、病院にとってかけがえの無い存在になっています。

現在20名のボランティアさんがおります。「興味のある方、募集してまーす！」とのことでした。

朝の出来立てメロンパン

