

「地域のみなさま」とのコミュニケーション広報誌！



ともに



国家公務員共済組合連合会
横浜南共済病院

Vol.11

特集

身体を守るしくみ『免疫』のおはなし

「散策のススメ」
長浜で拓く、春の一日

ご自由にお持ちください。



撮影 岩館 来門 様

身体を守るしくみ

「免疫」

のおはなし

膠原病リウマチ内科
医師 長岡 章平

免疫の力、
最大に、
発揮してますか？

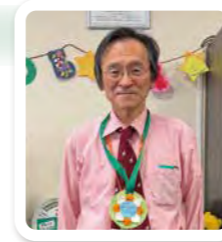


さらに重篤な感染症にか
かるリスクも高まります。
そうならないための備え
を常日頃から意識してみる
ことが大切です。

今、
健康状態は、
どうですか？



免疫力が低下すると、風
邪やインフルエンザにかか
りやすくなるだけでなく、
回復も遅くなります。



病院長の
Prologue

最近、 心がけていること

今年も新しい門出を果たした新人を大勢迎えました。
この地方では、4月1日は桜の満開に近く、華やぐ時期は新しい門出に本当にふさわしく、その日に新人を迎えられたことは大変うれしく思います。迎える側も刺激になりますので、お互いに切磋琢磨できればと思います。
今年も、これを執筆時にすでにその数日後には夏日が予想されています。ここ数年の熱さがこの夏も繰り返されそうです。以前、季節に関係なく三浦半島の野山を歩き回っていたころ、熱中症の2歩手前位に陥りました。持って行った

水分はすべて飲み干し、それでも口渇を覚えなかったので、あわてて森から出てきて、自販機で飲料を買った。冷房が良く効いていました。もし熱中症で倒れていたら自分の病院に運ばれていたかもしれないと思うと、本当に2歩手前でATMが見つかって助かりました。
コロナ以降歩き回る機会が激減し、今はサルコペニアを心配して、日ごろから機会を見つけては歩き、なるべくエスカレーターを使わず階段で降り降りするように心がけています。

病院長 高橋 健一

病院の「植物だより」

病院の花壇に春のお花が咲きました！
この一年、瀬ヶ崎小学校の一年生の皆さんが、植えと水撒きを続けてくれました。
収穫した種は新一年生に引き継がれ、「花プロジェクト」は続きます！



寒い冬を土の中で過ごしていた水仙・ヒヤシンス・チューリップなどの球根が、一斉に伸びて花開きました。3月16日小学校一年生の皆さん最後の水撒きが終了し、職員へ感謝のメダルと「ありがとうございました！」と感謝の言葉を贈ってくれました。2年生になってもお花を見に来てね！



CONTENTS

- P3 ~ 特集 ~
身体を守るしくみ「免疫」のおはなし
- P6 ~ 散策のススメ ~
長浜で拓く、春の一日
- P8 ~ 持続可能なとりくみ わたしたちにできること ~
リサイクルプラザ アイクルを見学して 他
- P10 地域と共に① …「ご近所グルメ」
しおとめぐみ Sel et Vendange
/ Lunar Rabbit Coffee (るなーらびっと こーひー)
- P11 地域と共に② …「病院だより」
新入職員を迎えて 他

広報誌『ともに』のご感想を
お待ちしております。
今後の紙面に活かして参ります。



免疫力をアップ! 病気になりにくい 身体を作ろう!

月曜日

ストレスを少なく

今のストレスは何？
書き出そう!

「ともに」から
ご提案!

火曜日

十分な睡眠

よく眠れてる？
眠りについて見返ろう!

日曜日

適切な体温の維持

湯船でゆっくり
温まろう!

土曜日

十分な食物繊維や
たんぱく質の摂取

栄養バランスを
意識して摂ろう!

『今日は何する?』
一週間
セルフチェック

「一日一笑」

水曜日

たくさん笑う

金曜日

規則正しい生活

日々のルーティーンは
時間を決めてみよう!

起床
食事
運動

木曜日

適度な運動

どれだけ体を動かした？
運動量を見える化
してみよう!

無理なく、コツコツ続けてみませんか？

「免疫は毎日の生活で整えられる力です」

クイズに答えてみよう!

私たちが生まれ持った免疫は
どれでしょうか?

1. 自然免疫
2. 獲得免疫
3. 適応免疫



わたしたちの身体にある 2つの守る力

風邪や感染症から身体を守ってくれている『免疫』。
実は身体の中には2つのタイプの免疫があります。

免疫って何？

免疫とは異物であるウイルスや細菌などの病原体などや、老廃物やがん細胞など体内の不要な細胞から自分の身体を守る仕組みのことです。したがって免疫力の維持・向上は私たちの健康にとって非常に重要です。

それぞれの役割



異物の侵入に対して迅速に反応し、
感染を早期に防ぎます。

自然免疫は生まれながらに備わっている
約4億年前から存在する免疫です。ウイルス
などの病原体をすばやく認識し、攻撃・排除
します。

異物を取り込むことによって、
覚えて守り、備わります!

獲得免疫は「異物を取り込むことによっ
て備わる免疫」のことを指します。脊椎動物
だけに存在する、より高度な免疫システム
です。自然免疫で対応できない異物や、す
でに自分の細胞に入り込んでしまった異物
を取り除くシステムです。さらに一度侵入し
た異物の情報を記憶できるという特徴もあ
ります。ワクチンはこの免疫の記憶システ
ムを活用して作られています。
(例)水ぼうそう・はしか・おたふくかぜ等。

発見!



この二つが協力して身体を
守っています。私たちの身体は、
まず「自然免疫」で素早く対応し、
必要に応じて「獲得免疫」が働
きます。一度かかった病気にかか
りにくくなるには、この「覚える力」
があるためなんです。

この二つの免疫の機
能を効果的に発揮するこ
とを「免疫力を高める」
と言います。(高めすぎは
病気になることも…)。

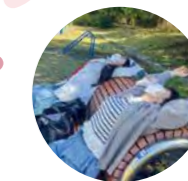
つまり

免疫力を高めるとは…

- 自然免疫：働きやすい状態に整える。
- 獲得免疫：きちんと機能できる身体にする。



長浜で拓く、春の一日



#中洲のカワウの日光浴



#気水池のカモの着水



自然に触れ感覚を拓く

ながはまこうえん

長浜公園

〒236-0011
横浜市金沢区長浜106-6

○アクセス
京浜急行「京急富岡」駅
から徒歩約14分



長浜公園は、横浜横須賀道路の金沢支線をはさんで、競技ができる運動エリア、遊具のある中央広場、そして野鳥が集まる観察エリアに分かれています。今回は、野鳥観察エリアをゆっくりと歩いてきました。公園内に4カ所ある観察小屋からは、水辺の杭にとまり羽を広げて日光浴をするカワウや、軽快に並んで歩くツグミ(てしょうか)の姿を見ることができます。上空から急降下して水辺をかすめるように飛ぶ野鳥、水中に頭を入れて捕食する様子など、どれも非日常で新鮮な景色でした。

とりわけ春は求愛の時期。新しい命を育むために響く鳴き声は、どこか切なく、それでいて力強く、思わず足を止めて聞き入ってしまいました。その声に重なるように、新緑の丘の向こうからは、横浜高校野球部のグラウンドからと思われる、三塁打を思わせる豪快な金属バットの音と声援が響いていました。長浜公園内の人工干潟には、汽水池と淡水池があり、多様な植物や生きものが生息しています。一年を通して観察が楽しめるということです。今回は観察小屋Dからの景色を見ることができなかったため、次回の楽しみにしたいと思います。中央広場には、大人も利用できる健康遊具が設置されています。日ごろの運動不足と、年齢による体の変化を実感するひとときでもありました。

歴史を学び視野を拓く

長浜野口記念公園内にある長浜ホールと旧細菌検査室では、感染症の研究者である野口英世博士の功績が紹介されています。母の手紙や妻の写真、等身大のパネル、海外で生き生きと活躍する記録などから、その人間味あふれる一面を知ることができました。

昨今、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を経験した私たちにとって、ベストや黄熱病といった未知の感染症に向き合い、その原因を追究することは、決して容易ではないと想像します。諦めず、努力を続けることの価値を、あらためて感じることができました。

旧細菌検査室は、明治32年(1899年)当時の面影を今に伝える、貴重な建物のひとつです。今年(2026年)は野口博士の生誕150年にあたります。毎年11月9日の誕生日前後には、博士の生涯にふれる機会として長浜ホールにて「野口英世フェア」が開催されています。今年(2026年)は11月8日(日)に予定されており、新たな野口英世博士の一面に出会えるかもしれません。



ながはまのぐら
長浜野口
きねんこうえん
記念公園



かなざわすぽーつせんたー

横浜市 金沢スポーツセンター

「パソコンばかりしているから背中が丸まってしまうよ」の言葉が後押しになり、予約不要の「ワンダーレッスン」に参加してきました。トレーニング強度が低い『姿勢コンディショニング(ストレッチボール編)』は、ボールに乗って手足を動かしながら身体をほぐします。姿勢改善・肩こり・腰痛に効果的!!のキャッチフレーズに誘われ、30分運動しました。終われば身体が温まり、背筋ものびてマットに沈んでいる感覚になりました。

89歳になる女性は毎週通っているとか…ほかの参加者もほぐし方を知っている常連さん。継続は力なり!若さの秘訣だと思います。

横浜市金沢スポーツセンター

〒236-0011
横浜市金沢区長浜106-8
tel 045-785-3000 fax 045-785-7000
月～金 8:45～21:00(最終受付 20:00)
土 8:45～23:00(最終受付 22:00)
日・祝 7:15～21:00(最終受付 20:00)
毎月第4月曜日(当該日が祝日の場合は翌日)、年末年始



横浜市長浜ホール
〒236-0011
横浜市金沢区長浜114-4 長浜野口記念公園内
tel 045-782-7371 fax 045-782-7389
【横浜市長浜ホール】9:00～22:00
(受付時間 9:00～20:00)
【旧細菌検査室】9:00～17:00
休館日：第3月曜日(祝日の場合は翌日)／
年末年始(12月29日～1月3日)



スポーツ体験で
身体を拓く
(動き出す)

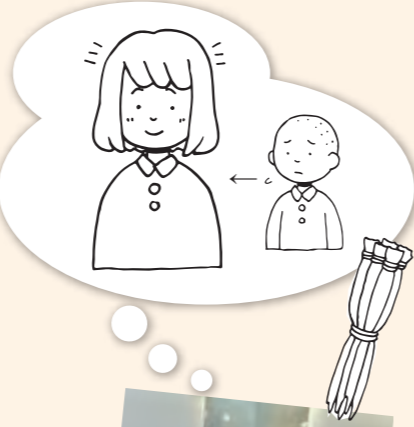
一人一人が続けられる社会貢献ってなんだろう？
続いていることありますか？

職員にインタビュー！

3年ごとにヘアドネーションをしています

当院施設課の片桐真由美さんは、2020年から18歳以下の子どもたちに31cm以上の髪を寄付する「ヘアドネーション」に取り組んでいます。きっかけは、バレーボール仲間がヘアドネーションをしていたことです。話を聞いた片桐さんは「髪を伸ばすだけなら、自分にもできるかも」と、軽い気持ちで始めたそうです。

しかし、実際に31cm以上髪を伸ばすには約3年かかります。その間、髪質を保つため、行きつけの美容院でヘッドスパなどのケアも定期的に行っています。「この髪で笑顔になる子どもたちを想像しながら続けています」といきいきと話してくれました。皆さんも「伸ばすだけ！」の自分で続けられるボランティア、始めてみませんか。



3年ごとにヘアドネーションをしています



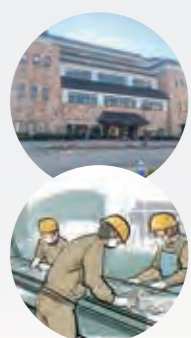
施設課 片桐真由美さん

■ヘアドネーションとは■
様々な理由で頭髪に悩みがある子どもたちに対して、寄付いただいた髪の毛を用いてウィッグを製作し、無償提供までを行う活動のことです。

詳しい情報はこちら！



Japan Hair Donation & Charity
【チャーターダックJHD&C】



ごみの向こう側に人がいる

横須賀市資源循環部 施設管理課
リサイクルプラザ
アイクル(Aicle)を見学して...

アイクルは、追浜駅からバスに乗り、追浜車庫前で下車する。徒歩8分ほどで赤レンガ作りのリサイクルプラザに到着した。ここは、東京湾に隣接しているため、営業時間帯は海釣りコーナーとしても楽しめる。湾を往來する潜水艦や軍港めぐりの船などが見物できる。大きな窓に広がる横須賀湾までの眺望は気分を開放的にしてくれた。

平成13年(2001年)3月に活動を開始したアイクルは、今年で25年目。これまでリサイクル活動の交流拠点として、循環型都市よこすかのまちづくりに貢献してきた。

リサイクルセンターには、1日延べ80台、100台の収集車がプラットホームを往來し横須賀市の資源ごみを回収する。1週間で150トン処理する能力を持っている。お正月明けには、大量のプラスチック資源(以下、プラゴミ)が回収されてくるが、貯留ピットは十分な容量があり収容に困ることはない。巨大なUFOキャッチャーのようなクレーンは、プラゴミをキャッチしながら、次の工程へ運んで行く。この運転は、国家資格免許をもった職員が位置や量を確認し何度も操作する。一人で責任のかかる孤独な作業だ。



供給コンベアーでは、二重袋を破く人、異物を取り除く人、運ばれるプラごみを自分の役割を見逃さず行う。容器に食材などが付着していると、腐ってきて悪臭を放つが、それでも作業員はそこにとどまり仕事を続けなければならぬ。

缶やびんの分別では、混入するびんのふたや針・ナイフなど鋭利なものがあり、身を守りながら分別する。強度の高いゴム手袋を3枚、夏の暑い日にも着用する。なれた目利きで分別する姿は無駄のない動作だった。

限られた人員で作業するリサイクルセンターは、感染症による病欠で稼働を止めることがないよう、今も厳しい感染症対策を続けている。

見学を終えて強く感じたことがある。新たな製品に再生されるまでには、危険な環境下で仕事をする人がいる。私にできることは何だろう。

2050年の海の問題

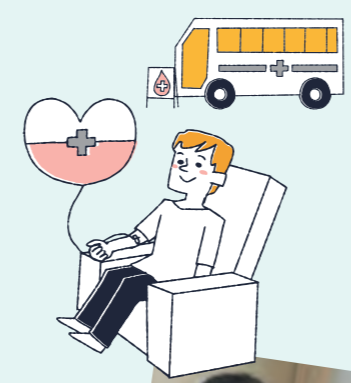


毎年大量のプラスチックが海ごみになっています。このまま対策をしない、2050年の海は総重量で魚よりプラスチックの方が多くなると言われています。プラスチックは自然に分解されにくいので、海ごみにしない対策が重要です。



海洋プラスチック問題について
資料や動画、関連サイトのご紹介
出典:環境省ホームページ「Plastics Smart」
(https://plastics-smart.env.go.jp/education/)

400mlの血液を寄付する「献血」をしています。



経営企画課 小野寺光春さん



当院経営企画課の小野寺光春さんは、20代の頃から献血を行っています。気づけば30年近くになります。「もう、趣味といえるかもしれません」と少し照れたように笑います。

始めたきっかけや続ける理由については、実ははっきりしていないそうです。「献血のときにいただけるフリードリンクやアイスを楽しみにしたり、アプリで献血ポイントを貯めていたり。そんな小さな楽しみが続ける理由かな」と。

血液は人工的につくるのができず、人の体でしか生み出せないものです。「自己満足かもしれないが、1回400mlの血液で誰かの役に立てるならうれしいですよ」と穏やかに語ります。おすすめの献血場所は、横浜スカイビル27階の赤十字血液センター。

「献血を続けることで、血液の検査ができ、適度に運動するなど、自然と健康に気がつかうようになりまし」と笑顔で話す小野寺さん。

人のため、そして自分の健康のためにもなる献血。あなたも始めてみませんか？

詳しい情報はこちら！

【日本赤十字社 神奈川県赤十字血液センター】



『病院だより』

TOPICS 03 『看護師 特定行為研修 修了者』 5名誕生 看護師特定行為研修 修了式 令和8年 3月27日(金)



当院では、今年度より特定行為研修機関として、5名の研修生を受け入れ、育成してまいりました。3月27日(金)に修了式が行われ、第一期生となる「特定行為研修修了者」が誕生しました。

「特定行為研修」を修了した看護師は、医師・歯科医師があらかじめ作成した手順書(指示)に基づき、タイムリーに特定行為を実施できるようになります。研修で学ぶ38の行為は、急性期医療から在宅医療までを支える、高度で専門性の高い知識と技術です。働きながら学ぶ日々は、多くのご苦労があったことと思います。それでも、5名の晴れやかな笑顔からは、ファーストペンギンとしてそれぞれの役割を担うことへの誇りが感じられました。

今後も、これらの知識と技術を生かし、地域の皆さまにより安全で質の高い医療を、より迅速にお届けしてまいります。

TOPICS 01 新入職員を迎えて 令和8年度 横浜南共済病院 入職式 令和8年 4月1日(水) 9:00~16:30



4月1日(水)、入職式が行われました。病院長挨拶では、当院が横須賀海軍共済組合病院追浜分院としてスタートし、今は地域の中で、高度急性期医療を担っていることを説明していました。続いて、当院が地域にねがすための活動について紹介しました。

- ① 広報誌の発行
- ② 町内会・学校・病院が協力して取り組む緑化活動
- ③ 病院周辺のごみを有志で拾う美化活動
- ④ 地域の健康を支える市民公開講座の開催

これらの取り組みは、地域の方々とのコミュニケーションツールの一つであり、一人ひとりの向き合い方によって形づくられていくものであると、職員としての心構えを伝えていました。

新入職員とともに、地域にねがす横浜南共済病院を、引き続きよろしくお願いたします。

TOPICS 03 紹介状がある方向け スマホで初診予約が可能に! (一部の診療科を除く)



当院宛ての紹介状*(診療情報提供書)をお持ちの方に限り、患者さんからのWEB予約をお受けしております。
※本日(申込日)より、2診療日以降のご予約をお取りいただけます。
※紹介状をお手元にご用意の上、お申込みへ進みます。
※一部診療科につきましては、医療機関からの予約申込となります。
*封筒に診療科(宛先の記載があるもの)

TOPICS 02 来院時向け(通院・受診) アプリ登録で待ち時間が緩和されます!



予約状況確認及び予約変更申請、予約通知(リマインド)、診療科への呼び出し通知などのご利用が可能となります。

登録場所：外来棟2階 コンシェルジュ登録支援ブース
受付時間：平日 10:00~16:00
持ち物：スマートフォン・診察券・マイナンバーカード等(本人確認書類)※詳しくは係員にお尋ねください。

『ご近所グルメ』



『しおとめぐみ Sel et Vendange』

※写真は取材時のメニュー

今回は、月替わりメニューのスープ付きワンプレートランチを肉、魚、キッシュから選んだ。しおとめぐみのInstagramより、ホテルイカと菜の花のキッシュ

国道16号線、金沢八景から追浜方面へ歩いていくと、家庭的でカジュアルなビストロレストラン『しおとめぐみ』を見つけることができる。
ランチタイムの店内は、カップルや家族連れ、女子会のグループで賑わっていた。
人気の理由を探ってみると、オーナーシェフは外務省の公邸料理人としてトルコに赴任していた経験を持つという。ややスパイスの効いた味付けにも、その経歴が感じられ納得がいく。シェフは写真撮影にも快く応じてくれた。
店名の由来にも、料理人としての原点が込められており印象的だ。「しおは『調理』、めぐみは『食材』を意味しているという。



Instagram

ビストロ、ランチ、ワインバー

〒236-0031 横浜市金沢区六浦1-1-13 大嶋ビル 1F
予約・お問い合わせtel 045-353-8025
営業時間：火・水・木・金・土
ランチ /11:30~14:30(L.O.13:30)
ディナー/18:00~22:00(L.O.21:00)
定休日：日・月

ワンプレートランチ以外に、「季節の手作りデザート」もあつよ!

羊のハンバーグはスパイスがきいていて、春野菜とともに最後まで飽きずに味わうことができました。スープのやさしい味わいも全体をまとめ、満足感のあるランチとなった。
プレートのカジキマグロのミモザ仕立ての魚プレート、春野菜と仔羊のハンバーグ、ナヴァアランプレートを紹介します。
それぞれのプレートは、見た目にも春らしい彩りで、ひと皿の中に味わいの変化が楽しい。キッシュはやさしい口当たりにはほろ苦い菜の花がアクセントとなり、魚料理は軽やかな仕立てで素材の旨みが引き立つ。仔羊のハンバーグはスパイスがきいていて、春野菜とともに最後まで飽きずに味わうことができました。スープのやさしい味わいも全体をまとめ、満足感のあるランチとなった。

『Lunar Rabbit Coffee (るなーらびっと ーこーひー)』

各種コーヒーの味あいをお客さんが教えてくれるよ!

金沢八景近く、国道16号線と環状4号線が交わる三叉路のそばにある珈琲専門店「Lunar Rabbit Coffee」に立ち寄った。
同店では、有機栽培の高品質なコーヒー豆を自家焙煎し、オリジナルブレンドとして販売している。ホームページには、「ご家庭で身体に優しく美味しい珈琲を楽しんでいただくため、オーガニック(有機)JAS認証の生豆を使用したブレンドを中心に、焙煎したての珈琲豆をお届けします」と紹介されている。
店内には焙煎したての豆が並び、8種類それぞれに風味の特徴があり、好みに応じて選ぶことができる。
コーヒーは好きだが、豆の違いに詳しいわけではない。焙煎の度合い、酸味や甘味、香りなど、選ぶ基準に迷うことも多い。しかし嗜好品であるからこそ、自分の「おいしい」と感じる感覚を大切にしたい。
店主は「酸化して出てくる酸



Instagram

HP

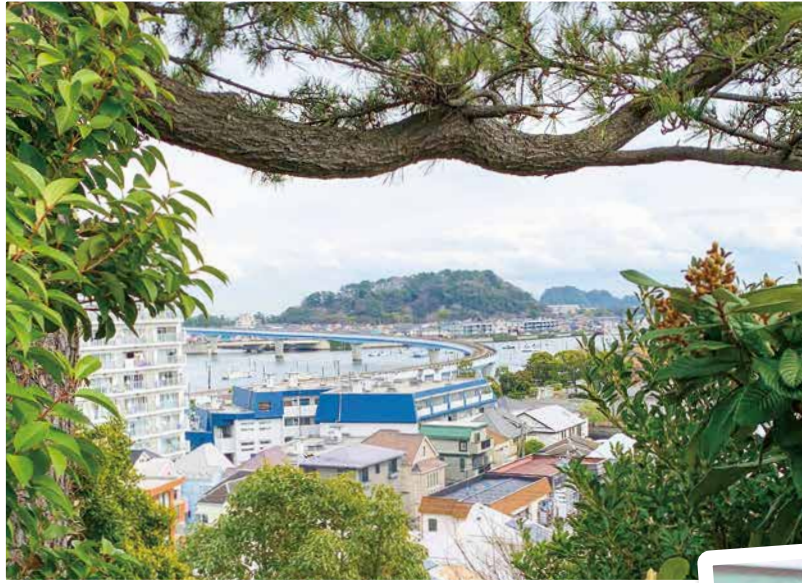
自分にあった、コーヒーを探してみよう!

〒236-0042 横浜市金沢区六浦1-21-1
お問い合わせ: tel 045-298-6319
営業時間: 火・水・木・金・土・日 10:00-19:00
定休日: 月

味と、豆本来の酸味はまったく違います。ぜひその違いを味わってほしいと話す。
今回は「スイートブレンド」を選んだ。見た目はビターな印象だが、口当たりは軽やかで、チョコレートや力カオを思わせる甘い香りが広がる。ゆったりとした休息の時間を楽しむにはちょうどよい。
もともとは店名の「月の兎」に惹かれて足を運んだのに、由来を聞きそびれてしまった。どこか幻想的な響きは、兎年の私にとって自然と足が向いた理由でもある。
コーヒーが苦手な人も、詳しい人も、店主が一人ひとりに合わせて丁寧に案内してくれる。自分に合った一杯を見つけ、足を運んでみてはいかがだろうか。

※営業時間・定休日は変更となる場合がございますので、ご来店前に店舗にご確認ください。

金沢随一(江戸時代)といわれた九覧亭からの眺め



昇天山 金龍禅院 (臨済宗建長寺派)



江戸後期、浮世絵版画に描かれているお寺の金龍院へ。お参りして境内を通り階段を登って九覧亭(展望台があった場所)へ到着。知っているはずの野島、平潟湾を新鮮な角度から眺め。かつての勝景を一望している気持ちで深呼吸～。現在はシーサイドラインや、関東学院大学や瀬戸・柳町などの街並みを臨むことができます。



を、
どうぞよろしく
おねがいます

『クレープ ととや』



Instagram
クレープととや



広報誌『ともに』のご感想を
お待ちしております。
今後の内容に活かして参ります。



広報誌名「ともに」には、
『地域住民の皆さまと一緒に(共に、友に)歩み、
地域に根ざす』という意味を込めました。
入院中の患者さまやご家族、外来患者さまが、
緊張の絶えない環境でも「心安らぐひと時」を感じ、
時には病院・職員とのコミュニケーションツールともなりますよう、
住民目線で情報を発信しています。
そんな「ともに」も今年で丸3年を迎えます。
病院の広報誌なのに、地域の情報を取りに行き、
発信するという珍しいこのスタイルを、
これからも楽しんでいただけるようがんばります！



編集後記

散策の途中で出会った、昼の時間を活かした小さなクレープ屋さん「クレープととや」、若夫婦で営んでいる。ここは、夜には居酒屋として「呑みやととや」となる。工夫し協力し営業する姿に、これからの地域コミュニティのあり方を考え、ふと立ち止まってしまった。
使われていない時間や場所に、新しい役割が生まれる。その発想は、病院という場にも通じるかもしれない。地域の中で、私たちにできることは何か——そんな問いを、甘いホイップの味とともに持ち帰ったひとときだった。

広報室



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。

横浜南共済病院
広報室運営
公式 LINE アカウント



市民公開講座の
お知らせなどを発信！

