

「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.12

特集

人は『重力』の中で生きている

～散策のススメ～

団地の散歩道 ～洋光台北団地～

宇宙では重力の負荷がほとんどないから、
宇宙飛行士は帰還したら、日常生活にもどるための
トレーニングをしているよ。

病院の「植物だより」

病院には植物がつなぐ、近隣の学校との絆があります。この絆をずっと大切にしています。



6月第2日曜日はキリスト教では「花の日・子どもの日」にあたります。関東学院小学校では6月11日(水)に「花の日」の礼拝が行われ、児童のみなさんが日頃の感謝を込め、お花にメッセージを添えて当日届けてくれました。贈呈式で感謝のメッセージが読まれると病院長もニコリ！こちらこそ、ありがとうございます。大切に育てます。とっても心温まる時間でした。

そして現在、近隣町内会と関東学院の大学生と当院の職員とで、病院の敷地内でハーブを育てる取り組みも実施中。ローズマリーやラベンダーなどが育っています。探してみてくださいね！



CONTENTS

P3 ～特集～
人は「重力」の中で生きている

P6 ～ 散策のススメ～
団地の散歩道－洋光台北団地－

P8 ～病院のこと～
脳神経！内科と外科

P10 地域と共に①…『ご近所グルメ』
 コルティヴァーレ(cultivare)
 / musubi(ムスビ)

P11 地域と共に②…『ご近所のまちづくり』
追浜えき・まち・みち デザインセンター

地域と共に③…『病院だより』
アプリ登録で後払い会計が可能に 他



病院長の
Prologue

“酷暑日”で思う
夏の過ごし方今昔

いよいよ、夏です。私は苦手ですが、梅雨があけたら一足飛びに秋になつてほしいくらいです。

高校時代、当然自宅にも学校にもクーラーなどありませんでしたが、夏休み、部屋の窓を全開にして、シャツ一枚で英単語の勉強していたことが思い出されます。当時は暑いといつても30℃台前半だったのではないでしょう。だから、それで何とか耐えた。今では考えられませんが、といって、いくら暑くても食欲が落ちた記憶はありません。コロナ禍までは夏にも歩き回っていましたので、実は夏が好きだったのかもと思う今日この頃です。

『熱中症予防のための
情報・資料サイト』

出典：厚生労働省

熱中症に
ならないために



【予防の行動】

熱中症が疑われる人を見かけたら



【応急処置】

数年前、この夏は自宅のクーラーをつけないで過ごすぞと考えましたが、年々気温があがり、ついに今年“酷暑日”が制定されることになりました。

皆さんは、暑い間は適切にクーラーを活用し、熱中症には充分気を付けてお過ごしください。

病院長 高橋 健一



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。

人は「重力」の中で生きている

特集



例えば？ 重力の影響って？



寝たきりで起こること

(※) はいようしょうこうぐん
廃用症候群を引き起こす
可能性もある症状

- 筋力の低下
- 骨が弱くなる
- 立ち眩み など



朝、目覚めて頭を持ち上げた時から 首・背中・足も 休まず働いている

実は…
重力に逆らっている動作

- 首を動かす
- 椅子から立ち上がる
- 背筋を伸ばす
- コップを持ち上げる など



詳しくはこちら



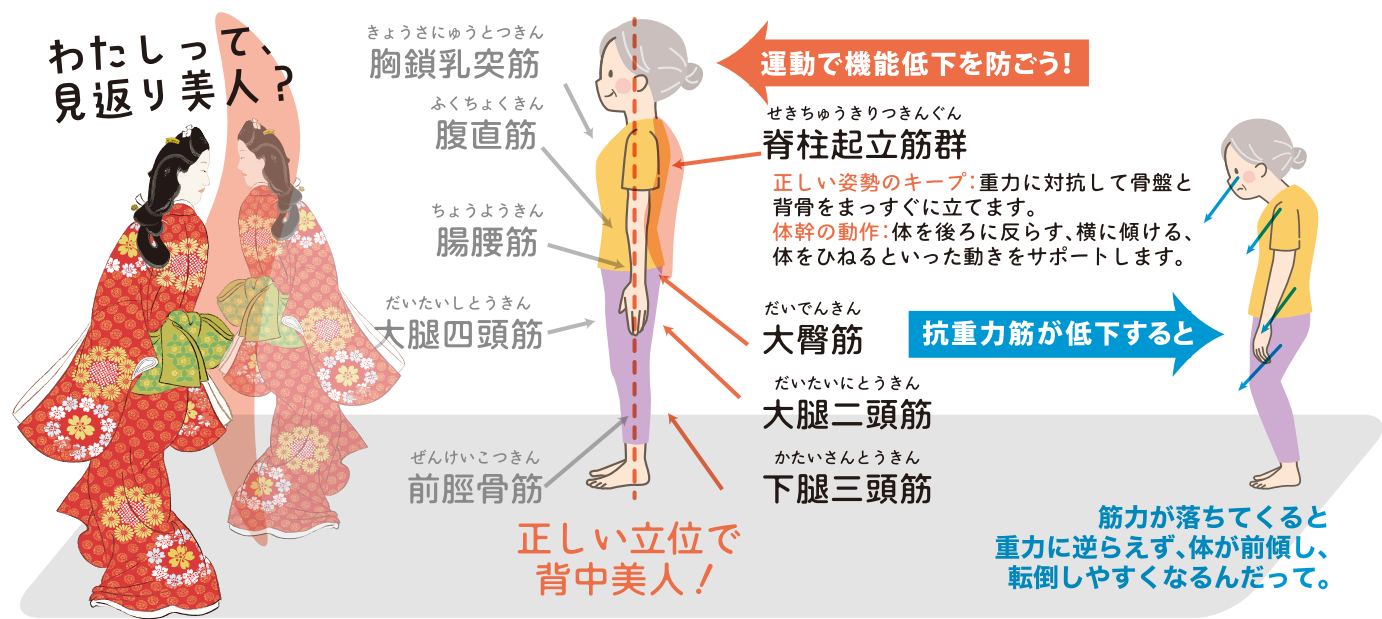
(※) 廃用症候群とは…
身体的には筋や骨の萎縮や関節拘縮、起立性低血圧等の循環器機能の低下等
(低運動性症候群ともいう)、精神的には意欲の減衰や記憶力低下等がある。
出典・引用元：厚生労働省「介護事業所・生活関連情報検索」介護保険の解説 一用語編一

主要な
筋肉は
背中側！

生活の質・日常動作の基盤 立位の姿勢を保つ抗重力筋

抗重力筋＝地球の重力に対して立位や座位などの姿勢を保持する筋肉

体の後ろが
意外と大切！



みなさまは、普段の生活の中で「重力」を感じることがありますか？

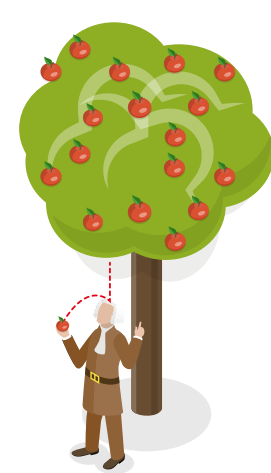
あまり意識したことはないかと思いますが、「身体が重い」なんてぼやいているときは、重力に抵抗する筋肉が弱っていることも一因かもしれません。

そもそも「重力」とは、地球と物との間に働く、引っ張る力のことです。重力があるから、物は地面に向かって落ちてくるし、私たちも地面に立っていられます。

「立つ」ことをバランスよく保つために必要なのが、「抗重力筋」と呼ばれる筋肉です。頭や首、肩、胴体、腰、お尻、足、足の裏にあり、身体を前後から支えています。

余談ですが、「若さの秘訣は背中にあり！」という言葉聞いたことはありませんか。姿勢を支える背中の筋肉も抗重力筋の一つであり、これらの筋肉がしっかり働くことで、若々しい姿勢を保つことにつながります。

ところで、宇宙空間では、地上のような重力による負荷がほとんどありません。その



ため、宇宙飛行士は立ったり歩いたりする必要がなく、地上であれば自然に使われていた筋肉への刺激が少なくなります。

筋肉は使わなければ徐々に衰えていくため、宇宙飛行士は地球での生活に備え、筋力の低下を防ぐために、宇宙滞在中も運動を行っているそうです。

実は、この現象は宇宙だけの特別な話ではありません。

地上でも長期間、横になったままの生活を続けると、重力に逆らって身体を支える機会が減り、筋肉は徐々に衰えていきます。入院などで長期間安静にしていた後に、身体が思うように動かなくなるのも、筋肉の衰えが影響しています。

そのため、病院では入院したその日からリハビリテーションが始まる人が多いです。

このように、普段は意識することのない重力ですが、実は私たちが健康的に過ごすためには、必要不可欠なものだといえます。

参考文献

- JAXA 有人宇宙技術部門
— Humans in Space
- JAXA 宇宙航空研究開発機構
Japan Aerospace Exploration Agency



聞かせて！

あなたが「重力に逆らっているな」と感じるのはどんなときですか。





7

土管の広場

リトリックな土管の広場



歩いて見つけた! 「再生」のかたち>>>

素敵! その③
歩くことが楽しい団地

土管や丸太のステップ。

子どもたちは遊びながら団地を巡ることができます。

移動するための道ではなく、「すごす道」になっていることに驚きました。

6

プレイロット

丸太のステップ



一散策のススメー

JR 洋光台駅
徒歩
数分

団地の散歩道

洋光台北団地

宇宙船に乗って科学を体験しよう!

JR 洋光台駅
徒歩 3 分

はまぎんこども宇宙科学館
HAMAGIN SPACE SCIENCE CENTER

遊んで学べる、
展示がいっぱい!

画面に映る隕石を手で壊してみよう
ゲームがありました
親子や友達と楽しんでいる姿も
たくさんありました

月面での重力は、
いったいどうなっているのでしょうか...
装置に乗ってジャンプすることで、
実際の重力を体験することができます

お腹がすいたので、レストランに...
お皿の中にたくさん星人が三匹!!
もちもちしたタコ焼きで
美味しかったです

感動! 世界で最も多くの星を映し出す
プラネタリウム投影機!

ここ、はまぎんこども宇宙科学館にあるプラネタリウムでは、
世界で最も多くの星を映し出せる投影機があり、
2023年2月に、ギネス世界記録™に登録されている。
是非、ここでしか見られない星をみて心も体もリラックス~

〒235-0045
横浜市磯子区洋光台5-2-1
電話:045-832-1166
FAX:045-832-1161

営業時間
9:30~17:00 ※最終入館は16:00まで
(※プラネタリウム番組入れ替え時および展示機器点検保守等のため
状況により、変更になる場合があります)
休館日 第1・3火曜日/年末年始/臨時休館

科学館全体が宇宙船!



4

芝生広場

ゆっくりくつろぐ

5

散歩道の広場

風と木漏れ日の回遊空間



3

団地の集会所 -OPEN RING-

階段状の広場



>>> 洋光台団地を歩く

JR洋光台駅を降りて数分。そこには「古い団地」のイメージとは少し
違う景色がありました。子どもが遊びながら歩ける道、木のぬくもりを
感じる建物、地域の人々が自然と集まる場所。
洋光台団地は、建物を新しくするだけでなく、「人が暮らし続けられる
まち」を育てていました。



素敵! その①
人をつなぐ仕組み

地域の情報収集・発信拠点

「まちまど」では相談だけでなく、
マルシェや趣味の会などの開催の窓口も担っています。
必要以上に介入しないけれど、困ったときには支える。
そんな「出すぎない、でも支える」という距離感が、
このまちなしさなのかもしれません。

素敵! その②
50年を未来へつなぐ再生

団地は建て替えるだけでは終わりません。
ベランダや建物に木目を取り入れ、景観を整え、集会所を整備する。
少しずつ手を加えながら、人が住み続けられる環境を育てています。
高度経済成長期につくられた団地を、次の世代へ引き継ぐ。
その積み重ねに、URのまちづくりの姿勢を感じました。

1

洋光台中央広場



2

まちまど



団地の未来プロジェクト

UR 都市機構では洋光台エリアなら
では「集まって住むパワー」
「オープンイノベーション」をキー
ワードに『団地の未来プロジェクト』
を推進しています。 詳細はこちら



団地の未来

The Future of Housing Complex Project

denchomai.com



取材で協力: まちまど/
独立行政法人都市再生機構 (UR都市機構)



人間の思考や行動の 不思議に惹かれ医師の道へ

●先生の日常を少しお聞かせください
休日、アマチュアボクシングのリングドクターをやることがあります。
後樂園で開催される中高生や関東大学ボクシングの大会等で、試合前や試合中の選手たちの診察を行っています。
また、車が好きなことでよく家族と一緒に湘南の海沿いの道を通って箱根や熱海まで行くこともあり、映画鑑賞も好きなので映画を見に行って過ごしています。



脳神経内科 インタビュー

副院長 脳神経内科 児矢野 繁



●脳神経内科医を目指した理由は
自分は、一度会社員として一年間働いた期間がありました。その時に、人間の行動や思考に興味があり、「なぜこいつ行動をするのだろうか」としてこのような思考なのかと考えるようになり、脳の仕組みについて研究したいと思ったことがきっかけです。
今はやりたい職業に就くことができ、楽しいと思いが患者さんと向き合っています。

期待に応えることを選び 医師の道へ

●先生の日常を少しお聞かせください
趣味…というほどのものではありませんが、時間があるときに一人飲みをすることが好きです。あとは、ドラえもんや銀河鉄道99などの漫画本を読んだりしていました。
昔の本なのに、テクノロジーが発展している現代の社会とマッチしているのです。特に銀河鉄道99の「機械化によって得た「不死」が幸せなのか」というテーマについては、考えさせられることが多いです。普段は、仕事ばかりしているので、こうした自分の時間を過ごすことを大切にしています。



脳神経外科 インタビュー

院長補佐 脳神経外科 間中 浩



●脳神経外科医を目指した理由は
僕は、最初教師になりたかったのですが、代々医師家系であり親から医師になることを勧められていました。親の期待に対する反発心はありましたが、それと同時に期待されるのが悪くないと思う自分がいました。医学部卒業後も、勤め先の病院で勉強しながら外科医としての技術や知識を身に着けていきました。

受診のポイント

受診の際は、次のような症状の特徴を整理しておく、診断や適切な診療科の判断に役立ちます。

- ☐ いつから症状があるか
- ☐ どこに症状が出ているか
- ☐ どのような症状か
- ☐ どのようなときに症状が現れるか

「頭痛」「めまい」「しびれ」などの症状で、脳神経内科と脳神経外科のどちらを受診すべきか迷うこともあります。歴史的な経緯から、脳神経外科が窓口となることが多いものの、当院では両科が日常的に連携しています。まずは気になる症状をそのままお話しください。必要に応じて、適切な診療科へスムーズにつなぎます。

クイズに答えてみよう！

歴史的に診療科として確立したのは
脳神経系ではどちらでしょうか？

- A. 脳神経内科
- B. 脳神経外科



病院のこと

脳神経！内科と外科の違いとは？
当院ならではの連携体制をご紹介します



現在では、多くの総合病院で脳神経内科と脳神経外科の両方が設置されています。特に中規模以上の総合病院や救急指定病院では、両科が連携して診療する体制が一般的です。
「頭痛やめまい、しびれがあるけれど、脳神経内科と脳神経外科のどちらを受診すればよいのだろう？」と迷われる方も少なくありません。

そこで今回は、当院で密に連携するそれぞれのスペシャリストにインタビューをしました。
診療科の違いや当院ならではの強みについてご紹介します。

脳神経内科

脳や脊髄、末梢神経、筋肉の病気を、主に薬物療法などの内科的治療で診療します。

主な対象疾患

脳梗塞
パーキンソン病
認知症
てんかん など

脳神経外科

脳や脊髄の病気に対し、手術やカテーテル治療など外科的治療を行います。

主な対象疾患

頭部外傷
脳出血
くも膜下出血
脳腫瘍
脳動脈瘤 など

脳神経
内科・外科
違い

多職種連携

365日
24時間

当院の
強み

急な症状にも対応できるよう多職種が連携し、24時間365日の診療体制を整えています。

密な連携

脳神経内科
脳神経外科

患者さん一人ひとりに寄り添い、必要に応じて両科で最適な治療方針を検討します。

専門性の高い対応力

カテーテル
治療

専門性の高いカテーテル治療に対応し、患者さんの状態に応じた低侵襲な治療を提供しています。

地域と共に② ご近所のまちづくり

『追浜えき・まち・みち デザインセンター』

11/7(土)開催の
みなみフェスタでも、
病院とコラボするよ！
未来の追浜について
一緒に考えよう！

追浜えき・まち・みちデザインセンターは、追浜駅周辺地区における地域住民、企業、教育研究機関、行政等が連携するまちづくりのプラットフォーム。サンビーチ追浜4階にて、バスタ追浜を中心とした追浜駅周辺パネルや模型の展示を通して追浜駅周辺の事業の情報発信を行っている。現地スタッフが常駐しており、地域のみなさまの意見を伺いながら、デザインセンターのまちづくり活動に反映し、地域のみなさまと一緒にえき・まち・みち空間の魅力向上やまちづくりに関する課題解決などに取り組んでいる。

この7月から期間限定で、追浜地域においてまちづくりやまちと関連する活動を行いたい地域団体、事業者、個人の方を対象に一部スペースの無料貸し出し運用を開始！まちや地域のために地域住民向けに催しを企画の方には朗報だ。



WEBサイト Instagram



〒237-0068
横須賀市追浜本町1丁目28-5
サンビーチ追浜4階フロア内
月・火・木・金・土(祝日を除く) 10:00~17:00

見て！参加して！
未来の追浜のまちを
ぜひチェック！



地域と共に③ 『病院だより』

紹介状が
ある方向け

スマホで初診予約申込が可能です！
(一部の診療科を除く)

初診予約申込のWEBサイト

やくばと病院予約



詳しくはこちら



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予約申込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、お申込みへお進みください。
※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

お会計に
ついて

アプリ登録でクレジットカード
後払いがご利用いただけます

【らくらく会計(後払い)】

8月12日(水)よりクレジットカードによる後払い会計がご利用いただけるようになりました。
ご利用には、まず専用アプリ『コンシェルジュ』のインストールと患者ID登録が必要です。クレジットカード後払いは、**受診前までに**アプリからクレジットカードのご登録をご自身で行っていただくようお願いいたします。

ご利用
ステップ

- 1 アプリのインストール (※ご自身で実施)
- 2 患者IDを登録 (※登録支援ブースにて)
- 3 クレジットカード登録 (※ご自身で実施)

【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

※ご不明な点は、係員にお尋ねください。
※詳しくはホームページをご確認ください。

通院支援アプリ
HOPE LifeMark・
コンシェルジュ
詳しくはこちら



地域と共に④ ご近所グルメ

大葉のジェノベーゼの
パスタ

キッシュの
サラダプレート

ポークソテーの
ランチ

ランチのサラダ

『カフェレストラン&バー コルティヴァーレ(coltivare)』

京浜急行・能見台駅を降り、能見台駅前交差点から商店街の坂を上る。郵便局が見えてくると、その手前に「カフェ&レストラン コルティヴァーレ」がある。

2023年1月、代官山からこの地へ移転オープンした。オーナーシェフがずっと大切にしているのは、自家栽培の有機野菜や旬の食材を生かした料理、そして着色料・保存料を使わない手づくりの生ドレッシング。レモン、ニンジン、玉ねぎ、バルサミコ酢の4種類があり、食材やその日の気分に合わせて選ぶことができる。

バラエティ豊かなキッシュのサラダプレートは、彩りも美しく、思わず写真を撮りたくなる一皿。代官山時代からの人気メニュー「大葉のジェノベーゼパスタ」は、大葉の爽やかな香りにチーズとナッツのコクと食感が重なり、一度食べるとまた訪れたいくなる味わいだ。



地域住民との
距離が縮まる
イベントも随時開催！
チェック→

LINE Instagram



〒236-0053 横浜市金沢区能見台通7-19
マリオ能見台1F

予約・お問い合わせtel 070-8341-1831
営業時間:火・水・木・金・土
ランチタイム/11:30~14:30 (L.O.14:00)
BARタイム/18:00~21:30 (L.O.21:00)
定休日:日・月・祝

お米を楽しむ店

『musubi(ムスビ)』

米粉の優しい
味わいを、心を込めて
届けてくれます！

「お米を楽しむ」ーそんなコンセプトのお店が、能見台通りの坂を上がりきった先にある。母と姉妹、3人で営む「musubi」は、米粉パンやクッキー、季節限定のおむすびを楽しめるお店だ。

入口では、稲穂につかまって遊ぶ3人のキャラクターがお出迎え。「入ってみようか」と、思わずドアを開けたくなる。

木のぬくもりに包まれた店内には、娘さんが描いたイラストが飾られ、パンやクッキーをやさしく紹介している。その温かな雰囲気、自然と心も和む。

米粉パンは、手に取るとやわらかく、それでいてずっしり。ひと口頬張ると、お米ならではのやさしい甘みが広がる。

店内では飲み物と一緒に味わうこともできるので、お腹を空かせて訪れると、「これも食べたかった」と、つい手が伸びてしまう。

能見台の散歩の途中に立ち



Instagram



〒236-0053
横浜市金沢区能見台通21-29
お問い合わせ: tel 045-349-2311
営業時間:火・水・木・金・土 09:00-17:00
定休日:月・日

手作りの外看板

のほりが目印

※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。

○『地域と共に』ご近所シリーズでは、病院周辺のお店や施設のご紹介をしています。次回もどうぞご期待ください！

告知

あそびに
来てね!

祝5周年! 横浜南共済病院

みなみ フェスタ2026

雨天決行

11月7日 (土)
10:00~15:00

※公共交通機関をご利用ください
※マスク着用ご協力おねがいいたします
※軽食コーナーあり
(飲食は軽食コーナーでおねがいします)

編集後記

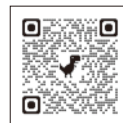
うれしい声が
届きました!

メッセージ
ありがとうございます!

横浜南共済病院
広報室

みんなの
声
が
励みです

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。



難しい免疫のお話を
分かりやすく楽しく
説明されていたので、
日々の簡単な心がけで
自分の身体を整えられると
思いました。

歴史が
わかりやすくイラストや
写真もきれいだった。
近くの食べ物屋さんの
紹介もうれしかった。

Thank You
So Much

知識が
広がりました

毎号、
病院長のPrologueが
思わずクスッとしてたり
考えさせられたり。
毎号楽しみです!

免疫の話が
分かり易い

患者の疑問に
答えてくれるの
が好き

44年住んでいま
すが、初めて知る地域の
情報がたいへん
良かったです。



※バックナンバー vol.10とvol.11より(一部掲載用に文章を加工しております。)

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!

広報誌の内容(文章・写真等)の使用を希望される場合は、
事前に発行元へお問い合わせください。無断転載・使用はご遠慮ください。

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。

国家公務員共済組合連合会 横浜南共済病院 発行元 広報室

〒236-0037 神奈川県横浜市金沢区六浦東 1-21-1 TEL.045-782-2101(代表) 一病院HP—

