

「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.6

特集

海
の
あ
る
風
景

〜散策のススメ〜

逗子・葉山

散策のススメ

特集 海のある風景

逗子・葉山

ここ金沢区は、逗子・葉山の海も近く、
海岸線には、それぞれ特有の魅力や空気感があります。
今年度はどちらの街も記念すべき年を迎えました。
ご紹介する風景をお楽しみください。

令和6年4月
市制施行70周年
逗子市

P4-5

令和7年1月
町制施行100周年
葉山町

P6-7

番外編 深海

国立研究開発法人 海洋研究開発機構
JAMSTEC 横浜研究所

地球情報館

金沢区昭和町
P8-9



病院長の
【Prologue】



関東学院大学の学生さん達が取り組む「ハーブガーデン」の綿の収穫や土の手入れに参加

希少な
和綿を収穫!



若い力に 元気を貰った日

当院は、六浦地区町内会、関東学院大学、瀬ヶ崎小学校と「地域緑のまちづくり」事業に参画し、今年は駐車場横の緑地にハーブガーデンを作っています。11月、ハーブガーデン内に植えたハーブの植替えや土づくり、綿花の収穫作業に参加してきました。柔らかな白いコットンボールが弾け、もう収穫の時期を迎えていました。穫った綿はしつかり乾燥させ時期を見て糸を紡ぐのだそうです。大学には糸を紡ぐ機械があるのかなあそんなことを考えながら、土に触れ、学生さんと談笑していると普段とは違う日常が、自分に活力を与えてくれると感じました。

病院長 高橋 健一

CONTENTS

- P2 ~ 特集 散策のススメ
『海のある風景 (逗子・葉山・番外編 深海)』
- P10 体を動かすための時間栄養学/[体内時計]リセットの鍵
『太陽の「光」と「朝食」のパワー』
- P11 地域と共に
『病院だより』

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。



アンケートは
←こちらから

散策のススメ

特集 海のある風景

「開放感あふれる海辺のリゾート」

逗子の海

ヤシの木、レンガ色の屋根が象徴的なマンション、ヨットハーバー、オーシャンビューの結婚式場やレストラン。雑誌やテレビでも取り上げられているリゾート施設「逗子マリーナ」を訪れました。開発から50年以上の年月が経った今も異国情緒に溢れ、非日常に誘(いざな)われた気分が癒されてきました。「ザ・逗子」らしい撮影場所を探し、高台の住宅街や森や公園を渡り歩き、ついに、めぐり会えました。どんよりした曇り空が一転。太陽の光で視界も心も明るく広がった時の一枚です。
(撮影場所はどこでしょう？こたえは「大崎公園」です。)

テレビや雑誌やドラマでもお馴染みですね！

ひろ～い太平洋へヨットが出航していきます



江ノ島が見えてきた～♪鳥さんもひと休み



大崎公園

「大崎公園」など、逗子には高台から海が見渡せるポイントがいっぱい

小坪漁港そばの『ゆうき食堂』さんにて



遅めの昼食 地アジの刺身定食は格別♡

小坪漁港



市制施行70周年 逗子市

昭和29年4月15日の市制施行以来、2024年(令和6年)で70周年を迎えました。海・空・緑・彩。山と海に囲まれた自然が色濃く残るこのまちは、歴史的な価値を持つ史跡も多くあり、散策・ハイキングコースが豊富なんです。お好みのコースを探してみてくださいはいかがでしょう？



逗子市・逗子市観光協会
逗子旅
～ ZUSHI TABI ～

「歴史と文化の海辺」

葉山の海

神奈川県立近代美術館の眺望と、庭園の作品に癒され、美術館脇のしおさいこみちを抜けると、そこには三ヶ岡山と御用邸に囲まれた、素敵な海岸が広がっていました。

砂浜の両側では磯遊びも楽しめる、この『一色海岸』は、平成25年には「世界の厳選ビーチ100」に選ばれたそうです。葉山の中で一番広い砂浜がある森戸海岸など、葉山の海岸線はついつい歩いてみたくなる風景が続いています。



おすすめ観光のモデルコース
葉山町観光協会



神奈川県立近代美術館は
ロケーションもアート



町制施行 100周年 葉山町

葉山町は令和7年1月に町制施行100周年を迎えます。「記念式典事業」をはじめ、「歴史や文化を次世代に紡ぐ事業」「楽しむことを主眼とした事業」など、様々な主体が垣根を越えて力を合わせ多彩な記念事業を展開中です。活気溢れるお祝いの年になりますね。

葉山の誇る美しい景色 葉山海岸

葉山海岸は、森戸海岸、芝崎、一色海岸、小磯、長者ヶ崎海岸という砂浜と岩礁が交互に連なっている南北4キロメートルにおよぶ美しい海岸線で、平成8年には「日本の渚・百選」にも選ばれています。

龍宮様がお祀りされた、
鳥居と祠に手を合わせ



散策のススメ

特集 **海**のある風景

企画展示エリアや海や地球に関する書籍がいっぱい

図書館で深掘り！
あなたも科学者の仲間入り！？

海と地球の専門図書館
横浜図書館



どなたでも自由に利用でき、貸し出しも可能です。
貸し出し：1人3冊迄、1ヶ月
利用時間：月～金 10時～17時
TEL: 045-778-5478

大人も手に取りたくなる飛び出す絵本にびっくり！重量感、色彩も専門図書館ならではの貴重な書籍に巡りあえるよ！



地球情報館にある図書館では、海と地球をテーマにした一般書や児童書、科学絵本、JAMSTEC所属研究者の著作、一般科学雑誌、視聴覚資料を所蔵しています。

運動分野横断的学びで課題を発見・解決する力を育てる教育と教材の提供

Science 科学
Technology 技術
Engineering 工学・ものづくり
Art 芸術・デザイン
Mathematics 数学

JAMSTEC 海洋STEAM

海洋STEAM教材ライブラリー
(学校の授業で活用可能なSTEAM教材)

JAMSTEC は、海洋地球科学の知見を生かした「海洋STEAM 教材」を学校の授業で活用頂けるよう広く(無償で)提供しています。地球情報館1Fの展示と2Fの図書館も、海洋STEAM 教材と連動していて、より深い学びを提供しています。

所在地 〒236-0001
神奈川県横浜市金沢区昭和町3173番25
国立研究開発法人海洋研究開発機構横浜研究所
TEL 045-778-3811(代表)

組織のご紹介 / 社会につながる海洋研究所

JAMSTEC 国立研究開発法人 海洋研究開発機構
Japan Agency for Marine-Earth Science and Technology

海洋国家の日本において、海の研究を通して、科学技術の向上、学術研究の発展、地球や生命の理解などに広く貢献するための活動に取り組んでいます。

地球環境の把握、海洋資源の利用、地震・火山活動に関する調査研究を進めるとともに、それらの研究を支える探査機・観測機器の運用や技術開発を行い、さらには、革新的な成果や発見につながる最先端の研究を推進しています。また、研究活動によって得られたデータから新たな価値を生み出し、政策的な課題解決や社会・経済のニーズに貢献するための研究開発を進めています。HPトップより

創立して **半世紀** 1971~
1971年前身の「海洋科学技術センター」が出来てから、2021年で50周年を迎えました。

研究施設は本部が **横須賀 夏島町**
他 むつ研究所(青森県)、高知コア研究所(高知県)、国際海洋環境情報センター(沖縄県)、東京事務所(東京)の全5箇所。

研究職 **ほか** 約 **1,000人**
研究職、技術職、船員、事務、サポートメンバーを含めて約1,000人規模の職員がいます。

～海はとても広く、海の底は暗く、強い水の力がかかる世界です。海にはまだ、だれも見たことのない場所がたくさんあって、明らかにされていない、不思議なことがたくさん眠っています。～

地球深部探査船「ちきゅう」のデリックから大洋を望む © JAMSTEC

JAMSTECの活動や歴史を身近な場所で触れることができるよ！

地域とコラボ！
取材帰りに「追浜 えき・まち・みちデザインセンター」開催の社会実験でJAMSTECの紹介パネルを発見！地元の人にも海洋研究の世界を知ることができたよ！(現在終了)

新江ノ島水族館とタイアップ
日本初の本格的なJAMSTECの有人潜水調査船「しんかい2000」。コックピットのような深部調査研究の歴史など、深海に関するリアルな情報が紹介されています。

祝 20周年
追浜 えき・まち・みちデザインセンター サンビーチ追浜 4F

新江ノ島水族館 〒251-0035 神奈川県藤沢市片瀬海岸2丁目19番1号

日本の科学技術に一目惚れ

散策のススメ

特集 **海のある風景** 番外編 **深海**

国立研究開発法人 海洋研究開発機構

JAMSTEC 横浜研究所
地球情報館

利用時間
月～金
10時～17時

JR 新杉田駅より徒歩13分
京急 杉田駅より徒歩15分
23分
南部市場駅より徒歩15分

映像展示室
Exhibition Hall

1F / JAMSTEC の研究内容の展示

(海洋研究開発機構)
JAMSTEC は、
こんなすごいことを
けんきゅうしているんじゃ



1 地球環境変動

将来、地球の環境がどのように変化するかを予測したり、現状の状態を把握する研究を行っている。



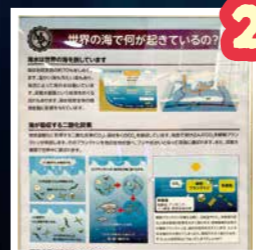
3 地震・火山

海底で起きる地震や火山活動を感知する観測装置を開発・設置するなど、地震と海域火山の観測と研究を行っている。



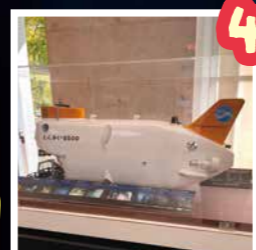
5 海底資源

船や探査機を使って、海底資源のある場所を探したり、「どのように海底資源ができるのか」という研究を行っている。



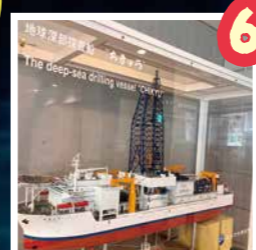
2 海の観測

世界中の海の水温や塩分、海水に含まれる物質を調査するなど、海の構造や海と気候の関係についての観測と研究を行っている。



4 調査船と探査機

深海を調べるために、安全に海へ潜って深海の水圧に耐えられる特別な船や探査機の開発・運用を行っている。



6 地球の内部

海底から地球を深く掘って海底下の岩石や堆積物を調べるなど、地震や生命の起源について解明する研究を行っている。



7 多様な深海生物

熱水が噴き出す海底や世界一深い海底などを調査し、まだ詳しくわかっていない深海生物たちの研究を行っている。



海と地球の情報サイト **JAMSTEC BASE** 海と地球の情報を楽しく発信！

海洋・地球・生命の研究開発に、関する情報をサクッと分かりやすく、時にはがっつり深く、JAMSTECならではの視点で発信します。ホームページをスクロールしていくと地上から海底へと画面が変わってきます。その、深海の深さに応じた研究活動の様子を楽しく学べます。



地域と共に
『病院だより』

リウマチと
どう向き合うかを
みんなで考えよう！



TOPICS 01 市民公開講座 リウマチ膠原病の患者さん・ご家族の方へ
～当院専門医のお話を聞いてみませんか？～を開催
2024年10月19日(土)13時～15時 場所:横浜南共済病院 講堂



横浜南共済病院にはリウマチの専門医や登録リウマチケア看護師がいます。安心して受診してください。

今回は、ご本人・ご家族を合わせて172人の方が参加して下さいました。講義の内容は、病気の理解・治療のこと、日常生活で気をつけることなど多岐に及び、栄養バランス、禁煙など大切なことは繰り返し伝えていました。そもそも、膠原病リウマチは女性に多く、発症年齢は社会的役割を多重に担う40歳代～50歳代がピークです。「自分だけが辛い・・・」と落ち込みがちになるところを、様々な話を聞き、同じ悩みの方がいると勇気を貰えたそうです。膠原病リウマチは、関節リウマチの他にも、難病指定の全身性エリテマトーデス、シェーグレン症候群なども診察しています。

- 第1部 関節リウマチの治療のゴール～Treat2 Target～
◆膠原病リウマチ内科 部長 仲野 寛人
- 第2部 リウマチの上手に付き合おう～自分らしい生活を考えてみよう～
◆登録リウマチケア看護師 志村 育子
- 第3部 動ける身体でいる為に～リウマチとフレイル予防について～
◆リハビリテーション科 技師長 石渡 規子
- 第4部 楽に手をつかおう～手の保護、自助具の紹介など～
◆リハビリテーション科 主任 中西 理佐子
- 第5部 膠原病リウマチって言われたら
◆膠原病リウマチ内科 長岡 章平

TOPICS 03 救命の功績に感謝状
看護部 野呂 紫央里さん
2024年11月21日(木)



8年目の看護師、野呂紫央里さんは、令和6年10月5日京浜急行弘明寺駅井土ヶ谷第一踏切内において、心肺停止状態にある方に対し心臓マッサージなどを行い命を救いました。横浜南消防署長よりその行動に対し感謝状が授与されました。野呂さんの新人時代は、積極的に動ける看護師ではなく悩むことも多かったそうです。それでも「人の役にたいたい」という、看護師を志した時の動機は薄れず、キャリアを重ねてきました。今年、4月の部署異動を機に、どの職場でも救命救急ができる人でありたいと、8月にACLS(二次救命処置)の研修を受講しました。この研修は実践に富んでおり、自分にとって新たな力になると感じたそうです。そのおかげで、踏切内の人山にも躊躇せず「私も看護師です。蘇生、交代します。」と走り寄ることができました。これからも、病院に留まらず社会で人の役にたつ看護師になりたいと笑顔で抱負を語ってくれました。



TOPICS 02 横浜マラソン2024
医療救護報告 救急科
2024年10月27日(日)



横浜マラソン2024に当院より医師2名、看護師2名が派遣されました。第6救護と救護所リーダーを務め、進行に合わせて最後はフィニッシュ救護所の支援に。医師1名はゴール地点のフィニッシュ救護所を担当。横浜マラソンはトレーニングを積んだマラソン選手のみならず、普段トレーニングをあまりしていない中高年の参加者も多く、救急車搬送も例年30件前後となっています。そのため現場の医療救護体制整備と周辺の医療機関の協力が重要です。十分なトレーニングを積んで楽しく参加したいですね！

地域貢献もとても大切

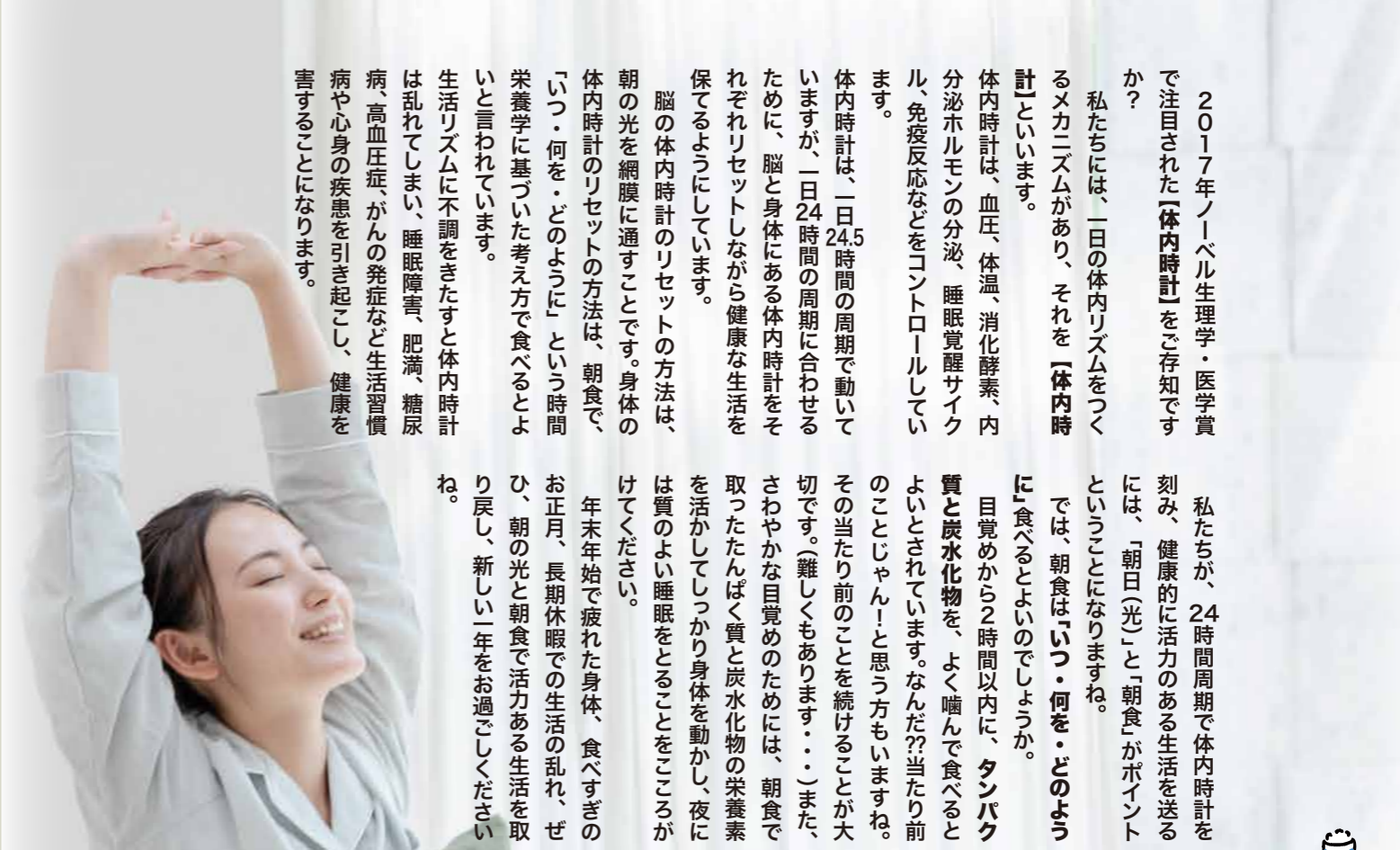
体を動かすための
時間栄養学

お正月で疲れたカラダ、無理をしたカラダ、サイクルが乱れたカラダ……。時間栄養学を取り入れ体内時計を正しく動かし、さあ、健康を手に入れよう！



1日 24.5時間の周期 【体内時計】リセットの鍵
太陽の「光」と「朝食」のパワー

体内時計をリセットできる鍵は「光」と「朝食」
起きるときには光を！
そして、タンパク質と炭水化物をしっかり摂ろう！



2017年ノーベル生理学・医学賞で注目された「体内時計」をご存知ですか？ 私たちには、一日の体内リズムをつくるメカニズムがあり、それを「体内時計」といいます。体内時計は、血圧、体温、消化酵素、内分泌ホルモンの分泌、睡眠覚醒サイクル、免疫反応などをコントロールしています。体内時計は、一日24.5時間の周期で動いていますが、一日24時間の周期に合わせているために、脳と身体にある体内時計をそれぞれリセットしながら健康な生活を保てるようにしています。脳の体内時計のリセットの方法は、朝の光を網膜に通すことです。身体は体内時計のリセットの方法は、朝食で、「いつ・何を・どのように」という時間栄養学に基づいた考え方で食べるとよいと言われています。生活リズムに不調をきたすと体内時計は乱れてしまい、睡眠障害、肥満、糖尿病、高血圧症、がんの発症など生活習慣病や心身の疾患を引き起こし、健康を害することになります。

私たちが、24時間周期で体内時計を刻み、健康的に活力のある生活を送るには、「朝日(光)」と「朝食」がポイントということになりますね。では、朝食は「いつ・何を・どのように」食べるとよいのでしょうか。目覚めから2時間以内に、タンパク質と炭水化物を、よく噛んで食べるとよいとされています。なんだ？ 当たり前のことじゃないか？ と思う方もいますね。その当たり前のことを続けることが大切です。難しくありません……(また、さわやかな目覚めのためには、朝食で取ったたんぱく質と炭水化物の栄養素を活かしてしっかり身体を動かし、夜には質のよい睡眠をとることをこころがけてください。年末年始で疲れた身体、食べすぎのお正月、長期休暇での生活の乱れ、ぜひ、朝の光と朝食で活力ある生活を取り戻し、新しい一年をお過ごしください

おはよ！
体内時計をリセット！



日中の代謝も向上！
朝の最強タッグ栄養素！

タンパク質	炭水化物
代謝やホルモンバランスの調整	エネルギー供給と調整

※こちらのお話は、すでに治療中のかたや食事制限のある方、仕事や育児・介護などで生活リズムが乱れがちの方にはそぐわない所もあるかと思えます。医師や看護、栄養士へご相談ください。

適切なタイミングで摂取することで、健康的な生活リズムが得られます。

みなみフェスタ 第3回 2024

ご報告

ご来場ありがとうございました！



またお会いしましょう！



薬剤師体験



食べものクイズと
うちわを作ろう

2024年10月5日(土)第3回目となる「みなみフェスタ」を無事に開催することができました！当日の雨もなんのその。子どもも大人も笑顔溢れるイベントとなりました。楽しかった！ありがとう！など、催事を体験してくださった方からも嬉しいお言葉を寄せていただきました。直前まで準備に力を注いだ職員にとっても、仕事や次回開催への励みになることでしょう。ご参加下さいました皆さま、ご協力くださいました全ての関係者の皆さまへ、心より御礼申し上げます。



尿検査
顕微鏡体験



放射線技師体験



舌圧測定



内視鏡体験



ECMO
医療機器展示



AED体験



看護師の
ユニフォーム着衣体験



身体の音を
聞いてみよう



緩和ケアって何
もしばなゲーム



スライム作り



ペットボトル
ボーリング



ぬりえ



スーパーボール
すくい



ストラックアウト



金沢消防署



けんちゃんバンド



市民公開講座



手作り看板
(瀬ヶ崎小学校寄贈)

※写真掲載の皆さまには、事前に掲載の承諾をいただいております。

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。

創立記念日 **休診** のお知らせ

2025年 **6月11日(水)休診**

救急受診につきましては、
救命救急センター
(病院代表 TEL: 045-782-2101)へ
お問い合わせください。

