



私たちは、地域医療と市民生命をまもります

SMILE!



～毎日笑顔で～



①② **特集** 赤ちゃんの肌に優しい泡あわのお風呂はじめました!

③④ 新年度のごあいさつ 病院長
令和4年度 着任した医師を紹介します

⑤ 看護のこころ Vol.12 はじめまして! 「看護部長あいさつ」「採用時研修」

⑥ 健康スマイルレシピ Vol.9
アレンジ色々♪ 野菜がたくさん食べられる「重ね煮」をマスターしよう

⑦ 表紙の写真解説

撮影: 三谷 理奈 (放射線技術科)

泡あわのおふろはじめました

赤ちゃんの肌も保湿がたいせつ

～赤ちゃんの沐浴方法を変更しました～

日本では、「産湯」と呼ばれる温水浴により体に付着した羊水や血液・胎脂を洗い流す習慣があります。いわゆる沐浴です。その後、胎脂の抗菌作用、保湿作用などが科学的に立証されたことから、身体を拭く方法「ドライテクニック」が取り入れられました。当院もドライテクニックと沐浴を組み合わせる行なってきました。

近年、スキンケアは性別年齢に関係なく行われています。赤ちゃんも同じです。小児アレルギー専門医との「新生児のスキンケア勉強会」において、皮膚が薄くバリア機能が未熟なので、おむつかぶれや脂漏性湿疹などが起こりやすい新生児の肌を守るために「こすらない」「きちんと洗い流す」「保湿する」ことの重要性を再確認し、赤ちゃんの沐浴方法を泡あわのおふろに変更しました。

大切なことは、「手でたっぷりの泡を使って優しく洗う」「じゅうぶんなお湯で洗い流す」「湯上がり後すみやかに保湿剤をたっぷり使い保湿をする」の3点です。この方法に変更したところ、ママからは「上の子は皮膚がカサカサだったけど、この子はきれいです」、スタッフからは「赤ちゃんの肌がきれい」「肌がかさかさしている子がなくなった」という声がありました。スキンケアは、赤ちゃんのデリケートな肌を守るための大切なお手入れです。

アレルギー専門医から

近年、幼少期の湿疹が食物アレルギーや気管支喘息などのアレルギーの原因になる可能性が指摘されています。当院では生まれた直後から赤ちゃんを皮膚トラブルから守るために泡あわのおふろを始めました。従来の沐浴は、

浴槽内で赤ちゃんをお湯につけながら石鹸を使用していました。泡あわ沐浴では、お湯をはらずに泡状石鹸ですみずみまで洗った後、清潔なお湯で洗い流します。泡あわの石鹸で行うと、石鹸が残らずしっかりと洗い流すことができます。その後、保湿剤をたっぷり使って保湿を行います。



当院の
沐浴室からの
眺め



泡あわのおふろ方法

- 1 かけ湯をし、赤ちゃんの全身をぬらす
- 2 よく泡立てた泡でやさしく洗う
顔 → 頭 → 体の順番
- 3 シャワーまたはかけ湯で
しっかり泡を洗い流す
- 4 保湿剤をたっぷり使い保湿する
テカテカに光っていてOK
ティッシュが貼りつくくらい



平塚市民病院の産科・小児科について

当院は、妊娠 30 週以降の周産期救急に対応しています。24 時間、産婦人科医師と小児科医師が勤務しており、いざという時に対応できる体制をとっています。また、NICU/GCU（※）があり、早産の赤ちゃんなどの対応をしています。

当院の分娩は、自然分娩を基本としています。妊娠中からお母さんやご家族の思いを大切に、「こんなお産がしたい」というお母さんの気持ちに寄り添い、また、日々の不安なことや心配なことを一緒に解決できるように助産師、看護師、産婦人科医師、小児科医師らが連携し、寄り添ったケアに取り組んでいます。

出産後は赤ちゃんのいる生活に慣れ、自宅に帰ってから安心して育児ができるように母児同室を取り入れています。また、地域と連携し、安心・安全で健やかな生活を過ごすことが出来るように切れ目ない支援を心がけています。

※NICU：Neonatal Intensive Care Unit（新生児集中治療管理室）/GCU：Growing Care Unit（回復治療室）



産婦人科、小児科について
詳しくは病院ホームページを
ご覧ください。



産婦人科



小児科



2022年度 着任した医師を紹介します

私は平成31年4月1日に病院長に就任し、4年目を迎えました。昨年度は令和2年2月から始まった新型コロナウイルス感染症の流行が続き、感染者への対応、感染対策に明け暮れた1年間でした。

当院は感染症指定医療機関でもあり、平塚のみならず県内全域から多数の新型コロナの患者さんを受け入れてきました。何より「地域の医療を崩壊させない」と同時に県内の医療を守る」ということに重きを置き、運営してまいりました。感染者の対応に力を注ぐとともに救急医療の維持にも努力してきましたが、感染者への対応と一般診療の両立がこれほど大変なことかと思ひ知らされました。

当院は地域の中核病院として高度な最先端医療を提供するばかりでなく「断らない救急」を掲げる救命救急センター、政策的医療としての小児周産期医療、災害医療、さらには今回の新型コロナウイルス感染症に対する対応のような感染症対策にも力を入れており、患者さんの「そばに寄り添い、ともに闘う」を診療姿勢として、職員一丸となり頑張っております。

この広報誌「SMILE!」で新任医師の紹介をさせていただきます。例年の事ではありますが、4月は多くの医師の異動があり、皆様にはご負担をおかけしております。

今後とも市民病院を温かく見守り応援していただければ幸いに存じます。



病院長
山田 健一郎



たかはし ふみなり
高橋 史成
[呼吸器内科]



くつざわ なおかた
沓澤 直賢
[呼吸器内科]



いわせ まい
岩瀬 麻衣
[消化器内科]



いづか たけし
飯塚 武
[消化器内科]



たきもと つねゆき
滝本 恒行
[消化器内科]



つるた あやこ
鶴田 絢子
[消化器内科]



おくたけ まさとし
奥富 雅俊
[消化器内科]



ごとう こう
後藤 行
[消化器内科]



なつめだ まこと
梶田 誠
[循環器内科]



みうら こうたろう
三浦 光太郎
[循環器内科]



さいとう たかふみ
斎藤 崇史
[循環器内科]



ふくたけ しげる
福武 滋
[神経内科]



あらが たかし
荒賀 崇
[神経内科]



ひらの やすひろ
平野 泰大
[小児科]



たかた ちひろ
高田 ちひろ
[小児科]

新体制で
スタートします!

今年度着任いたしました、37名の医師を紹介いたします。平塚市民病院の一員として“そばに寄り添い、ともに闘う”医療を提供していきます。

耳鼻咽喉科に常勤医が着任しました

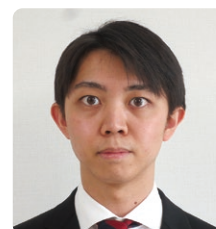
昨年度までは非常勤医師による外来診療のみになっておりましたが、4月から常勤医師2名の体制でスタートとなりました。耳鼻咽喉科の様々な疾患に対して、入院治療や手術治療も含めしっかりと対応してまいります。



のぐち まさる
野口 勝
[耳鼻咽喉科]



きだ あみな
喜田 有未来
[耳鼻咽喉科]



すぎもと りゅうすけ
杉本 龍之介
[小児科]



くぼた よしき
窪田 義己
[小児科]



むらい たかこ
室井 貴子
[外科]



たみもと りゅういち
民本 隆一
[外科]



おおたに りさ
大谷 理紗
[外科]



すが あつし
須賀 淳
[呼吸器外科]



ふないし こうじ
船石 耕士
[心臓血管外科]



おき なおひこ
沖 尚彦
[心臓血管外科]



くろしま よしあき
黒島 義明
[脳神経外科]



いとう けい
伊藤 慶
[整形外科]



ふじい ゆうと
藤井 雄斗
[整形外科]



ひらお たかゆき
平尾 高行
[形成外科]



あらかわ ひろし
新川 宏樹
[皮膚科]



おかみや りょうこ
岡宮 稜子
[産婦人科]



うずかわ まゆみ
渦川 真優子
[産婦人科]



おちあい だいすけ
落合 大輔
[産婦人科]



ながた よしみ
永田 芳美
[放射線診断科]



ふるかわ ゆうじ
古川 裕二
[放射線診断科]



まざき みつる
間崎 光
[放射線診断科]



せきぐち あかね
関口 茜衣
[放射線治療科]



令和4年4月より副院長兼看護部長という大役を仰せつかりました。
令和2年、3年とコロナ禍の中、病院使命を果たすために看護部も総力を結集して日々励んでまいりましたが、新型コロナは新年度に変わってもなかなか収束が見えない状況が続いています。

病院理念である『私たちは地域医療と市民生命をまもります』と6つの基本方針の下に掲げたビジョン、【持続的な健全経営の下高度医療、急性期医療及び政策的医療を担い患者さんの生命（いのち）を守る診療を行う】ということを実現するため、これまで以上に最前線で患者さんに寄り添う看護部でありたいと考えております。

この4月には48名の看護師・助産師を新たに迎え入れました。よりパワフルになる看護部に期待してください。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



看護部長 稲村ほづみ

採用時研修～看護職としての第一歩～

今年度は新卒看護師40名が入職いたしました。入職式を終えて、「平塚市民病院の職員になった」という思いが一層強くなり、社会人としての第一歩への緊張が、覚悟へと変わった瞬間でした。初めて真っ白なユニフォームに袖を通した時には、嬉しさと、期待でいっぱいでした。基礎技術研修では、先輩看護師から直接、技術の指導を受け、安全な看護の提供を学び、看護の基盤を築いていきます。

あたたかく
見守って
ください♡



詳しい活動や採用情報は看護部ホームページへ

平塚市民病院 看護部

検索



野菜がたくさん食べられる「重ね煮」をマスターしよう!

「重ね煮」は野菜の甘みを感じられるできたてそのままがおすすめですが、作り置きもOKです。

1年通して手に入る材料なので、野菜高騰の時も安心ですね♪



使用する鍋がポイント!

- 形は上から下まで同じ直径の寸胴型で、ふたは本体とぴったり密着する土鍋、鉄鍋、セラミック、ほうろう、ステンレスの鍋を使いましょう。無水鍋以外のアルミは焦げやすいので避け、ふたに穴がある場合は箸を刺してふさがしましょう。



材料 (直径18cm、容量1.75L鍋)

4~5人分

にんじん 150g しいたけ 150g
玉ねぎ 450g 塩 (下に敷く塩1g弱、ふり塩4g) ... 5g弱



作り方

1. 鍋底にまんべんなく塩(1g弱)をふる。
2. 玉ねぎは縦半分に切り、さらに繊維に対して直角に半分に切る。芯の部分を軸に放射状に回し薄切りにする。(たまねぎの切り方参照)
3. にんじんは縦4cmの長さのせん切り、しいたけは軸をはずし、石づきを取り、かさと軸をせん切りにする。
4. 鍋にしいたけ→玉ねぎ→にんじんの順でふたが閉まるぎりぎりまで重ね、平らになるよう整え、鍋を回しながら塩をふる。
5. ふたをして弱火で25~30分煮込む。にんじんの香りがしてきたら、にんじんを味見し、やわらかく甘くなっていたらでき上がり。この時、ふたの内側の水滴を鍋にしっかり戻すようにする。
6. 火を止めて上下を返し粗熱を取る。容器に入れ冷蔵庫で5日間保存可能、冷凍も可。



加熱前

たまねぎの切り方



加熱後

こんなに
煮汁が!

アレンジレシピ

ピザトースト

パンにケチャップをぬり、重ね煮とチーズをのせてトースターで焼く

味噌汁

重ね煮に煮汁と水を足して沸かし、味噌を入れてねぎを散らす



白和え

水切りした豆腐に、重ね煮、練りごま、醤油で和える

つくね

ひき肉に塩少々を入れ、みじん切りにした重ね煮を加え、好みの大きさに丸めフライパンで焼く



救急外来 80列大開口径CT装置

この度、当院の救命救急センターでは、X線CT装置を更新し、80列大開口径CT装置を導入しました。この装置は、開口部（CT撮影の際に患者さんが入るドーナツ状となっている装置の穴の部分）の直径が900mmと大変広がっています。（通常は700mm）そのため、救急搬送された患者さんが様々な器具やケーブル等を装着している場合でも、安全かつ迅速にCT検査を受けていただくことができます。また、狭い空間に入る際に感じる圧迫感や恐怖心が軽減されますので、リラックスして検査を受けていただくことができます。

さらに、AI技術の一つであるDeep learningを用いて設計された画像技術を搭載しており、検査時の患者さんの被ばくを大幅に低減するとともに、より良い画質で撮影することができます。



地図・交通アクセス

【路線バスをご利用の方】

- JR東海道線 平塚駅北口からバスで15分
平21、22、26、77 金田公民館行き、市民病院行き、市民病院経由東海大学行き、市民病院経由高村団地行き「市民病院前」下車 運賃：現金 200円、ICカード199円
- 伊勢原方面から平塚駅行「中原下宿」バス停下車、ヘルシーロード徒歩約20分
- 秦野方面から平塚駅行「南原」バス停下車、徒歩約10分

【シャトルバス】

- 市内神田地区から市民病院へ便利なシャトルバスも運行しています。

【運行日】市民病院外来診療日

【運休日】土曜日、日曜日、祝日及び年末年始（12月29日から1月3日）

【運賃】大人…1乗車260円

小学生、割引運賃適用者（※）…130円

未就学児…無料

現金 前払い（回数券、ICカードは使えません。）

※身体障害者手帳または療育手帳をお持ちの方と、その介護者の方



【車をご利用の方】

- 午前中は、大変混雑しますので、できるだけ公共の交通機関をご利用ください。
- 信号「平塚市民病院入口」から進入してください。
- 外来駐車場（有料）
【利用時間】午前7時00分～午後7時30分
【料金】外来患者…入場後30分無料、同90分100円、以降すべて200円
一般…入場後30分無料、同90分100円、以降1時間ごとに100円加算
交通系電子マネーでの支払いが可能となりました。（面会含む）



Hiratsuka City Hospital

平塚市民病院

〒254-0065 神奈川県平塚市南原 1-19-1

TEL:0463-32-0015 FAX:0463-31-2847

URL <https://www.hiratsuka-city-hospital.jp/>

休診日：土曜日・日曜日・祝日 年末年始（12月29日～1月3日）

