2025年度　インフルエンザ予防接種

成人
高校1年生から

接種日

10月1日(水)～接種開始

● 詳しい接種日はホームページをご確認ください

先行予約

8月16日(土)より電話先行予約受付中

TEL(予約専用ダイヤル):080-7464-8126

平日 9:00～12:00 / 14:00～17:30
土曜 9:00～12:00　●表記以外の時間も問い合わせ可能です

通常予約

9月6日(土)総合受付で予約受付開始

費用

公費(横浜市在住65歳以上)	2,300円(税込)
自費	4,400円(税込)

小児
生後６ヶ月～
中学３年生

接種日

10月1日(水)～毎週 月・火・木・金曜日

予約

お電話またはWEBからのご予約のみ

● 窓口での予約は行っておりません

TEL(代表):045-921-6111

平日 9:00～12:00 / 14:00～17:30
土曜 9:00～12:00　●表記以外の時間も問い合わせ可能です

WEB予約はこちら ▸▸
9月8日(月)より受付開始

費用

1回目	4,400円(税込)
2回目	2,200円(税込)

動画で発信！

医療・介護のお役立ちサイト

「いつでも・どこでも・だれでも」をコンセプトにIMSグループ医療従事者が動画を監修
生活に役立つ医療情報を動画中心に集約したお役立ちポータルサイトです

・リハビリ情報
・お薬の知識
・栄養レシピ　など

気になる症状をチェックするだけ

健康セルフチェック

IMSグループの医師監修
64疾患より症状をチェックし、あなたの隠れた病気を探すことができます
気になる症状はありませんか？

・逆流性食道炎
・坐骨神経痛
・認知症　など

Summer Issue 2025　Vol.45
IMSグループ広報誌　プラザイムス
横浜旭中央総合病院　あさひだより

編集・発行 横浜旭中央総合病院　広報室
〒241-0801 神奈川県横浜市旭区若葉台4-20-1
TEL:045-921-6111（代表）FAX:045-922-9499

あさひだより

Summer 2025

息切れしていませんか？

早期AD治療外来(アルツハイマー型認知症の治療薬)

がん看護外来

季節のレシピ

インフルエンザ予防接種

横浜旭中央総合病院

うまく呼吸ができない、生活が大変…

「息切れ」していませんか？

息苦しくなると、日中の活動量を抑える人が多く、徐々に全身の筋力が低下してしまいます。
その期間が続くと、今までできていたことも苦しく感じやすくなる、「息切れの悪循環」に陥ります。
呼吸困難や活動制限が生じている、もしくは生じるリスクがある方に対し、当院のリハビリテーションでは、「運動療法」・「コンディショニング(心身の状態を整える）」・「日常生活動作」を通して、疾患の進行予防や健康状態の維持・改善を支援します。

mMRC息切れスケールで息切れ度合を確認

呼吸困難の程度を評価するためのツールです

グレート２以上は
呼吸リハビリの
適応となります

Check !

グレート0	激しい運動をしたときのみ息切れがある
グレート1	平地を早足で歩く、緩やかな上り坂を歩くと息切れがある
グレート2	息切れのため同世代の人より歩くのが遅い、 または自分のペースで歩いて息切れで止まってしまう
グレート3	約100m歩くか数分歩くと息切れのため止まってしまう
グレート4	息切れが酷く家から出られない、着替えで息切れをする

呼吸リハビリの対象となる代表的な疾患

慢性閉塞性肺疾患 COPD

気管支の炎症、肺胞の損傷などによって肺の機能が低下肺胞の損傷などによって肺の機能が低下し、咳や息切れ、呼吸困難などの症状が現れます。COPD の最大の原因は喫煙によるものですが、その他にも遺伝や大気汚染によって発症するケースもあります。

気管の慢性的な炎症 気管支喘息

なんらかの刺激によって気管が細くなることで、呼吸困難、咳、喘鳴(ぜんめい)等の症状が発作的に現れます。夜から朝にかけての時間帯に起こりやすく、日中は比較的落ち着いているのが特徴です。気管支喘息の原因はアレルギー反応によるものが多く、ダニやハウスダストなどに反応して発症します。

細菌を排除する機能が低下 気管支拡張症

気管支が広がって元に戻らなくなる疾患のことで細菌を排除する機能が低下し、痰や咳が出やすくなります。
気管支拡張症の原因は先天性と後天性のものがあります。後天的なものとしては、気管支の感染や炎症の繰り返しによって起こる他、別の疾患がきっかけで発症するケースもあります。

息切れを起こしやすくなる 間質性肺炎

肺にある「肺胞」と呼ばれる器官が炎症や損傷を起こして、繊維化する疾患です。肺胞とは小さな袋のようなもので、酸素を取り込んでガス交換を行う役割があります。
繊維化によって肺胞が硬くなると、ガス交換がスムーズにできなくなり、活動時に息切れを起こしやすくなります。

呼吸が楽になる姿勢をとろう

日常生活の動作の工夫や呼吸方法で息苦しさをコントロールしていても、
どうしても息切れが強くなってしまったときにあわてないように、息切れを楽にする姿勢を知っておきましょう。

寝ているとき

仰向け
頭をあげ、膝を曲げると楽になります
大きめの枕、クッション、掛け布団などを利用して
頭をあげ、膝を曲げられる姿勢をとりましょう

横向き
枕やクッションを利用して、苦しくない向きで
姿勢を安定させましょう
※姿勢がとれたら、手足の力を抜き、リラックス
して、くちすぼめ呼吸をしましょう

座っているとき

テーブルや机があるとき
腕をのせ、ひじをついて安定させます
テーブルや机の上に柔らかいものを置きうつぶせの
姿勢をとりましょう

イスしかないとき
両手または両ひじを膝の上にのせ、安定させます
両足はしっかりと床につけ、安定させます

立っているとき

台がある
胸の高さぐらいの台などがある場合は、腕をのせ、
ひじをついて安定させます

台がない
壁に両手を重ね、両腕を安定させます
両手の上に額または頭をおき、壁によりかかります
壁におく手が高すぎると息苦しさが増すので、
気をつけましょう

息切れが楽にならないとき

息苦しくなったときは、楽な姿勢をとり、
無理をせず、周りの人に助けを求めましょう
座る場所を探してもらったり、病院に連絡を
してもらったり、早期に対応できるように
しましょう。

引用：独立行政法人環境再生保全機構

呼吸器内科外来

01 診察時間・担当医

毎週月～水・金曜日　呼吸器内科医師　問い合わせ：内科外来受付 または ☎045-921-6111

02 呼吸器リハビリテーション

医師が判断した場合のみ呼吸器リハビリテーションにご案内可能となります。

「通院」「入院＋通院」「2週間入院」「訪問」のリハビリプランからお選びいただけます。

＼new／
外来開設

早期AD（アルツハイマー病）治療外来 開設いたしました。

横浜旭中央総合病院では、本年６月より本治療を開始いたしました。

アルツハイマー病のサインかも

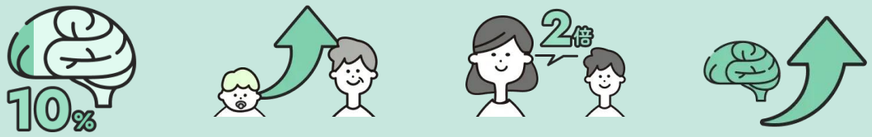
アルツハイマー病は、高齢者に多くみられる認知症の一種で、記憶力や判断力が徐々に低下していく病気です。
日本では65歳以上の約7人に1人が認知症と診断され、そのうち約6割がアルツハイマー病とされています。この病気の原因の一つは、脳に「アミロイドβ（ベータ）」という異常なたんぱく質が蓄積することで、神経細胞がダメージを受け、脳の働きが少しずつ低下していくことです。
初期症状としては、「最近の出来事を忘れる」「同じ話を何度も繰り返す」といった物忘れが目立ちます。進行すると、時間や場所がわからなくなったり、買い物や料理などの日常生活に支障が出てくることもあります。

こんな症状ありませんか

- **記憶障害**
  約束を忘れたり、何度も同じことを話す
- **遂行機能障害**
  段取り、要領が悪くなる
- **視空間機能障害・失行**
  図形の描写がうまくいかない 近所や家でも迷う
- **抑うつ**
  趣味にや物事に興味がなくなる
- **見当識障害**
  時間、場所、人物の認識ができなくなる
- **言語障害**
  言葉がなかなか出てこない
- **物盗られ妄想**
  財布を盗まれたと言ってさわぐ

引用：認知症ポータルサイト「テヲトル」

アルツハイマー病の疫学的特徴



米国では、65歳以上の10%がアルツハイマー病を有すると推定されている

アルツハイマー病の有病率は加齢とともに上昇する

女性では男性の2倍の頻度でみられる

アルツハイマー病による認知症当事者数は、世界的に今後も増加すると予想されている

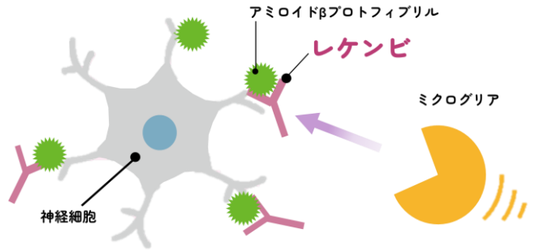
引用：認知症ポータルサイト「テヲトル」

アルツハイマー病の治療薬
「レケンビ®」（一般名：レカネマブ）

当院で新たに導入した「レケンビ®」（一般名：レカネマブ）は、脳内に蓄積したアミロイドβに対する抗体薬です。点滴で投与することで異常なたんぱく質を除去し、病気の進行を遅らせる効果が期待されています。

イラスト：エーザイ株式会社

レケンビ®：作用のしくみ



レケンビ®：投与方法と間隔

早期AD（アルツハイマー病）治療外来の受診について

01 受診対象の方

- ☑ 軽度認知障害（MCI）または早期アルツハイマー病と診断された方
- ☑ 65歳以上で軽度の記憶障害がある方

02 診察時間・担当医

毎週土曜日 AM10:00～(完全予約制) 脳神経内科医師
問い合わせ：内科外来受付 または ☎045-921-6111

03 診察から治療の流れ

かかりつけ医から当院への予約・紹介をお願いします

認知症関連の診療をおこなっている地域の医療機関からの完全予約制となります。診療を受けていない患者さまは、近隣の医療機関もしくは当院脳神経内科外来でご相談ください。既に認知症や認知機能低下に関する診療を受けている患者さまは、診療中の先生とご相談ください。初診時にはご家族等のお付き添いをお願いします。

↓

初診時に問診と必要な検査（MRI・採血など）を予約します

↓

治療適応が確認された場合、同意書を作成し入院日時を決定します

↓

初回入院で点滴を行い、その後2週間に1回の外来点滴を継続します
治療費(年間) 3割:約90万　2割:約60万　1割:約30万

↓

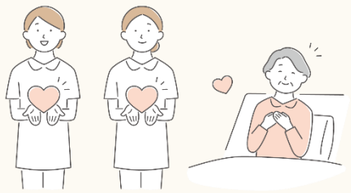
定期的にMRIや採血で効果と副作用のチェックを行います

がん看護外来
開設のご案内

医師とは違った視点で看護師の立場から支援

がん看護外来では、がんと診断された患者さま及びそのご家族を対象に、「今後がんとの闘病はどのようになるのか漠然と不安・・」「抗がん剤の副作用に対処できないのではないか・・」「がんが進行してきたら、どのような症状が出て、どのような生活を送ることになるのか・・」「もし最期の時が訪れてしまったら、どこでどのような療養ができるのか・・」などの不安について、医師とは違った視点で看護師の立場から支援することを目的とします。
もちろん、身体的な症状（痛み、吐き気、だるさなど）や精神的な症状（不安・不眠など）の相談も共に考え、場合によっては、当院の緩和ケアチームの医師・薬剤師・医療ソーシャルワーカー・栄養士・リハビリスタッフなどの多職種と連携し対応させていただきます。

わたしたちが担当いたします



認定看護師とは、がん看護に関する知識・技術の専門的な研修を修了し、日本看護協会の認定を受けた看護師

がん化学療法看護認定看護師

抗がん剤治療を受ける患者さんが安全に治療を進められるよう、投与管理や副作用の緩和マネジメントの方法を学ぶ認定看護師資格です。

緩和ケア認定看護師

がんをはじめとした痛みを伴うあらゆる疾患・症状において、患者さんの心身の苦痛を緩和させるためのケアを提供する認定看護師資格の一つです。

1つでも当てはまる方は、ぜひご相談ください

- ☑ 痛み・吐き気・息切れなどのつらい症状がある
- ☑ がんと診断されたが、どうしていいか分からない
- ☑ 家族ががんになり、私にできることは…
- ☑ 緩和ケアや緩和ケア病棟について知りたい
- ☑ 不安や気になることある

がん看護外来診察日

毎週火・木曜 脳神経外科外来にて14:00-17:00

受診対象
当院に通院中、入院中のがん患者さま・そのご家族

医療保険の対象
３割負担600円/回、２割負担400円/回
１割負担200円/回

完全予約制　045-921-6111(代)へお電話いただくか
主治医、看護師、各外来窓口へお伝えください

認定看護師　中ノ森

がんと診断された時から、ご本人やご家族も不安なくお過ごし頂けるようお手伝いさせていただきます。
こんな事聞いていいのかな？と思われるような事でも、遠慮なくご相談下さい。
患者さまとご家族が穏やかに過ごせます様、最善の方法を一緒に考えながら、お手伝いさせていただければと思っております。

認定看護師　伊藤

がんの告知を受けたあと、不安と心配を抱えながら、治療について選択していかなくてはなりません。患者さまやご家族と共に最良な方法が見つけられるように、抗がん剤の種類や副作用などがん治療について相談しながら精一杯支援させて頂きます。
どうぞ治療だけに限らず、なんでもお気軽におはなし下さい。

ASAHI NEWS

横浜旭中央総合病院で今後行われるイベントや公開講座情報などをお知らせいたします。
気になるものがあればお気軽にご参加ください！

令和7年度
糖尿病セルフケア教室

今からでも遅くない！
健康な身体を作ろう！

参加費
事前申込
不要

9/11(木) 14:00-15:00
・糖尿病の検査って？
・あなたの足は大丈夫？神経障害とセルフケア
・どんな薬があるの？薬の正しい飲み方とは？

11/13(木) 14:00-15:00
・合併症の検査って？
・食事と間食について考えよう

2026 **2/12**(木) 14:00-15:00
・糖尿病のお話
・インスリンって何？
低血糖・シックデイが起きたら？

会場：横浜旭中央総合病院 地下1階会議室
問い合わせ：医事課 糖尿病セルフケア担当

外科　早稲田医師による公開講座
鼠経ヘルニアについて
-足のつけ根のふくらみ・違和感見逃していませんか？-

2025 **8.22**(金) 14:00-15:00　参加費無料
横浜旭中央総合病院 地下1階 会議室

どなたでも参加いただけます。どんなことでも自由にご質問いただける質疑応答の時間を設けております。
この機会に医師に質問・相談してみてはいかがでしょうか。
QRコードより事前申し込み▸

公開講座
「人生会議」始めてみませんか
-元気なうちから伝えよう！自分らしい最期のとき-

2025 **9.29**(月) 15:00-15:30 参加費無料 事前申込不要
横浜旭中央総合病院 地下1階 会議室

「人生会議」という準備
突然の病気やけがで、治療やケアについて「本人の希望がわからない」と、ご家族が戸惑うことは少なくありません。そんなときのために、元気なうちから“自分の思い”を周りと話し合っておくことが大切です。

あさひ栄養科監修 季節のレシピ

暑い夏におすすめ！
火を使わず
涼しく簡単調理！

トマトのガスパチョ

●材料（2人前）
トマトジュース……１缶
食パン（６枚切り）……1/4枚　※フランスパンなどお好みのパンでOK

調味料
塩……小さじ1/2
酢……大さじ1/2
マヨネーズ……大さじ1
オリーブオイル……大さじ2
おろしにんにくチューブ…1cm

具材
にんじん……小1/2本
ズッキーニ……5cm大
ナス……小１本
玉ねぎ……1/4個

●作り方
①食パンを細かくちぎってトマトジュースに浸し、調味料を加える
（味が濃ければ水を、薄ければトマトジュースや調味料で調整する）
②冷蔵庫で冷やす。
③にんじん、ズッキーニ、なすは角切りに、
玉ねぎは薄くスライスする
④角切りの野菜は耐熱皿に入れラップをし、
電子レンジで600W、３分間加熱する
その後玉ねぎを加えてさらに600Wで３分加熱
にんじんが硬ければ追加で加熱する
⑤④の野菜と冷やした②を混ぜ合わせる。
⑥お皿に盛りつけて完成（お好みでパセリなどで彩を）

●栄養価（1人前）
エネルギー：227kcal、たんぱく質：3g、脂質：17.8g、炭水化物：16.6g、食塩相当量：0.7g

YouTubeで
レシピ公開中