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！
気になるものがあればお気軽にご参加ください！

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

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 12.8（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。

外科　早稲田医師による公開講座

胃がんについて

-胃がんってどんな病気？-

2025 12.11（木） 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

どなたでもご参加いただけます。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▶

外科　早稲田医師による公開講座

逆流性食道炎について

-胸やけ・つかえ感などありませんか？-

2026 1.8（木） 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

どなたでもご参加いただけます。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▶

あさひ栄養科監修 季節のレシピ

きのこのクリームリゾット

粉末スープで カンタン！時短！

●材料（2人前）

- 玉ねぎ........................1/2（80g）
- マッシュルーム.........8個（100ｇ）※お好みのきのこでOK
- バター or 油...............10g
- 刻みニンニク.............小スプーン１杯程度（4g）※お好みでOK
- 粉末スープの素.........１杯分　※クリーム系やポタージュ系がおすすめです
- 水............................150mL
- 牛乳.........................150mL
- ピザ用チーズ..............20g
- ごはん........................１杯（200g）

●作り方

下準備：玉ねぎを粗みじん切りに、きのこは食べやすい大きさにカットしておく

①バター、ニンニクをフライパンに入れて中火に設定
②玉ねぎの色が飴色になるまで、きのこは火が通ってしんなりするまで炒める
③牛乳、水を入れて弱火でへらなどで混ぜながら加熱する
④ぐつぐつしてきたら粉末スープを入れて溶かす
⑤ごはんを入れて軽く炒め煮し、柔らかくなったら、チーズを入れて溶かす
⑥チーズが溶けてなじんだら完成　※お好みで塩コショウ

●栄養量　１人分

エネルギー：352kcal	脂質：12.0g
タンパク質：10.1g	炭水化物：50.1g
	食塩相当量：1.1g

YouTubeで レシピ公開中

Autumn Issue 2025　Vol.46
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

Autumn 2025

- 冬季に流行する感染症を予防しましょう
- ヒートショックから身を守る
- 息苦しい時ありませんか
- 季節のレシピ

横浜旭中央総合病院

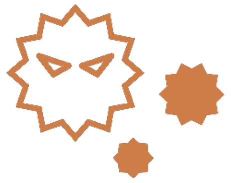
冬季に流行する感染症を予防しましょう

冬はインフルエンザ、新型コロナウイルス、ノロウイルス、RSウイルスなど様々な感染症が流行しやすい季節です。ご自身と大切な方を守るための予防策を再確認しましょう。

文責：横浜旭中央総合病院 感染防止対策室　看護師長　感染管理特定認定看護師 小野美穂子

なぜ冬に感染症が流行するの？

低温・低湿度とウイルスの強化



・寒く乾燥した空気では、ウイルスが長く生存し、感染力が強まります。

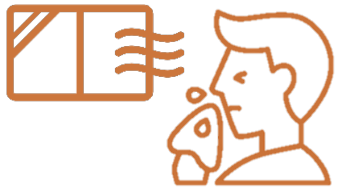
・湿度が低いと、くしゃみや咳の飛沫が空気中をより遠くまで漂い、感染範囲が広がります。

私たちの免疫力の低下

・体温が下がると免疫力が弱まってウイルスに感染しやすくなります。

・空気が乾燥することで、のどや鼻の粘膜が乾燥し、ウイルスを防ぐ機能も低下します。

飛沫感染が広がりやすい環境



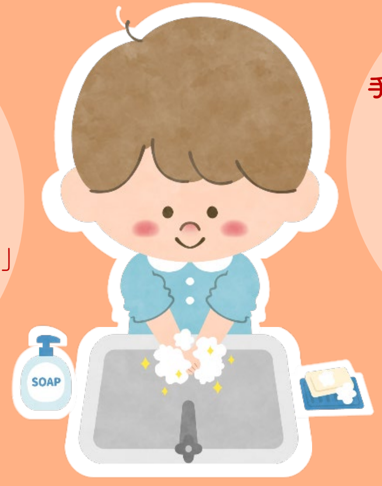
・乾燥した空気では飛沫が小さくなり、遠くまで広がりやすくなります。

・冬は換気が不十分になり、密閉された空間にウイルスが滞留しやすいため、感染が広がりやすくなります。

お子さん、高齢者の方へ特に気をつけたいこと

高齢者や基礎疾患のある方は
重症化しやすいので、
特に注意が必要です。

具合が悪いと伝えられない方の
「食欲がない・元気がない・不機嫌」
などが早期発見
対応に繋がります！



お子さんには、
手洗い・うがい・消毒の習慣を
しっかりと教えましょう。

体調がすぐれないときは
無理をせず、
かかりつけ医や医療機関に
相談しましょう。

基本の感染症予防とコツ

01 手洗い

石鹸を使い、30秒以上かけて丁寧に洗いましょう

Point　手洗いは次のタイミングで必ず行いましょう
☑帰宅時　☑食事前　☑トイレ後　☑くしゃみ・鼻をかんだ後

02 マスクと咳エチケット

マスクを正しく着用し、咳やくしゃみはハンカチやティッシュ、マスクで口元を覆いましょう

03 こまめな換気

窓を2か所以上開けて、空気の流れをつくりましょう

Point　窓を2か所以上開けて空気の通り道をつくりましょう
空気清浄機はHEPAフィルター式のものが効果的といわれています

04 体調管理

毎日の検温、十分な睡眠と栄養を意識し、免疫力を保ちましょう

05 人混みを避ける

混雑した場所や密閉空間を避け、必要に応じてマスクを着用しましょう

06 ワクチン接種

インフルエンザや新型コロナウイルスなど、重症化を防ぐためのワクチン接種も大切です

Point　インフルエンザ予防接種予約受付中！
詳しくは当院ホームページをご確認ください。

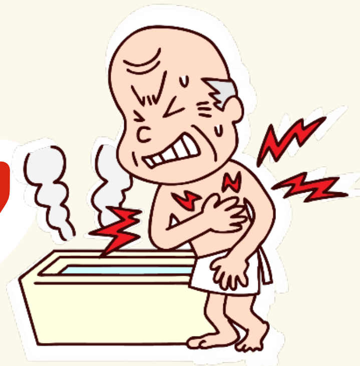
これらの予防策を日々の生活で実践することが、ご自身と大切な家族を守ることにつながります。
最新の流行情報は、自治体や厚生労働省などの公式サイトで確認しましょう。
ご不明な点は、当院の相談窓口をご活用ください。

患者相談窓口

場所：整形・形成外科外来前
対応時間：［平日］9:00～12:00/14:00～16:30［土曜］9:00～12:00
対応時間外のお問合せ先　電話：045-921-6111　FAX:045-922-2720　MAIL：main@asahi-hp.jp

皆さまの健康と安全安心な生活の一助になれば幸いです。
次回は国際園芸博覧会EXPO2027に向けた感染症のお話をさせていただく予定です。

交通事故より多い
ヒートショックから身を守る



文責：横浜旭中央総合病院　心臓血管外科　藤崎 浩行

一年で一万人以上の方が、ヒートショックが原因で亡くなるといわれていますが、実際のところ死亡診断書の死因にヒートショックと書く医者はいないので、あくまで救急隊などからの情報を基にした推計です。
でも交通事故の死者（年間2,600人程度）よりは確実に多いと言えると思います。
日本の家屋ではお風呂場やトイレが寒いことが多く、肌を露出する場所ですので、こういう場所での事故が多いのでしょう。

ヒートショックとは？

ヒートショックという言葉を聞いたことはあっても、それがどういうことか説明できる方は決して多くないと思います。もともと生物というのは、外気温の変化に弱く、人間の体も温度変化に弱いと考えていただければいいと思います。
ただ「暑い」とか「寒い」と感じるだけでなく、暑ければ体内にこもった熱を逃がすように、寒ければ体内の熱を逃がさないように体の表面の血管が拡張したり収縮したりします。これが血圧に大きな影響を及ぼすのです。
寒い脱衣所で服を脱ぎ、こごえながら熱いお風呂にドボンと入るような乱暴な真似をすると、普段血圧に問題ない方でも200を超えるといわれています。
こんなに一気に血圧が上がると、血管はそれに耐えられず破れることがあります。
それが脳卒中、心筋梗塞、大動脈解離などの重大な疾患を引き起こすのです。

血管の収縮と拡張

興奮したり飲酒時は特に要注意！

奥歯をかみしめるようなことをすると、血圧は一気に上がります。
急に熱いお風呂に入ったり、暖かいところから寒いところに急に出たり、トイレでいきんだり（怒って興奮したり）すると奥歯にギュッと力が入りますよね。
その時は血圧が急上昇してると思っていただいて間違いないです。だから、そのような状況にならないように対策を考える、というのが現実的かなと思います。
飲酒後や脱水状態で入浴すると暖まって血管が開く結果、血圧が下がりすぎて失神してしまう、ということも考えられます。お風呂で失神すれば、最悪の場合溺れて死んでしまいます。
お風呂で暖まった後、浴槽から出ようとしてクラっとなった方もいると思いますが、失神の一歩手前です。つまり、ヒートショックというのは、血圧が上がりすぎても下がりすぎても起きる場合があるということです。

※必ずしも、ヒートショックを起こさない事を保証するものではございません。
引用：STOP！ヒートショック

「湯冷めするから」と夕方の入浴を嫌う方は多いですが、夕方ゆっくり入浴してから夕食を食べ、ゆっくりくつろいでから就寝というのも悪くないと思います。
一度試してみてはいかがでしょうか。

息苦しさを改善しよう！

私たちは常日頃、意識することなく呼吸をしています。時には、力む際に息を止めることもありますが、
身体に必要な酸素の供給が追いつかなくなり、息苦しさが出現する場合があります。
今回は、生活をする中で息苦しさを和らげる動作の方法をいくつかご紹介します。

文責：横浜旭中央総合病院 理学療法士 太田 元基　作業療法士 佐藤由都

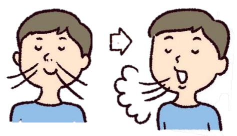
日常生活での4つの“しない”

- お腹を圧迫しない
- 繰り返さない
- 息を止めない
- 手を高く上げない

基本の呼吸法

効果を出すために大切なことは

口すぼめ呼吸

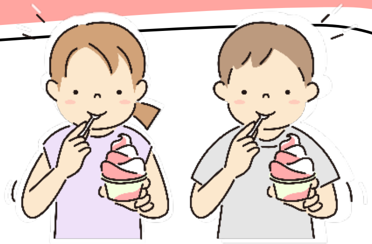


息を鼻から吸って、すぼめた口で吐き出す呼吸法
すぼめた口から息を吐きだすことで気管支を広げます

01 ベッド・布団からの起き上がり方

勢いよく身体を起こすと息苦しくなりやすい
- 口すぼめ呼吸を行い、息を吐きながら体を起こす
- 両膝を横に倒し、片肘をついて身体を起こす

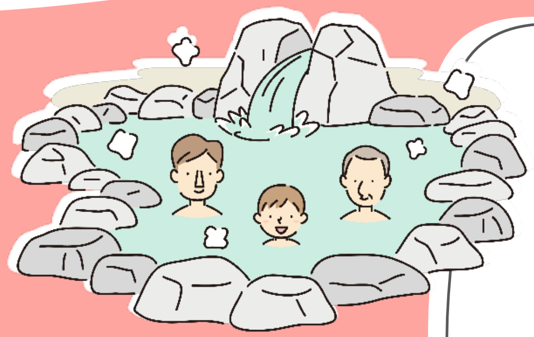
02 食事



前かがみの姿勢では胸が圧迫されて苦しくなる
- 背筋を伸ばし、呼吸に合わせてゆっくり食事

03 お風呂

首まで浸かると、胸が圧迫されて息苦しくなりやすい
- お湯はみぞおちの高さまでにする
- 湯船の中に椅子を置く
- お湯につかっている間も口すぼめ呼吸をする

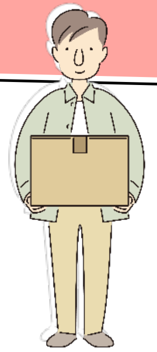


腕を肩より上にあげると息苦しくなりやすい
- シャンプーハットを使用する
- 頭を横に傾け半分ずつ洗う
- 長いタオルで身体を洗う
- あらかじめ浴室をあたためる
- 換気扇を回す

04 洗顔・歯みがき

同じ動作の繰り返しになり苦しくなりやすい
- 口すぼめ呼吸、息を吐きながら行う
- 椅子に座り、肘を洗面台やテーブルについて行う

05 物の持ち上げ方



前かがみになると息苦しくなりやすい
- 物を持ちあげる、力を入れるときは、息を吐きながら行う
- 腰を曲げず、自分の身体に荷物を引き寄せるようにする

06 トイレ

力むと息を止めやすくなるため、息苦しくなりやすい
- 力むときは息を吐きながら行う
- 排便後、息を整えてから後始末する

その他

- 物干し竿の高さは胸の高さくらいにする
- 机は肘がつけるくらいの高さにする

POINT

動作全般的に息を吐きながら行い、
息を吸うときは動作を止めて休みましょう！

夢中になって活動をしたり、時間を忘れて作業をしてしまうことはありませんか？
- ちょっと苦しいけど大丈夫だろう
- 前はこれくらい平気だったから大丈夫
- 苦しいけどもうちょっとやりたいな

早めに・こまめに休憩をとる習慣を身につけましょう！

休憩の際は椅子に座り深呼吸をしたり、水分補給をしましょう

ワンポイントエクササイズ-複式呼吸-

横になるか椅子に座って行いましょう
①両手はお腹の前に置き、鼻からゆっくり息を吸います
②吸い終わったら、口からゆっくり時間をかけて吐ききります

※吐いている時にお腹に力が入っていると効果的
※お腹の前に置いている手でお腹の膨らみとへこみを確認しましょう
※手で押さないようにしましょう