

医療法人松田会 広報誌

Evergreen Life



特集 心不全について

2026.05

Vol. 48

今月のテーマは

しんふぜん

心不全



心不全とは心臓に何かしらの異常があり心臓のポンプ機能が弱り全身に必要な血液を送り出しにくくなる状態のことを言います。いわば心臓の元気が足りない状態のことです。ゆっくり進むことが多く、一度発症すると症状は落ち着いても心不全が治ることはありません

心不全の罹患者数

約 **120** 万人

ガンの罹患者数

約 **100** 万人

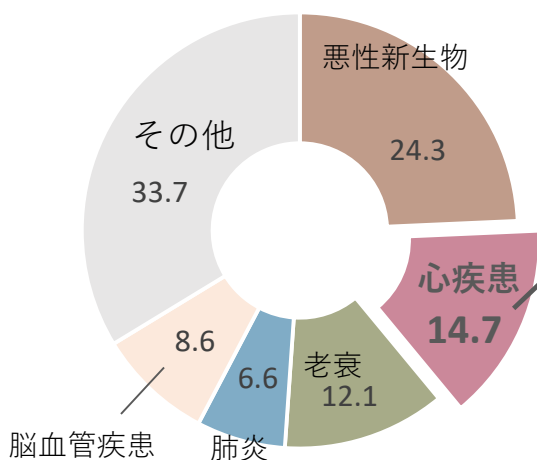
2035年には

130万人へ増?!

！高齢化とともに増加する心不全

生活習慣の欧米化に伴う虚血性心疾患（心筋梗塞や狭心症等）の増加や高齢化による高血圧や弁膜症の増加などにより心不全の患者さんが急増しています。心臓が弱ってくると体に血液を送るために“いつも以上にがんばらなければならない状態”になります。このような状態が続くと

息切れやむくみなどの症状が出てきます。こうした状態をまとめて「心不全」と呼びます。心不全は、様々な心疾患がたどる終末像であり高齢者が最も注意したい心臓のトラブルの一つでもあります。



死因順位の第2位が心疾患

昭和60年より第2位になり、その後死亡数・死亡率共に増加傾向にあります。自覚症状がないまま進行することもあり、だからこそ「早めの気づき」が大切です。

厚生労働省令和5年人口動態統計月報年計の概況より作成

心不全の症状

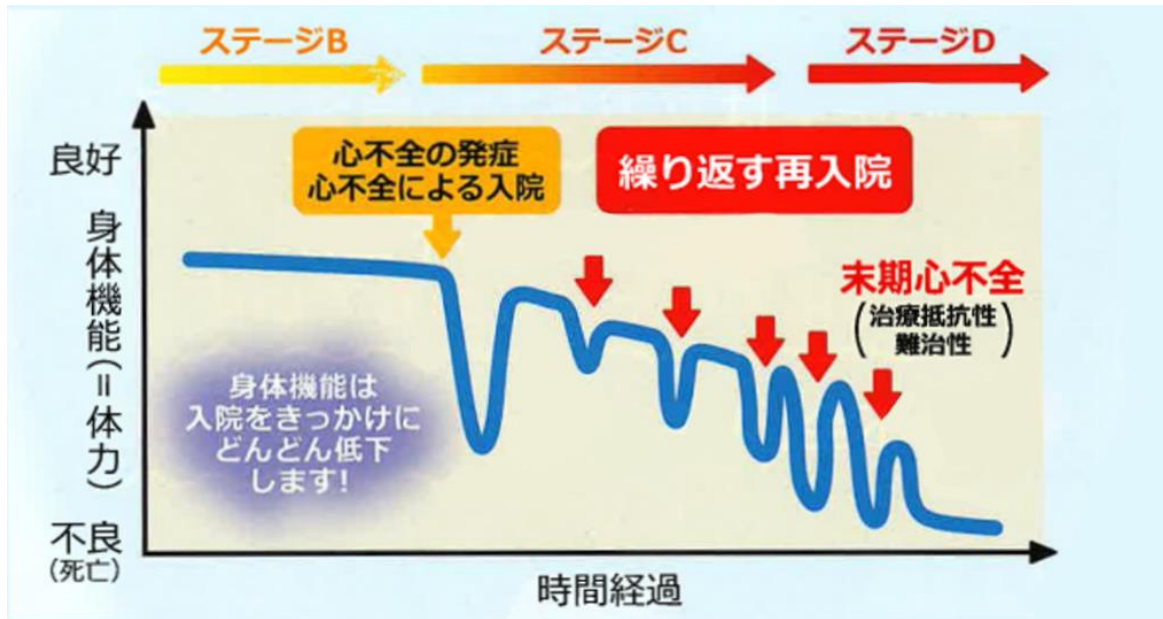
「歳のせい」「風邪ひいたかな」と思っていませんか？
その症状、心臓からのサインかもしれません

- 疲れやすい、だるい
- 昼間おしっこが出にくく夜間の回数が多い
- 血圧が低い
- 動悸(ドキドキすること)
- 手足の冷え
- お腹が張って食欲がない
- 階段や坂道を上るときに2、3か月前よりも息が切れやすくなった
- 仰向けに眠れず座っているほうが息が楽になる
- 夜中に息苦しくて目が覚める
- 前かがみで靴や靴下を履くときに息切れがある
- 足首やすねが1日中むくむ(浮腫)
- 1ヶ月に2~3kg体重が増えた

心不全ステージ分類

心不全の進行度に分けてステージが分かれています

「大阪心不全地域医療連携の会」「ハートノート」®より



心不全の進行は一方通行で一度落ちた体力が元どおりになることは難しい病気です。しかし、進行を防ぐことは可能です。心不全リスクを抱えているということに気づき予防することが重要です。

心不全発症・進行リスクのある疾患

- ・狭心症・虚血性心疾患・心房細動・糖尿病・腎臓病・高血圧・肥満
- ・慢性閉塞性肺疾患

心臓は生まれたときからずっと
働きつづけてくれている大切な臓器です

急激に心臓の働きが悪くなる「急性心不全」は、激しい呼吸困難(息苦しさ)などさまざまな症状が急に現れます。

一方、「慢性心不全」はゆっくり進行し、それに対抗するために心臓の機能を補う力が働くので、しばらくは症状が出ません。しかし、心臓が疲れてくるとその力が弱まり、急性心不全と同じ状態の強い症状が出て、その都度入退院を繰り返すようになります。症状がよくなっても、心不全が完全に治ったわけではありません。生活習慣にも気をつけながら、心不全とうまく付き合っていくことが大切です。

あなたの心不全治療の ゴール(目標)は

- 安定した日常生活を送ること
- 症状を少しでも軽くすること
- 再入院をしないこと

自分の体を大切にすることが心臓を守る第一歩です。早い段階から心臓を守ることが将来の入院を防ぐことにつながります。薬や通院だけではなく、日々の暮らしの中で行う「セルフケア(自己管理行動)」が重要になります。自宅のできるセルフケアについて次のページでご紹介いたします。

心臓を守るためにできること

心不全を悪くするきっかけとは・・・

- しょっぱいもの（塩分）水分のとりすぎ
- 体の動かしすぎ、ストレス
- 薬の飲み忘れ
- 食べ過ぎ、飲みすぎ、喫煙
- 風邪、肺炎など



心不全入院患者の悪化要因として、塩分・水分摂取の不徹底、内服薬の飲み忘れ、過労やストレスなどといった患者側の要因が約6割を占めるというデータがございます。ですが、これは日常生活の中で気をつけることができれば予防可能であり、退院後こそ重要であるということになります。

心不全と言われた人も予備軍の人も自宅でできる悪化を防ぐ体調管理方法

体重測定

体重計はデジタル表示のものがおすすめです。
決まった時間に出来るだけ同じ服装で測定します。食べ過ぎてないのに、

注意!



1日2kg以上増加

している場合は心不全増悪の可能性あります。

心不全の症状や兆候は、うっ血（体に水がたまること）がメインですので
体重測定は最も重要な自己管理方法！

心不全の症状がないか毎日観察をしましょう

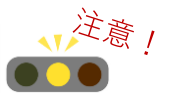
浮腫（むくみ）の有無

脚のすねを10秒間指で押し、
あとが残るようであればむくみがあります



息切れの有無

安静にしていると息苦しさはないが、
入浴や階段など普段できていたが息切れが出るようになった。



▼ 放っておくと…

危険!



さらに悪化すると横になれないほどの息苦しさがある。
安静にしても息苦しい。

食事、塩分の制限

食塩は **1日6g未満** が目標とされています。



なぜ塩分制限が必要なの？

しょっぱい物を食べる

↓
のどが渇く

↓
余分な水分摂取を招く

心臓のポンプ機能が低下している状態で大量の水分をとると体内の血液量が増加し心臓にさらに負担がかかってしまいます…

■□■減塩の工夫■□■

- 食塩の多い食品を控える（梅干し、漬物、つくだ煮、練り物等）
 - 汁物の汁は残す
 - 使用する調味料の量を減らす
- 減塩の継続は薄味に慣れることが大切です

食べ過ぎは糖尿病や高血圧などの生活習慣病（心不全ステージAに該当します）を悪化させ心臓に負担をかける原因となります。一方で心不全による食欲不振で低栄養となり病状の悪化につながる場合もあります。栄養状態について主治医や管理栄養士と相談することが重要です

水分制限



普段、ご自宅で使用しているコップ1杯の水分量をご存知ですか？

1日の水分摂取量を把握することで水分管理が楽になります。飲水制限がある方は、あらかじめペットボトルに水を入れておきそこから飲むようにして管理する方法もあります。



内服管理



内服薬がきちんと飲めず、心不全が悪化し入院するケースは少なくありません。内服薬を自己で判断せず、きちんと決められた通り内服しましょう。お薬説明書には「血圧を下げる薬です」と記載されていても心臓の負担を減らす・心臓を保護する目的で処方されているものもあります。調子が良くなったからといって勝手に減らしたり、中断したりすると、心不全が悪化したり、寿命を短くしたりすることがあります。気になる症状が出たときには医師・薬剤師に相談することが大切です。

血圧測定

どのように？

厚手の服は脱いで測定。
腕帯の中心が心臓と同じ高さになるように。
測定する手は同じにする。
背筋をのばす。
血圧に左右差がある場合は高い方で測定します。



いつ？

朝もしくは寝る前

朝の場合は、排尿後・朝食前に測定

寝る前の場合は、排尿を済ませてから測定。

寝る前の場合は、飲酒や入浴後などでは血圧に変動がみられるため、時間を置いて測定します。

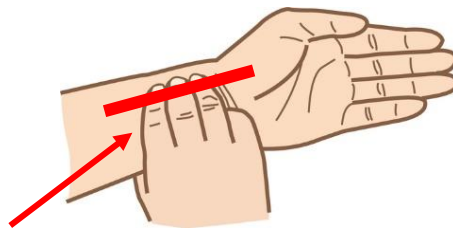
極力同じ時間で測定します。



血圧計は上腕で測定できるものが望ましいです！

手首式は便利ですが、誤差が出やすくお勧めはしません

脈拍測定



とうこつ

手首の橈骨動脈（親指の付け根あたり）に人差し指、中指、薬指の3本を当て1分間の回数を測る。回数だけではなく、リズムが乱れていないかを確認します。

一般的に成人の安静時の脈拍は1分間に60～100回が目安です。個人差があるためご自身の「いつもの数値」を把握しておくことで、異常に早めに気づくことができます。

もし心不全が悪化した場合は、出来るだけはやく外来受診していただくと再入院を防ぐことが可能です。再入院を防ぐことは心臓を長持ちさせるのに重要です。一度心不全が悪化すると、家で様子を見ていても自然に回復することはありません。早めに心不全症状に気づき、かかりつけ医師を受診することが重要です。

松田病院の心臓チームの紹介

当院では、心不全で入院された患者様や既往がある、または心不全予備軍（前のページで記載しましたステージA,Bに該当する患者様）で療養指導をご希望される皆様に日常生活のアドバイスや体調管理のサポート食事・運動・薬の管理などを行っています。当院には、心不全の再発予防や生活管理をサポートする専門スタッフである「心不全療養指導士」が在籍しております。（2026年3月 看護師、薬剤師、理学療法士、管理栄養士の7名）チームで患者様の入院中の療養生活はもちろん、退院後の生活もサポートできるよう支援しております。



心不全療養指導士とは？

心不全の患者さんが安心して生活を送ることができるようサポートする専門資格を持った医療スタッフのことを言います。

💡どんな人が資格を持っているの？

当院では、看護師、薬剤師、管理栄養士、理学療法士が有資格者ではありますが、その他にも言語聴覚士や社会福祉士など様々な医療職種が取得可能な資格です。当院では様々な職種のスタッフが心不全療養指導士の資格を保有していることで、より専門的な視点でみなさまへご指導できる体制が整っていると考えております。



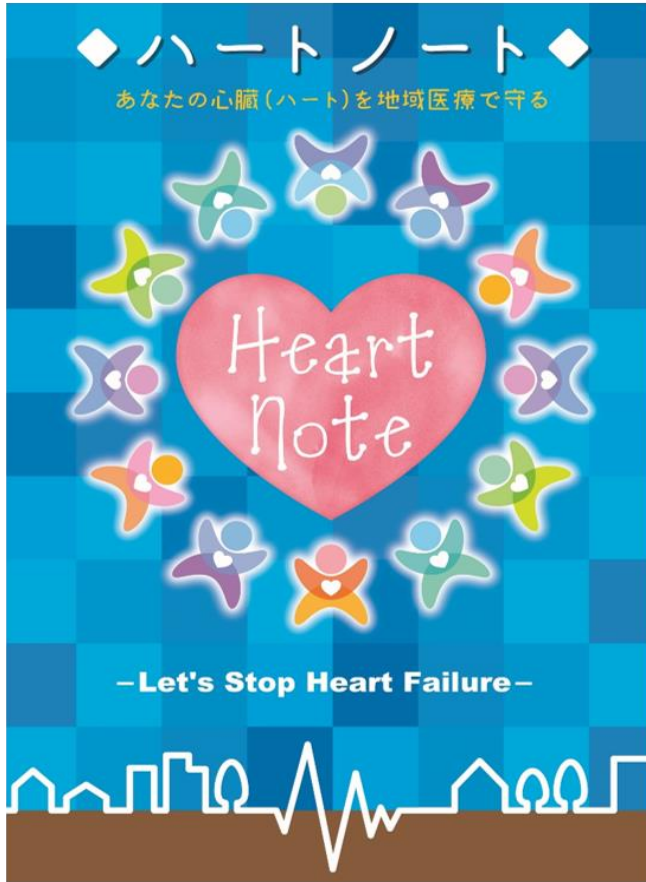
🌸どんなことをするのか

お一人お一人に合わせた生活の工夫を提案します
薬の飲み方や管理方法の提案、指導食事、運動、
体調確認方法など日々の過ごし方を相談できます
症状悪化に早めに気づくポイントをご指導します
ご家族様への心不全管理方法の指導
心不全を発症しないための生活管理方法の指導
今後の過ごし方についてのご相談・・・

など

当院では、心不全の再入院を予防することを目的に、患者用自己管理ツールとしてハートノートを使用しています

「大阪心不全地域医療連携の会」 「ハートノート」®より



心不全ポイント管理記録用紙

メモスペース

月/日	/	/	/	/	/	/	/
曜日	月	火	水	木	金	土	日
入院をした際に経験した息苦しさ	3点:0点	3点:0点	3点:0点	3点:0点	3点:0点	3点:0点	3点:0点
安静時の息切れ・顔赤しさ	4点:0点	4点:0点	4点:0点	4点:0点	4点:0点	4点:0点	4点:0点
外出・入浴・階段の息切れ	5点:0点	5点:0点	5点:0点	5点:0点	5点:0点	5点:0点	5点:0点
自覚症状の悪化	有	無	有	無	有	無	有
水分量 (mL, cc)	1点:0点	1点:0点	1点:0点	1点:0点	1点:0点	1点:0点	1点:0点
合計点							
不眠	有	無	有	無	有	無	有
運動(散歩など)	有	無	有	無	有	無	有
薬のA・B	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝
水分量 (mL, cc)							

「有」がいくつあっても1点

症状があっても普段と変わりがなければ「無」

必ず記載/ 受診のタイミングが分からない

メモスペース

5点以上 すぐにかかりつけ病院救急外来受診
4点 当日、または翌日外来受診(主治医以外の日でも受診必要)
3点 1週間以内に受診(主治医以外の外来でも可)
※3,4点の場合、かかりつけ医またはかかりつけ病院を受診

3点、4点時の早期受診を心がけてください

心不全ポイント自己管理用紙

I D _____

名前 _____

自分の身体について、毎日記録し、心不全管理に役立てましょう。この記録は、主治医の治療の参考にもなり、あなたの治療にも役立ちます。受診の時には、必ず主治医に見せましょう。

●あなたの状態 月 日 継続・変更

◆水分量 mL/日

◆起床時体重 kg 台が最適

■ kg以上なら、
朝に頓服用 _____ 錠追加で飲む

■ kg以上なら、水分を控える

★予定外受診の体重

kg以上、または _____ kg以下

ハートノートは大阪で発案されたツールです。心不全の再入院を防ぐためには、前のページでも述べたように自宅で自己管理が必要となります。ハートノートには体重や血圧、自覚症状などが記載できるようになっており、定期受診の際ご持参いただくことで、ご自宅での症状の変化などを医師、看護師が把握しやすくなります。宮城県内でハートノートを使用している医療機関は当院を含め2か所のみです。その他の医療機関では病院独自の心不全管理手帳やパンフレットを使用しています。他院より当院へ転院してこられた患者様で、ハートノート以外の心不全手帳等を持参された場合はそちらを使用しながら継続的に療養指導を行っております。急性期病院と連携し、当院でリハビリや治療を継続しながら退院後も心不全の悪化を防ぎ、上手につきあっているようサポートしています。

当院の心臓チームより皆様へmessage

■□■在宅部門より■□■

在宅部門では定期的な自宅訪問により生活状況を観察し、入院中の療養指導の理解度や療養状況の評価を行っています。より利用者様の生活にフィットさせた方法で個々に合わせた療養方法を提案することでセルフケアを継続できるよう支援しています。

一例として、ケアマネジャーと連携し、塩分制限食の宅配弁当の利用や調味料の工夫の提案、お薬カレンダーを利用した看護師による内服管理や内服確認、確実な内服支援のための定期巡回ヘルパー導入の提案などを行っています。

在宅退院後は心不全増悪のリスクが上昇するというデータもあり、心不全兆候の早期発見のために心不全ポイントや心不全手帳を使用した体調管理の支援、主治医への報告や受診調整などを実施しています。

在宅部門の心不全療養指導士の役割は生活の場では、より利用者様に近い存在で介入しております。

住み慣れた自宅で自分らしく過ごすお手伝いをしていきたいと考えております。



■□■外来心臓リハビリより■□■

その運動、心臓にちょうどいいですか？

～心肺運動負荷試験に基づいた「心臓リハビリテーション」のススメ～

心臓の病気を経験された方の中には「また苦しくなるのが怖くて、つい安静にしてしまう」という方がいらっしゃいます。一方で「もう元気になったから」と急に激しい運動をしまい、心臓に負担がかかって再入院...というケースも少なくはありません。そこで大切なのが「心臓リハビリテーション」です。

当院では専用の機器を使った「心肺運動負荷試験（CPX）※」を行い、お一人おひとりの心臓の状態に合わせた「安全で効果的な運動量」を科学的に算出しています。入院中はもちろん、退院後の外来リハビリも充実しています。どのくらい動いていいかわからないという不安を、私たち専門チームと一緒に解消しませんか？ぜひお気軽にご相談ください。

※検査の適応については、医師の診断が必要となります。



■ □ ■ 薬剤師より ■ □ ■

心不全の治療ではたくさんの薬が使われます。それは弱った心臓の働きを助け、息切れやむくみだるさなどの症状を軽くし再入院を防ぐことが目的だからです。体に貯まった余分な水分を尿として出し、むくみや息苦しさなどの苦痛を改善するのはもちろん、脈をゆっくりさせて心臓を休ませる薬、心臓の状態を守る働きをする薬があります。これらの薬を毎日きちんと飲み続けることで心臓の状態が悪くなるのを防ぎ安定した生活を長く続けることにつながります。どれも心臓を守るために必要な薬です。自己判断で薬を減らしたり中止したりすると、症状が急に悪化することがあります。もし、薬の量が多くて飲み忘れてしまう場合には薬を1つにまとめる方法もありますので、担当の先生やかかりつけの薬剤師に相談してみてください。もちろん当院の薬剤師も薬が続けられるお手伝いをいたしますのでご相談ください



■ □ ■ 管理栄養士より ■ □ ■

心臓を守るための食事療法は『心不全にならない』『心不全を再発させない』この2つが大切なことだと考えています。心不全の原因疾患は様々ですが、高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病があることも多いため、早い段階から食事や運動などの生活習慣を見直すことで、将来の心不全の発症リスクを減らすことにつながります。また、心不全を発症し改善に至ったとしても、その後の塩分や水分管理がおろそかになることで入院を繰り返したり、体調不良などで食事量が減ることで筋肉量が減少したり、栄養状態が低下することもあるため、その時々でご自身の体の状態に合わせた食事療法が必要になります。当院では入院・外来共に、チームの多職種と協力しながら管理栄養士が皆さまの食事療法をしっかりサポートいたします。ご興味がある方は、ぜひ主治医の先生にご相談ください。



「人生会議」という言葉を聞いたことはございますでしょうか？

人生会議とはもしもの時のために自身が望む医療やケアについて前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。



＼ご存知ですか？／

命の危機が差し迫った状態になったとき、
約70%の方が医療やケアなど自分で決めたり望みを人に伝えたりできなくなると言われています。
皆さまは、ご自身の最期の過ごし方について考えたり、大切な人に伝えたりしたことはございますでしょうか。

大切にしている事や望んでいる事を前もって考え（例えば、娘の結婚式に参加したい。愛犬と一緒に生活をしていたい。等）信頼している家族や友人、パートナーなどに話して共有することが重要です。このプロセスを「アドバンスケアプランニング（人生会議）」と言います。何かを決めることが目的ではございません。何度も繰り返し考え話し合うことで、皆様自身も「自分らしい人生」についての考えや想いがみえてきます。

人は必ずいずれは寿命が来て、いつ、何があるかわかりません。また、心不全は完治が難しい疾患でもございます。日本の文化として、「縁起でもないことは考えたくない」という風習がございます。しかし、看取りをすることになる大切な家族や友人の方々がその時にどうしたらよいか悩まないためにも、大切な人とよく話し合っておきましょう。気持ちは揺れ動くものなので、考えは何度変わっても構いません。そのたびに話し合う機会をもつことが大切です。前もって、ご意向がわかっていると看取る側の方は、悲しみの中にも希望を叶えることができたという達成感が残ります。

アドバンスケアプランニング（人生会議）は、どうしても死の話に繋がってしまいますが、「亡くなり方」を話すことではなく、残された時間の「生き方、過ごし方」を話すことです。ネガティブな話ではなく希望的な作業です。

皆様の大切な人生を自分らしく生きるためにも、少しずつ、数分から構いません。普段の会話の中で皆様の想いを話してみる機会を始めてみませんか。

ご家族の皆様へ

心不全はご本人の努力が重要ではございますが、ご家族様のサポートが生活の質(QOL)には不可欠です。心不全の方は塩分制限や血圧測定、内服など様々な制限があり、一人の力では負担が大きいのが現実です。普段の様子を近くで見ているご家族様が症状の変化に気づいてあげること、一緒に療養を行うことがご本人様にとって支えとなります。



公式Youtubeチャンネルにて
心臓チームの動画を公開しております！
ご視聴いただけますと幸いです。
右のQRコードでご視聴いただけます→



松田病院 新入職医師



のぶた しんご

信田 進吾

診療科目：整形外科

2026年4月から、松田病院・整形外科に勤務しております、信田進吾と申します。私は1983年に東北大学卒業後、国立水戸病院、東北大学病院、東北労災病院、塩釜掖済会病院、再び東北労災病院に勤務となり、2023年に退職、以後は嘱託として勤務し、整形外科領域の末梢神経障害を中心に診療を続けてまいりました。地域の皆様のお役に立てますよう、初心に帰って尽力してまいりますので、よろしくお願い申し上げます。



こじょう しげあき

小城 繁明

診療科目：整形外科

今年度から松田病院整形外科で勤務しています、小城繁明と申します。主に脊椎外科に携わっています。

ランニングが趣味です。

1日も早く慣れたいのでお気軽にお声掛けください。

そして地域の皆様に安心した医療を提供できるよう努めていきます。よろしくお願い致します。

松田会 地域スマイル活動

アルパイン川崎 編

松田会の様々な地域活動を、拠点ごとにご紹介していきます。
今回はアルパイン川崎での取り組みをご紹介します。
ちょっと寄り道して、覗いてみませんか？

Point

ほっと丸クラブ（運動教室）



令和元年1月より一時中止していた「ほっと丸クラブ」を、昨年9月から再開しました。施設の運動器具を活用し、川崎町内の65歳以上の皆さまの健康づくりの場として、毎週木曜日の15時30分～16時30分に開催しています。現在は町内の60名を超える皆さまにご登録いただいています。運動を通じて新たな交流が生まれ、笑い声が多く聞かれる、活気あふれる活動となっています。

ユマニチュード®研修



ユマニチュード®は「あなたを大切に思っています」という優しい気持ちを、視線や声かけ、触れ合いによって伝えるケアの方法です。アルパインでは、認知症専門棟を持つ強みを生かし、同法人のユマニチュードインストラクターを招いて、その技術と哲学を学び続けています。利用者の皆さまがスタッフとの関わりから安心とぬくもりを感じられるよう、優しさが伝わるケアを目指していきます。

地域支援活動（出前講座）



アルパインでは、各分野の専門職がメニューを作成し、地域のニーズに合わせ、今聞きたい内容を選んでいただくことで、オーダーメイドの健康講話や運動教室を提供しています。今後も、町内の皆さまのご希望の時間や場所へお伺いし、住み慣れた川崎町で元気に過ごしていただけるよう、学びや運動の機会を提供していきます。

介護老人保健施設

アルパイン川崎

宮城県柴田郡川崎町大字前川字北原59-6

TEL 0224-84-6121



地域の方々との顔の見えるつながりを
今後も大事にしていきたいと思います。



鶏むね肉と新玉ねぎのやわらか南蛮

～レモンとブロッコリースプラウトのさっぱり仕立て～



材料 (2人分)

鶏むね肉	200 g
片栗粉	大さじ1
サラダ油	小さじ2
新玉ねぎ	1個
にんじん	1/4本
ピーマン	1個
レモン	スライス2枚
いりごま	小さじ1
ブロッコリースプラウト	適量

(南蛮だれ)

酢	大さじ2
醤油	大さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	少々

(柔らか下味)

酒	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
塩	少々

作り方

- ① 鶏むね肉はそぎ切りにし、酒・砂糖・塩をもみ込み10分ほど置く。
- ② 新玉ねぎは薄切り、にんじんとピーマンは細切りにする。
- ③ 鶏肉に片栗粉をまぶす。フライパンに油を熱し、鶏肉を焼く。
火が通ったらにんじんをいれ軽く炒める。
- ④ にんじんがやわらかくなったら、
新玉ねぎ・ピーマン・レモン・南蛮だれを加えて全体にさっと絡め火を止める。
- ⑤ 器に盛り、ブロッコリースプラウト・いりごまを上に飾り完成。

栄養価 (1人分)

エネルギー：約 285 kcal
たんぱく質：約 26g
食塩相当量：約 1.6 g

① 高たんぱく・低脂質で体づくりをサポート

鶏むね肉は脂質が少なく、たんぱく質が豊富！1人分で約24gのたんぱく質が摂取でき、筋肉維持や体力回復、免疫力維持に役立ちます。高齢者の低栄養予防にもおすすめです。

② 新玉ねぎで血液サラサラ効果

春から初夏に旬を迎える新玉ねぎには、硫化アリル（アリシン前駆体）が含まれ、血液循環の改善や疲労回復に役立つとされています。加熱しても甘みが強く、食べやすいのも特徴です。

③ 酢とレモンで減塩でも満足感アップ

南蛮だれに酢とレモンを使うことで、塩分を控えても味の満足感が高まります。酸味は食欲増進効果もあり、食欲が落ちやすい時期にも食べやすい一品です。

④ 彩り野菜で抗酸化成分をプラス

にんじんのβカロテン、ピーマンのビタミンCなど抗酸化作用をもつ栄養素が含まれており、免疫機能を支える働きが期待されます。

⑤ ブロッコリースプラウトで“機能性アップ”

トッピングのブロッコリースプラウトには、近年注目されているスルフォラファンが豊富です。

スルフォラファンは・抗酸化作用・解毒酵素の活性化・生活習慣病予防などが期待されており、少量でも栄養価を高めてくれます。

不安なことはご相談ください！

医療と介護のコンシェルジュ

介護保険って
どんなことが
できるの？

ご相談は
無料です

リハビリして
元気に過ごすには
どうしたらいい？

介護保険の
申込み方が
わからない

最近、物忘れが
増えている気がする

病気で体が不自由に。
これからどうしたら
いいのか不安...

当法人の個人情報保護規定に基づき、
ご相談いただいた内容・秘密は固くお守りいたします。

 **022-378-6123**
(月～金 9:00～17:00)

お電話でのご相談、
対面でのご相談、
いずれも承ります。

この気づき、 大事です。

なんか、
いつもと違う

あ、認知症かも

急に様子
が変わった

入院の相談が
したいな

受診に行っ
てみようかな

元気がない気
がする



022-378-3838



医療法人 松田会

エバーグリーン病院

地域連携室

担当：新田

聴かせてください、心のこと。



特集 中高年の肩痛の代表疾患
「五十肩」と「腱板断裂」



プリンアラモードグクリ

エバーグリーン病院
認知症ケア



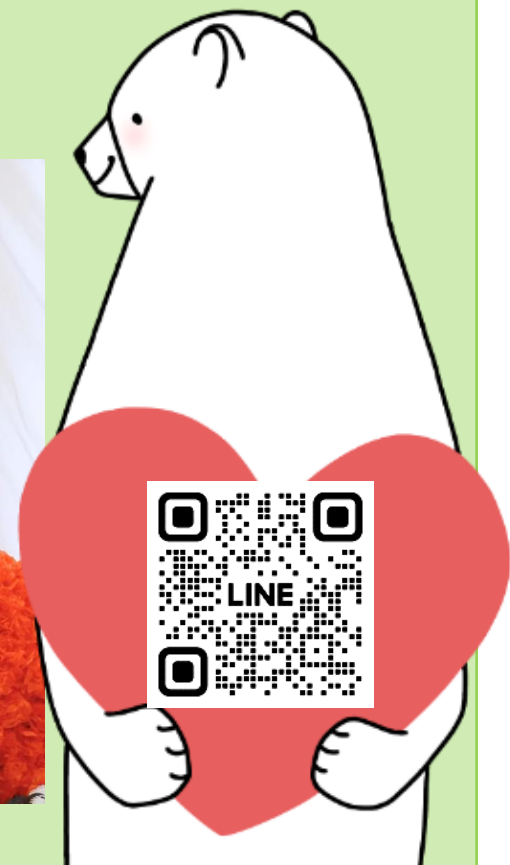
揚げたて!サクサク!

松田会公式LINEで
情報を発信してます
ぜひご登録ください



医療法人 松田会 介護老人保健施設
エバーグリーン・イズミ

新年会





医療・介護・保育と幅広く発信していきます。
医療法人松田会 公式 Youtubeチャンネルも
よろしく願いいたします！

長い名前だけど
どんなサービス？

定期巡回・随時対応型
訪問介護看護の職員に

1日密着



ホームケアステーション八木山24職員密着動画

要支援の方 編

 医療法人 社団光友会

アルパイン川崎
訪問リハビリテーション



アルパイン川崎訪問リハビリテーション紹介動画

外来予定表

整形・内科

平日 診療時間 8:30-11:30/14:00-17:00

土曜日は13:00迄、日曜日は9:00-12:00迄 外来診療を行なっております。

2026.5.1~

整形 外科	外来予定 全一覽表 常勤・非常勤	整形外科	月	火	水	木	金	土	5月	5月
									9日、23日	2日、16日、30日
									6月	6月
									6日、20日	13日、27日
									7月	7月
									4日、18日	11日、25日
									8月	8月
									1日、15日、29日	8日、22日
									松田倫政/10:00迄	松田倫政/10:00迄
									中村泰裕	佐々木/予約
澤田匡弘	千葉武志									
安藤晃	松田倫治									
信田進吾	三浦隆徳									
土曜日の担当医は、変更になる場合がございます。 最新の情報は、 ホームページ でご確認願います。										
日曜日(9:00-12:00)										
午前	外科系非常勤医師									

内科	外来予定 全一覽表 常勤・非常勤	内科	月	火	水	木	金	土	非常勤医師
									飛田宗重(第1,3,4,5週)
									武藤元
									松田泰史(第1,3,5週)
									非常勤医師(第2,4週)
									永野[神経内科](第2週)/予約
									非常勤医師
									飛田宗重(第1,3,4,5週)
									中井茂康(12:00迄)
									松田泰史(第1,3,5週)
非常勤医師(第2,4週)									
永野[神経内科](第2週)/予約									
土曜日の担当医は、変更になる場合がございます。 最新の情報は、 ホームページ でご確認願います。									
日曜日(9:00-12:00)									
午前	内科系非常勤医師								

注) 上記の外来予定表は、2026年(令和8年)5月1日時点で作成しております。

担当医は、学会への参加・急患対応等により変更になる場合がございます。

最新の情報は、[ホームページ](#)でご確認願います。



当日の外来担当医
掲載しております

外来予定表

形成外科・皮膚科・眼科・耳鼻いんこう科・歯科・泌尿器科・精神科（エバーグリーン病院）

平日 診療時間 8:30-11:30/14:00-17:00

土曜日は13:00迄 外来診療を行っております。

2026.5.1~

形成外科	2026.5.1~					
	月	火	水	木	金	土
午前	松田倫史 (9:00~) [一般形成]	非常勤医師 (9:00~) [一般形成]	非常勤医師 (9:00~) [一般形成]	非常勤医師 (9:00~) [一般形成]	非常勤医師 (9:00~) [手外科]	非常勤医師[手外科] (9:00~)
皮膚科	午前	山田 容子	山田 容子	山田 容子	山田 容子	山田 容子
		相場 節也	相場 節也	相場 節也	相場 節也	相場 節也
	午後	山田 容子	山田 容子	山田 容子	山田 容子	山田 容子
		相場 節也	相場 節也		相場 節也	相場 節也
眼科	午前	面高 宗子 (9:00~)	伊藤 亜紀 (9:00~)	伊藤 亜紀 (9:00~)	萱場 寛子 (9:00~)	浅野 浩一 (9:00~)
	午後	伊藤 亜紀 (~16:45)	高橋 絵利子	手術	浅野 浩一	伊藤 亜紀 (~16:45)
耳鼻いんこう科	午前	非常勤医師 (9:00~)	非常勤医師 (9:00~)	非常勤医師 (9:00~)	非常勤医師 (9:00~)	非常勤医師 (9:00~)
	午後	休診	川瀬 (難聴外来) ※予約制	休診	休診	休診
泌尿器科	午前	佐々木 光晴 ※予約制 ※受付11:00迄	佐々木 光晴 ※予約制 ※受付11:00迄	佐々木 光晴 ※予約制 ※受付11:00迄	佐々木 光晴 ※予約制 ※受付11:00迄	佐々木 光晴 ※予約制 ※受付11:00迄
	土	佐々木 光晴 ※予約制 ※受付11:00迄				

2026.5.1~	
土	土
午前	非常勤医師(第2,4週) ※土曜受付：12時迄 ※第1,3,5週土曜休診
午前	非常勤医師(9:00~) ※土曜受付：12時迄
午前	非常勤医師 (9:00~) ※土曜受付：12時迄
午前	佐々木 光晴 ※予約制 ※受付11:00迄

歯科は、原則として【予約制】です。お待たせしないよう、予約にご協力願います。

電話 022-378-3133

歯科	2026.5.1~					
	月	火	水	木	金	土
午前	今野 俊彦 松田 倫和 ※9:00診療開始	今野 俊彦 松田 倫和	今野 俊彦 松田 倫和 [歯周病] 天雲 太一	今野 俊彦 松田 倫和 [口腔外科] 武田 雄利	今野 俊彦 松田 倫和	松田 倫和 [補綴]小川 徹
午後	今野 俊彦 松田 倫和	今野 俊彦 松田 倫和	今野 俊彦 松田 倫和 [歯周病] 天雲 太一	今野 俊彦 松田 倫和 [口腔外科] 武田 雄利	今野 俊彦	■矯正歯科 診療日 ・毎月 第1土曜 10:00~12:30 13:00~17:00

医療法人松田会 エバーグリーン病院（松田病院 南側に隣接）

電話 022-378-3838

診療科目：精神科（一般精神科外来） 認知症・うつ病・統合失調症・睡眠障害・パニック障害・摂食障害

精神科	2026.5.1~					
	月	火	水	木	金	土
午前 8:30 - 11:30	小高 晃	小高 晃	小高 晃	小高 晃	小高 晃	小高 晃 ※1 西條 稔 ※1
	西條 稔	西條 稔	西條 稔	大石 康則	西條 稔	
	瀬川 克己	大石 康則	大石 康則	瀬川 克己		
	鈴木 一正	鈴木 一正	鈴木 一正 ※2	鈴木 一正 ※2	鈴木 一正	
午後 14:00 - 17:00	小高 晃	大石 康則	西條 稔	小高 晃	西條 稔	
	西條 稔	鈴木 一正	鈴木 一正 ※2	大石 康則	鈴木 一正	
	瀬川 克己			瀬川 克己		
	鈴木 一正			鈴木 一正 ※2		

新患の方は予約制になります。事前にお電話にてお問い合わせください。午前の新患は10:30まで。午後の新患は16:00まで受付です。

※1 土曜日の受付時間は8:30-12:00になります

※2 鈴木医師の休診 第2・第4（水）（木）、第5（水）



ポテンツァ (POTENZA)

マイクロニードルによる高周波治療

極細針(マイクロニードル)からの高周波電流で組織を加熱・凝固し、皮膚の細かい穴から真皮層に薬液の導入を行います。肌の新生・改善によるハリ・ツヤを出し、小じわ、毛穴、ニキビ痕改善に効果があります。

全顔 (麻酔代込) 1回 59,400円 (税込)

ダイヤモンドチップによる高周波治療

針を用いない治療です。ダイヤモンドチップを用いて高周波による熱発生を利用し、ダウンタイムを殆ど起こすことなく肌の引き締めを行います。

たるみ・ハリの改善が期待できます。 全顔 (麻酔不要) 1回 33,000円 (税込)

首 (麻酔不要) 1回 16,500円 (税込)



ミラドライ (miraDry)

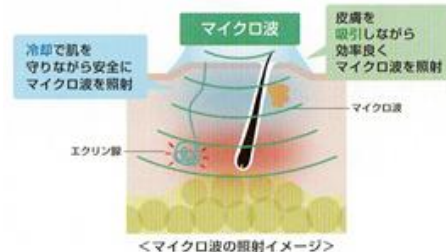
腋臭症・多汗症治療

ワキ汗の原因となる汗腺にマイクロ波を照射し、熱のダメージを与える治療です。ダメージを受けた汗腺は発汗機能が停止するため、ワキ汗やおいを抑えることができます。

手術のようにメスを使わず、日常生活への支障が少ないのが

特徴です。1日で両脇の治療ができ、若い方からご年配の方まで幅広い年齢層に治療を受けて頂けます。

両脇 (麻酔代込) 1回 192,500円 (税込)



エクセルV+

腋臭症・多汗症治療

赤ら顔やニキビ跡、色素沈着、肌の弾力不足、小じわなど多様なスキントラブルの改善に効果があります。532nmと1064nmの2種類のロングパルスレーザーを照射することで表在性・深在性の微小血管を狙うとともに、表皮と真皮を穏やかに加熱し、肌の再生を促していきます。

- グリーンジェネシス(532nm) 赤ら顔、くすみ、表在性のしみ、ニキビの赤みの改善など
- ジェネシス(1064nm) 肌質改善、毛穴、小じわ、肌のハリ・つや、ニキビ痕の改善など
- Wジェネシス(532nm+1064nm) グリーンジェネシスとジェネシスを組み合わせた治療法



グリーンジェネシス(532nm) 1回～ 16,500円(税込)

ジェネシス(1064nm) 1回～ 16,500円(税込)

Wジェネシス(532nm + 1064nm) 1回～ 22,000円(税込)