

2026
AUTUMN

EDITION #07

TAKE
FREE

wakuwaku

EBINA GENERAL HOSPITAL

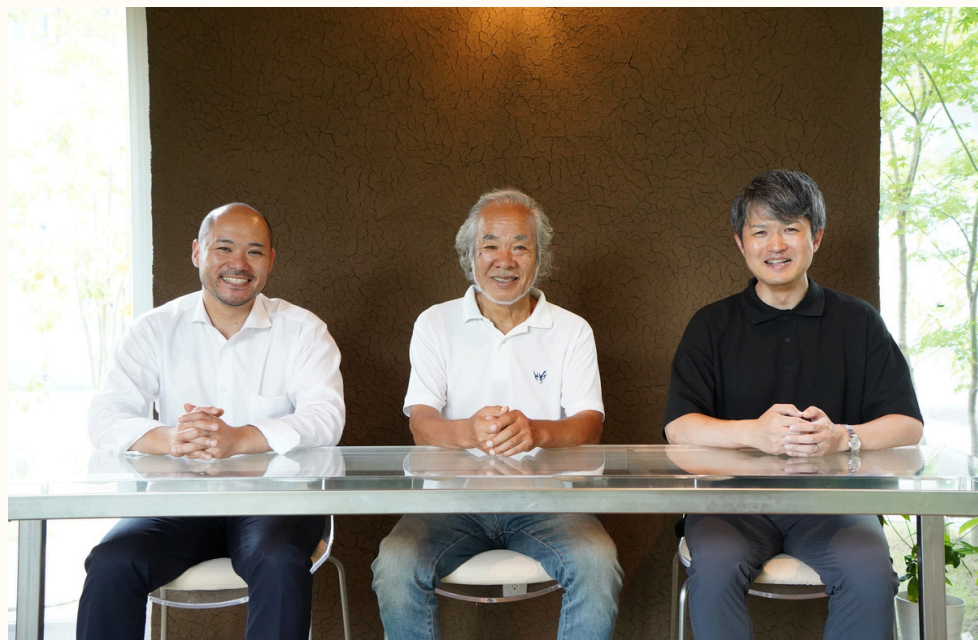
contents

- 病気のお話（耳鼻咽喉科）
- 知って得する健康講座
- おしえて！頼れるドクター
- わくわくEBINA
- わくわくレシピ

おいしく食べて、 体にやさしい。

里山レストラン『yato.』と考える “整う食卓”

海老名の里山で、旬の食材を使ったやさしい料理を提供するレストラン「yato.」。このたび、当院の糖尿病内科とコラボレーションし、食を通じた健康づくりについてお話を伺いました。自然の恵みと、専門的な視点がつながる特別な時間をレポートします。



(左) yato. 鈴木輝彦さん (中央) yato. 鈴木信一さん (右) 医師 平嶋勇士



養蜂で採取したハチミツで、季節の恵みを感じる。



月替わりの小鉢と、旬の野菜たっぷりのメニュー。

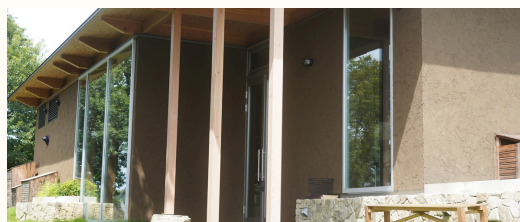


取材にご協力いただいたyato.の皆さま。

yato.

谷戸山に想いを込めて。 『命を養い、言祝ぐ』里山の食卓

店名の「yato.」は、かつて「谷戸山」と呼ばれていたことに由来しています。自然への敬意と、地域とのつながりを大切にしたいという想いから名付けられました。「命を養い、言祝ぐ」をコンセプトに、地元の旬の食材を使い、一汁三菜を基本とした食事を提供しています。食を通じて、自然や人とのつながりへの感謝を循環させることを大切にしています。



里山の自然に溶け込む、yato.の外観。

こだわりのメニューと 地元食材、そしてお米

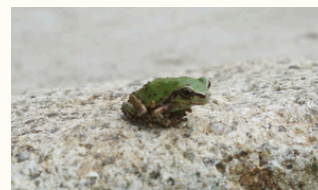
旬の食材をふんだんに使った月替わりの小鉢やサイドメニューが、訪れるたびに新しい味わいを届けてくれます。地元で仕入れた新鮮な野菜、そして胚芽を一部残したお米など、素材の力を最大限に生かすのがyato.のこだわりです。素材本来の味を活かした料理は、おいしさだけでなく、毎日の健やかな食生活にもつながります。



季節のしつらえにも、yato.らしいやさしさが光ります。



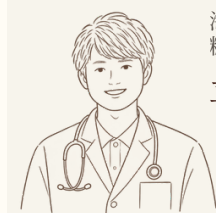
里山の四季を感じる、実りの風景。



自然の息づかいが、すぐそばにあります。

店内の空間が生み出す 癒しと健やかな時間

大きな窓から見える里山の景色、木のぬくもりを感じる落ち着いた空間。ここでは、ゆっくりと食事を楽しむことができます。四季折々の自然を眺めながら過ごすことで、食べるペースも自然とゆっくりに。五感で自然を感じながら、食事そのものと向き合う時間もyato.の魅力です。


海老名総合病院
糖尿病内科

平嶋 勇士 医師

糖尿病内科で診療を担当。今回は、食事や運動など、日常生活の中で取り入れやすい健康づくりについて、専門医の視点からお話を伺いました。



糖尿病専門医からのワンポイントアドバイス

『ゆっくり噛むことも、
健康づくりのひとつです。』

yato.の食事は野菜が豊富で、食物繊維を取り入れやすい構成です。野菜などのおかずから食べる、よく噛んでゆっくり味わう、食後に無理のない範囲で体を動かす——。こうした毎日の小さな工夫は、血糖管理や健康づくりにも役立ちます。おいしく食べる時間そのものを大切にすることが、続けやすい健康習慣につながります。

おすすめの食べ方と健康のためのポイント

- 野菜から食べる(ベジファースト)**
食物繊維が血糖値の上昇を緩やかにします。
- よく噛む(ゆっくりとなるべく多くの回数で)**
満腹感・代謝アップ・血糖の安定にもつながります。
- 食後に歩く(10～15分)**
軽い運動で血糖値の急上昇を防ぎます。



体調管理にも

塩分を適切に補い、野菜とたんぱく室を意識してとり入れて、バランスを整えることが大切です。



地域と未来へ

旬の食材を活かし、こどもたちにも自然や食の大切さを伝えること。yato.は「日本の食らし」を感じられる場所として、地域の未来につながる取り組みを続けています。



yato. 公式Instagram

最新情報や営業日などはこちらからチェック！



yato.の整う食卓

| 今日からできる。3つのこと



野菜を先に食べる(ベジファースト)



| ゆっくりよく噛む



| 食後に10～15分歩く

| おいしい時間が健康をつくる。



甲状腺腫瘍って どんな病気？

首のしこり、様子を見て大丈夫？

早めのチェックで、
安心できる
毎日を。

甲状腺のしこりは多くが良性で、すぐに治療が必要なものばかりではありません。
正しく知って、適切に対応することが大切です。

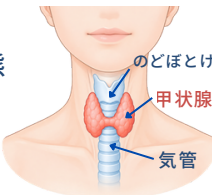
超音波検査で
首の中を
くわしくチェック

見えない
不安を、
見える安心に。

1

甲状腺ってどんな臓器？

甲状腺は、のどぼとけのすぐ下にあり、気管の前から左右に沿うように位置する、蝶のような形をした臓器です。重さは10～20グラムほどで、健康な状態では外から触れてもほとんど分かりません。ここでつくられる甲状腺ホルモンは、全身の代謝や成長を支えています。また、甲状腺のすぐ後ろには、声帯を動かす「反回神経」が走っています。



2

しこりの多くは良性です

甲状腺にできたしこりを「甲状腺結節」といいます。触診や超音波(エコー)検査では、7～30%程度で見つかりとされており、決して珍しいものではありません。多くは良性で、いわゆる「がん」ではありません。

超音波検査で
結節が見つかる割合

7～30%

しこり＝がん
ではありません。
多くは良性です。

3

こんなときは受診を

甲状腺のしこりは、自覚症状がないことも少なくありません。次のような症状がある場合は、早めに受診しましょう。

- ✓しこりが短期間で大きくなる
- ✓のどの違和感・飲み込みにくさ
- ✓息苦しさ
- ✓声のかすれ(声の変化)が続く

気になる症状があれば、
早めに相談
しましょう。



4

どうやって調べるの？

診察では、まず首を見たり触れたりして、しこりの大きさや硬さを確認します。基本となるのは超音波検査(エコー)で、大きさや形、内部の性質、リンパ節の状態などを詳しく調べます。必要に応じて、血液検査や細胞診(針で細胞を採取する「穿刺吸引細胞診」)を行います。多くの検査は外来で受けることができます。



超音波検査で
しこりの性質を
詳しく調べます。

5

診断が難しい『^{ろほう}濾胞性腫瘍』

甲状腺には、良性の濾胞腺腫と悪性の濾胞がんのように、細胞診だけでは区別が難しい病変があります。細胞の見た目だけでは判断できず、手術で初めて診断が確定することもあります。これは検査が不十分なのではなく、病気の性質によるものです。超音波での変化や大きさなどを見ながら、経過観察を続けるか、手術で確かめるかを相談して決めていきます。

6

良性でも手術が必要なことがあります

「良性なら何もしなくてよい」とは限りません。しこりが大きくなり、気管や食道を圧迫し息苦しさや飲み込みにくさが出たり、鎖骨より下まで伸び評価しにくくなることがあります。この場合、良性でも手術を検討します。手術するかどうかは、大きさだけで一律に決めるのではなく、症状、増大の程度、気管への圧迫、画像所見などを総合して判断します。



大きくなると
気管や食道を
圧迫すること
もあります。

7

治療と経過観察

良性で症状がなければ、多くは定期的な超音波検査で経過を見ます。甲状腺がんは手術が治療の中心ですが、小さく低リスクな乳頭がんでは、すぐに手術をせず経過観察を選ぶこともあります。また、細胞診で良性と診断されても、まれに初回の検査では分からなかった悪性病変が後から明らかになることがあります。途中で大きくなるなど変化があれば、改めて評価することが大切です。

一人ひとりに
合わせた治療方針を
一緒に考えます。

8

まとめ

甲状腺のしこりは、見つかった多くは良性です。過度に不安になる必要はありません。ただし、「良性だからずっと放っておいてよい」とも限りません。健診で指摘された方、首のしこりや声の変化が気になる方は、一度きちんと調べ、その後も必要に応じて見守っていくことが安心につながります。

定期的な検査で
見守ることが
安心につながります。

教えてくれたのは

海老名総合病院
耳鼻咽喉科

飯島 宏章 医師 Hiroaki Iijima

東海大学医学部医学科卒
明治大学農学部生命科学科卒
日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 専門医
日本頭頸部外科学会 頭頸部がん専門医
医学博士



気になることは
お気軽に
ご相談ください。

夏の疲れ（秋バテ）、運動不足を 解消しよう！

秋口に感じる「だるさ」の正体

夏の間に室内で過ごす時間が増え、「体のだるさが抜けない」「疲れやすい」と感じていませんか？ 冷房の効いた室内と外気との温度差や、活動量の低下などが影響している可能性があります。無理のない運動で少しずつ体を動かし、夏の終わりのコンディションを整えていきましょう。

季節による運動量の変化 1日の平均歩数



夏の運動不足
涼くなった今が
リセットのチャンス

1人で簡単にできる！おすすめの運動4選

無理なく続けて
健康な毎日を！

① 胸開き & 背中ストレッチ【自立神経ケア】

固まった背中や胸をほぐし、呼吸を深くして自立神経を整えましょう。



椅子に浅く座り、
背筋を伸ばします。

息を吐きながら、
手を前に伸ばして
背中を丸めます。

息を吸いながら手を
胸の横に引き、
大きく開きます。

② かかと上げ運動【血流改善】

ふくらはぎの筋肉を動かし、血流を良くしてむくみの予防にも効果的です。



かかとを床につけたまま、
つま先を上げます。

つま先を床につけたまま、
かかとを高く持ち上げます。

各3秒ずつ交互に10回繰り返します

③ 立ち座り運動【筋力強化】

下半身の筋肉を鍛え、日常生活の動作を楽しめます。



足を肩幅に開き、
3秒かけてゆっくり
立ち上がります。

おしりを引くように、
3秒かけてゆっくり
座ります。

膝がつま先の上にくるよう意識します

④ 有酸素運動【体力強化】

ウォーキングで心肺機能を高め、
全身の健康づくりをしましょう。

- 涼しく過ごしやすいこの季節に、動きやすい服装と運動靴でウォーキングをします
- 最初の5分はゆっくりと、体が慣れてきたらすこしずつペースを上げてみます
- 少し息が弾む程度のペースで最初は10分間ほど行います

まずはできることから始めましょう！

運動の様子を動画でチェック！

QR動画①

胸開き & 背中ストレッチ



QR動画②

かかと上げ・立ち座り



QR動画③

立ち座り運動



注意点・ポイント



水分補給を忘れずに

こまめに水分をとりましょう。



無理は禁物です

体調がすぐれないときは
無理をしないようにしましょう。

おしえて!頼れるドクター



医療法人博清会
海老名田島クリニック
内視鏡/消化器（胃腸・肝胆膵）系/一般内科

田島 博人 院長



海老名総合病院での豊富な経験を経て開院された院長。
患者さんの不安を和らげる丁寧な診療と、身体への負担を抑えた内視鏡検査へのこだわりについてお話を伺いました。

「安心してお帰りいただくこと」を第一に
地域に寄り添う、おなかの専門医

祖父と父の背中を追いかけて、人の不安を和らげる医師へ

専門的な内視鏡検査と、頼れるかかりつけ医としての診療

祖父も父も医師という家庭に育ち、医療は子どもの頃から自然と身近にありました。

専門は消化器内科で、胃カメラ・大腸カメラなどの内視鏡検査に力を入れています。

小学生の頃には、なんとなく「自分も医師になるのだろう」と考えていたように思います。その後、学ぶにつれて医師は想像以上に大変な仕事だと知り

開業前は海老名総合病院に約10年勤務し、内視鏡センターを中心に研鑽を積み、これまでの内視鏡検査は延べ2万件以上になります。

したが、同時に、人の命と向き合うとても尊い職業だと感じ、本気で目指すようになりました。

当院では、鼻から挿入する「つらくない経鼻内視鏡」や、鎮静剤を使うとうとうと眠ったような状態で受けられる大腸内視鏡検査、日

振り返れば、昔から人に安心してもらえることが好きで、周りからも「やさしいね」と言われて育ちました。

帰りの大腸ポリープ切除に対応しています。

患者さんの不安が和らぎ、ほっとした表情を見せてくださる瞬間は、開業した今も変わらない私の原点です。

風邪や高血圧・糖尿病といった一般内科の診療ももちろん可能です。

しており、専門的な治療が必要な場合にはすみやかにとおつなぎいたします。

小さな不調も我慢せず、いつでも気軽に相談ください

日頃の診療で大切にしているのは、患者さんに安心してお帰りいただくことです。症状や検査結果は、できるだけ分かりやすい言葉で丁寧に説明するよう心がけています。

胃がんや大腸がんは、早期に見つかれば治せる時代です。ただ、内視鏡検査は「つらそう」「怖い」というイメージから後回しにされがちです。

当院ではできるだけ楽に受けていただける検査を心がけていますので、健診で指摘を受けた方や、おなかの不調が続く方は、どうぞお気軽にご相談ください。地域の皆さまのかかりつけとして、小さな不安にも寄り添ってまいります。

DATA



住 所 神奈川県海老名市中央3-3-14
静岡不動産海老名ビル2階
電 話 046-233-1313
休診日 土（第2,4週目）/日/祝

	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00～12:30	●	●	●	●	●	※	—	—
15:00～18:30	●	▲	▲	●	●	—	—	—

▲14:00～17:00

※土曜は第1,3,5の午前のみ診療

鮭ときのこの 豆乳クリーム煮

秋が旬の鮭ときのこを使った、電子レンジで手軽に作れるクリーム煮です。豆乳とみそでまろやかでコクのある味わいに。忙しい日の夕食にもおすすめです。

鮭のうまみと
きのこの香り、
豆乳のやさしいコク

栄養科の
おすすめレシピ

材料（2人前）

生鮭（骨とり）……2切れ（160～180g）
しめじ……1パック（100g）
玉ねぎ……1/2個（80g）
冷凍ほうれん草……60g
無調整豆乳……200mL
薄力粉……大さじ2
みそ……小さじ2
顆粒コンソメ……小さじ1/2
こしょう……少々



作り方

- 1 下ごしらえ
- 2 具材をレンジ加熱
- 3 豆乳クリームを作る
- 4 仕上げの加熱
- 5 盛り付け



玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを取ってほぐす。鮭は食べやすい大きさに切る。



大きめの耐熱容器に玉ねぎ→しめじ→鮭の順に入れ、ふんわりラップをして600Wで5分程度加熱する。



別の容器で薄力粉、みそ、コンソメ、豆乳を加えて、ダマがなくなるまでよく混ぜる。



②に冷凍ほうれん草と③を加えて軽く混ぜ、ふんわりラップをして600Wで3分程度加熱する。取り出して軽く混ぜ、さらに2分加熱する。とろみがつき、鮭の中心まで十分に火が通るまで、様子を見ながら1分ずつ追加で加熱する。



十分に加熱できたらお皿に盛り付け、こしょうを振って完成。

栄養科からのコメント



おいしく食べて
元気に
過ごしましょう！

栄養科 木村 夏実

秋が旬の鮭ときのこを使った、電子レンジで手軽に作れるクリーム煮です。鮭と豆乳からたんぱく質を、しめじやほうれん草から食物繊維を摂ることができます。生クリームを使わず豆乳で仕上げ、味噌を加えることでまろやかでコクのある味わいに。火を使わず簡単に作れるので、忙しい日の夕食にもおすすめです。鮭を鶏肉に変えたり、しめじをまいたけやエリンギなどお好みのきのこに変えたりと、アレンジも楽しめます。身近な食材で、秋の味覚を楽しんでみてはいかがでしょうか。

栄養量（1人分）

エネルギー	219kcal
たんぱく質	25g
脂質	6g
炭水化物	16g
食物繊維	4g
塩分	1.8g

DMAT活動報告

命をつなぐ。地域とともに。

ビッグレスキューかながわ2026 に災害拠点病院として参加

9月1日「防災の日」、神奈川県が主催し、医療機関や防災関係機関などと協力して実施する大規模総合防災訓練「ビッグレスキューかながわ」が開催されました。今年7月に神奈川県の「災害拠点病院」に指定された海老名総合病院では、地域の医療を守る司令塔となる「DMAT(災害派遣医療チーム)活動拠点本部訓練」を実施しました。



DMAT本部設置訓練の様子



関係機関と連携した実動訓練

いざという時に、
動ける医療を。

