



SHONAN

しょうなん

MAIL

メール

Contents

2P 年始の挨拶

院長 塩野 正喜

3P 栄養管理センターより

骨粗鬆症の食事療法について

4P イベント

世界糖尿病デーフェスティバル
in鎌倉

5P 医療の話

抗インフルエンザ薬について

6P 院外活動

・第23回「玉縄まつり」に参加しました
・町内会にて出張講演を行いました

7P イベント

・なかよし保育園
子どもたちから歌のプレゼント
・湘南鎌倉バースクリニック
赤ちゃん同窓会 クリスマス会
・オンコロジーセンター
講演会 & クリスマス会

8P 病院案内

理念

「生命を安心して預けられる病院」
「健康と生活を守る病院」



新年あけましておめでとうございます

平成29年初頭にあたり、ご挨拶申し上げます



神奈川県が地域医療計画により1986年3月20日以降病院新設を凍結すると公表したのを受け、かねてから鎌倉市に総合病院誘致の活動をしていた地域住民が多数結集し、10日間で鎌倉市の人口の半数近くの8万6000余名の賛同者の署名を集めました。その後神奈川県庁に陳情した結果、病院新設凍結の2日前に開設が許可され、1988年11月に山崎の地に地域住民の力で368床の湘南鎌倉病院がオープンいたしました。以後地元の方々に支えられた病院として、地域の基幹病院としての役割を果たすため努力してまいりました。

おかげさまで現在では648床と許可病床も増え、「いつでもどこでも誰にでも最善の医療を提供する」という理念のもと、決して救急患者さんを断らない病院であり続けます。2015年には医師数も240名を超え、救急車搬送、ヘリコプター搬送、ウォークインの患者さんなど年間40,000人を超える救急患者、外来患者513,793名、新入院21,825名、手術件数9,232を数え、多くの医療を提供する病院に育ってまいりました。神奈川県からも救命救急センター、県がん診療連携指定病院、県災害協力病院の認可を頂きました。また患者さんに高いレベルの安心、安全、高品質な医療を届けるため日本の病院機能評価だけでなく、国際基準の病院機能評価JCIの認定も受けております。

新しい医療技術の導入には病院倫理委員会の承認を受けながら、最新の医療を積極的に取り入れています。常に最新の医療機器をそろえ、心臓センター、脳卒中センター、お産センターだけでなく、一人の患者さんに対し、各科の垣根を越えた医師、専門職の看護師、検査技師、レントゲン技師、リハビリ技師、管理栄養士、臨床工学技士などがコミュニケーションを図りチーム医療を提供する体制も整えてまいりました。さらに鎌倉市を訪れる外国人観光客、地域の外国人の患者さんも増加傾向にあり、院内に国際医療支援室を設置し、英語、フランス語、ロシア語、中国語などの通訳体制も図ってまいりました。3年後のオリンピックも間近に迫り鎌倉市、鎌倉観光協会と外国人患者診療受け入れの協定書を交わし、外国患者さんに安心な医療を届けるように体制を整備しております。

平成29年からは、中長期計画として大規模災害発生も視野に入れて、さらなる救急医療の充実を図るため、病院に併設した救命救急センターの拡充、外傷センターの建築を予定しております。さらに再生医療の進歩、がん患者さんの増加に対し、隣接地の取得により5年計画で再生医療、がんセンターの建設も実現したいと構想しております。これからも湘南鎌倉総合病院は、地域で評価される病院として、患者さんの目線を大切に、職員研修にも力を入れ、最高レベルの医療センターを目指してまいります。本年も皆様のご支援をよろしくお願いいたします。

湘南鎌倉総合病院 院長 塩野 正喜



▲JCI認定証

▼訪日外国人患者受け入れに関する協定締結の様子

▲外傷センター完成予想図





骨粗鬆症の食事療法について

栄養管理センター 管理栄養士 主任 櫻井 聖子

骨粗鬆症は、若年期や青年期の栄養不足など、長年の生活習慣などにより骨がもろくなって、骨折しやすくなる病気です。骨粗鬆症の大部分は閉経後の女性もしくは高齢者です。年を重ねることにより骨量が減りますが、減りやすい体質や生活環境によって個人差があります。骨粗鬆症を予防するためには、若い時期から食生活、運動などに注意することが重要です。運動には骨量増加効果があります。適度な運動（ウォーキング、水泳、ゲートボールなど）を継続しましょう。また、適度な日光浴は、ビタミンDの活性化につながります。



食事療法



バランスのよい食事とは・・・

主食（ご飯・パン・麺）

主菜（肉・魚・豆腐・卵）1品程度

副菜（野菜・きのこ・海藻）2品程度
をそろえた食事です。

骨粗鬆症を気にする方はカルシウムに注目して、乳製品、大豆製品、小魚などを積極的に摂取していることが見受けられます。

その結果、コレステロールや体脂肪が増加する場合があります。まず基本となる朝、昼、夕食3食の食事の適正化を図りましょう。

もちろん、カルシウムを多く含む食品を摂ることも大切です。

カルシウムを多く含む食品

食品名	常用量 目安量(g)	常用量 カルシウム量(mg)	
大豆製品	生揚げ 1/2丁	75	180
	がんもどき 1枚	50	135
	木綿豆腐 1/3丁	100	120
	凍り豆腐 1個	17	112
野菜	モロヘイヤ	70	182
	こまつな	70	119
	葉大根	70	119
	切り干し大根	10	54
海藻	まこんぶ（素干し）	10	71
	ほしひじき	5	70
魚介類	干しえび 大さじ1杯	8	568
	うるめいわし(丸干し) 大1尾	60	342
	かき 5～6個	250	220
	かたくちいわし(煮干し) 中5～6尾	10	220
	さくらえび(ゆで) 1/4カップ	20	138
乳製品	加工乳(低脂肪)コップ1杯	200	260
	加工乳(濃厚)コップ1杯	200	220
	ヨーグルト 1個	100	120

カルシウムを効率よく摂るために
ビタミンD・Kを
摂りましょう!

ビタミンD・・・魚介類（いわし、さんま、
かつお、まぐろなど）
ビタミンK・・・納豆、あしたばなど

このような食事には
！注意！

リンの過剰摂取は、カルシウムの吸収を
抑制します。インスタント食品、
スナック菓子、炭酸飲料
などに多く入っています。

カルシウムの尿中排泄を
促進するもの

食塩の
過剰摂取

飲酒・カフェイン飲料の
過剰摂取

世界糖尿病デーフェスティバル in 鎌倉 開催！！

糖尿病看護認定看護師 手塚 奈央子

毎年11月14日は、インスリンを発見しノーベル医学賞を受賞した、バンディング医師の誕生日に因んで世界糖尿病デーと定め、各地域でシンボルのモニュメントを、糖尿病のテーマカラーであるブルーにライトアップするイベントが定着しつつあります。

昨年は世界糖尿病デーが制定されてから10周年のメモリアルイヤーでした。我が湘南鎌倉総合病院では、

毎年長谷寺の境内をお借りしてイベントを開催しており、昨年はメモリアルイヤーに合わせてスタッフパーカーを一新。選出されたウェア担当がワッペンデザインや配色まですべて厳選し、背中ロゴはチーム全員の投票で決めました。そして今年から初参加のスタッフも大いに巻き込んで、11月13日曜日に指先からわずかな血液を頂き5秒で測れる血糖測定イベントを行いました。

なぜか雨からみの実績が多いこのイベントですが、今回は朝から爽やかな秋晴れで、参拝者も多くと予想され、呼び込み部隊も血糖測定部隊も相当な意気込みで臨みました。血糖測定のブースを例年より1つ増やして6ブースで行い、観光バス等でワッと波の様に人が押しよせる中、ちょっと試してみようかなと思って下さった方を、いかにお待ちたせせずに測定するかに尽力しました。大部分の方が、たまたま長谷寺にお参りに来たという一期一会の方です。少数ですが、「毎年ここに来て血糖測定してもらおうのが健康確認の年中行事！」と通って下さる方もいます。

「友達や親戚と朝から食べ歩いてるから血糖高くて当然だよ」と言いつつ手を差し出して下さる方が、随時血糖230mg/dl！これをお読み下さっている貴方ならどう思われますか？ちなみに私は、今日は楽しい観光をお邪魔したくないので、「帰宅後近日中に是非病院を受診して下さい」とお伝えしました。何をいつ食べても血糖の変動が無い事が一番の理想ですが、インスリンの作用不足か分泌不足により血糖高値となります。「病院にかかる時は朝から

何も食べないで行くので、血糖値が高いつ言われた事ないわ」とおっしゃる方も実は食後高血糖の可能性がります。

TVや雑誌で取り上げられ、食べ物屋も観光客も賑々しい鎌倉の一角で、今後も血糖値の大切さをPRしていきたいと思います。

管理栄養士の栄養相談と共に、献立の提案も行った湘鎌愛情弁当を販売

たくさんの方が
いらっやいました

一新されたスタッフパーカー

ほんの少しの血で計測

次々と検査するスタッフ

医療相談中

管理栄養士

外国人の方も

栄養相談中

抗インフルエンザ薬 について

薬剤部 感染制御認定薬剤師
萬 淳史

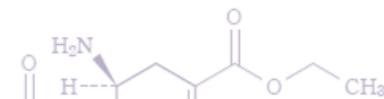


インフルエンザの多くは治療せずに自然に治る病気とされています。治療の基本は安静にして睡眠を十分にとることであり、抗インフルエンザ薬を服用するかは場合により異なります。抗インフルエンザ薬の効果は、発熱期間を1日程度短縮すること、中耳炎（幼少児に多い）の合併症を下げることです。残念ながらインフルエンザの重症化や脳炎、脳症などの怖い合併症を起こしにくくなるかははっきりしていません。主な抗インフルエンザ薬は4つありますが、それぞれ投与経路が大きく異なります。タミフル®は内服薬、リレンザ®、イナビル®は吸入薬、ラピアクタ®は点滴薬です。それぞれの特徴をまとめてみたいと思います。

内服薬

タミフル®

投与経路が内服（口から飲む）というのが特徴です。通常1日2回5日間内服しますが、腎機能障害がある方には減量が必要なので、注意が必要です。副作用は消化器症状が特徴的であり下痢や腹痛が起きます。10歳代への投与は因果関係が明確ではありませんが、高所からの飛び降りなどの異常行動の報告があったため差し控えることが多いです。また中枢神経症状がなくてもインフルエンザ脳症が起こる可能性がありますので、タミフル®を飲んでいても、そうでなくてもインフルエンザになったら（特に子ども）、保護者や周りの方が注意してみることがとても重要です。トピックとしては、今まで1歳以上の小児への使用が承認されていましたが、公知申請※1により1歳未満も保険適用の対象となりました。



※1 「公知申請」とは

日本では未承認適応薬でも欧米4か国（アメリカ、イギリス、ドイツ、フランス）のいずれかの国で承認を受けていて、医療上の必要性が高く科学的根拠が十分であると判断されれば、臨床試験の全部または一部を新たに実施することなく保険適用の対象とする制度のこと。

吸入薬

リレンザ®

吸入薬であることが大きな特徴です。通常、1日2回5日間吸入します。吸入薬であるため、気道刺激が起こる可能性があり、呼吸器関連の基礎疾患がある場合には注意が必要です。また腎機能が悪くても減量の必要はありません。

イナビル®

長期作用型なので最初に1回吸入するだけでよい薬です。リレンザ®と同様に吸入薬であるため、気道刺激が起こる可能性があり、呼吸器関連の基礎疾患がある場合には注意が必要です。また腎機能が悪くても減量の必要はありません。

点滴薬

ラピアクタ®

点滴薬なので簡単に日常的に使う薬ではありません。一般的には入院での投与で、重症化したときや高病原性鳥インフルエンザに使うものと考えられます。

インフルエンザの解熱には アセトアミノフェン※2が安心

NSAIDs（非ステロイド性抗炎症薬）※3に比べて解熱効果がゆるやかで、インフルエンザ脳症を引き起こす可能性は低いと言われています。



飲み合わせの悪い 解熱剤があるのに注意

インフルエンザに使用する解熱鎮痛剤には注意が必要です。

NSAIDs（非ステロイド性抗炎症薬）を使用すると、脳症（Reye症候群）の発症リスクが高まります。医療機関に受診した場合、インフルエンザでこれらの解熱鎮痛剤が処方されることはないと思われますが、市販薬を購入する際は注意が必要です。

中には単剤でなく、配合剤もありますので、ご不明な点は是非薬剤師にお問い合わせ下さい。

※2 アセトアミノフェンとは？

体温中枢神経や中枢神経に作用して、**鎮痛作用、解熱作用**を有する薬剤。

※3 NSAIDs（エヌセイズ）とは？

正式名称は「Non-Steroidal-Anti-Inflammatory」で直訳すると「ステロイドではない抗炎症薬」です。**抗炎症作用、鎮痛作用、解熱作用**を有する薬剤の総称。一般的には解熱鎮痛剤として、処方薬から市販薬まで幅広く活用されています。
例) アスピリン（アセチルサリチル酸）、ジクロフェナクナトリウム、メフェナム酸など



院外

第23回

「玉縄まつり」に参加しました



行列ができることも



11月12日土曜日、玉縄小学校にて玉縄まつり実行委員会主催の「第23回玉縄まつり」が開催されました。10時の開会式を皮切りにおまつりがスタート。

当日は天気にも恵まれ、まぶしくこの時期にしては暑いぐらいの日差しの中、玉縄小学校児童、玉縄中学校8組による「かまくら玉縄太鼓」の演奏や、玉縄中学校箏曲部の演奏などイベントもたくさん行われました。大船消防署からはしご車も出動し、高所を経験する貴重な体験会もありました。



大船消防署はしご車体験乗車



当院のブースには常連の方も多く、開始1時間も経たずに完売したものもあり、「もう少し買いたいのだけけど…」と言って頂ける方もおりとても盛況でした。



当院も沖縄の物産展として職員がまつりに参加



康看護部長も「黒糖」や「ピーナッツ」などを販売



玉縄中学校箏曲部演奏

講座

町内会にて出張講演を行いました



藤沢市本鵠沼の仲東町内会館

11月23日水曜日に藤沢市本鵠沼にある仲東町内会館にて、仲東町内会で活動する笑和会の会員を中心の30名超の参加者へ、放射線科関根聡技師長が『生活習慣病って何？なんでいけないの？～画像で学ぼう！生活習慣病～』と題して出張講演を行いました。

関根技師長はタバコを吸わない**無煙**、食べ過ぎ、飲み過ぎをしない**少食・少酒**、十分に体を動かす**多動**、体をしっかり休める**多休**、社会との接点を増やす**多接**をまとめて「**一無、二少、三多**」を合言葉に生活習慣病を予防しましょう」と呼びかけました。



▲放射線科 関根 聡技師長

参加者からは「身近な話題でとてもわかりやすかった」、「日頃から気を付けていきたい」といった感想が聞かれ、とても充実した会になりました。





なかよし保育園 子どもたちから 歌のプレゼント

12月21日水曜日になかよし保育園の園児約30名が当院職員食堂にて、歌のプレゼントを行いました。会場には時間前から多くの職員が集まり、園児たちの登場を待ちわびていました。園児からは「赤鼻のトナカイ」、「世界に一つだけの花」、「お正月」の3曲が披露されました。発表前には多くの人を前にしてやや緊張気味の様子の子どもたちでしたが、いざ発表が始まると元気いっぱいに歌っていました。集まった職員からは、「優しい歌声に癒されました」、「お揃いの帽子をかぶった子どもたちが可愛かった」など嬉しい声を聞くことができました。



赤ちゃん同窓会を 開催しました ～クリスマス会～

In 湘南鎌倉
バース
クリニック♡



人形劇

演奏会

12月23日金曜日に、湘南鎌倉バースクリニックにて赤ちゃん同窓会を行いました。前日は大雨でしたが、当日は晴天に恵まれ暖かい日差しの中で行うことができました。この会は年3回行っており、2016年の5月からは湘南鎌倉バースクリニックで開催しています。

午前の部は1歳未満を対象としてベビーマッサージや演奏会を、午後の部はどなたでも参加いただけるイベント内容で手遊び歌や紙芝居、クリスマスオーナメントづくりなど内容は盛りだくさん。最後はサンタクロースがこどもたちにプレゼントを配るサプライズもありました。午前・午後と合わせて90組231名のご参加をいただき「クリスマスリースづくりが楽しかった。参加できて子どもが嬉しそうだった。また参加したい」という声をいただけるなど、大変盛況でした。



サンタ登場!

午前の部



午後の部



オンコロジーセンター長
下山 ライ医師

昨年の12月24日土曜日クリスマス・イブにオンコロジーセンター主催のクリスマス会が行われました。今回もオンコロジーセンターで治療をされている患者さんの中からハワイアンフラダンス、ギターアンサンブルの演奏や日本舞踊のお披露目がありました。会の終わりにはセンター長の下山ライ医師と、リハビリテーション科の三浦由起子主任によるバイオリンとピアノの演奏を行い、拍手とともにこの会を終えることができました。ささやかな会ではありますが、毎年この会を楽しみにして下さる方がいます。その気持ちに応えられるようにこれからもこのクリスマス会を続けていきたいと思ひます。

Christmas.
Eve

オンコロジーセンター主催 講演会 & クリスマス会



ハワイアンフラダンス



ギターアンサンブル



日本舞踊



リハビリテーション科
三浦 由起子主任



講演「がん治療のウソ・ホント」



医療法人 湘南鎌倉総合病院

〒247-8533 神奈川県鎌倉市岡本1370-1

代表：Tel 0467-46-1717(代表) Fax：0467-45-0190

(直通) 健康管理センター：0467-44-1454 人工関節センター：0467-46-7172

しょうなんメール編集・発行：湘南鎌倉総合病院 年報広報誌委員会

ホームページアドレス：http://www.shonankamakura.or.jp



ご来院される方にシャトルバスの運行も行っております。詳しくは院内で配布のシャトルバス時刻表が、ホームページをご覧ください。また、「しょうなんメール」のバックナンバーもホームページでご覧いただけます。

Access Map



湘南鎌倉総合病院

検索



湘南鎌倉総合病院
ホームページ



駐車場利用 について

湘南鎌倉総合病院駐車場

外来患者

一般・面会

料金体系

最初2時間 200円
以降1時間 100円

1時間 200円

※外来患者さんは診察券が無いと一般料金となります

地上

地下・第2駐車場

営業時間

0:00~24:00

7:00~21:00

台数

28台

179台・102台

コーナン鎌倉モール

1時間 200円 当日最大1000円 お買い上げで180分無料

公共交通機関でお越しの方へ

大船駅より来院される方

●大船駅西口（大船観音側）

1番乗場 神・船31 渡内経由 「慈眼寺」行
 船32 渡内経由 「藤沢駅北口」行
 公会堂前下車 神・船101 城廻中村経由 「大船駅西口」行
 船102 公会堂前経由 「城廻中村」行

2番乗場 神・船34 公園前経由 「南岡本」行
 南岡本下車

●大船駅東口交通広場ターミナル

（湘南モノレール駅下バスターミナル）

2番乗場 江・藤沢[弥]大船
 四季の杜・武田薬品前経由 「藤沢駅（北口）」行
 南岡本下車 江・南岡本経由 「四季の杜」行

藤沢駅より来院される方

●藤沢駅北口（さいか屋・ビックカメラ側）

4番乗場 神・船32 渡内経由 「大船駅西口」行
 公会堂前下車

9番乗場 江・藤沢[弥]大船 武田薬品前経由
 南岡本下車 「大船駅」行

●藤沢駅南口（小田急デパート側）

8番乗場 江・5301 アズビル前・武田薬品前経由
 湘南鎌倉総合病院下車 「湘南鎌倉総合病院」行

関連施設

●葉山ハートセンター
 神奈川県三浦郡葉山町
 下山口1898-1
 TEL 046-875-1717

●湘南厚木病院
 神奈川県厚木市温水118-1
 TEL 046-223-3636

●湘南鎌倉人工関節センター
 神奈川県鎌倉市台5-4-17
 TEL 0467-47-2377

●湘南葉山デイクアクリニック
 神奈川県三浦郡葉山町
 一色1746-2
 TEL 046-876-3811

●湘南かまくらクリニック
 神奈川県鎌倉市山崎1202-1
 TEL 0467-43-1717

●大和青洲病院
 神奈川県大和市
 中央林間4-25-17
 TEL 046-272-9300

●湘南鎌倉バースクリニック
 神奈川県鎌倉市山崎1090-5
 TEL 0467-45-4103

●介護老人保健施設 ゆめが丘
 神奈川県横浜市泉区
 和泉町1202
 TEL 045-800-1717

●介護老人保健施設 かまくら
 神奈川県鎌倉市上町屋750
 TEL 0467-42-1717

●介護老人保健施設
 リハビリケア湘南かまくら
 神奈川県鎌倉市山崎1202-1
 TEL 0467-41-1616

●介護老人保健施設
 リハビリケア湘南厚木
 神奈川県厚木市戸田2446-15
 TEL 046-230-5111

●特別養護老人ホーム
 かまくら愛の郷
 神奈川県鎌倉市岡本1022-32
 TEL 0467-41-1122

●特別養護老人ホーム
 逗子杜の郷
 神奈川県逗子市沼間1-23-1
 TEL 046-870-6800