

し
ょう
な
ん
メ
ー
ル

Vol. 20
2008年11月号



撮影場所：富士サファリパーク
撮影者：高橋 章子

CONTENTS

- 2P 職員活動紹介「エコ部」
- 3P レントゲン室より「女性の確かな明日へ」
「乳癌・マンモグラフィーのお話」
- 5P お知らせ
- 6P 一般外来診療受付時間ご案内

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」



医療法人社団 愛心会 湘南鎌倉総合病院

発行／湘南鎌倉総合病院 〒247-8533 神奈川県鎌倉市山崎1202-1 TEL:0467-46-1717(代) FAX:0467-45-0190

エコ部

湘南鎌倉総合病院 職員クラブ紹介

こんな活動も行っています!

ECO部は今年五月、部活動として活動を開始しました。部員は四階新病棟の職員が中心となっています。主な活動は、ペットボトルのキャップ（エコキャップ）を集め、回収団体に送付することです。送られたエコキャップはリサイクルメーカーに売り渡され、エコサプライというプラスチック資材になります。このリサイクルにより、ペットボトル八百個で約2kgの二酸化炭素削減につながります。一方、売った資金では、ワクチンを購入し、世界中の子供たちに寄付されています。

活動のきっかけは、新棟4階病棟スタッフの母親が勤務する会社で、ペットボトルのキャップを集めており、協力して欲しいと依頼されたからです。



エコキャップ

集めるからには出来るだけたくさんある方がよいと考え、病棟スタッフに声をかけました。

すると、予想以上に多く集まり、自分たちで直接送付する方がよいのではないかと考えました。同時に病棟スタッフも、この活動を部活動にしてみてもどうかと提案したこともあり、部活動として病院全体に呼びかけました。

まずは、エコキャップの回収箱を全部署に置くことから開始しました。始めはゴミを入れられることもありましたが、徐々に集まる個数も多くなり、現在では月に二千個以上集まっています。

地球環境の危機について叫ばれています。やはり多くの人が関心を持ち、地球にやさしい活動に参加したいと思っているのではないかと実感しました。

現在は、四階新病棟のみ患者様も入れられるエコキャップ回収箱を設置していますが、今後は外来や他病棟でもエコキャップの回収箱を設置し、年間で100kg以上を目標としていきたいと考えています。

先日、エコ部の親睦会を行ったところ、今後の活動について活発な意見交換がありました。

その意見の中から、古本回収を行い、病棟患者様や外来患者様が読めるようなミニ図書館コーナーを設置するという新たな試みを実現しようと考えています。

これは以前あった投書の中で、「病棟で本が読めるコーナーが欲しい」という患者様からのご意見を読んだこともきっかけとなっています。この活動も実現させ、更にこれから活動の幅を広げていきたいと考えています。

(君月 麻由美)

他にも
こんな部活
があります

湘南鎌倉総合病院で行われている活動の一部をご紹介します。

湘南鎌倉総合病院 クラブ活動

- 野球・ソフトボール部
- 華道部
- フットサルチーム
- 自転車部
- テニス部
- サーフィン部
- ツーリング部
- 韓国語部
- バスケットボール部
- マラソン部
- エコ部
- 山の会
- 等々

女性の確かな明日へ……

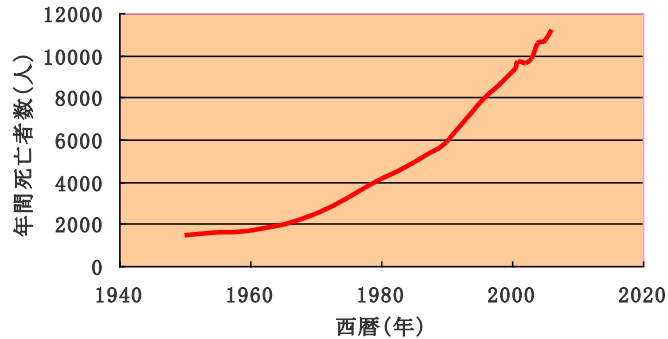
放射線科 河合 邦恵

乳がんの発生年齢は若年化しています。40歳代から60歳代に多く、30歳代の患者数が増えているのが特徴です。また、現在、食生活やライフスタイルの変化から、日本人女性の乳がん死亡率は年々増加しています。

乳がんは**自分で調べることができる**数少ない“がん”の一つです。しかも、早く発見できれば、治る確率はグッと上がります。検査受診と合わせ、自分を守るために、自己検診法を知り、実行して下さい！！

自分を知る！！
自分でできる早期発見CHECK法！！

乳がんの年間死亡者数



乳がんのできやすいところ

乳房の外側の上方が一番多く、次いで内側の上方、外側の下方、乳頭付近、内側の下方の順になっています。

CHECK① 鏡を用いて、両腕を下げたまま、左右の乳房や乳頭の形を覚えておきます。

CHECK② 両腕を上げて、胸の全体を見ます。

この時、乳房のどこかにくぼみやひきつれた所はないか、乳頭に凹みや、湿疹のようなただれができていないか確認しましょう。

CHECK③ 仰向けに寝て、左右の乳房を調べます。右の乳房を調べるときは、右肩の下に座布団や薄い枕を敷き、乳房が垂れず胸の上に平均的に広がるようにします。

CHECK④ 右乳房の内側を調べるには、右腕を頭の下にし、左手の指の腹で軽く圧迫をして、まんべんなく触れてみます。

CHECK⑤ 右乳房の外側を調べるには、右腕を下げ、左手の指の腹で同じように、まんべんなく触れてみます。

CHECK⑥ 右の乳房が終わったら、左の乳房も同様に調べてみましょう。

注意) 乳房を指先でつまむようにして調べると、異常がなくてもシコリのように感じてしまうことがあるので、必ず指の腹で調べて下さい。

CHECK⑦ 左右の乳頭を調べます。乳首を軽くつまみ、乳をしぼるようにして、血のような異常な液がないかを調べましょう。

CHECK⑧ 毎月自己検診をしているうちに、自分の乳房の状態がわかり、異常を早く見つけられるようになります。少しでも異常があったら、ためらわず専門医の診察を受けましょう。



マンモグラフィを受けるタイミングは？

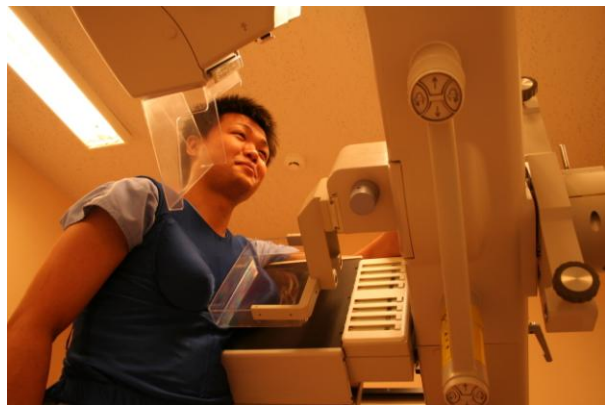
2004年に厚生労働省の乳がん検診の方針では『40歳以上は2年に1回マンモグラフィと触診併用で検査をする』との基準が示されています。

この基準を踏まえ、**毎年の触診と一年おきに、マンモグラフィと超音波検査を行うのをお勧めしています。**



🐷 どうのように検査をするの？ 🐷

マンモグラフィは、乳房をプラスチックの板に挟んで撮影します。乳房を押して平らにし、できるだけ均等にする事で、がんを発見しやすい写真が撮れます。当院では、乳房を上下から圧迫したものと、機械を傾け圧迫する2つの方法を行っています。



当院のマンモグラフィ紹介

KONICA MINOLTA社製 **圧倒的な高画質！！**臨床評価において、デジタルマンモとして**最高画質**との評価を得ている。その画像は、情報量が多く、石灰化・乳腺構造・腫瘤陰影において鮮明である、と評価されています。

最後に・・・乳がんに関心して欲しい人

- 1、 家族(祖母・母・姉妹)が乳がんにかかったことがある
- 2、 本人が乳がんその他の乳腺疾患になったことがある
- 3、 高齢初産(30歳以上)か、出産歴が無い
- 4、 初潮が早く(11歳以下)閉経が遅い
- 5、 閉経後の肥満
- 6、 長期間(10年以上)のホルモン補充療法(更年期障害の治療)を受けている

思い当たる点があった方は、まず、**シコリがあるかどうかを自分で確認**しましょう。もしシコリを見つけた場合は、**ためらわず病院に来て下さい**。早期の乳がんはほとんどが治ります。また、シコリがあっても、乳がんとは限りません。あまり心配せずに、まずは精密検査を受けてみてはいかがでしょうか？

ご相談は、担当医、または乳腺甲状腺外来にてお受け致します。



しょうなんメール表紙の 写真を募集中！

湘南鎌倉総合病院院外広報誌「しょうなんメール」の表紙の写真を募集しております。

ご自身で撮られた季節に応じた風景や、その季節ならではのものの写真で、「これぞ！」と思う写真がございましたら、ぜひご応募ください。応募された写真の中から、選考いたしまして「しょうなんメール」の表紙に採用させていただきます。

詳細は下記をご覧ください。

応募対象：ご自身で撮影された、風景などの人物以外の写真

受付時間：平日 8:00 ~ 17:00

応募方法：氏名（ペンネームも可）・撮影場所・撮影時期を別紙に記載の上ご応募ください。採用は「しょうなんメール」掲載での発表となります。

写真での応募となります。一度応募いただいた写真はお返しできません。

詳しくは湘南鎌倉総合病院の総合受付窓口までお声かけ下さい。

※テータでのお申込はできません。

※氏名（ペンネーム）と撮影場所は写真と共に「しょうなんメール」に掲載いたします。

お知らせ

去年より行っております、年二回のアンケートの結果から、皆様のご要望により、当院にも自動精算機を導入する運びとなりました。

時期としては11月上旬を予定しております。導入にあたって、皆様にはご迷惑をおかけ致しますが、宜しくお願い致します。

11・12月頃にもアンケートを予定しております
ご協力をお願い致します

湘南鎌倉総合病院 病院長



ShonanKamakuraGeneral
Hospital

一般外来診療受付時間ご案内

	午前診療受付	午後診療受付	夕方診療受付
受付時間	7:30 ~ 12:00	12:30 ~	16:45 ~ 19:00
総合内科	月~土曜日	×	月~金曜日 <small>土曜日は 救急内科です</small>
外科	月~土曜日	月~金曜日 15:00まで	月~土曜日
循環器科	月~土曜日	×	×
小児科	月~土曜日	×	月~土曜日
整形外科	月~水・金・土曜日 <small>木曜日は手術日</small>	×	火・金曜日
眼科	月~土曜日	×	×
泌尿器科	月~土曜日	水曜日 15:00まで	×
耳鼻咽喉科	月~土曜日 <small>※土曜日の特診日は休診です</small>	水・金曜日 16:00まで	×
皮膚科	月~金曜日 <small>土曜日は休診です</small>	火曜日 16:00まで	×
形成外科	月~土曜日 11:00まで	火曜日 15:30まで	月・水曜日
脳神経外科	月・火・木~土曜日 <small>水曜日は休診です</small>	×	×
産婦人科	月~土曜日 <small>予約制です、電話でお問い合わせください。また、火・水曜日と金曜の午前は手術日です。</small>		
心療内科	×	木曜日のみ 16:00まで	×

日曜・祝日は救急体制となります。また、救急は24時間対応しております。
2科受付される場合は11:00まで、3科以上になりますと10:30までの受付となります。また、健康診断の受付は11:00までとなっております。

※それぞれの受付開始時間の15分前に、整理券をお配りしております。
また、土曜日の午後の受付は受付1・2で行いますのでお声掛けください。

耳鼻咽喉科は、土曜日に特診日があり、その日は休診日となります。特診日は月によって変わりますのでお問い合わせください。

内科専門外来・呼吸器内科・心臓血管外科・脳卒中診療科・禁煙支援外来は予約制になります。紹介状などお持ちの方は、まずお電話にてお問い合わせください。

また、その日の担当医等、詳しい内容は病院にて「外来診療のご案内」を配布しております。

