

Shounankamakura General Hospital

# しょうなんメール



医療法人 沖縄徳洲会 湘南鎌倉総合病院

発行／湘南鎌倉総合病院 〒247-8533 神奈川県鎌倉市岡本1370-1

TEL:0467-46-1717(代) FAX:0467-45-0190

URL:<http://www.shonankamakura.or.jp>

## 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」

## Contents

2P ドクター紹介

3P 知っていますか?世界糖尿病デー

4P 栄養室より

「旬を食べよう」

5P お知らせ

6P シャトルバス時刻表



湘南鎌倉総合病院広報誌

Vol. **43**  
2010年  
10月号

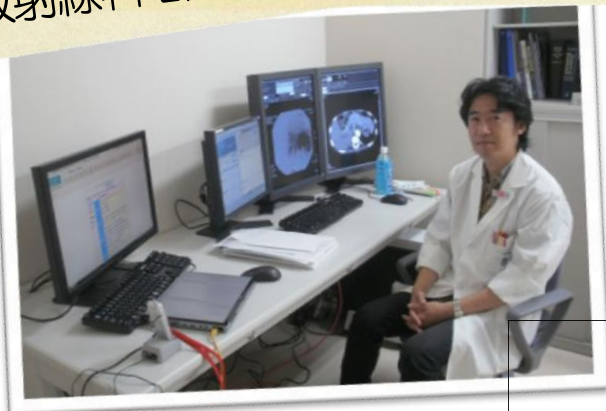


写真のご提供  
ありがとうございました

撮影場所：鎌倉市内



### 放射線科 部長 築山 俊毅 Dr



はじめまして。放射線科 IVRセンターの築山です。

平成3年に東京医科歯科大学医学部を卒業して以来、三井記念病院、府中恵仁会病院を経て、この4月から湘南鎌倉総合病院で勤務しております。

放射線科というと一般の患者様から見れば、何をしているところなの?といった感が強いかもしれません。よく耳にするのは「ああ、あのレントゲンとってるところですな」といった声でしょうか。実際はレントゲンだけでなく、CTやMRIといった検査も撮影しているのは放射線技師であり、放射線科医はほとんどの場合自分では撮影していません。放射線科の医者って普段何をしているのでしょうか。

### 放射線科医のお仕事

放射線技師が撮影したCTやMRIの画像を見て診断する仕事を画像診断といいます。放射線科医の仕事の多くの部分を占めるのがこの画像診断です。撮影された画像を見て病気の種類や進み具合、治療の効果や合併症の有無などを診断しています。頭の前から足の先までという大げさですが、幅広い医学の知識が要求される業務です。最近では新しい医療機器が登場しており、さらに多くの検査が行われるようになりました。当院でも9月からの新病院移転に伴い、新たに320列のCT(短時間に細かくたくさんの画像が撮影できます)や3.0TのMRI(従来よりも強い磁石でより高精細な画像が撮影できます)が導入され、より高度な画像診断が行えるようになりました。

### IVR って何?

放射線科で行う業務の中にIVR(アイブイアールと読みます)とよばれるものがあります。適切な日本語訳がないので我々はそのままIVRとよんだり、インターベンションとかよんでいます。実際はInterventional Radiologyの文字を略しているのですが、頭文字だったら本当はIRですよ。

大ざっぱに言えば放射線科で使用する画像診断装置を使用して、より身体に優しい治療(低侵襲治療)や特殊な検査(針生検など)を行うことをいいます。

IVRは大きく血管系IVRと非血管系IVRの二つに分けられます。血管系IVRは血管内治療ともいわれ、カテーテルとよばれる細い管を血管の中に進めて、腫瘍の治療を行ったり、出血を止めたり、細くなった血管を広げたりします。手術に比べて身体への負担が少なく、低侵襲治療とよばれる所以です。

非血管系IVRは画像で確認しながら、身体の外から身体の中の病変に対してチューブや針を直接進めて、膿をぬいたり腫瘍を焼いて死滅させたりします。また診断がはっきりしない病変に対し、身体の外から針を進めて病変の一部を採取して顕微鏡で調べる経皮針生検という検査も非血管系IVRに含まれます。

### IVRセンター

IVRセンターではより身体に優しく効果的な治療を心がけています。IVRの一部の治療は保険適用外であり、また先進の治療も含まれていますが、様々な治療に取り組んでいきたいと考えています。お気軽にお問い合わせください。



知っていますか？

●世界糖尿病デー

糖尿病療養指導士 佐藤 三津子

11月14日は世界糖尿病デーです。



↑鎌倉大仏

世界では今、糖尿病の方は2億8000万人、世界の成人人口のおよそ6%です。2030年には4億3800万人に達すると予想されています。そして、**10秒に1人が糖尿病に関連する病で命を奪われています**。日本では、糖尿病の方が890万人、糖尿病予備軍の方が1320万人です。糖尿病ははじめのうちは**ほとんど自覚症状がないので、ついつい放ってしまいがち**ですが、合併症（網膜症、腎症、神経障害）が進むと失明、透析、足の壊疽などにつながります。**糖尿病の合併症で年間3500人が失明し、15000人が透析を始め、3000人が足をなくしています**。

糖尿病は世界規模で取り組むべき病気として、エイズや結核などの感染症以外では初めて国連決議「糖尿病の全世界的脅威を認知する決議」に2006年12月20日に採択されました。そして「**糖尿病に対し団結しよう（Unite for Diabetes）**」と、11月14日が世界糖尿病デーとなりました。



↑長谷寺



↑鶴岡八幡宮



世界糖尿病デーのロゴ「**ブルーサークル**」です。

サークル（輪）は生命と健康を象徴し、ブルーは空の色であり国連の旗の色を示しています。

世界糖尿病デーには、世界の様々なところで、糖尿病の治療と予防を呼びかけるキャンペーンが行なわれます。

日本でも、2007年から鎌倉大仏・鶴岡八幡宮・東京タワーなどを「世界糖尿病デー」のシンボルカラーであるブルーにライトアップし、各地で血糖測定や様々なイベントが催され、今年も鎌倉でも行われます。

糖尿病は一度なったら長くおつきあいする病気です。予防すること、適切な治療をすることが大切です。**日頃の食習慣、運動習慣を見直し**予防しましょう。自覚症状だけでは見逃してしまう糖尿病。**定期的な検査**を受けて自分の体をチェックしてください。

健康的な食事と運動習慣、そして適切な治療により**2型糖尿病を予防、改善**することが出来ます。

11月14日、世界糖尿病デーを、**糖尿病を正しく知って**、予防する、改善するきっかけにいただければと思います。

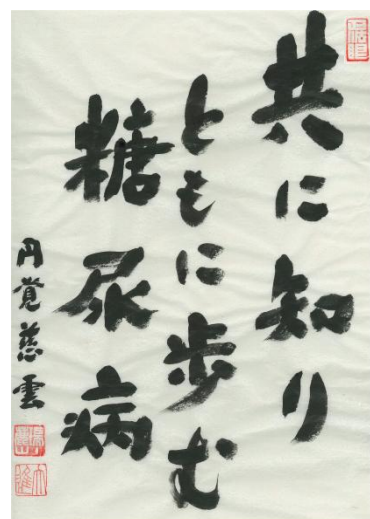
今年の世界糖尿病デーの世界共通スローガンは「**さあ糖尿病のコントロールを始めよう（Let's take control of diabetes. Now.）**」



終わりに一言



小児の2型糖尿病が増えています。  
お子さん、お孫さんは大丈夫ですか？





自然の恵みがたっぷり含まれた旬の素材の味は格別。味だけではありません。旬の素材には、そのとき私たちが必要とする栄養分が豊富に含まれています。

今回は、10月に旬を迎える『柿』についてお話しします。

太古の昔から存在し、北海道と沖縄を除く全国で栽培されている柿は、砂糖のない時代には貴重な甘みとして珍重されていました。「柿が赤くなると医者が青くなる」といわれるように、豊富なビタミン類とミネラルが栄養価摂取の低い時代では、医者いらずの万能薬として重宝された果物ですが、消化がよくないので胃腸の弱っている時の多食は避けましょう。

それではそれぞれの効果を見ていきましょう。

## カリウムが豊富

カリウムはナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。

また、利尿効果があり、むくみや二日酔いにも効果があります。カリウムを制限しなければならない方は、摂取量に注意して下さい。

## ビタミンCが豊富

柿1個で一日のビタミンCの必要量を摂取することができます。疲労回復、かぜの予防、ガン予防、老化防止に効果があります。夏の疲れた体をいやすのにぴったりの食材と言えます。また、大根と一緒に調理すると消化力が高まり、ビタミンCの摂取量も高まります。なますやおろし和えがおすすめです。

しかし、干してしまうとビタミンCの含有量はほとんどなくなってしまいます。

## 二日酔いに効果

柿に含まれる糖分がアルコールによって低下した血糖値を回復させ、渋みの原因物質であるタンニンがアルコールの吸収を抑えてくれます。また、お酒を飲む前に1個食べると悪酔いを防ぐとも言われていますので、飲む前に試してみたいはいかがでしょうか。

また、柿は実だけでなく葉も利用されます。柿の葉には、ビタミンCがレモンの20倍も含まれています。柿の葉寿司や柿の葉茶、サラダに加えたりして余すことなく利用しましょう。

栄養が豊富だからといって、とりすぎは禁物です。最近の果物は糖度が高く、血糖の上昇や血中の中性脂肪の増加を招く場合があります。食べすぎないように、1日1個を目安に摂りましょう。

### 柿1個(170g)の栄養成分 可食部150gあたり

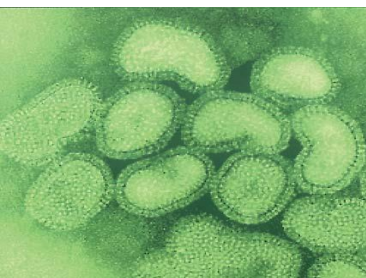
|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 90kcal |
| 蛋白質   | 0.6g   |
| 脂質    | 0.3g   |
| 炭水化物  | 23.9g  |
| カリウム  | 255mg  |
| ビタミンC | 105mg  |

### ☆柿1個と同じエネルギーの果物

バナナ1本＝りんご1/2個＝なし1/2個＝みかん2個  
＝キウイフルーツ2個＝もも1個



## ○ 平成22年度 インフルエンザ予防接種 ○



↑インフルエンザウイルス

インフルエンザ予防接種が、11月1日から始まります。それに伴い10月12日から予防接種の予約受付を開始致しました。今回のワクチンは季節型インフルエンザと、新型インフルエンザの混合ワクチンです。予約受付は各科外来にて行っております。お声掛け下さい。

なお、他の患者さんも診察を受けているため、インフルエンザ接種のみの場合でも待ち時間がかかります。ご了承ください。

**実施期間**

平成22年11月1日～

**予約受付期間**平成22年10月12日～平成23年2月28日  
(予約受付時間は13:00～17:00)

まずは予約をお取り下さい

**接種受付時間**○接種のみの方 月曜日から土曜日  
9:00～11:00  
17:00～18:00

○外来診察と同日接種の方 予約時間に準じて

**接種場所**

各科外来にて（一部この限りではありません）

完全予約制  
となります**料金****公費** 鎌倉市・逗子市・葉山町・三浦市・横須賀市の満65歳以上対象はがき**あり**の方 → 無料はがき**無し**の方 → 1,500円（税込）

※公費が使用できる期間は、平成11月1日～平成23年1月31日までです

**任意接種**（上記以外の方） 3,600円（税込）**当日の簡単な流れ**

ご予約をお電話で取られる際は、

まず受付機で受付を行っていただきます。

予約を取られている科で診察を受けていただき、接種を行っていただきます。

受付

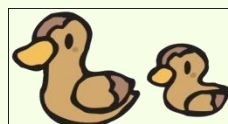
外来窓口

診察

予防接種

**病院代表電話番号（0467-46-1717）**

へおかけください

※ 湘南かまくらクリニックでもインフルエンザワクチンの接種を行っております。  
ご希望の方はお電話ください。お問い合わせ 湘南かまくらクリニック  
0467-43-1717

# ●湘南鎌倉総合病院 送迎シャトルバス時刻表●

9月改訂版

藤沢方面

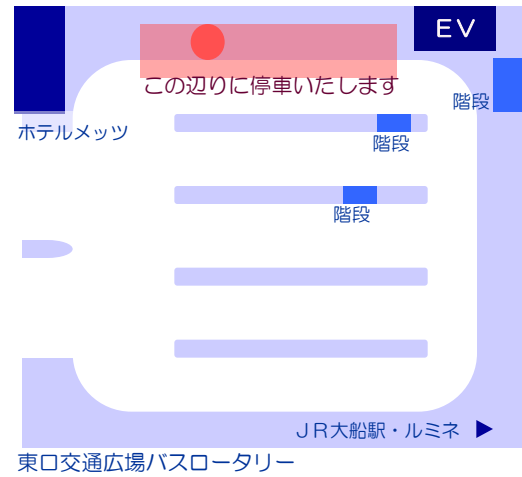
JR線

横浜方面

## ● 湘南鎌倉総合病院 ⇄ 大船駅 東口交通広場バスロータリー ●

| 時間 | 湘南鎌倉総合病院 発<br>→ 大船駅東口行 |    |    |    |    |    |
|----|------------------------|----|----|----|----|----|
| 7  |                        |    |    |    |    |    |
| 8  | 0                      | 5  | 20 | 30 | 40 | 45 |
| 9  | 0                      | 10 | 20 | 25 | 40 | 50 |
| 10 | 0                      | 5  | 20 | 30 | 40 | 45 |
| 11 | 0                      | 10 | 20 | 25 | 40 | 50 |
| 12 |                        | 5  | 20 | 30 |    | 45 |
| 13 | 0                      | 10 |    | 25 | 40 | 50 |
| 14 | 5                      | 10 |    | 30 | 50 | 55 |
| 15 |                        | 10 | 20 | 30 | 35 | 50 |
| 16 | 0                      | 10 | 15 | 30 |    | 50 |
| 17 |                        | 10 |    | 30 |    |    |
| 18 |                        | 10 |    |    |    |    |

| 時間 | 大船駅東口 発<br>→ 湘南鎌倉総合病院行 |    |    |    |    |    |
|----|------------------------|----|----|----|----|----|
| 7  | 10                     | 25 |    | 45 | 55 |    |
| 8  | 15                     | 20 | 35 | 45 | 55 |    |
| 9  | 0                      | 15 | 25 | 35 | 40 | 55 |
| 10 | 5                      | 15 | 20 | 35 | 45 | 55 |
| 11 | 0                      | 15 | 25 | 35 | 40 | 55 |
| 12 | 5                      |    | 20 | 35 | 45 |    |
| 13 | 0                      | 15 | 25 | 40 |    | 55 |
| 14 | 5                      |    | 20 | 25 | 45 |    |
| 15 | 5                      | 10 | 25 | 35 | 45 | 50 |
| 16 | 5                      | 15 | 25 | 30 | 45 |    |
| 17 | 10                     | 25 |    | 45 |    |    |
| 18 | ※25                    |    |    |    |    |    |



## ● 病院 ⇄ 湘南かまくらクリニック ●

| 湘南かまくら<br>クリニック発 | 時間 | 湘南鎌倉<br>総合病院発 |
|------------------|----|---------------|
| 40 55            | 7  | 55            |
| 10 25 40 55      | 8  | 10 25 40 55   |
| 10 25 40 55      | 9  | 10 25 40 55   |
| 10 25 40 55      | 10 | 10 25 40 55   |
| 10 25 40 55      | 11 | 10 25 40 55   |
| 10 25 40         | 12 | 10 25 55      |
| 10 40 55         | 13 | 25 40         |
| 25 55            | 14 | 10 40 55      |
| 10 25 40 55      | 15 | 10 25 40 55   |
| 10 25 40 55      | 16 | 10 25 40 55   |
| 10 25            | 17 | 10 25 40      |

## 【ご案内】 ● 日曜日祝日は全て運休です。

病院⇄湘南かまくらクリニックの赤字部分は土曜も運休となります

- 渋滞により遅延が発生する恐れがあります。
  - 車内での携帯電話のご通話は、御遠慮願います。
  - 湘南鎌倉総合病院のバスは、他の介護車等の乗降を優先するため、出発直前まで玄関への横付けができないことがあります。
  - 大船駅構内での乗車降車位置に多少の変動が生じる場合がございます。
  - バスは座席のみの御利用になりますので、満員の場合は事故防止・安全確保のために乗車をお断りする場合がございます。
- 尚、大船便のバスの定員は27名・湘南かまくらクリニック(旧病院)と病院往復バスについては14名となっております。
- 車椅子でのご乗車はロックが出来ない為、安全の観点からお断りさせていただいております。御了承ください。
- ※ 道路状況により、夕方診察受付終了時間（19時）までに到着できない場合がありますのでご了承ください。

注意）この時刻表は、運行に不具合などが生じた場合、ダイヤ改正を行う場合がございます。

## ● 葉山方面行き ●

| 湘南鎌倉総合病院行き             |                     |                          |                   |
|------------------------|---------------------|--------------------------|-------------------|
| 葉山<br>ハート<br>センター<br>発 | 葉山<br>ディケア<br>クリニック | 北鎌倉駅<br>鎌倉駅<br>逗子駅<br>周辺 | 湘南鎌倉<br>総合病院<br>着 |
| 9:10                   | → 9:13              | → 通過                     | → 10:10           |
| 11:30                  | → 11:32             | → 通過                     | → 12:30           |
| ※ 14:30                | → 14:32             | → 通過                     | → 15:30           |
| ※ 16:50                | → 16:52             | → 通過                     | → 17:50           |

| 葉山ハートセンター行き       |                          |                     |                        |
|-------------------|--------------------------|---------------------|------------------------|
| 湘南鎌倉<br>総合病院<br>発 | 北鎌倉駅<br>鎌倉駅<br>逗子駅<br>周辺 | 葉山<br>ディケア<br>クリニック | 葉山<br>ハート<br>センター<br>着 |
| 8:00              | → 通過                     | → 通過                | → 9:00                 |
| 10:20             | → 通過                     | → 通過                | → 11:20                |
| ※ 13:20           | → 通過                     | → 通過                | → 14:20                |
| ※ 15:40           | → 通過                     | → 通過                | → 16:40                |

上記の黒い※印は、土曜日運休となりますので、ご了承ください。

## ● 葉山ディケアクリニック前の乗降場所

湘南鎌倉総合病院行きはクリニック向かい側の歩道です。 葉山ハートセンター行きはクリニック前の歩道です。

### ●お問合せ先●

●湘南鎌倉総合病院 0467-46-1717  
●葉山ディケアクリニック 046-876-3811

●葉山ハートセンター 046-875-1717

葉山方面行きシャトルバスのみ途中下車が可能となっております。太船方面行きでは出来ません。途中下車につきましては、出発前と下車場所付近で運転手に一声お掛けください。  
尚、途中乗車につきましては一切お断りしております。  
予め御了承ください。

葉山方面行きバスは、JR鎌倉駅・逗子駅及び京急新逗子駅には参りません。駅周辺での下車をお願いしております。  
予め御了承ください。