

2017.5
Vol.122
TAKE FREE
で自由に
お持ちください

SHONAN

しょうなん

MAIL

メール

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

2-3P 院外活動

第一回 マタニティ坐禅

7P 栄養管理センターより

管理栄養士の簡単レシピ

4-6P 研修医紹介

2017年度 研修医紹介



このぼり 撮影:菅野 博基



第一回

マタニティ坐禅



妊婦さんが坐禅・・・？

3月31日(金)鎌倉市山ノ内の建長寺にて第一回マタニティ坐禅が行われました。当院のお産センターでは従来から女性の産む力と赤ちゃんの生まれる力を最大限に引き出す、WHOに基づいたアクティブバースのお産を目指しております。このような体制の中で最近では自分の内部に意識を向け、ゆったりとした呼吸でこころを整える“坐禅”に着目しており、この度、建長寺の方々のご協力のもと、妊婦さん向けの新たなプログラムとして『マタニティ坐禅』を開催しました。

坐禅で得られる集中力に着目

私たちの出産の現場において、自分に注意を向けお産に集中している静けさの中で、スムーズに出産されるケースを何度も経験しています。逆に上のお子さんがいて産婦さんの気がお子さんや外に向いて集中できず、なかなかお産が進まないときは、お子さんとお父さんに少し散歩にでかけてもらい、妊婦さんが集中できるように関わることでスムーズにお産が進んでいきます。

ご家族が一緒にいてもお産がスムーズに進んでいくような妊婦さんのこころの状態をつくり、より女性の産む力を引き出していきたいという熱い思いから私たちが最近着目しはじめたのが、坐禅を組むということです。

今の自分と向き合うこと

坐禅は、禅の修行法のひとつで、正しい姿勢で精神統一を行うもの。自分の内部に意識を向け、ゆったりとした呼吸を続け、こころを整える、その延長には慈しみのこころ、愛情を育むにつながる、そのような理解をしております。

★ アクティブバース

アクティブバースと呼ばれる『自分で産む』という気持ちを尊重し不必要な医療介入を避け、分娩台でお産を行うのではなく畳の部屋で楽な姿勢での出産を行い、ご自宅にいるのと同じようなリラックスした環境で自分の望むお産が行える自然分娩、フリースタイル分娩を行っています。



出産への集中が
スムーズな出産
につながる





長尾 宏道 教学部長よりお言葉を頂きました

坐禅においては、

『痛み・苦しみを受け止めて向き合うもの』です。

自然の変化を感じ、同時に自分も変化していることに気がきます。

新しい命を預かることは不安を感じるかとは思いますが、

その気持ちや今のありのままの自分を受け入れ向き合ってください。



坐禅のコツ

★正座が難しいときは椅子に腰掛けても良い。

★少しの緊張感を持ちながらも落ち着き、リラックスして行くと、身を引き締めることができる。



産婦人科
井上副院長

お産はまだまだ
分からないことばかり。

妊婦さんのお産の可能性
を広げたい。



参加された
鎌田さん
熊谷さん

自分と向き合い、おなかの子を感じながら
リラックスして坐禅が組めました。

産むことへ集中や気持ちの
持ちようを考えるきっかけに
なりました。



すっきりしました！

歴史あるお寺で、妊婦さんとともによい時間を過ごす
ことができました♪

お産センター
荒武看護主任
三堂助産師

静かに自分と向き合う
坐禅の精神により、

私たち周産期の世界にも可能性を広げるものになるのではないかと考えています。

そして鎌倉という仏教の歴史が深い地で、生命の誕生をサポートする使命を果たしていきたい
と思います。

当日はあいにくの天候でしたが、出産を控えた妊婦さんやお産センターの医師や助産師など、約15名が参加しました。

今年の『看護の日』イベントは5月13日(土)に行います♪

時間 9:00~15:00
場所 湘南鎌倉総合病院
1F エントランスにて

測定コーナー
あなたの健康をチェック

体験コーナー
認知機能テスト、妊婦、高齢者疑似体験

看護師さんになってみよう!

NEW
親子のスキンケア教室
～楽しい泡の作り方～

2017年度

研修医紹介



基本プログラム



いがさき まり
伊賀崎 麻里
(浜松医科大学出身)

浜松医科大学出身の伊賀崎麻里と申します。少しでも皆さんのお役に立てるよう、全力で頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。



いしぐる あきら
石黒 昂
(三重大学出身)

初めまして。湘南鎌倉で働かせて頂く事に喜びを感じると共に身が引き締まる想いで一杯です。精一杯尽力させていただきますのでご指導宜しくお願い致します。



いしやま あきのぶ
石山 顕信
(名古屋大学出身)

初めまして。名古屋大学から参りました石山顕信と申します。至らない点も多いと思いますが、一生懸命頑張りますので宜しくお願いします。



きむら
木村 かれん
(東京女子医科大学出身)

はじめまして。木村かれんと申します。目標となる先生が沢山いらっしゃるこの湘鎌で充実した2年間を全力で過ごせるよう、精一杯頑張ります！



きむら ともひこ
木村 友彦
(東海大学出身)

初めまして。東海大学出身の木村友彦と申します。未熟ではありますが、地域の皆様に貢献できる様、努めて参りたいと思います。よろしくお願いいたします。



こじま ひろあき
児嶋 宏晃
(弘前大学出身)

はじめまして。弘前大学出身の児嶋宏晃と申します。生まれは福岡で初めての関東ですが、鎌倉の方々のお力になれるよう精一杯頑張ります。



こやま えいじ
小山 瑛司
(日本大学出身)

日本大学出身の小山瑛司と申します。モチベーションの高い同期、先輩方に感化されながら日々成長していきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



しばた こうめい
柴田 昂明
(群馬大学出身)

群馬大学出身の柴田昂明と申します。患者さんや病院スタッフの皆様から多くを学ばせていただき、少しでも現場に還元できるように頑張ります。

湘南鎌倉総合病院は、平成8年より厚生労働省の臨床研修指定病院の認可を受け、研修医の育成に力を入れている病院です。平成27年度より産婦人科、小児科プログラムを開始し、今年も産婦人科・小児科プログラムと基本プログラムを合わせ22名もの初期研修医が入職し、日々医師として研修を受けております。

研修医たちは5年もすると多くの事が出来る立派な医師になり、地域医療の中核を担う事になります。当院での研修は、全国的にも厳しい環境での研修と言われています。“断らない医療で始まり断らない医療で終わる”ということ体を覚える大事な時期を過ごしています。受診された患者さんが少しでも満足して頂けるよう日々研鑽しています。地域の中核病院であり続けることを心に刻み込むべく、例年以上にはりきっている研修医たちです。どうぞ宜しくお願い致します。



研修管理委員会
委員長 荻野 秀光

<臨床研修の理念>

徳洲会の理念に基づき、地域社会に根付いた救急医療の要望に応える医療人、高度先進医療に対応できる医療人、世界で活躍できる医療人、安心して最善の医療を提供できる医療人、医師である前に人であることを理解できる医療人を組織的に育成する。

たぐち あずさ
田口 梓

(筑波大学出身)

はじめまして。筑波大学出身の田口梓と申します。これから大変お世話になることと思いますが、精一杯努力しますので、どうぞよろしくお願い致します。

たなか まさふみ
田中 正史

(新潟大学出身)

新潟大学出身の田中正史と申します。まだまだ未熟者ですが、早く皆様のお役に立てるよう全身全霊をかけて努力してまいります。よろしくお願い致します。

つじ たかしげ
辻 喬繁

(札幌医科大学出身)

初めまして。辻喬繁と申します。常に笑顔を忘れず、2年間確り勉強させて頂きます。日々精進して参りますので、御指導の程宜しくお願い致します。

つじやま みなこ
辻山 美菜子

(ハンガリー国立デブレツェン大学出身)

はじめまして！東京生まれ東京育ち辻山美菜子です。まだまだ未熟者ですが、一日一日を大切に努力していきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。

にし あやか
西 綾香

(鹿児島大学出身)

はじめまして。鹿児島大学出身の西綾香と申します。わからないことばかりですが、皆様の足を引っ張らない様に頑張ります。よろしくお願い致します。

のほら ひろあき
野原 大彰

(大阪大学出身)

初めまして。大阪大学出身の野原大彰と申します。鎌倉の方々のため、日々笑顔で精一杯頑張っていきたいと思っております。ご指導よろしくお願い致します。

<基本指針>

湘南鎌倉総合病院の研修の目標は、自分自身が良い臨床医になることだけでなく将来若い人達を育てられる良い指導医になることである。

良い臨床医とは、患者さんに対してempathy（共感）を持ち、全人的に診断ができ、的確な診断治療を行える医師のことである。この目標が達成できるように研修体制には右記のような工夫がなされている。

- 1.医療に集中できる
- 2.チーム医療の研修ができる
- 3.Primary care、Emergency careの研修、各専門診療の研修が充実している
- 4.必須に加え、選択ローテーションができる
- 5.離島僻地医療を体験することができる
- 6.屋根瓦（がわら）方式の研修ができる
- 7.学会活動ができる



ひおき かおる
日置 薫
(山形大学出身)

初めまして。日置薫です。多くのご迷惑をかけるかと思いますが、勢いをもって精進するので、よろしくお願い致します。



ひらい なおき
平井 直樹
(弘前大学出身)

はじめまして。弘前大学出身の平井直樹と申します。趣味はソフトテニスと温泉巡りです。地域の皆様のために精一杯頑張ります。よろしくお願いします。



ほそかわ しゅん
細川 旬
(福岡大学出身)

こんにちは！福岡大学出身の細川旬と申します。目の前のことに全力で取り組んでいきますので、宜しくお願い致します。



ほんだ たいし
本多 泰士
(順天堂大学出身)

初めまして。順天堂から来ました、本多泰士です。小田原生まれ、小田原育ちで海が大好きです！全力で取り組んでいきますので、宜しくお願いします！



やまぐち ようた
山口 洋太
(京都府立医科大学出身)

この度、初期研修医をさせて頂くことになりました山口洋太と申します。ローマ字表記ではYAMAGUCHI YOTAです。2年間がんばります。



わだ けいたろう
和田 啓太郎
(群馬大学出身)

はじめまして。本年度から湘南鎌倉総合病院でお世話になる和田啓太郎と申します。卒業したばかりで、右も左も分かりませんが、一生懸命取り組んで参りますので宜しくお願い致します。



**産婦人科キャリアパス
支援型プログラム**



あさの さおり
浅野 早織
(山形大学出身)

はじめまして。山形大学出身の浅野早織と申します。至らぬ点も多いと思いますが、精一杯努力していきたいと思えます。どうぞよろしくお願い致します。



**小児科キャリアパス
支援型プログラム**



ほりごめ あきひさ
堀米 顕久
(大分大学出身)

大分大学出身の堀米顕久と申します。未熟者ですが、精一杯努力して参りますので、どうぞよろしくお願い致します。

5月



旬のものを食べよう!

旬の魚は、脂がのっておいしいです。

魚の旬は、一般に産卵期前といわれています。
産卵前に活発にえさを食べて脂肪を蓄えているため、
アミノ酸などのうまみ成分も増加するといわれています。

春が旬の魚介類には、あさり・はまぐり・いかなご・
あまだい・さより・めばる・にしん・さわらなどがありますが、
今回はさわらを使用したレシピをご紹介します。



管理栄養士の 簡単レシピ

栄養管理センター
主任 櫻井 聖子

うまみ凝縮♪



旬のさわら 簡単ホイル蒸し

新年度になり、一人暮らしを始めた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。
今回は、初級編として簡単に！しかも短時間で！できるレシピをご紹介します。
『ちょっと体重が気になってきたな・・・』という方にもおすすめです。

材料

- ・さわら・・・1切れ(約100g)
- ・たまねぎ・・・20g
- ・みつば・・・少々

- A
- しょうゆ・・・小さじ2
 - みりん・・・小さじ1
 - さけ・・・小さじ1/2

What's? さわら

- ・スズキ目サバ科の魚で白身魚よりも脂の乗った旨味のある濃い味が特徴
- ・さごし→なぎ→さわらと、成長に従って呼び名が変わる出世魚
- ・皮や肌のみずみずしく張りがあり、斑点が鮮やかなものを選ぶ

作り方

- 1 アルミホイルにさわら、刻んだたまねぎ、Aを入れ、みつばをのせて包む。
- 2 1を蒸し器で蒸したら完成です。

鍋でも代用できます(強火で5分、中火で15分が目安)

水を入れた鍋に
ホイルで包んだ
魚を入れる



さらにホイルを
上にかぶせて
火にかける

エネルギー：220kcal
たんぱく質：21.8g
脂質：9.7g
塩分：2.8g



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 |



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
 「大船駅」行
 南岡本下車
 - 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」行
 湘南鎌倉総合病院下車

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