2016.1
Vol.106
TAKE FREE
ご自由に
お持ちください

# SHONAN MAIL
# しょうなんメール

**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

2P 年始の挨拶
院長 塩野 正喜

4P 医療の話
インフルエンザにご注意を！
インフルエンザの検査方法について

6 - 7P トピックス
・11月11日「介護の日」イベント
・世界糖尿病デーフェスティバル in 鎌倉
・オンコロジーセンター クリスマス会
・ベビー同窓会 クリスマス会

3P 栄養管理センターより
旬のはなし 冬の食材

5P リハビリテーション科より
自宅で出来る！「予防体操」
ー腰痛編ー

8P 病院案内

新年号

神奈川県鎌倉市：水仙

# 新年あけましておめでとうございます

湘南鎌倉総合病院　院長　塩野正喜

## 平成28年初頭にあたり、ご挨拶申し上げます

湘南鎌倉総合病院は今年で開院28年を迎えました。地域の方々の署名活動から開院し、地域の皆さんのための病院を目指して努力してまいりました。おかげさまでベッド数も開院時の368床から昨年には619床に成長することができました。

湘南鎌倉総合病院は当院を信頼し、受診していただく方々に「いつでも、誰にでも最善の医療を届けたい」との願いのもと、日本一の急性期病院を目指しております。現在の医師数は常勤医230名（うち39名の研修医）と増え、手術件数の増加に伴い昨年手術室を地下に3室増設しました。

救命救急センターでは、「日本一救急車を受け入れるセンター」として、ウォークイン（ご自身で来院）の患者さん、県内外からヘリコプターで搬送される重症患者さん、地域のクリニックや病院の紹介で搬送される患者さんなど、多くの方々を受け入れています。1次救急から3次救急までの全ての救急患者さんを決して断らずに日夜受け入れており、必要な検査・治療が直ちに行われるように放射線検査、生理検査、血液検査から手術室、薬剤にいたるまで24時間体制で稼働しております。

外来患者さんも多い日には2000名を超え、待ち時間が増えて皆様には大変ご迷惑をおかけしております。入院から平均9日間で退院という出入りの激しい病院となっており、忙しさのあまり患者さんとのコミュニケーションが疎かになり、患者ケアに十分に目が届かず温かみのない病院になることを危惧しておりました。

そこで、患者安全の徹底・コミュニケーションの充実・問題点を常に改善する品質改善プログラムの常態化・高品質な医療ケアへのレベルアップを病院全体に浸透させ、「世界に通用する医療」を提供する病院を目指して、3年前に国際基準である病院機能評価JCI(Joint Commission International)を受審し、国内では4番目の認証を得ました。以後3年間にわたり、外来や病室、検査、手術など全ての医療行為の際に、患者さんに「お名前と生年月日」を名乗っていただき、カルテなどと照合をしています。統一したカルテの記載を行うため、口頭指示は書き留めて指示者と確認。①患者さんやご家族への十分な情報提供。②納得して医療が行われるように同意書記入の徹底。③治療直前に関係者が全員で手を止め、内容・患者確認・手術部位・薬剤・器具などを確認する「タイムアウト」の徹底。④感染防止のため手洗いを徹底するなど、1000項目以上にわたる手順書にのっとって職員教育を行い、安全文化の充実と質の向上に尽くしてまいりました。JCIの審査は3年ごとに更新が義務づけられ、昨年9月末、初回よりはるかに厳しい6日間に及ぶ更新審査を受け、新しいバージョンのJCI基準の再認証を受けることができました。

バースクリニック(夜)

今年5月にはかねてから進めてまいりましたバースクリニックが、旧病院近くに完成いたします。また病院に隣接していた特別養護老人ホーム「かまくら愛の郷」となかよし保育園が昨年8月に移転し、その跡地には来年をめどに病院と連結した外傷センターの建設が予定されており、すでに建物の撤去が始まっております。工事の影響で、駐車場スペースが狭くなるなどご迷惑をおかけしておりますが、本年も皆様のご支援をよろしくお願い申し上げます。

◀▼完成予定図

バースクリニック(昼)

外傷センター

▼移転後

かまくら愛の郷

なかよし保育園

# 旬のはなし

「冬」をトピックスに食材の紹介をします。一部ですので、これだけ食べればよいというわけではなく、あくまでもバランスよく食べることが大切です。

## ～からだを温める羊肉～

### 羊肉

ビタミンB群・ナイアシン、
鉄を豊富に含みます。

ビタミンB群は糖質・たんぱく質、脂質の代謝を促進して体や脳にエネルギーを供給するなど重要な働きをする成分です。ナイアシンはビタミンBグループで、糖質・脂質の代謝促進、血行をよくします。鉄は貧血の予防・改善に有効な成分です。

中国では、気力を増し、弱った体を丈夫にして体を温め、さらには胃腸を温め、腹痛や下痢に有効な食品として使われています。

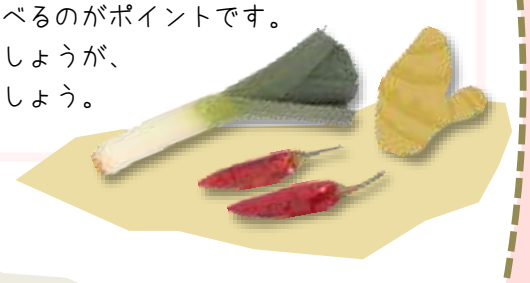
**実はくさくない？**

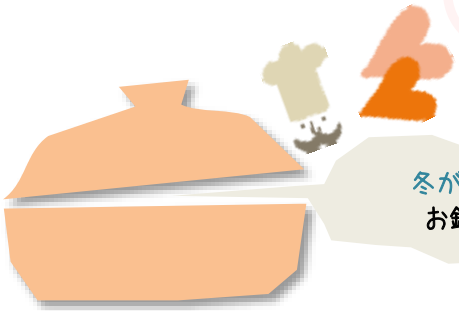
羊肉は「くさい」と言われがちですが、この「くさい」は本来草食動物に共通するもの。冷凍保存方法の未熟だった頃のにおいの記憶が「羊肉はくさい」という先入観となっているという説もあります。

**調理のポイント**

特有のにおいは脂肪分に多く含まれているようです。脂肪を取り除き、香草や赤ワイン、みそなどでクセを抑えて料理をするとおいしくなります。羊肉の脂肪は融点が高い（44℃）ので、さめると口の中でも溶けません。熱いうちに食べるのがポイントです。

体を温める効果のあるねぎ、しょうが、唐辛子を組み合わせるとよいでしょう。





冬が旬の食材はからだを温めるので、
お鍋にして食べるのもいいですね。

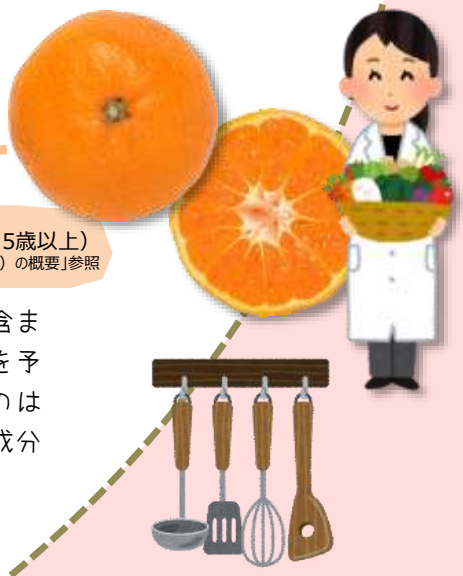
## ～カゼ予防にみかん～

### みかん

※ビタミンCの1日摂取推奨量100mg（15歳以上）
厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2015年版）の概要」参照

主成分はビタミンCで、2個食べれば1日の摂取量※の80%を満たすほど豊富に含まれています。ビタミンCはカゼ・血管の老化を防ぐほか、シミ・ソバカスなどを予防するなど美容効果も期待できます。そしてみかんの酸味をつくっているのはクエン酸。クエン酸は疲労回復や強化作用、血行をよくすることなどに有効な成分です。

ビタミンCが豊富だからといって食べすぎるとカロリーオーバーとなってしまいますので、1日2個程度にするとよいです。箱買いをするとたくさん食べてしまうおそれがあるので注意してください。



栄養管理センター　管理栄養士
主任　櫻井 聖子

●医療の話

インフルエンザにご注意を！

# インフルエンザの検査方法について

1月を迎えますます寒さと乾燥がすすみ、インフルエンザの流行の時期となってきました。
今回はインフルエンザを「検査」と「診断」という見方からご紹介します。

## インフルエンザの登場

インフルエンザウイルスについての歴史は古く、1890年代にはヨーロッパで流行がみられています。1933年には英国のウィルソン・スミス氏らが、インフルエンザ患者の気管分泌物をフェレットに接種し、ヒトと類似の症状を示すことを見出したのがインフルエンザウイルス分離の最初であり、その後様々な検査が開発されています。

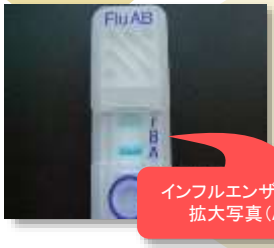
フェレット

## インフルエンザの検査診断

代表的診断法には**①迅速診断検査　②ウイルス分離検査　③遺伝子検査**（ここではPCR検査を紹介）があり、それぞれの検査を組み合わせて行うこともあります。

### ①迅速診断検査

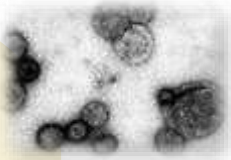
綿棒を使用し、鼻からの拭い液「鼻腔拭い液」を取って、インフルエンザウイルスなのかどうかを調べるのが一般的です。A型とB型のどちらも検査することができ、20分以内で結果を得ることができます。




インフルエンザ迅速検査キット
拡大写真（A型が陽性）

### ②ウイルス分離検査

検体を細胞培養に接種してから数日を必要とするために臨床診断としては迅速性に欠けるものの、実際の流行株と当該年度のワクチン株との抗原性を比較でき、次年度のワクチン株の選定にも使用するため必要不可欠な診断法です。



インフルエンザウイルス

### ③PCR検査（遺伝子検査）

PCR法はターゲットの遺伝子配列の一部を選択的に増幅させる手法です。

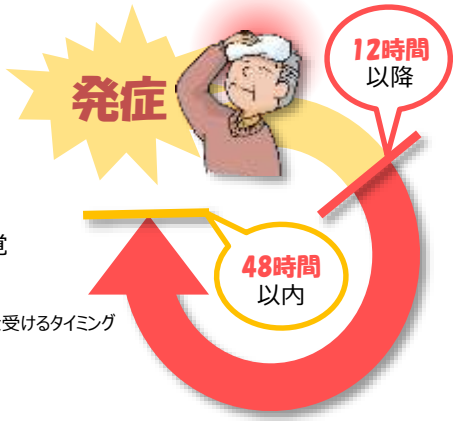
高病原性鳥インフルエンザウイルス（H5N1）のヒト感染例のように、下気道※に感染して増殖するものについては採取されるウイルス量が少なく、迅速診断では検出できないことがあるためPCR検査が利用されます。

※下気道：咽頭よりも下の気管、主気管支、肺など

## 検査のタイミング

様々な検査が開発される中でもインフルエンザは検査を受けるタイミングが重要です。

感染初期ではウイルス量が不十分で偽陰性（本当は陽性だが陰性の結果が出る）になることは有名です。ではベストな検査のタイミングとはいつでしょうか？1個のインフルエンザウイルスに感染すると8時間後には100個、24時間後には100万個と驚異的に増加していきます。そのため**「インフルエンザ発症後12時間以降、48時間以内」**が一般的な検査を受けるタイミングです。1回の検査で診断するためには、自覚症状が出てから受診するまでのこのタイミングを逃さないことが重要です。




インフルエンザの検査を受けるタイミング

## インフルエンザの診断

インフルエンザの診断は、他のウイルスによる感染症の診断にもいえることですが「適切な時期」に、「適切な部位」から、「適切な方法」で検査用の材料が採取されなければなりません。

インフルエンザウイルスの検出には、上気道※由来の検体である「鼻汁」「鼻腔拭い液」「咽頭拭い液」などが用いられます。高病原性鳥インフルエンザウイルスがヒトに感染した場合は、ウイルスが上気道よりも下気道で増殖することが知られており、「気管支洗浄液」などを得ることも重要です。

※上気道：呼吸器のうち鼻から鼻腔、鼻咽喉、咽頭、喉頭まで

## 新型インフルエンザの診断

新型インフルエンザの診断は、症状だけで新型かどうかを診断するのは困難です。

診断の際に重要になってくるのは「新型インフルエンザが発生した付近の情報」です。また、急速に症状が悪化して、原因不明の重症肺炎に至るような場合も、新型インフルエンザに感染した可能性を疑う必要があります。

新型インフルエンザウイルスはA型に属するため、**現在市販されている迅速診断キットによる診断は理論的には可能**です。しかし、この診断キットでは通常のインフルエンザウイルスとの鑑別は困難なため、A型陽性が確認された患者さんの中で、新型インフルエンザが流行している地域にお住まいの方には、国が指定した機関でウイルス分離あるいはRT-PCR法（遺伝子検査の1つ）による確定診断が必要になる場合があります。

検査部　小野 祐太郎

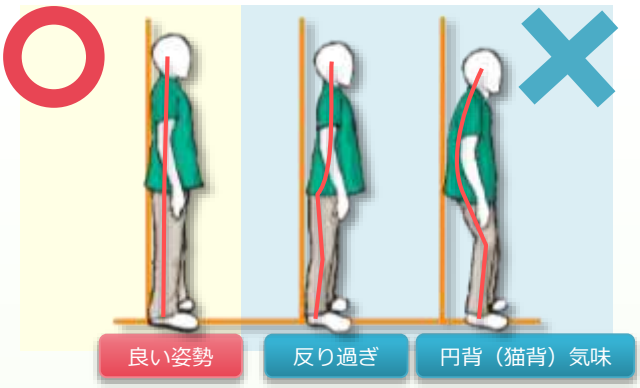
# 自宅で出来る！「予防体操」腰痛編

リハビリテーション科　副室長
理学療法士　栗原 大輔

厚生労働省の平成25年国民生活基礎調査で病気や怪我別の通院率を見ると、「腰痛症」は男性で「高血圧症」「糖尿病」「歯の病気」に次いで第4位。女性では「高血圧症」に続いて第2位となっています。また厚生労働省は「職場における腰痛予防対策指針」を平成25年に19年ぶりに改訂。医療や福祉の保健衛生産業の場でも、最近の10年間で腰痛発生件数が2.7倍に増加していることが改訂の背景とされており、国も腰痛対策を急務としています。

腰痛は多くの場合、日頃とっている姿勢に原因が潜んでいることがあります。特に長時間の円背（猫背）などの不良姿勢は良くありません。円背の繰り返しは、腰椎（腰の背骨）の安定を担う周囲の靭帯が、くたびれたゴム紐の様に引き伸ばされて疲労して傷み、腰痛がでやすくなります。腰の筋肉が疲労し、痛みを誘発する物質が蓄積して、腰に痛みが走ることもあります。さらに痛みの原因として、神経の連絡がうまく行っていないことがあります。一つ一つの背骨の間から神経の枝（連絡路）が走っており、体を動かす命令はこの枝を伝って筋肉に伝わり、皮膚を使い温度や圧力を感じて組織の傷みを警告します。腰痛の原因となる姿勢や動作により、骨の変形や椎間板の変性・靭帯の肥厚につながり、さらにはこの神経の連絡が損なわれてくると、腰痛の改善に時間を要します。そうなる前に背すじが伸びた、頭が下がらない正しい姿勢を心がけましょう。

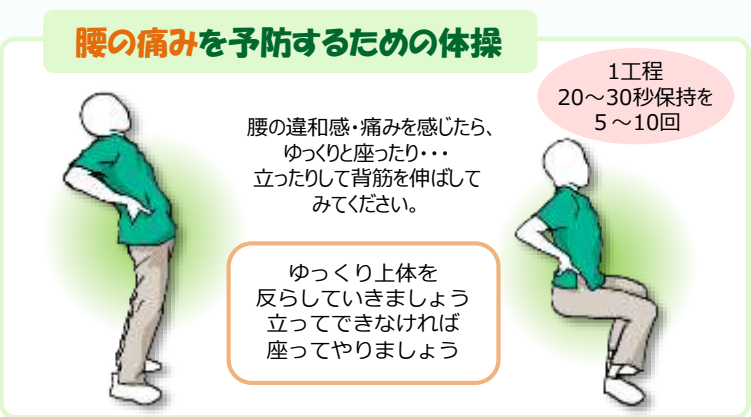
## 良い姿勢と悪い姿勢　①立位




## 良い姿勢と悪い姿勢　②座位

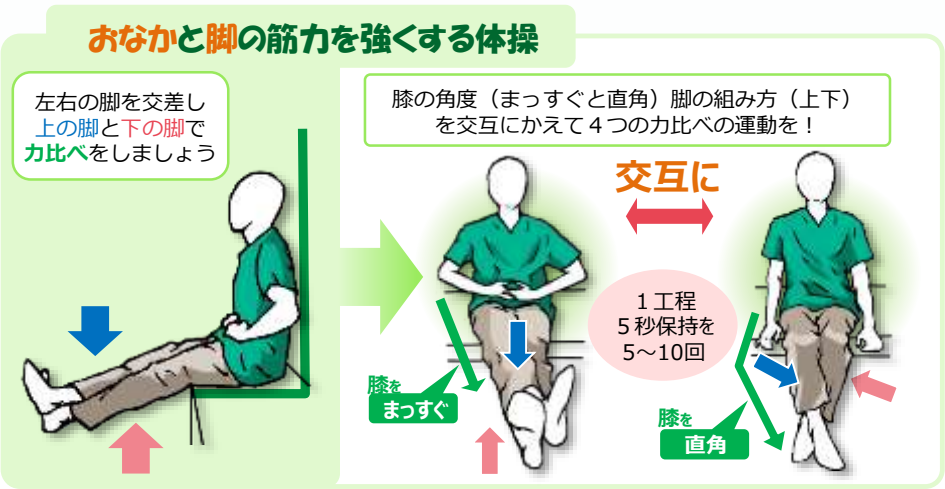
日頃から姿勢に
気をつけましょう

## 腰の痛みを予防するための体操




運動は毎日コツコツと
やりましょう

## おなかと脚の筋力を強くする体操




私たちは①「適切な運動習慣と姿勢のあり方を意識」し、②「自身の過ごす椅子やベッドなどの家屋や職場の環境を改善」し、③「家庭や仕事と趣味や就寝などの精神的、肉体的ストレスの緩和」等に配慮して腰痛を改善し、予防していかなくてはなりません。

**腰痛予防にとって大切なことは≪体の動かし方＝正しい動作≫と≪体の止め方＝正しい姿勢≫この２つの意識を、いかに正しく実行し続けていけるか！**

この意識と実践こそが腰痛予防・改善の最善の近道となります。

今回の「腰痛」に対する掲載が、腰痛にお悩みの方への良いきっかけとなりますように。

●トピックス

# 2015年　11月11日
# 介護の日　イベント

11月11日は「介護の日」です。
キャッチコピーである「いい日いい日、
毎日、あったか介護ありがとう」の
「いい日」の語呂合わせになっています。

介護の日である11月11日（水）に、「病気やけがをしても地域で暮らし続けるために」をテーマに掲げ、当院の地域総合医療センターが主催となり、初めての試みとなる介護の日のイベントを行いました。入院・通院の過程で、地域の在宅支援や病院・施設をつなぐ役割を担う地域総合医療センターは設立1周年を迎え、地域の方々に当センターを知っていただく良い機会となりました。

1階:各種相談コーナー

イベントでは、医療相談や在宅療養サービス、地域包括支援センター・居宅介護支援事業所についての相談、後方支援病院や施設の紹介などの各種相談コーナーを設け、当院医師や薬剤師、地域の施設・包括支援センターのスタッフが、参加された方々に丁寧に説明をしました。

その他にも、セラピードッグとのふれあい・介護車両の展示・高齢者食や宅配弁当の紹介・介護用品の展示や施設の生活を映像で紹介するなど様々なブースがあり、来場された方々は熱心に説明を聞いたり、高齢者食の試食や展示を見たりされていました。入院患者さんがセラピードッグとふれあい満面の笑顔を浮かべる姿に、病院スタッフも癒しをいただきました。

3階:施設のご紹介

ご来場いただいた約200人あまりの方々の中には、タウン紙や役所のポスターを見て参加された方々も多くいらっしゃいました。また、鎌倉ケーブルテレビ・タウンニュース・鎌倉朝日新聞などのメディアから取材を受けました。

ご協力くださった方々、来場してくださった方々に御礼申し上げます。地域総合医療センターは地域と患者さんをつなぐ使命を担い邁進していきますので、今度ともよろしくお願いいたします。

▲取材を受ける塩野院長

**イベントで実施したアンケートのご紹介をします**

・イベントをまた開催したほうがよいか？
⇒ はい　87%

・イベントは参考になったか？
⇒ はい　88%

・地域総合医療センターを知っていたか？
⇒ はい　53%

**以下のようなご意見も届いています**

「母親の介護に利用できると思うので、またゆっくり相談したい」　（40代女性）

「今まで知らないものやことがたくさんあり、ためになりました」　（80代男性）

（アンケートより一部抜粋）

▲医療相談を受ける小林副院長

▲展示の準備のようす（介護用品）

▲セラピードッグコーナー

# オンコロジーセンター　クリスマス会

ギター演奏

フラダンスの様子

お琴とバイオリンの合奏

バイオリンとピアノの二重奏

昨年12月20日（日）に オンコロジーセンター主催のクリスマス会を開催しました。
お琴とバイオリンの合奏に始まり、有志の方々による華やかなフラダンスやギターによるアンサンブルの演奏が披露されました。会の終わりには、センター長の下山医師と医療ソーシャルワーカーの安達律子さんによるバイオリンとピアノの二重奏が行われ、会場からアンコールの掛け声も聞こえるほどの盛況ぶりとなりました。参加者からは「また来年も参加したい」、「治療を続けていく励みになった」などの感想をいただきました。

毎年多くの方のご協力で開催しているこのクリスマス会ですが、また次回も開催していければと思います。ご参加いただきました皆様方、どうもありがとうございました。

# 世界糖尿病デーフェスティバル in 鎌倉

昨年11月15日（日）今年も長谷寺の境内をお借りして、糖尿病を市民の方に広める糖尿病デーフェスティバルを行いました。血糖測定、HbA1c測定、湘鎌愛情弁当（カロリー制限食）の販売に加え、食べても血糖値が上がりにくいアーモンドチョコレートの販売を行いました。

朝から小雨が降り客足が緩やかなスタートでしたが、昼前から晴れ間が出るとともに参拝者も増え、午後の血糖測定部隊は大忙しでした。結果は血糖測定770名、HbA1c測定39名で、湘鎌愛情弁当もチョコレートも完売することができました。ご参加していただいた皆様、誠にありがとうございました。

イベントのポスター

湘鎌愛情弁当

その場で測定を行って、すぐに結果が出ます

血糖値が上がりにくいチョコレート

血糖測定者770名の平均値は101.5mg/dlですが、1%に当たる7名の方が200mg/dlを超える値で、病院への受診を勧めることができました。また、今回は例年よりさらに外国人観光客が増えた印象でした。せっかく気軽に参加してくださっても言葉が通じず、糖尿病の指導ができなかったので今後の課題にしたいです。

当院の医師も相談や指導を行いました
（左：田中医師、右：小見医師）

外国人観光客にも興味を持ってもらえました

参加スタッフは院内21名、院外応援は27名の大所帯で、今回初参加のスタッフも熱心に関わってくれました。このイベントは毎年開催する度に有意義な機会と実感します。今後も続けられるように頑張りたいです。

(糖尿病看護認定看護師：手塚奈央子)

血糖測定を行ったスタッフ

# お産センター ベビー同窓会クリスマス会

ベビーマッサージ

当院保育士による催し

サンタサプライズ

午前の部集合写真

昨年12月23日（水）にベビー同窓会のクリスマス会を行いました。

当日は午前・午後の部に分かれて開催。午前の部は0歳児とご家族を対象に月齢ごとの自己紹介の後、ベビーマッサージや、ギターと歌の合奏などが行われました。午後は1歳以上のお子さんとご家族を対象に行われ、こちらはギターとピアノとカホンという楽器による演奏がありました。当院の保育士による催しもあり、また午前・午後ともにサンタさんが子供たちにプレゼントを配るサプライズもありました。

毎年行われているこの会ですが、今回も午前・午後と合わせて84組214名と多くの参加をいただき「同じ月齢の子供を持つママ友を作りたい」という方や「入院中に出会った助産師や先生にもう一度会いたかった」など楽しみにしていただいた方も多く、とても盛況に終わることができました。今年開院のバースクリニックでも、同様のイベントを予定しておりますので、開催の際はぜひお越しください。

医療法人
沖縄徳洲会

# 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
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か、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。

クリック！
湘南鎌倉総合病院 検索

## Access Map

## 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<br>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 |
|---|---|---|
| 営業時間 | 0:00～24:00 | 7:00～21:00 |
| 台数 | 28台 | 179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 公会堂前下車
神・船31 渡内経由 「慈眼寺」行
船32 渡内経由 「藤沢駅北口」行
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 南岡本下車
神・船34 公園前経由 「南岡本」行

●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 南岡本下車
江・藤沢[弥]大船
四季の杜・武田薬品前経由
「藤沢駅（北口）」行
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 公会堂前下車
神・船32 渡内経由 「大船駅西口」行

9番乗場 南岡本下車
江・藤沢[弥]大船 武田薬品前経由
「大船駅」行

●藤沢駅南口（小田急デパート側）

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

●湘南葉山デイケアクリニック
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

●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