2016.8
Vol.113
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

2 - 3P 医療の話
・SASセンター
あなたの睡眠大丈夫？
睡眠時無呼吸症候群

4P 看護部より
・看護フェスティバル
「一日看護体験」を実施

5P イベント
・湘南鎌倉バースクリニック
「赤ちゃん同窓会」を開催！

8P 病院案内

6 - 7P トピックス
・職員紹介 小児科医師
河井 和夫部長
・小児科「プレパレーション」の取り組み
・七夕イベント エントランスへ七夕飾り
・2F ギャラリー 今後の展示予定

神奈川県：ミツバチとシロツメクサ

医療法人 沖縄徳洲会 湘南鎌倉総合病院

SASセンター（睡眠時無呼吸外来）

睡眠時無呼吸症候群

SASセンター長　杉本 幸子

睡眠時無呼吸症候群という病気をご存知でしょうか？
交通事故の報道で運転手がこの病気であったなど、どこかで耳にしたことがあるかもしれません。

診断基準

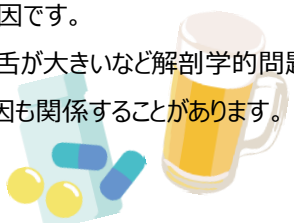
睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に10秒以上の呼吸停止の状態が、1時間あたり5回以上みられることが診断基準です。

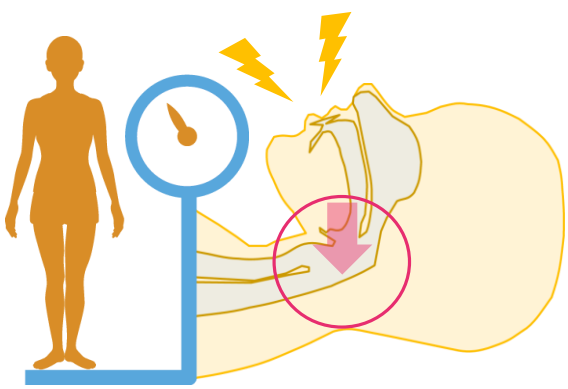
睡眠中に呼吸が停止することで深い眠りが妨げられ、睡眠時間を確保しているにも関わらず昼間に眠気が生じたり、注意力が低下して仕事上のミスをおこす原因になったりします。また、睡眠時無呼吸症候群を何年も放置していると、高血圧や心臓病など心血管系の病気のリスクが高まり、また認知機能の低下にも関係するといわれています。

原因は？

睡眠時無呼吸症候群のほとんどは**「閉塞型睡眠時無呼吸症候群」**といって、空気の通り道である咽頭で閉塞がおこることが原因です。

閉塞する原因は肥満・首が短い・顎が小さい・舌が大きいなど解剖学的問題や、アルコールや睡眠薬摂取など薬物学的な原因も関係することがあります。





自覚症状は？

昼間の眠気など自覚症状がある場合もあれば、必ずしも眠気を伴わない場合もあります。この病気は寝ているときの現象なので、ご自身では病気に気づきません。また、健康診断などで検査することも無いため、病気に気づかないまま長期間経過する場合もあります。

大きないびきをかく方、過去に一度でもパートナーに睡眠中の呼吸停止を指摘された方、眠りが浅い、夜間何度も目覚めてトイレに立つ、朝起きたときに頭痛がする、などの自覚症状がある方は受診を考えてください。

受診後の流れ

受診された場合は、外来の問診で睡眠状態を把握します。そしてご自宅へ携帯型の血中酸素濃度を測るセンサーのついた機械を持ち帰り、一晩の簡易睡眠検査をおこないます。簡易睡眠検査の結果、異常がある方は終夜睡眠ポリグラフィー検査という夜間の一泊入院検査をおこない確定診断をつけます。後日、外来で結果をお伝えし治療方針を相談いたします。

睡眠検査装置
「ウォッチパット ユニファイド」

3つのセンサーをつけて検査を行います
（画像提供：株式会社フィリップスエレクトロニクスジャパン）

当院では新しい簡易睡眠検査も追加され、検査の選択肢が増えました。

腕時計型の機械と、指・喉につけたセンサーで、睡眠の段階と酸素濃度の低下を判断できる「ウォッチパット」という機械です。鼻につけるセンサーがないため違和感なく就寝でき、睡眠段階も評価できることから患者さんに好評です。

他の病院では耳鼻咽喉科や呼吸器内科で睡眠時無呼吸を扱っているところもありますが、当院では独立した診療科として診察を行っています。睡眠時無呼吸症候群を治療することで、夜中に何度も起きなくなった、血圧が下がるなど体調が改善したと喜ばれる方も多くいらっしゃいます。

受診をご希望の方へ

当科では紹介状がなくても受診可能です。
代表電話番号より、まずはご予約をお取りください。
電話対応時間　14：00 ～ 17：00
月～土曜日（祝日除く）

睡眠障害対処12の指針

睡眠衛生指導として
「睡眠障害対処12の指針」をご紹介します。

1 睡眠時間は人それぞれ

睡眠の長い人、短い人、季節でも変化
8 時間にこだわらない

2 刺激物を避け、リラックス

就寝前 4 時間前のカフェイン摂取や
就寝前 1 時間の喫煙は避ける
軽い読書、音楽、ぬるめの入浴
香り、筋弛緩トレーニング

3 眠くなってから床につく

眠ろうとする意気込みが頭をさえつかせ、寝つきを悪くする

4 同じ時刻に起床

早寝早起きではなく、早起きが早寝に通じる
日曜日に遅くまで床で過ごすと、月曜の朝がつらくなる

5 昼間は光を浴びる

目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン
夜は明るすぎない照明を

6 規則正しい食事、運動習慣

朝食は心と体の目覚めに重要、夜食はごく軽く
運動習慣は熟睡を促進

7 昼寝は15時前、30分以内

遅い昼寝はかえってぼんやりのもと
夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響

8 睡眠が浅いときはむしろ遅寝・早起き

寝床で長く過ごしすぎると熟眠感がへる

9 いびき、足のぴくつき、むずむず感は要注意

背景に睡眠の病気、専門治療が必要

10 十分に寝ても眠いときは専門医へ

長時間眠っても日中の眠気で仕事・学業に支障がある
場合は専門医に相談
車の運転に注意

11 寝酒は不眠のもと

睡眠薬代わりの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に
目覚める原因となる

12 睡眠薬は主治医の正しい指示をうける

一定時刻に服用し就床
アルコールとの併用をしない

参考：厚生労働省　精神・神経疾患研修委託費「睡眠障害の診断・治療ガイドライン作成とその実証的研究班」平成13年度研究報告書より

看護フェスティバル

「一日看護体験」を実施 ～ 近隣の高校生が参加 ～

当院にて、看護フェスティバル「一日看護体験」を行いました。

わが国では平成3年に「看護」に対する関心を高めるべく、ナイチンゲール生誕の5月12日を「看護の日」と制定し、この日を含む一週間を「看護の日」としています。

神奈川県看護協会では、県内にお住まいの皆様方に「看護」への理解を深めてもらうため、「看護の日」を中心に「看護フェスティバル」を行っており、当院でも関連してイベントを行いました。

病院で働く職種について紹介を受けています

当院では、6月4日・6月11日土曜日に看護に関心のある近隣の高校生を招待し、一日看護体験を実施しました。

近年高校生の看護に対する関心が高くなっています。今年は約90名の高校生の参加があり、年々増えてきています。女性ばかりでなく、男性高校生も二日間で5名の参加があり、男性看護師の人気も出てきているようです。

当日は受付後、高校生たちは医療スタッフが着用しているものと同じ白衣に着替えると、友達同士で写真を撮影して楽しんでいました。「病院で働く職種」の紹介では検査室・レントゲン室・手術室・薬局など様々な職種の仕事内容の説明を真剣な表情で聞いていました。（左写真）

体験では高校生同士で実際に血液中の酸素濃度の測定や、血圧測定をしてもらい、自分の血圧がどれくらいなのかを知ってもらいました（右写真）。また、各病棟に分かれて見学体験を行いました（下写真）。

右：血中酸素濃度の測定　左：血圧測定を体験中

病棟では看護師と一緒に患者さんを検査室に連れて行ったり、清潔ケアの現場や食事介助の見学などをおこなったり、看護師の仕事に触れる体験をしてもらいました。

体験後、高校生からは「貴重な体験ができてよかった」「現実的な仕事を見られてよかった」「将来に役立つ内容であった」「患者さんから信頼される看護師になる」などの声が聞かれ、将来、看護師になるための第一歩となったようです。

今回、「一日看護体験」に参加された高校生の皆様が、何年後かにこの病院で白衣を着て再会できる事を願っています。

病棟での体験の様子（スタッフステーション内にて）

湘南鎌倉バースクリニック

「赤ちゃん同窓会」を開催！

5月29日日曜日の晴天の中、湘南鎌倉バースクリニックにて赤ちゃん同窓会を開催しました。

これまで湘南鎌倉総合病院にて開催してきましたが、湘南鎌倉バースクリニックの開院を機に、今回より開催の場所も移転しました。

赤ちゃん同窓会は当施設でお産をされた方をはじめ、地域で子育てをされている方々に参加していただき、育児を通しての悩み・不安・嬉しいこと・楽しいことなどの交流の場として毎年数回おこなっています。

午前

ベビーマッサージ実践中！

てるてる坊主工作の様子

現在夢中で作成中・・・

午後

みんなでダンス♪

今回、初めて湘南鎌倉バースクリニックにて開催し、1歳未満の赤ちゃんとご家族が対象の午前の部では50組119名、年齢制限無しの午後の部では20組50名と、たくさんの方にご参加いただきました。

午前の部ではフロアいっぱいの赤ちゃんとお母さんたちがベビーマッサージをおこなったり、午後の部では工作やダンスをおこなったりしました。工作ではてるてる坊主をそれぞれ思い思いのデザインで作成していました。

ご友人同士で参加された方、また今回参加され、新しくご友人になられた方もおられました。

今後も湘南鎌倉総合病院と、湘南鎌倉バースクリニックの合同で赤ちゃん同窓会をおこなってまいりますので、たくさんのご参加をお待ちしております。

ご参加いただいた皆様
ありがとうございました！

午前

午後

湘南鎌倉バースクリニック
shonan kamakura birth clinic

2016年　今後の「赤ちゃん同窓会」開催予定

湘南鎌倉バースクリニック
鎌倉市山崎1090-5　にて開催

10月2日(日)
12月23日(金)

対象年齢/開催時間
午前の部：対象1歳未満 10：00～12：00（受付 9：30～）
午後の部：対象どなたでもご参加OK　14：00～16：00（受付 13：30～）
※参加費用はかかりません

職員 小児科 部長 河井 和夫

Kawai KAZUO

本年7月1日に赴任した河井和夫（かわいかずお）です。

鳥取県の片田舎の出身で、高校は米子東、大学は三重です。昭和50年に医学部卒業した後はそのまま大学の小児科に入局し、最初の10年間は主に大学病院で一般小児科臨床に加え、特に小児血液・癌診療で鍛えていただきました。

その後、東京女子医大リウマチ・痛風センターで、少しリウマチ学を学ばせていただきました。そして「P-glycoprotein」の発見者として有名なV.Ling教授（トロント大学 Department of Medical Biophysics）の研究室に2年半ほど留学。分子生物学的実験手法を会得する傍ら、抗がん剤（特にCDDP）の薬剤耐性機構について勉強させていただきました。

帰国後は一時、母校の病理学教室で実験に専念しておりましたが、また小児科臨床主体の生活に戻り、大学の関連総合病院小児科に勤務しておりました。そして4年前、大学医局から離れ、松原徳洲会病院小児科に勤務させていただくことになり、この度縁あってか湘南鎌倉総合病院小児科で働かせていただくことになりました。

自分の所に訪れてくれる子どもたちの健康増進に、手助けができる様に頑張りたいと思いますので、よろしくお願い致します。

所属学会・資格

日本小児科学会専門医・指導医
三重大学大学院医学研究科修了、医学博士
日本癌学会
日本人類遺伝学会
日本小児内分泌学会
臨床研修指導医

院内 小児科「プレパレーション」の取り組み

～プレパレーションをご存知ですか？～

「プレパレーション」とは医療に対する子どもの不安や恐怖を和らげ、子どもが主体的に治療に臨めるよう心の準備を整える手法です。

プレパレーションは色々な場面で用いられますが、まずは「病院は怖いところではない」という環境づくりを大切にしたいと思い、昨年冬から取り組みはじめました。

学校や幼稚園・保育園が日常の生活の場であるように、その延長線上にある場所、いわば成長を見守る「第3のおうち」でありたいと考えています。

現在は待合ロビーがメインですが、子どもたちが笑顔で受診を終え「ここなら大丈夫」と思えるような小児科を目指して、今後は検査や処置の場面での導入を検討しています。

小児科スタッフ

一番人気は
受付カウンター下の
マグネットアート
お母さんがお話
している間に
マグネットで遊べます

実は
電源コードです

季節の花
アジサイも

季節の壁画、
窓辺の揺れるつるし飾り、
発達段階に合わせ厳選したおもちゃ、
ピタゴラスイッチの放映など

院内 七タイベント エントランスへ七夕飾り

～ 患者さん、職員の願いを込めて ～

7月7日の七夕にむけて、病院のエントランスにある竹に短冊などの七夕の飾りつけを行いました。

このイベントは患者さんと職員の願いを一緒に飾ることで「お互いの垣根を低くし、相互の信頼感を強くしたい」という想いから昨年より行っており、今年で2回目。

この日のために、飾りを少しずつ作成。短冊を病棟へ配布したり、職員へ配布したり。またエントランスに記載台を設け、来院された患者さんにも書いていただき、「無事に赤ちゃんが生まれますように」「お母さんの病気が治って、元気にお家に帰れますように」などたくさんの願い事をいただきました。

いただいた願い事はその都度職員が竹につけたり、ご自身でつけていただいたり、中にはお子さんと一緒に飾る様子もみられ、飾りの過程も楽しんでいただけたようです。

来年以降はもっとたくさんの患者さんにご参加いただけるように、職員一同工夫を凝らしていきたいと考えています。

（飾りは6月25日から7月9日まで）

展示 2F Gallery

当院では本館2階の廊下部分を、一部展示スペースとして利用しています。

今年も色々な絵や、写真などの展示が予定されておりますので、ぜひお楽しみいただければと思います。

展示スペース
～今後の予定～

6月28日～7月30日	鎌倉似顔絵クラブ展
7月30日～8月27日	彩遊会展
8月27日～9月24日	黒川明・百海園子二人展
9月24日～10月29日	玉縄小学校展
10月29日～11月26日	創美会展
11月26日～12月24日	陽画会展
12月24日～1月28日	蓼沼誠一・大野健一二人展

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
(直通) 健康管理センター：0467-44-1454　人工膝関節センター：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。

Access Map

クリック！
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
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

●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