



SHONAN MAIL

しょうなん
メール

Contents

2-3P 医療の話

「認知症発見ドック」のご案内

6P 院外活動

医師を目指す中学生へ講演会を実施
片山 郁雄医師 依頼講演

4-5P イベント

第1回フットケアの日イベントが開催
されました！

7P 院内活動

・院内絵画展のお知らせ
・2月 院内の生け花のご紹介

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」



玉縄桜(当院) 撮影:ME室 種山 かよ子

認知症を早期に発見し、 早期に治療



「認知症発見ドック」のご案内

健康管理センター 副技師長 河野 晋一

突然ですが皆さんは、認知症についてどこまでご存じでしょうか。
日頃よく耳にする病名ですが、今回は認知症の現状と当院で行われている認知症発見ドックについてご紹介をさせていただきます。



そもそも
認知症って？

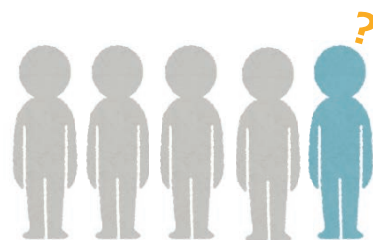
認知症は記憶、判断力が低下する脳の病気です。加齢、遺伝、動脈硬化、生活習慣などが原因として起こってきます。認知症が進行してからでは治療も手遅れになりかねません。

認知症になる前の**軽度認知障害（MCI）**（※1）の段階で発見し、早期に治療することで進行をできるだけ遅らせられる方が良いでしょう。

認知症高齢者の人数は ますます、増加しています。

2013年の厚生労働省の研究班の発表では日本の認知症患者数は約462万人。日本人の65歳以上の人の15%が認知症とされています。これとは別に認知症の予備軍とされる軽度認知障害（MCI）の患者さんが約400万人と言われており、2025年には認知症の患者さんは約700万人にまで増加し、65歳以上の高齢者の5人に1人は認知症患者ということになります。

認知症とは正常であった脳の知的な働きが後天的ないろいろな病気によって持続的に低下した状態のことをいいます。よく混同されがちですが、認知症は単なる物忘れではありません。「道を歩いている、久しぶりに会った人のお名前が思い出せない…」このような経験は誰もが、一度は経験をされたことがあるのではないのでしょうか。このようなことで認知症を心配する方も多いかもしれませんが、これは加齢などの自然な老化現象によって起こる『物忘れ』であり、誰にでも起こります。一方、認知症は病気であり、単なる物忘れではありません。



65歳以上の5人に1人は認知症

※1 軽度認知障害（MCI）とは？

MCIを放置すると、認知機能の低下が続き、
5年間で約50%の人は認知症へ

健常者と認知症の中間にあたる、
MCI（Mild Cognitive Impairment：軽度認知障害）という段階（グレーゾーン）があります。

MCIとは、認知機能（記憶、決定、理由づけ、実行など）のうち1つの機能に問題が生じてはいますが、日常生活には支障がない状態のことです。



1年 2年 3年 4年 5年
MCI診断後の経過年数

早期発見の重要性

MCIは適切な治療・予防をすることで回復したり、発症が遅延したりすることがあります。

一部の場合を除き現状では認知症は完治できません^(※2)が早期にMCIに気づき、対策を行うことによって症状の進行を阻止することはとても大切です。 ※2 脳腫瘍・慢性硬膜下血腫・正常圧水頭症・脳血管障害などの外科的治療の対象となる疾患。他にも脳症や、薬の副作用によるせん妄状態など治療可能な状態もあります。

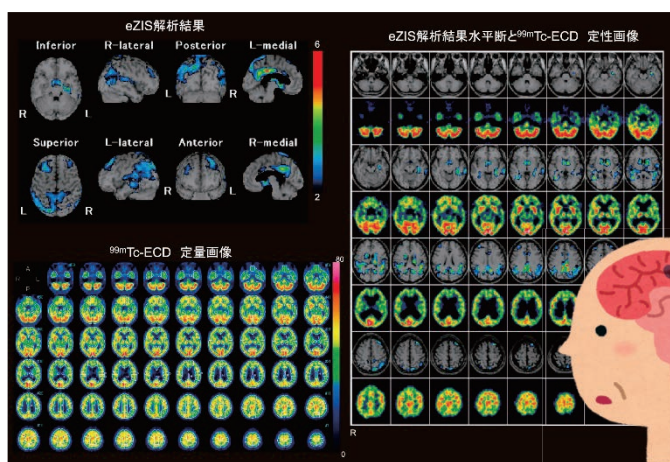
認知機能低下に対する適切な対策を行うことで、MCIになったとしても、認知症の症状が最後まで出ずにすむケースもあります。

認知症発見ドックについて

認知症になる前の軽度認知障害（MCI）の段階で発見し、早期に治療することで進行をできるだけ遅らせることの重要性については前述の通りです。MCIの段階で認知機能の低下を発見するために当院健康管理センターでは「認知症発見ドック」を行っています。

当院の認知症発見ドックは脳血流SPECT、VSRAD、認知症問診の3つによって構成されており、これらの検査を合わせることで認知症かMCIかを総合的に判断することが可能となっています。

脳血流SPECT（核医学検査）



脳血流SPECT検査とは脳の各部における血流の状態や脳の働きをみるための検査です。放射線物質を注射して撮影することで、脳血流の各部位での状態の判断を行います。

この検査は脳の形態をみるCTやMRIでは捉え切れない早期の脳血流障害の検出や脳の機能の評価などに有効です。認知症の診断(早期発見やタイプの鑑別、進行度の評価など)に多く用いられています。

認知症問診

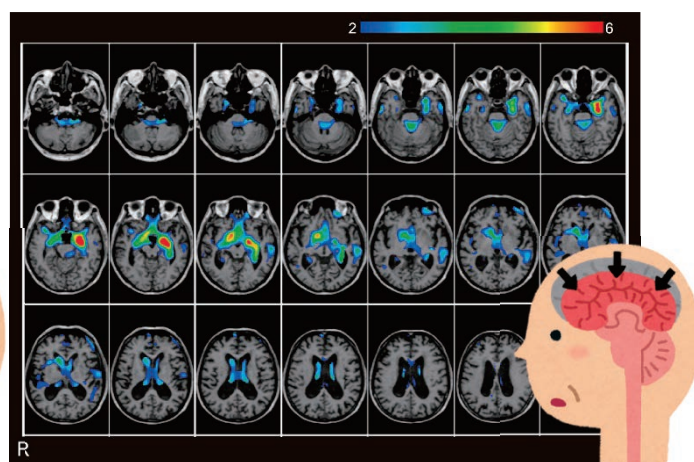
上記の画像診断に加えて当院ではMoCA-Jと呼ばれる認知機能検査（スクリーニング検査）を行います。見当識や計算、数字の復唱など様々な項目からなる検査を行い、それらを点数化して認知機能を検査します。

残念ながら現段階では認知症を根本的に治療する方法はありません。

認知症発見ドックで軽度認知障害（MCI）を発見することで、早い段階で薬などにより症状の進行を遅らせたり、緩和させたりすることが可能です。

QOL（生活の質）を下げずに健康長寿を維持するために皆さんもこれを機にご自身の脳の状態を調べてみてはいかがでしょうか。

VSRAD（MRI検査）



VSRADという検査はMRI画像をコンピュータで解析し、客観的に脳の萎縮をみることができる検査です。アルツハイマー型認知症は進行とともに脳の萎縮、特に海馬と呼ばれる記憶に関する部分が萎縮します。VSRADはこの萎縮の程度をみる検査システムです。

Q. 認知症発見ドックの所要時間は？

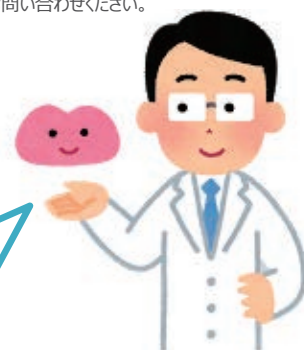
A. 約2時間～3時間程度になります。

Q. 脳血流SPECT検査でうける放射線量は？

A. 1回の検査でうける放射線量は胸のX線撮影と同じ程度です。

Q. 認知症発見ドックをうけるには？ 費用は？

A. 約10万円程度です。詳しくは、お電話にて当院健康管理センター（番号は下記参照）までお問い合わせください。



第1回

Foot care Day フットケアの日 イベント

が開催されました！

主催：一般社団法人
日本フットケア学会
理事長 小林 修三

大会長：血液浄化センター
フットケア外来
フットケア指導士
愛甲 美穂



湘南鎌倉総合病院
フットケア指導士
愛甲 美穂



▶日本フットケア学会
フットケア指導士認定バッジ



湘南鎌倉総合病院 フット外来
ひかり在宅クリニック
今井 亜希子医師



ドイツ 足の健康館 赤い靴 FSI
オートテック・シューマスター
芦沢 卓人氏

2012年2月10日に糖尿病や末梢動脈疾患（PAD）・閉塞性動脈硬化症（ASO）による足病変の予防・早期発見・早期治療の啓発を目的とし、日本フットケア学会、日本下肢救済・足病学会、日本メトロニクは、「フットケアの日」を制定しました。

このフットケアの日を広く市民の方々へ啓発することを目的に、本年2月4日土曜日、横浜市教育会館ホールにて日本フットケア学会主催による第1回「フットケアの日」市民啓発関東地区大会を開催いたしました。本大会では、「すこやかな足ですこやかに歩く～子どもの足とおとなの足」をテーマに子どもの幼少期からの足の健康、靴の選び方など、子どもの足にフォーカスを当てています。また、おとなの足ではこれまであまり重要視されていなかった、たこやうおのめ、外反母趾などといった日常的に起きている足のトラブルを中心に、糖尿病やリウマチといった病気による足への障害などを織り交ぜながら、「すこやかに歩く足」を考える内容としました。

当イベントは講演を聴いてフットケアの重要性を理解するだけではなく、医師による相談によって日頃の疑問点を解決したり、フットケア指導士による実際のケアを体験したりと、よりフットケアへの理解が深まるような様々なプログラムを企画し、全体で約80名の方々にご参加を頂きました。また、今回のイベントを開催するにあたり、関東地区の様々な医療施設のフットケアに携わる医師や看護師、その他の職種のスタッフにご協力を頂きました。

講演は二部に分かれ、最初の講演は湘南鎌倉総合病院フット外来・ひかり在宅クリニック、今井亜希子医師による「あなたもあしよわ症候群？～健康な足を守るために知っておきたいこと～」、次にドイツ足の健康館赤い靴・FSIオートテック・シューマスター、芦沢卓人氏による「こどもから大人まで足にいい靴の選び方」についてご講演頂きました。

体験コーナーでは、たこやうおのめ、外反母趾などの日常の足のトラブルについて専門の医師と相談できる医師相談会、フットケア学会認定のフットケア指導士が実際に簡単な足のお手入れを行うケア体験、またフットプリントにより足の特徴を調べたり、足の動脈の音が聞けるチェック体験を行いました。

イベントに参加された方のアンケートでは、2月10日がフットケアの日と知っていた人は全体の65%でした。また、「初めて自分の足を診てもらい勉強になった」、「足のトラブルで困っている友人にも教えたい」、「まだ健康に歩きたいので靴選びが参考になった」などの感想が寄せられました。

さいごに、日本フットケア学会ではフットケアに関わる専門的知識と技術を有する医療・福祉職者をフットケア指導士として認定しています。私もこの認定資格を取得し、フットケア外来を開設しました。日々、患者さんの足に向き合う中で、「もっと早くこへ来たらよかった」とお声を頂きます。爪の悩みや、たこやうおのめといった症状は病気でもないからと、ケアや治療をしないままになっていることが多くあります。早くケアをすることで症状の悪化予防に繋がりますし、悩みも解消されます。

「元気な足で歩くこと」その足を守るナースとして、これからも湘南鎌倉総合病院で頑張っていこうと思います。



沢山の方にご来場頂きました



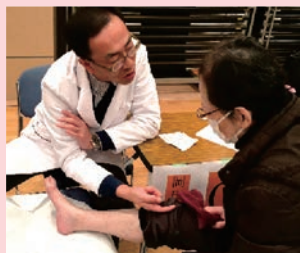
? Quiz

正解はP5へ

- Q1 中敷は全面柔らかいものが良い？
- Q2 靴は軽い方が良い？
- Q3 靴は幅が広くて大きめが良い？
- Q4 少しヒールがあった方が良い？

医師相談

湘南鎌倉総合病院 腎免疫血管内科 大竹 剛靖主任部長
 湘南鎌倉総合病院 フット外来 今井 亜希子医師



湘南鎌倉総合病院 腎免疫血管内科 持田 泰寛医長

桐生厚生総合病院 皮膚科 岡田 克之医師

ケア体験



フットケア指導士による実際のケアを体験！

チェック体験



足の動脈の音を聞く

自分の足の特徴をチェック！

靴の相談展示・協賛ブース



自分の足に合う靴とは・・・？



ケアに用いる器具を紹介展示

来場の方に配布した
フットケアの日オリジナルバッグ



Answer

A1 踵から土踏まずまでは固いものが良い

前足部は柔らかくてもよいが、踵周りが柔らかいと不安定。
この部分の柔らかい靴は踵の骨の変形を進行させる。
日本の靴はここを柔らかく作る傾向があるので注意。

A2 軽すぎる靴は弱い構造

軽い靴は靴底など構造が弱いことが多い。
体の横揺れは疲れや痛みの一番の原因。
軽い靴は長時間歩行に不向き（例：登山靴）
靴の軽さを気にする人は、歩き方や靴の選び方が問題かも？

A3 前庭部の幅だけで選ぶと失敗する

革靴は伸びることが前提で作られている。
大きすぎる靴では足が無駄に動くため、逆に筋緊張が高まる。
前の幅よりも踵や甲まわりがフィットする靴を選ぶ。
自分の足の特徴に合った靴を！

A4 ヒールは2～3センチくらいが良い

ヒールが高い靴は踏み出しが楽に感じるが、前足部への負担と、
膝が曲がりやすくなる。
ヒールが楽＝姿勢が悪くなっているサイン。腰痛・冷え性・むくみ
などが強い人は要注意。

→よって正解はすべて× 5



～医師を目指す中学生へ講演会を実施～

「素晴らしい医師をめざせ」

2月9日木曜日、藤沢市立村岡中学校にて1年生を対象に進路学習の一環として「職業人に聞く」と題し、専門的な仕事を行っている職業人に直接現場の話を聞き、働くことの意義を考え、今後の進路決定や職業選択の参考とするための学習会が行われました。

当日は様々な職種の職業人が講師として集まる中、当院からは片山郁雄心臓血管外科統括部長が、医師をはじめとする医療従事者に興味を持っている生徒たちに向けて講演を行いました。

同講演では教室いっぱいに集まった生徒たちに対して片山医師は、医師という職業について抱いているイメージを問いました。

世間には外科医を題材としたドラマや漫画が多く、ついつい外科医＝花形というイメージや患者さんを救命して人から感謝される職業という良い面ばかりに目が行きがちですが、実際の現場では過酷で厳しい現状があることも話しました。

その上で、「人の命を預かっている医療従事者は責任感や高い志を持ち『自己犠牲』の精神で己を研鑽し続け、自分自身の仕事に誇りとやりがいを感じることが大切である」と述べました。

「志を持続ける」

きっかけ
どうして、なんのために
どのような
何をしたいか

また、生徒たちに現場の雰囲気を理解してもらうために、実際の心臓手術の様子を動画と人工血管のモデルを用いて説明を行いました。

その中で、ハートチームは患者さんを中心として執刀する医師だけでなく、患者さんに麻酔をかける麻酔科の医師、心臓を停止している間に心臓の代わりの働きをする人工心肺を操作する臨床工学技士、メスやハサミなどの手術中に使用する機材の補助を行う看護師、患者さんに処方される薬の調剤を行う薬剤師、早期に社会復帰をするためのリハビリテーションを行う理学療法士など、多くの職種が連携して一人の患者さんを治療しており、チームワークや、スタッフ同士のコミュニケーションが大切であることを挙げました。

会の最後に片山医師は今やるべきこととして、「医師に必要な『心・技・体』を鍛えるためには、勉強だけでなく、部活動による仲間作りや体作りが後々の基礎となっていく」とアドバイスを述べました。

生徒からの質問に答える片山医師



心臓血管外科統括部長
片山 郁雄



参加した生徒からは、「ドラマなどとは違う実際の医療現場での苦労や、医師という職業のやりがいについて知ることができた」、「患者さんを救うのには医師以外にも多くの人が協力しながら治療をしていることに驚きました」といった感想が寄せられました。

院内絵画展のお知らせ

年間スケジュール



ご意見箱もあります♪

2F内科前の廊下に展示しています！



2/25－3/25 スケッチの会展

3/25－4/22 鎌倉似顔絵クラブ展

4/22－5/27 道工房展

5/27－6/24 黒川明・百海園子二人展



6/24－7/29 西松凌波展

7/29－8/26 彩遊会展

8/26－9/30 百人の画仲間の会展

9/30－10/21 小学校展（未定）

10/21－11/18 創美会展

11/18－12/16 陽画会展



2月

院内の生け花のご紹介

1F内科と初診窓口のカウンターにあります。
お時間ある際にお立ち寄りください。



すみれ 花菖蒲 麦



桃 金魚草 麦 スイートピー



レッドウィロー ストック



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



湘南鎌倉総合病院

検索

クリック！



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
公会堂前下車 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 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
南岡本下車 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 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
南岡本下車 「大船駅」行

●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
湘南鎌倉総合病院下車 「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