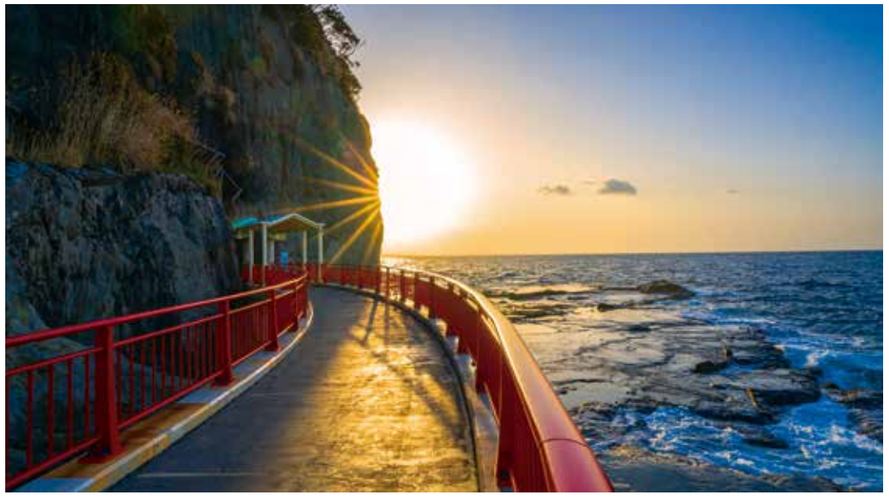


撮 影 者：岡部 真也
撮影場所：江ノ島岩谷付近

## 面 会 禁 止 の お 願 い

新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。当院には重症患者さんや免疫力が低下している患者さんが多数入院されています。感染拡大防止のため、当面の間、**原則面会禁止とさせていただきます。**

入院中の患者さんを感染症から守るため、皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。下記に該当する場合のみ面会可能とさせて頂き、**マスク着用の上、短時間での面会**をお願いいたします。

- 医師等から面会許可がある場合
- 病状説明など医療者との面談がある場合
- 入院時・退院時および手術当日

※上記以外でもご事情がある場合は病棟職員にご相談ください。

医療法人沖縄徳洲会
湘南鎌倉総合病院
Shonan Kamakura General Hospital

〒247-8533 神奈川県鎌倉市岡本1370番1
TEL:0467-46-1717(代表)　FAX:0467-45-0190
ホームページアドレス: https://www.skgh.jp/

(直通)予防医学センター: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





SHONAN Mail Vol.169 2021 September
特集：予防医学センターのご紹介
編集・発行 湘南鎌倉総合病院　年報広報誌委員会


ご自由に TAKE FREE お取りください

しょうなんめーる

# SHONAN Mail

湘南鎌倉総合病院広報誌

Number 169
2021 September

撮 影 者：松井 謙吾
撮影場所：国営ひたち海浜公園

▶ 特集 ◀

## 『予防医学センター』のご紹介

予防医学センター　センター長　**中島 留美**
健康管理科　部長　**酒井　規**

自律搬送ロボット『HOSPI』　保健だより『いま、認知症は予防する時代です!!』
管理栄養士の簡単レシピ『冬瓜のそぼろあんかけ』

お知らせ　■面会禁止のご案内

# PREVENTIVE MEDICAL CENTER

# 予防医学センターのご紹介

## 健康管理センターは「予防医学センター」へ

湘南鎌倉総合病院では、1988 年（昭和 63 年）の開院（鎌倉市山崎）当初から人間ドックを行ってきました。2010 年（平成 22 年）に移転（鎌倉市岡本）をした際「健康管理センター」が別棟に新設され、以後継続して人間ドックや職場健診、また巡回健診なども行ってきました。

## 健康増進・予防医療・未病の改善を積極的に

2021 年（令和 3 年）4 月、先端医療センターの新設に伴い「健康管理センター」はその 2 階に移転しました。健康増進、予防医療、未病の改善に積極的に取り組み、多言語にも対応できるような環境整備を行い、「予防医学センター」へと名称を変えてリニューアルオープンしました。

施設面積が 3 倍以上大きくなりましたので、同一フロア内に X 線装置、CT、MRI、内視鏡検査室を設置し、受診者の方の移動を少なくして検査が完結できるようになりました。また、フロアや動線を男女別にすることでリラックスして受診いただける環境を整えました。

これまで当院の人間ドックでは、先駆けて様々な新しい検査を導入してきました。血液検査でのがんのリスク検査のアミノインデックス（AICS）、脳卒中のリスク検査の Lox-index、メッセンジャー RNA でのがんリスクや長寿遺伝子活性、単純 MRI 検査での乳がん検診（ドゥイブス・サーチ）などです。

このほど新たに加えた検査は、先端医療センターに導入された PET/CT 装置を使用した全身のがん検診のほか、低線量胸部 CT 検診、あたまの健康チェック（簡易認知機能検査）、DNA 検査（病気の発症リスク遺伝子検査）、すい臓がんマーカー検査（エクソソーム検査）、高精度すい臓がん検診（超音波内視鏡、MRCP）です。

TADASHI SAKAI

### DOCTOR'S PROFILE

予防医学センター　健康管理科　部長　**酒井　規**

1992 年 3 月　高知医科大学 医学部 卒業
1993 年 4 月　医療法人徳洲会 八尾徳洲会病院 研修
2004 年 4 月　医療法人沖縄徳洲会 湘南鎌倉総合病院 形成外科
2010 年 9 月　医療法人沖縄徳洲会 湘南鎌倉総合病院 健康管理センター センター長
2021 年 4 月　医療法人沖縄徳洲会 湘南鎌倉総合病院 予防医学センター 健康管理科 部長

さらに、ご希望の方には人間ドック受診後に問診内容や検査の結果を基にした保健指導（保健師による生活習慣や食生活改善等のご提案）を実施してサポートして参ります。人間ドックや健診の結果、精密検査や治療が必要と判定された場合は、速やかに適切な対応ができるように湘南鎌倉総合病院の各診療科と連携して参ります。

RUMI NAKASHIMA

## 受診を楽しみにしていただけるような健診機関を

予防医学センターでは、人々のヘルスリテラシー※の向上に取り組み、病気の早期発見だけでなく、未病の改善、病気にならない身体作りに取り組むことができるような支援や応援をして参ります。質の高い睡眠やバランスの良い食事、体を動かすこと、笑うこと、ポジティブな気持ちを持つことが免疫力をアップさせるコツです。

健康寿命だけではなく『幸福寿命』の延伸ができるような健診メニューや医療を提供し、受診すればするほど幸せになれるような・受診することを楽しみにしていただけるような健診機関を目指して参ります。

**ヘルスリテラシーとは**

適切な健康情報を入手し、理解し、評価し、活用するための知識、意欲、能力であり、それによって、日常生活におけるヘルスケア、疾病予防、ヘルスプロモーションについて判断したり、意思決定をするなど、生涯を通じて生活の質を維持、向上させることができるものである。　健康を決める力より引用▶

### DOCTOR'S PROFILE

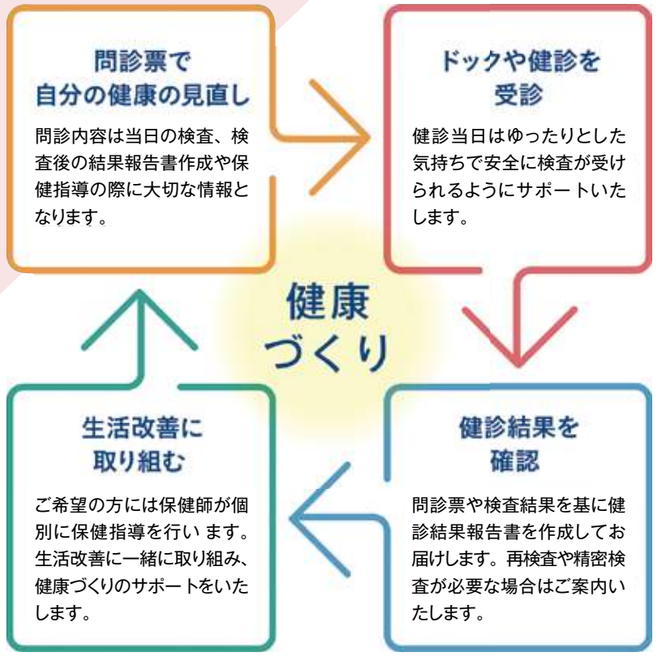
**中島 留美**　予防医学センター　センター長

1988 年 3 月　熊本大学 医学部 卒業
1988 年 6 月　熊本大学医学部附属病院 放射線科 入局
1989 年 7 月　熊本労災病院 放射線科
1990 年 7 月　熊本大学医学部附属病院 放射線科
1995 年 3 月　熊本大学 医学部 大学院 医学研究科 卒業（医学博士）
1996 年 4 月　日本赤十字社 熊本健康管理センター 医員
2000 年 5 月　同　放射線科医長
2002 年 4 月　同　健診部副部長
2005 年 4 月　同　PET-CT 検診部副部長
2017 年 4 月　同　診療部副部長
2021 年 1 月　医療法人沖縄徳洲会 湘南鎌倉総合病院 先端医療センター 検診 PET 担当部長
2021 年 4 月　医療法人沖縄徳洲会 湘南鎌倉総合病院 予防医学センター センター長

# 私たちと未病（みびょう）のうちに予防していきましょう

長年使用してきた健康管理センターの名称を予防医学センターへと変更した背景には、未病の段階での疾病予防をより明確に目指していくことにした方針があります。疾病は〝遺伝的素因に加えて環境や生活習慣が影響して発生することが多い〟ということが分かっています。人間ドックや健診を、疾病の早期発見や早期治療に繋げるだけではなく、ご自身の現状を把握することや、保健指導などを通して良くない生活習慣が引き起こす生活習慣病への進展を予防するために利用しましょう。

受診者の方の弱点となっている部分を確認しつつ、疾病をいかにして予防するかを一緒に考え、そのお手伝いをさせていただければ幸いです。




## MESSAGE

TOSHIAKI KOBAYASHI

### 小林 利彰

予防医学センター　健康管理科　医長

人間ドックで病気の早期発見とともに健康寿命延伸のためのアドバイスをしています。健診に来られた方に健康習慣として以下のことをオススメしています。

①趣味的な運動習慣を取り入れましょう！
②前向きで感謝の気持ちをもちましょう！
③良質なたんぱく質を摂取しましょう！

長寿社会は人との関わりが大切だと感じています。是非一緒に考えていきましょう。

MASAKO SHIDA

### 信田 政子

予防医学センター　健康管理科

前職では婦人科悪性腫瘍を専門とし、毎日手術に没頭していました。近年、若年層でも進行がんで発見される方が増えてきました。これは非常に悲しい事です。残念なことに、日本の子宮がん検診受診率は先進諸国の中でも低く20％程度です。がんは早期発見、早期治療が肝要です。

皆さん、検診を受けましょう。ご不安なことがありましたら気軽にお声掛け下さい。

ASAMI OTSUKA

### 大塚 亜沙未

予防医学センター　健康管理科

平均寿命が男女共に高くなっている昨今、健康的に年齢を重ねる“健康寿命”への関心が高まっています。

人間ドックの受診により、現在の健康状態を確認するのはもちろん、日々の食事、運動習慣、睡眠などの生活を見直す機会になれば本望だと思っています。最小限の待ち時間、丁寧な診察・説明を心がけ、皆様の健康寿命の延伸に向けて少しでもお力になれるよう努めて参ります。

自律搬送ロボット

# HOSPi

## HOSPi（ほすぴー）の1日

## START!!

ZZZ… まだ寝ています…

お呼びでしょうか??

## HELLO!!

はじめまして！ HOSPi（ほすぴー）です。

わたしは、検査部から病棟に採血管を運ぶ仕事をしています！
深夜に働いているので皆さんにはお会いできませんが、よろしくね！

## Thanks!!

当院検査技師は夜勤者2名で救急外来や病棟の患者の対応をしておりますが、毎日の仕事であるこの病棟への物品搬送は、スタッフが現場を離れてしまうことに・・・これを HOSPI さんが快く引き受けてくれることとなり、検査スタッフ一同感謝しています。
HOSPI さん、今後はさらに仕事の範囲を増やしてがんばってください。期待していますよ！

検査部 加賀谷技師長

## FINISH!!

無事に届けたら、任務完了！！

病棟に到着!!

## Excellent!!

エレベーターも自分で呼べるよ!!

病棟に届けにいってきまーす!!

検査の採血管をお腹に入れてもらいます！

2021 AUTUMN

予防医学センター **保健だより**

予防医学センター 保健師　山下・鈴木

## 第５回目秋号のテーマ

# いま、認知症は予防する時代です!!

~ Dementia Prevention ~

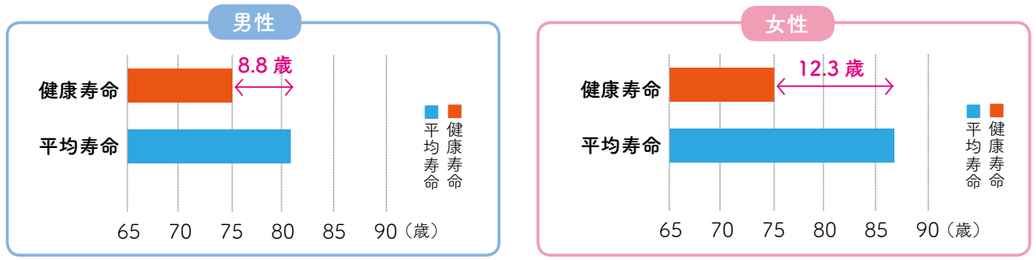
**暑い日が続いていますが、皆さん体調はいかがですか？**

コロナ禍というご時世、室内で過ごすことも多くなっていると思います。室内でも脱水症や、熱中症に注意しましょう。また、脱水症、熱中症にならないためにも、水分はこまめに摂って、食事での栄養補給、炎天下での運動を避け、活動時間や場所を工夫して運動の継続を心がけ、健康管理に努めていきましょう!!

前回は「フレイル予防」についてお話をしました。フレイルは、要介護になる前の段階の状態をいいます。「健康寿命」を伸ばすために「栄養、運動、社会参加」によってフレイルを予防しましょう。

フレイルについて知ることで、ご自身について考えた方、ご両親、ご祖父母について考えた方もいらっしゃったと思います。「歳をとっても、自分の好きなことが出来る（自分らしく）自立した日常生活を送りたい」と誰もが願っていると思います。

### 『平均寿命と健康寿命の推移』(2016 年厚生労働省)




**今、平均寿命と健康寿命の差が、男性：8.84 歳・女性：12.35 歳となっています。**

この差を縮めることが「歳をとっても自分の好きなことが出来る（自分らしい）自立した日常生活を送りたい」という願いに近づくのではないでしょうか。人生は 100 年時代と言われるようになりました。しかし、誰もが 100 歳まで生きたから幸せとは限りません。人生において幸せと感じる期間を長くすることが大切です。幸せと感じ人生を送ることを「幸福寿命」といわれるようになりました。

では、自立した日常生活を送れなくなった（介護が必要）主な原因はどのようなものがあるのでしょうか。

**介護が必要になった原因**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | 認知症 | 18％ |
| 2 | 脳血管疾患（脳卒中） | 17％ |
| 3 | 高齢による衰弱 | 13％ |

**そこで、認知症に注目していきます!!**

### 認知症の診断基準

高齢者の方の行動や発言で「あれ?」と思わず首をひねるような瞬間に出会った経験はありませんか。

❶同じ話ばかりするなぁ。
❷お金の管理ができなくなっている。
❸約束の日にちを忘れるようになった。
❹料理の味付けが変わった。
❺車の運転や仕事の様子が前と違うな。

### もしかすると、認知症になる一歩手前かもしれません。

老化による正常な物忘れと認知症の間のことを**軽度認知障害**（MCI）と呼びます。認知症の前段階で記憶力や集中力の低下がみられる状態です。そのまま対応しないと認知症の発症リスクは高くなります。

軽度認知障害（MCI）と診断をうけてから適切な対応や取り組みをすることで 16％～ 41％が認知機能が正常な状態へ回復すると言われています。（引用先：一般社団法人 日本神経学会 認知症疾患診療ガイドライン 2017）

### 『認知症』を予防しよう!!

**生活習慣病が認知機能低下のリスク因子であると知っていますか？**

糖尿病　脳卒中　高血圧　高脂血症
心臓病　肥　満　メタボ

⬇

**糖尿病や高血圧、高脂血症、肥満などの**
**『生活習慣病の予防とコントロールが認知症になるリスクを下げます!!』**

このような症状が起きる前に!!

**さらに**　今は、軽度認知障害(MCI) になる前の健康な頃からの定期チェックが推奨されています！

**簡単な定期チェックは「あたまの健康チェック」で行うことが出来ます**

予防医学センターでは、健康な段階で行う「あたまの健康チェック」を実施しています。「あたまの健康チェック」は、対面でいくつかの質問に答えて認知機能（記憶力）をチェックする 10 分程度で終わる非常に簡単な検査です。「あたまの健康チェック」でご自身の認知機能の変化を自覚し、健康活動や軽度認知障害（MCI）の予防に努めましょう！

**▶以上『認知症予防』についてお伝えしました。**

自分の身体とライフスタイルを見直し「歳をとっても自分の好きなことができる（自分らしく）自立した日常生活」を送り「幸福寿命」を皆で伸ばしていきましょう!!

水分たっぷりでヘルシー！

# 冬瓜（とうがん）

旬食材

## 冬瓜とは？

冬瓜はウリ科
トウガン属の野菜です。

冬の瓜と書きますが、7～9月が旬の野菜で、名前の由来は「野菜の中でも保存性が高く、夏に収穫した果実が冬まで貯蔵できる」という特徴からきているそうです。冬瓜の原産地はインドや東南アジアで、日本国内での主な生産地は沖縄県や愛知県です。
表面の皮は固いですが、中は柔らかく水分がたっぷり含まれているのが特徴で、くせがなく薄味でさっぱりとした味わいです。

## 冬瓜の種類

日本で栽培されている冬瓜は、完熟すると果皮の表面に白く粉（ブルーム）を吹く丸形の「大丸冬瓜」が主流でしたが、近年は表面に艶のある「琉球冬瓜」もよく出回っています。各地域には在来種もあり、サイズも重さ２～3kgの小さいものから15kgほどの大型のものまで様々です。かんぴょうの原料となる「ゆうがお」や「白瓜」なども同じ仲間といえます。

## 栄養と効能

冬瓜は約95％が水分で、とても低カロリー（100ｇあたり16kcal）です。**冬瓜は体内のナトリウム（塩分）の排泄を促進する作用があるカリウムを多く含みます。**カリウムは高血圧予防のほか利尿作用によりむくみ改善にも効果的です。また、**美容成分ともいわれるビタミンＣも豊富**で、加熱しなければグレープフルーツにも負けないほどのビタミンＣを含んでいます。抗酸化作用やしみ、そばかすの原因となるメラニンの生成を抑制する働きがあるので肌ケアなども期待できます。

また、冬瓜に多く含まれるサポニンという成分には油を溶かす働きがあります。**コレステロールや中性脂肪を減少させる効果**があるので、動脈硬化や肥満予防も期待されています。

### 美味しい『冬瓜』の選び方

ずっしりとした重みがあり、全体的に白い粉（ブルーム）を吹いているものが完熟のサインです。ブルームがつかない品種や、販売所でブルームを拭き取ってある場合は皮に傷がなく、しっかりと濃い緑色に色づいたものを選びましょう。カットされているものは、果肉が白くてみずみずしく、種がしっかりと詰まっているものがオススメです。



秋の 管理栄養士の 簡単レシピ Easy Recipe

# 栄養満点のお手軽おかず 冬瓜のそぼろあんかけ

❶種（タネ）とわたを取り除き皮を剥き、１口大（3～4cm大が目安）にカットする。

❷フライパンに油をひき、鶏ひき肉を入れ、中火で色が変わるまで炒め、その後冬瓜を加え鶏ひき肉と炒め合わせる。

❸冬瓜がかぶるくらいの水とⒶを入れて弱火で15分ほど煮る。

❹冬瓜が柔らかくなり竹串がスッと通るようになったら、水溶き片栗粉を入れて中火で熱し、とろみがついたら火からおろす。

❺器に盛りつけて完成！

完成

## RECIPE 材料〈２人分〉

- 冬瓜……400ｇ
- 鶏ひき肉……100ｇ
- Ⓐ醤油……大さじ1
- Ⓐみりん……大さじ1
- 水溶き片栗粉……大さじ1
- サラダ油……小さじ1

＜1人分の栄養量＞

- エネルギー172kcal
- 塩分1.1g

管理栄養士 松永（まつなが） 紗弥（さや）

### 暑い時期は冷やして食べるのもおすすめです！！

POINT!

- わたはスプーンでくり抜くと取り除きやすいです。
- 皮は薄く剥くと煮崩れしにくいですが、緑の皮の部分は固くて苦みが強いため、苦みが気になる場合は厚めに皮を剥きましょう。
- 水に溶け出てしまう“カリウム”や“ビタミンC”などもあんかけにすることで栄養素を逃さず効率的に摂取できます！