

はじめました！

Web 公開医学講座 動画配信

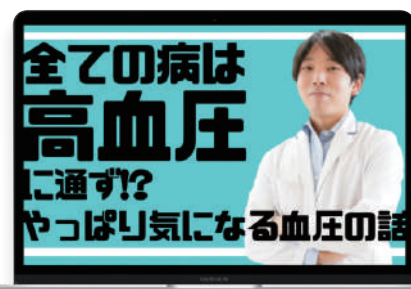
Web 公開医学講座とは

日々、医療現場で活躍する当院の医師、看護師、放射線技師、リハビリテーション科スタッフ、検査技師によるインターネット（Zoom）を使用したご自宅等で視聴できる無料の医療講座です。

この度、皆さまからお寄せいただいたお声を反映し、動画配信を開始いたしました！

いつでも！

どこでも！



何度でも！

視聴期限なし！

※一部の講座のみの配信です。※ご質問を承ることは出来かねます。
(Zoomでご参加いただくWeb公開医学講座は、直接講師にご質問いただけます)

湘南鎌倉 動画配信 検索



動画配信
専用 QR
コードは
こちら

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いただき、**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。



〒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.176 2022 April

特集:救命救急センター・外傷センター OPEN

編集・発行 湘南鎌倉総合病院 年報広報誌委員会



SHONAN
湘南鎌倉総合病院広報誌

しょうなんめーる

Mail

Number
2022 April

176



▶ 特集 ◀

救命救急センター・外傷センター OPENしました！

認定看護師ってなあに？ Vol.7 ～認知症看護～

保健だより Vol.9 ～春のメンタルヘルス～

お知らせ Web公開医学講座 動画配信をはじめました！
面会禁止のお願い



撮影場所:救命救急センター・外傷センター

OPEN 救命救急センター 外傷センター

Critical Care center / Trauma center

2022

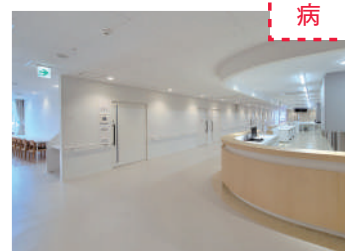
Spring



病院長 篠崎 伸明

救命救急センター・外傷センター増築にあたり長期間、工事中は患者さんをはじめ地域住民の皆さまには大変ご不便とご迷惑をお掛けしました。これまで私たちは徳洲会の創業理念を实践するために、断らない救急を実直に実行して参りました。当センターでは救急車応需の増加に対応するため、約 25,000 件の救急車受け入れ（2021 年：約 16,000 件）を想定したスペースを確保しております。

ドクターヘリ搬送を含む外傷患者搬送数は年々増加し、手術件数は年間 2,300 件を超えています。手術室等の設備を拡充し切断や四肢外傷などの外傷医療にも力を入れており、早期社会復帰を目指した治療をおこないます。さらには、災害やパンデミックにも対応した新興感染症即応病床を兼ね備えた施設となっております。



病棟

2F



ICU・ECU

▲ICU:10 床、ECU:20 床
ICU は、全室個室となっており感染症などの重症な患者さんも療養できる環境を整えています。

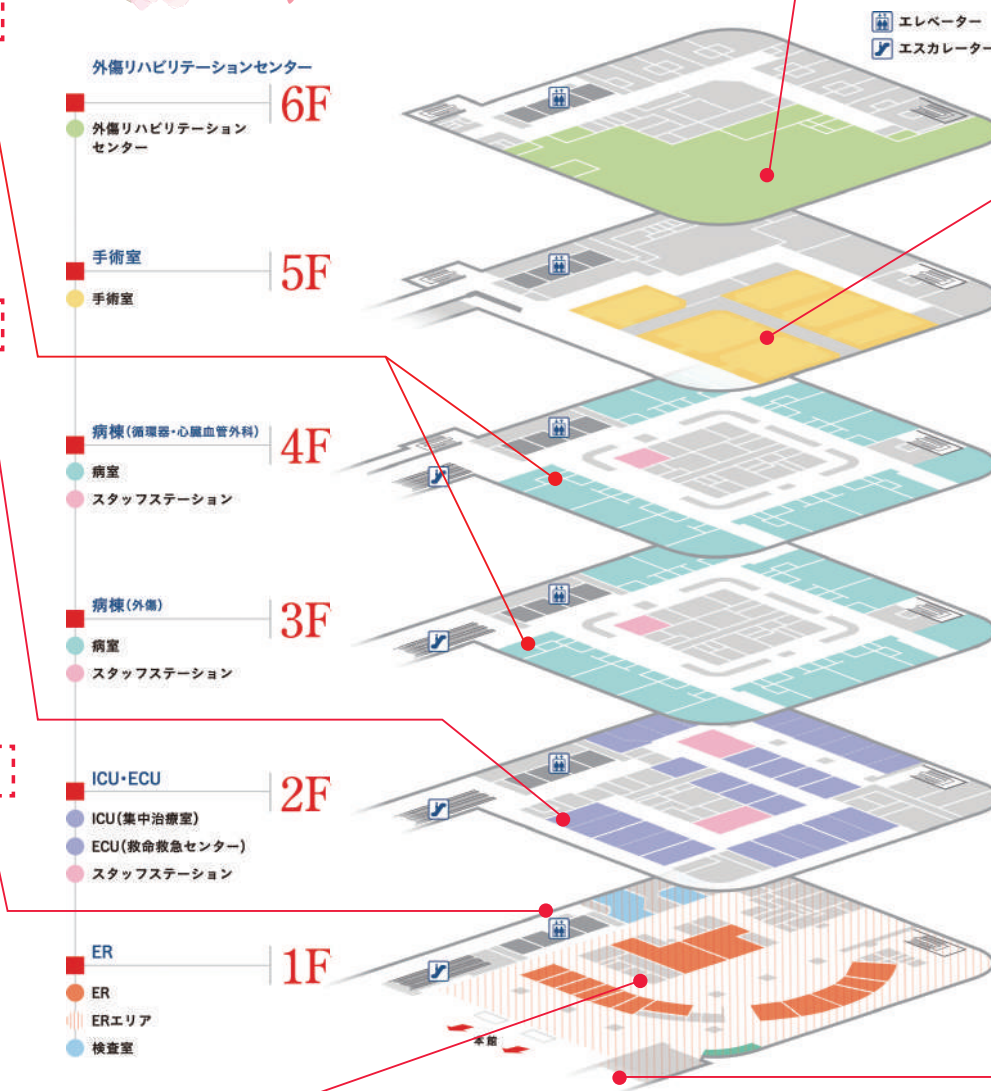


患者さん用入口

▲地上駐車場方面からの入口

1F

スタッフステーション



外傷リハビリテーションセンター

6F



5F



救急車専用入口

1F

MRI



▲1Fフロアでレントゲン・CT・MRIの撮影ができます。



初療室

1F

▲重症対応・小手術ができる環境を整えています。



観察室

1F

▲全部で 14 台のストレッチャーを設置できます。



診察室

1F

▲通常の診察室の他に、婦人科領域の緊急対応ができる診察室も完備しています。

認定看護師^{ってなあに？}

認知症看護

CERTIFIED NURSE
Vol.7
CERTIFIED NURSE



認定看護師とは？

ある特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を有する者として、「公益財団法人 日本看護協会」の認定を受けた看護師をいいます。

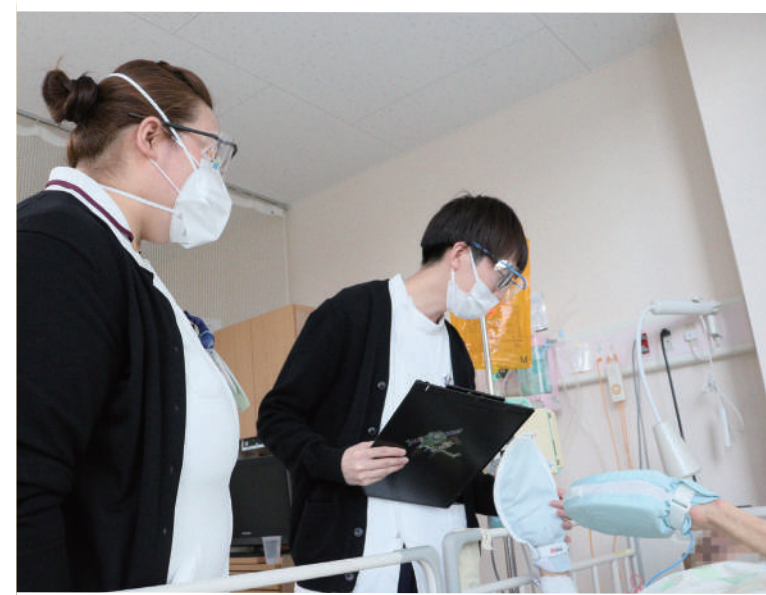
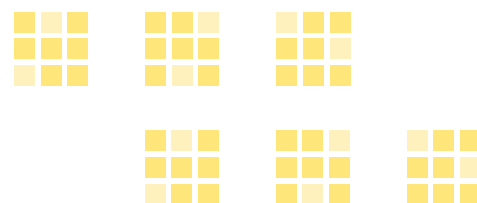
認知症看護認定看護師とは？

認知症の患者さんや認知機能が低下した患者さんが入院後、安心して治療を受けられるように支援をする看護師です。病気をして入院することはとても大きな環境の変化になります。変化についていけず混乱したり、混乱によって、不安を招くこともあります。

できる限り、入院後も患者さんが安心して入院生活を送れるようにお手伝いができたと想い活動をしています。



▲認知症ケアチームの活動



主な業務内容

- 病棟での活動
所属している部署で患者さんに関わるスタッフと共に在宅に近い環境を整えることや、生活にメリハリをつけるなどのケアに力を入れ、患者さんが入院前の認知機能を保ったまま退院できるように活動しています。
- 認知症ケアチームとしての活動
週に1回チームのメンバーとともに各病棟を回って、患者さんの困りごとや病棟の困りごとなどに対応しています。相談内容には不眠や昼夜逆転、せん妄への対応などがあります。お薬やケアの方法を提案したり、病棟看護師と環境設定について話し合います。チームのメンバーには認知症専門医師、言語聴覚士、薬剤師がおり、それぞれの分野の専門性を活かし、より良いケアに繋がっています。

認定看護師を目指したきっかけは？



古木 健太郎

中村 妙子

突然の入院に混乱し苦しんでいる患者さんの姿を見て、どうしたら良いか、ケアの方向性に戸惑う場面が多くありました。“患者さんに優しい看護師になりたい”、“もっと自分の看護に自信を持ちたい”という思いから、認知症看護の研修に参加しました。そこで、患者さんに貢献できる方法を見つけ出すことができ、認知症看護についてもっと学びたいという思いから認定看護師を目指しました。

日々働いている中でふと、認知機能低下の患者さんはたくさんいるのに対応は同じでいいのかと考えたことがありました。年配の方が好きなこともあり、当時の所属長から教えてもらった認定看護師の学校で、“他に対応方法があるなら知りたい・勉強したい”と思ったことがきっかけです。

第9回 春のメンタルヘルス 季節の変わり目、心の変わり目？

暖かくなって、木々が芽吹き、新しいことがスタートする明るいイメージの春…のはずなのに、なんだか気分が落ち着かない、やる気が出ない…そんな経験はありませんか？実は、春はうつになりやすい季節なのです。

こんな症状、思い当たりませんか？

不安・心配

イライラ

ミスが増える

何事にも興味が
わかず、楽しくない気持ちが張り
詰めている

すぐ疲れる・だるい

集中できない

便秘・下痢

寝つきが悪い・よく眠れない
または過度に寝てしまう頭痛・肩こり
手足の冷え食欲がない
または食べ過ぎる

どうして春はうつになりやすいの？

春は…

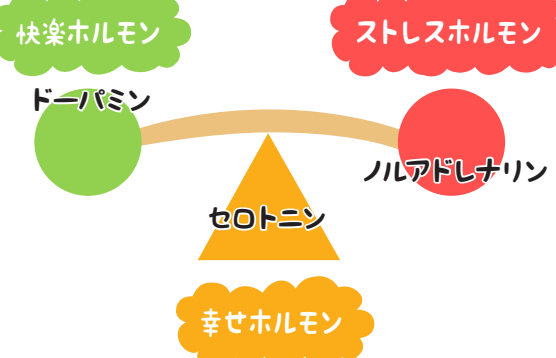
□身体的要因
気温差が大きく
身体に負担がかかる□環境的要因
入学・進学・就職・異動・
引越など

なので

□自律神経がうまく
機能しない□大きなストレスで
心の不調をきたす

幸せホルモン 「セロトニン」がカギ！

セロトニンを分泌することで、快楽ホルモンの「ドーパミン」とストレスホルモンの「ノルアドレナリン」をコントロールすることができ、心の調子を整えることができます。



幸せ・快楽ホルモンを増やすためにはどうしたらいいの？

STEP① 栄養バランスのとれた食生活

幸せホルモン「セロトニン」と快楽ホルモン「ドーパミン」はアミノ酸から作られます。アミノ酸はたんぱく質を作っている基本的な材料です。体内のアミノ酸を増やすためにたんぱく質（赤身肉、魚、卵、大豆製品、乳製品）を摂りましょう。そしてビタミンB群（中でもナイアシン・葉酸）は、セロトニン、ドーパミンを合成するのに必要不可欠な栄養素なので、一緒に摂ると効果的です。

また、体内のセロトニンの90%は小腸に存在しています。腸内細菌の働きを活性にするために、食物繊維や発酵食品を積極的に摂るようにしましょう。

たんぱく質

アミノ酸

赤身肉
魚（まぐろ・かつお）
卵、大豆製品、乳製品

ビタミンB群

ナイアシン

レバー
魚（まぐろ・かつお）
落花生

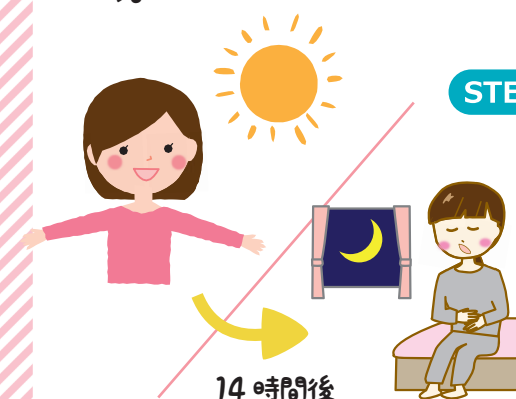
葉酸

ブロッコリー
ほうれん草
レバー

食物繊維 ・発酵食品

根菜類・きのこ・海藻
味噌・納豆・ヨーグルト

インスタント食品や加工食品にはリンが含まれることが多いです。リンは、カルシウムの吸収を阻害してしまいます。カルシウム不足はイライラ・自律神経の乱れにもつながるので、カップ麺や菓子パンに偏った食事は、控えましょう。



STEP② 日光を浴びる

日光を浴びると、眠くなるホルモン「メラトニン」の分泌が抑制され、脳を覚醒させるセロトニンが分泌されます。メラトニンは目覚めの日光を浴びてから14時間後に分泌されて眠気を誘います。日中にセロトニンをしっかり分泌させることで夜のメラトニンが分泌され、良質な睡眠へとつながります。朝起きたら日光を浴びることを心がけましょう！

STEP③ 適度な運動

セロトニンは運動を開始してから5分ほどで増えはじめ、20～30分でピークになります。ウォーキング、ランニング、水泳、サイクリングなどの有酸素運動が効果的です。1日15～30分の運動を習慣化しましょう。



STEP④ 十分な休養と睡眠

気がつかないうちに心が疲れてしまいがちな春は、身体を休める時間を作ることも必要です。休日もしっかり休むようにし、のんびりと過ごしてみましょう。アロマ、ハーブティー、音楽など、自分がリラックスできるものを取り入れるのもおすすめです。春は心機一転！といきたくなりますが、新しいチャレンジは一気に始めず、ゆっくり一つずつ取り入れましょう。

