

7.10 日 13:00
2022 17:00

入場無料 申込不要

オープニングリマックス 予防医学センター長 中島 留美
施設紹介 予防医学センター主任 杉崎 元紀

第I部 (13:10 ~ 14:00)
**メタボリックシンドロームの
予防について**
| 講演 | 予防医学センターにおける
保健指導の実際 (10分)
医療法人徳洲会湘南鎌倉総合病院 予防医学センター
保健師 鈴木 歩唯
| 講演 | 腹をわって話そう!
内臓脂肪のこと (40分)
株式会社日立製作所 日立健康管理センタ
センタ長 中川 徹 先生

トークショー (14:00 ~ 14:30)
鎌倉野菜の魅力について
盛田ファーム代表 盛田 康生 氏 × 予防医学センター長 中島 留美

第II部 (14:40 ~ 15:30)
認知症の予防について
| 講演 | 認知症の予防と診断
: 最近の話題 (50分)
白山石川医療企業団 公立松任石川中央病院
PETセンター長 横山 邦彦 先生

クロージングリマックス 予防医学センター責任者 河野 晋一
予防医学センター見学会 人間ドックフロア見学コーナー・保健指導見学コーナー (16:00 ~ 17:00)

| 場所 | 湘南鎌倉総合病院 先端医療センター (D棟) 4階
(Zoom 視聴あり)
| 時間 | 12:15 開場 / 13:00 開演 / 16:00 講演終了
(16:00 ~ 予防医学センター見学会)

新型コロナウイルス感染予防対策を取り、三密を避けて行います。感染対策としての入場制限等にご理解とご協力をお願い申し上げます。

聞く&知る!

市民公開講座

守りの健診から
攻めの予防医学へ

「未病」のうちに
予防しよう!



事前申込が必要です

SHONAN Mail Vol.179
2022 July

特集: 第1回 職員川柳

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 179
2022 July

▶ 特集 ◀

2022 広報室スタッフ厳選!!

第1回 職員川柳

撮影者: 患者支援室 大久保 由美
撮影場所: 山下公園

認定看護師ってなあに? Vol.10 ~がん化学療法看護~

保健だより Vol.10 ~口臭は健康のバロメーター~

お知らせ 予防医学センター「市民公開講座」のご案内



〒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



コロナ禍も
絶やさず癒(い)よう その笑顔
リハビリテーション科 筋肉タカシ

シャトルバス
東が減って 西増えた
地域連携室 へのへのへへ

マスク越し
笑顔伝える 難しさ
看護部 目のしわ増えた



院長 篠崎 伸明

いつも病院広報誌
ご覧いただき

「しょうなんメール」を
ありがとうございます。

2022
厳選

第1回 職員川柳

湘南鎌倉 総合病院



看護部長
八木沼 正子

広報室 スタッフ

だいが夏らしい陽気になってきましたが、
当院は、数年に及ぶ増築計画が間も
“しょうかまパワー”が落ちることはございま
今回、職員から川柳を募集しました。たく
厳選した7句をご紹介します！
是非みなさんに、どんな職員がこの句を
いただければ幸いです。これからもいろんな
楽しみにしててくださいね！

いかがお過ごしでしょうか。
なく完了する予定です！ 工事は落ち着いても
さんの投稿がありました。広報室スタッフで
したためたのかを想像しながらくすっと笑って
顔の“しょうかま”をお届けして参りますので

胃カメラで
覗いてみたい 妻の腹
栄養管理センター カルボナーラ

辞めないで
言った上司(あなた)は どこ行った
医局 ブラックジョークでよろしく

マスク下(げ)の
貴方の表情(かお)を 想像し
リハビリテーション科 筋ちゃん

ウクライナ
広がる支援 日本中
事務部 西城ヒデキ

認定看護師ってなに？

CERTIFIED NURSE
Vol.10
CERTIFIED NURSE

がん化学療法看護



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。

がん化学療法看護認定看護師とは？

化学療法薬の安全な取扱いと適切な投与管理、副作用症状の緩和およびセルフケア支援に関して、高い水準の看護実践、看護職への指導と相談対応の役割を持っています。

当院には2名在籍しており、10階病棟（呼吸器内科・腫瘍内科）およびオンコロジーセンターにそれぞれ所属しています。



▲がん患者さんとの面談



▲がん化学療法に関する看護実践



▲看護師への教育・相談

主な業務内容

所属する部署で、がん化学療法に関する看護実践、相談対応、指導をおこなっています。

組織横断的な活動として、がん看護研修の講師、他部署での勉強会の講師、コンサルテーション業務、院内の化学療法業務の整備、マニュアル作成等をおこなっています。

不安の強い患者さんやご家族に対して、治療への理解を促し不安を軽減できる様面談をします。

認定看護師を目指したきっかけは？



高梨 智恵

中崎 令子

化学療法室に配属となったとき、自分のがん治療に対する知識のなさを痛感しました。

専門的な知識を得ることで副作用対策や、患者さんの抱えている問題点への指導や提案ができるようになりたいと思ったことがきっかけです。

2010年にオンコロジーセンターに配属されました。急速に外来化学療法の件数が増え、新しい職員が入り、自分が指導的立場に立った時、自信を持って指導をおこない、また患者さんに安心して外来化学療法を受けてもらえる環境をつくりたいと思ったことがきっかけです。

第10回 口臭は健康のバロメーター ～Bad breath is a health Barometer～

あれ…口が臭い?!と感じたことはありませんか? コロナ禍ということもあり、日常的にマスクをつける時間が長くなったことで、普段は気がつかなかった臭いを感じた経験がある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今回は、口臭の原因と対策を教えよう!!

口臭トラブルは、大きく分けて **5種類** あります

1. 生理的口臭

口臭は誰にでもあり、特に起床直後（起床時口臭）、空腹時（飢餓口臭）、緊張時（緊張時口臭）に強まります。これは唾液の分泌が減少し、細菌が増殖して揮発性硫黄化合物（VSC）が沢山つくられるためです。



- ①歯磨きで揮発性硫黄化合物（VSC）を減らす
- ②食事や水分を摂り、唾液量を増加させる
⇒唾液が増加すれば、急激に口臭は弱まります。
生活習慣の改善で良くなり、治療の必要はありません。

揮発性硫黄化合物（VSC）とは…
口臭の主な原因となる硫化水素だよ!

2. 飲食物・嗜好品による口臭

ニンニク、ネギ、たばこ、酒等による口臭は一時的なもので、時間の経過とともに臭いも消えていきます。



3. 病的口臭

鼻、のど、呼吸器系（肺がん、肺腫瘍）、消化器系（胃がん、食道がん、逆流性食道炎）、糖尿病、肝臓疾患等が原因になる場合もありますが、病的口臭の90%以上は歯周病、虫歯、歯垢（歯の周囲に付く細菌の塊）、歯石、舌苔（舌の表面に付く苔状の細菌の塊）、唾液の減少、入れ歯の清潔不良等によるものです。



- ①原因である病気を治療する ②歯科医院で定期的にクリーニングをおこなう

4. ストレスによる口臭

ストレスにより唾液の量が少なくなると、口臭の原因になります。



ストレスを溜めずに、適度に運動や休息をとる!

5. 心理的口臭

自分自身で強い口臭があると思い込んでしまう人がいます。



歯のお手入れと口臭対策グッズ

STEP① 歯ブラシにプラスαのお手入れグッズを

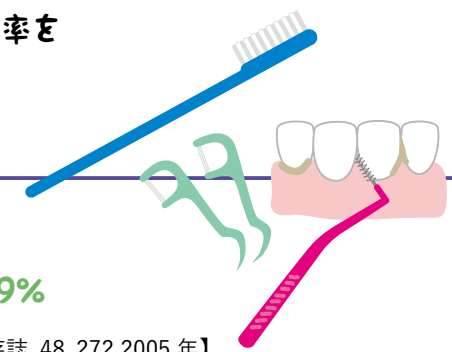
実際に歯ブラシのみでお手入れするよりも、歯ブラシに他のお手入れを加えることで、歯垢（プラーク）の除去率を増加させることができます。

【歯間ブラシの歯間部のプラーク除去効果】

歯の状態に合わせた
グッズを選んで
使いましょう。

歯ブラシ+歯間ブラシ⇒**85%**
歯ブラシ+デンタルフロス⇒**79%**
歯ブラシのみ⇒**61%**

【日歯保存誌、48、272 2005 年】



STEP② 歯は清潔に保つ

歯ブラシは自分の歯に合うサイズのものを使用して、歯を清潔に保ちましょう。歯の健康を守ると共に、口臭ケアもおこないましょう!

STEP③ 口臭対策グッズを活用

仕事で歯磨きができない、口が乾燥する時は、口臭対策グッズを取り入れてみましょう!

- ①マウスウォッシュ
- ②マウスプレー
- ③口臭サプリメント
- ④ガム

それぞれの用法・用量
をお守りください。



Check & Cleaning

毎日の歯のお手入れと共に、定期的な歯科医院での口腔チェック・歯のクリーニングをしましょう。口臭に加えて鼻やのど、呼吸器、消化器の調子が悪い場合には、病院を受診しましょう。

