

予防医学センター 市民公開講座 2023 を開催します！

昨年度ご好評いただいた予防医学センター 市民公開講座を、本年も 7 月 9 日に開催させていただくことになりました。日曜日の午後、当院内の会場とオンライン配信（Zoom）でのハイブリッド開催です。是非、ご参加ください。



腸内フローラと時計遺伝子健康法

Zoom
視聴あり

～何を食べるかいつ食べるかであなたの人生（健康）変わります!!～

日 時：2023年 7 月 9 日（日曜日）13時～17時

場 所：湘南鎌倉総合病院 先端医療センター（D棟）4階

内
容

講演 1 「酪酸菌を増やせば健康・長寿になれる」

京都府立医科大学 大学院医学研究科 生体免疫栄養学講座教授 内藤 裕二 先生

講演 2 「時計遺伝子の力をもっと活かす！」

東京女子医科大学名誉教授 戸塚ロイヤルクリニック所長 大塚 邦明 先生

※詳細は当院ホームページで随時ご案内いたします。

コロナが5類に移行しました 当院では以下の通り対応しています

発熱のある方のご対応について

発熱外来は 3 月末で終了しました。発熱のある方の診療を以下の通りお受けしています。

❶ かぜ症状・診断のついていない発熱：内科初診※

❷ 元々かかっている病気の症状による発熱などの諸症状：各診療科※

※内科や各診療科の受付・診療時間外は救急外来で対応させていただきます。

引き続き、院内でのマスク着用をお願いします

神奈川県では医療機関のマスク着用が推奨されています。当院にお越しの際には、引き続きマスクの着用をお願いします。

面会時のお願い

5 月上旬より、入院患者さんの面会制限措置を緩和して、原則として以下の通りとさせていただいております。引き続き一定の制限を設けておりますが、ご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

❶ 時間帯：平日 15 時～19 時、土日祝 13 時～19 時

❷ 多人数での面会はお遠慮ください

❸ 必ず手洗い、マスクの着用をお願いします

❹ 発熱や風邪症状がある方はお控えください

❺ 病棟内での飲食は禁止です（レストランは可）

※主治医の認めた場合はこの限りではありません。※入院時に差し上げる「入院のご案内」もあわせてご参照ください。



当院と大船駅・藤沢駅のアクセスが便利になりました

時刻表などの情報は▶



当院 D 棟（湘南鎌倉総合病院 藤沢口）を経由して、藤沢駅北口と大船駅東口交通広場を結ぶ江ノ電バス（N60 系統）が 5 月 22 日より運行を開始しました。7・8 時台は約 10 分間隔で便利です（平日の 7～19 時台に運行）。詳しくは右の QR コードからご覧ください。（当院ホームページ）



〒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.190
2023 June

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



SHONAN
湘南鎌倉総合病院広報誌

しょうなんメール

Mail

Number 190
2023 June



▶ 特集 ◀

予防医学センターのご紹介

管理栄養士のレシピ

簡単! ナスのツナ和え

作品・撮影地：初夏の青空・多摩川河川敷
撮影者：医学物理室 八木橋 貴之

予防医学センター

病気の早期発見

未病の改善



看護部門

予防医学センター

NURSE WORK

保健師の仕事をご紹介します

特定保健指導

特定健診^{*1}の結果、メタボリックシンドローム^{*2}生活習慣病予備軍となった方々を対象に、保健師により生活改善を目的とした保健指導を行っています。生活習慣病は自覚症状がなく進行するうえ、がんやあらゆる病気と関係するとも言われています。自身の生活環境を振り返り見直すことで、生活習慣病の予防、そして病気に負けない身体づくりを行うことが出来ます。

- *1 特定健診…40～74歳の被保険者を対象としたメタボリックシンドロームに着眼した健康診断
*2 メタボリックシンドローム…内臓脂肪の蓄積があり、かつ血圧・血糖・血清脂質のうち2つ以上が基準値から外れている状態

小さな改善もすぐ褒め、
無理なく気持ちよく健康に。



どんなお仕事？ JOB INTRODUCTION

ウェルエイジング（well aging）：心身共に健康的により良く歳を重ねていくこと（こ）をコンセプトとして、病気の早期発見や、未病の改善に役立つ検査を提供する予防医学センター。専用のX線装置、CT装置、MRI装置、内視鏡検査室を備えることから、受診者の方は概ね1力所で、快適に検査を完了できます。また検査の結果、精密検査や治療が必要な場合に、湘南鎌倉総合病院の各診療科と速やかに連携がはかられることも特徴です。受診者にご納得いただける質の高い予防医学センターを運営するため、医師、看護師、保健師、検査技師、事務職が手を携えています。今回は予防医学センターの多職種による様々なお仕事を紹介させていただきます。

場所：D棟（先端医療センター棟）2階
スタッフ：医師6名・看護部11名・検査技師2名・事務28名

きめ細かなフォローアップ 当日の保健指導と受診勧奨

人間ドックや健康診断は受けるだけでなく、その後のフォローアップが重要になります。人間ドック受診者には当日出ている検査結果をもとに保健指導を行い、結果のフィードバックを行うことで疑問や不安の解消、生活習慣の改善へとつなげています。また最終結果で要精密検査・要治療となった対象者の方々にはできるだけ早く治療や精密検査を受けていただくため、お手紙を送付し受診勧奨を行っています。

FOLLOW UP!!



イケてる!?情報発信

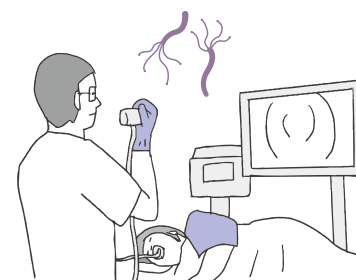
パネルやモニターを使用し、健康や病気に関する情報発信を行っています。パネルには食品サンプルを展示し、視覚的にわかりやすい内容になっています。作成者のウイットに富んだ文章も受診者に好評です。その他、健康に関するパンフレットも各種取り揃えておりますので、ご利用の際にはお持ち帰りいただけます。

内視鏡技師免許を持つ スペシャリスト

看護師

鷹取良子 野本夏美

当センターでは胃内視鏡検査と大腸内視鏡検査を1日で受けることが出来ます。内視鏡検査を安全にそして受診者の苦痛や不安を軽減しながら検査のサポートしています。ご希望の方には鎮静剤の使用が可能です。安全・安心な検査を求めて、年々リピーターが増えています。



クイズ QUIZ

胃がんの原因といわれるピロリ菌。日本人はどれくらい感染しているでしょうか？

- ① 40% ② 20%
③ 50%以上 答えは下に↓



クイズの答えはA: ③ 50%以上です。日本人の2人に1人は感染しており、50歳以上の未感染者の割合が70%以上です。日本では様々な要因で衛生環境が改善され感染率が減少していますが、20～30代の若者の割合は20～30%程度です。予防医学センターではピロリ菌に関する各種検査（抗体検査・尿検査・呼吸器検査）を、胃内視鏡検査を行う際に合わせて実施しています。

事務



事務責任者 主任 杉崎元紀

THEME :

「自分が受診者ならどうしてもraitaitaiかを考え、そのサービスを提供する」をスタッフポリシーに！

当センターは病院併設型の健診機関として、2010年より病院別館2階の「健康管理センター」にて健診事業を行ってきました。2021年4月、同院敷地内に先端医療・次世代医療の拠点となる核医学装置や新たな放射線治療装置等を備えた「先端医療センター」が新設されたことに伴い、その2階へ移転し、「予防医学センター」としてリニューアル。フロア面積が従来の3倍となり、同一フロア内に健診専用のMRIやCTを設置したことで、受診者様の移動を少なくして検査を完結することができるようになりました。また、フロアや動線を男女別にし、リラックスして受診していただける環境を提供しています。

受付案内班 予約管理班 事前準備報告書班 巡回健診班 の

4本柱で円滑に人間ドック・健診が行える環境づくりに取り組んでいます！

予防医学センターは、病気を治す場ではなく「病気を早期に見つける」、あるいは「未然に防ぐ」、「未病」の部門です。受診者の皆様は、健康意識が高く、無症状の方が多くことから臨機応変な対応が求められます。接遇面では、ホスピタリティを大切に、受診者様の求める一歩先のご案内やご提案を心がけています。真心をもってお声掛けすることは「この施設を利用して良かった。またここで受診したい。」と思っただけに繋がり、更には受診者様に喜んでいただいた姿を見ることで私達も幸せな気持ちになり、仕事への意欲も向上すると考えています。



受付案内班 副主任 齋藤奈々



予約管理班 副主任 秋山修一

人間ドックや健康診断の目的は、病気の早期発見や早期予防、未病の改善です。ご予約の場面は、受診者様が当施設に接していただく最初の場面です。予約対応スタッフは受診者様の「未病」への入口として重要な責務を担い、「未病」の案内人といっても過言ではありません。その矜持をもって日々の業務に従事できるよう、スタッフのモチベーションに働きかけていきたいと考えています。受診者様の健康維持と発展に寄与し、未然に病気を防いでくださることが、受診者様ご自身にとどまらず、延いては、その方の家庭や企業、地域社会の元気、活性化へと繋がるものであると考え、日々の健診事業に取り組んでいます。

学生時代に学んだスキルを活かして 食を通じた予防医療への動機付け



宮川可奈子

食生活は、毎日健康的に過ごすために欠かせない営みです。学生時代に栄養学を学んだスキルを活かし、食のお悩み解決をお手伝いできないか常々考えて来しました。

人間ドック受診後のアンケートの回答に、食生活についての質問やお悩みがあったことから、2022年夏よりドックカフェの卓上POPに月替わりで「食の健康コラム」を掲載し、食を通じた予防医療への動機付けの機会を設けました。

※卓上POPに「アンケート調査のお願い」を挿入。待ち時間対策を兼ね、受診者様の貴重なご意見をいただいております。



顔が見えないからこそ、大切にしたい言葉の笑顔



予約管理スタッフ一同

窓口に来院された方の予約対応や電話予約、乳腺MRI検診のWeb予約やその他のWeb対応を担当しています。電話では相手様の表情が見えないため、声だけでこちらの印象が決まってしまうから、言葉の笑顔を大切にしたいと常日頃から心がけています。

丁寧に対応してくれて、ありがとう！

当センターにより良くなって欲しいというお気持ちからのご意見をいただいた場合は、しっかり受け止めて、上長やスタッフと情報共有し改善に向けて話し合います。ご利用者様から「丁寧に対応してくれて、ありがとう」とお声掛けいただいた時には、とても温かい気持ちになり励みになります。(浅野奈留美)

人間ドックや健康診断の事前準備及び結果報告書作成と送付を行っています。事前準備では、問診票送付、受診票や検査着及び検査容器の準備、海外から来られる方のためのVIPルームの整備と食事提供など多岐に渡ります。縁の下の力持的な存在として、受診者様の検査がスムーズに終了出来るようチームで取り組んでいます。ドックや健診の結果報告書は受診内容に応じて形式が異なるため、間違えずに受診者様に届くよう細心の注意が必要です。現在、結果報告書が受診者様に届くまで約3週間いただいておりますが、一日でも早くお手元に届けられるよう医師や看護師と共に日々努力しています。



事前準備報告書班 主任 二見いづみ

巡回健診班 副主任 吉田涼介



地域医療に貢献するため、近隣の企業や福祉施設、学校などに健診バスによる出張健康診断を行っています。訪問先で会場を設営し健康診断を実施します。一度に多くの方が受診できるようにするため企業の方の負担を減らすように工夫したり、なかなか病院に来られない施設入居者の方の健康診断も多く実施しています。また、数年前にはマンモグラフィ検査のできる健診バスを導入し、様々なニーズに幅広く応えられるよう業務を拡大しています。さらに、健診結果から精密検査や治療が必要であると判断された場合は、当院外来をスムーズに受診できるように手配しています。

季節の食材
ナス

材料まぜてレンジにかけただけ!

簡単 ナスのツナ和え

Shonan Mail
2023
SUMMER
FROM KAMAKURA



ナスについて

夏野菜の代表で、栽培のしやすさ、和・洋・中どんな料理にも合う野菜です。全国様々な品種があり、形や味わいもそれぞれ特徴があります。現在では約200 種程度の品種があります。

新鮮でおいしいナスの選び方

- ヘタの切り口が白くて新しい
- 皮の色が黒っぽい紫紺色でつや・ハリ・弾力がある
- ガクのとげがとがっている

ナスの栄養素

むくみ・高血圧予防に役立つカリウムや、腸内環境を整える作用のある食物繊維などが含まれています。また皮にはポリフェノールの一種であるアントシアニンが含まれています。そのアントシアニンの中でも多くを「ナスニン」という成分が占めています。

ナスニンにはポリフェノール同様に抗酸化作用があるため、動脈硬化・がん・老化などの一因となる活性酸素を取り除く役割を持つとされています。

★ナスの栄養を無駄なく摂るためのポイント

- ナスに含まれる食物繊維やポリフェノールの多くは皮に含まれます。なるべく皮ごと調理すると栄養素を無駄なく摂ることができます。
- ナスに含まれるビタミン・ミネラルの多くは水溶性のため、水に長時間漬け込んでおくと流れ出てしまいます。アク抜き・変色防止で水にさらす際は10 分を目安に。

材料まぜてレンジに
かけるだけ!

簡単! ナスの ツナ和え



- ① ナスのヘタを切り落とし、細切りにする。



- ② 耐熱容器にナス、ツナ缶、調味料をすべて入れて混ぜ合わせる。



- ③ ラップをかけて600 Wの電子レンジで4分30 秒加熱し、混ぜ合わせる

完成



- ④ お皿に盛り付け、お好みで鰹節、ゴマをトッピングしたら完成

調理のポイント!!

ツナ缶は油漬けでもノンオイルのものでもおいしく作ることができます。お好みで七味とうがらしや小ねぎなどをトッピングするとより彩り良く仕上がります。



POINT!

RECIPE 材料<2人前>

- ナス 2本
- ツナ缶 50g
- ごま油 小さじ1
- 鶏ガラスープの素 小さじ1
- ポン酢 小さじ1
- 砂糖 ひとつまみ
- 塩 ひとつまみ
- <トッピング>
- 鰹節 お好みの量
- いりごま お好みの量

1人分の栄養素

- エネルギー 110kcal
- たんぱく質 5.9g
- 脂質 8.1g
- 食物繊維 2.2g
- 塩分 0.6g



管理栄養士 坪田 愛子