

設立35周年記念病院祭を10月29日(日曜日)に開催することが決定しました。「つながる! 地域と医療 for everyone.」をコンセプトに、内容盛りだくさんで企画しています。詳細は次号でお知らせします。ご期待ください。



湘南鎌倉メディカルスタイル

#4

看護というアート編



※当院の医療現場や職員の日常を描いたマンガを連載します。当院の活動をお伝えするとともに、医療・健康に関する情報も提供していければと考えています。https://skgh.xsrv.jp/manga/ からもお読みいただけますので是非ご覧ください。



〒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
湘南鎌倉総合病院広報誌

しょうなんめーる

Mail
Number 193
2023 September

SHONAN Mail Vol.193 2023 September

特集: 予防医学センター市民公開講座 報告

編集・発行 湘南鎌倉総合病院 年報広報誌委員会

▶ 特集 ◀

予防医学センター市民公開講座 報告

特定看護師の研修と活動

管理栄養士のレシピ

簡単! かぼちゃのクリームチーズサラダ

当院職員を主人公としたマンガ「湘南鎌倉メディカルスタイル」
#4 看護というアート編

撮影者: がん患者総合支援センター・腫瘍内科 澤木 明 医師
撮影場所: 神奈川県座間市

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!!

腸内フローラ と 時計遺伝子健康法



7月9日(日)

予防医学センター 市民公開講座を開催!

先端医療センター4階にて(Zoom同時配信)

オープニングリマークスで小林修三院長が、今年
は徳洲会創設 50 周年、湘南鎌倉総合病院設立 35
周年であることを紹介。「当院は急性期や先端医療と
ならべて、**予防医学でも地域の皆さまに貢献できるよ
う**に考えています」と挨拶しました。



事務 寺田 亜美

最初に、事務の寺田亜美が「予防医学センターの施設紹介」
を行い、人間ドックや健診の
検査環境をご案内しました。

つづいて、保健師の小野楓が「予防医学センターにお
ける保健指導について」説
明しました。

保健師 小野 楓



▲252名(会場参加118名、WEB
参加134名)の方にご参加いた
だき盛況となりました。有難うございました。

「腸内細菌研究」と「時間医学研究」それぞれ日本の第一人者の
先生方をお招きしてご講演いただきました。

腸内フローラ



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

要旨: 腸内細菌・腸内環境によって引き起こされる慢性炎症
が生活習慣病や老化を招くことになります。近年、ヒトの健
康や疾患と関連する腸内細菌叢(腸内フローラ)の研究が多
く行われたことで、日本人の腸内フローラのエンテロタイプは
5型に分類することができ、タイプ別の疾患リスクもわかって
きました。腸を整えると脳も鍛えられます。腸内フローラ検
査で自分のエンテロタイプを知り、腸内環境をより良くするよ
うな食生活を送って若返りましょう!

ご参加いただいた方々の お声

会場の参加者にお配りしたアンケート用紙にも御礼の言葉を
沢山頂戴しました。一部をご紹介します。

新しい情報がいっぱいあり、自分がいかに知らないかが改めて分
かりました。有難うございました。(会場参加者: 当院職員)

時計遺伝子健康法



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 東京女子医科大学特定関連施設
戸塚ロイヤルクリニック所長 大塚 邦明 先生

要旨: 私達の身体には体内時計が備わっており、朝の光を浴
びることや、食事の時間や回数、睡眠などリズムある生活を送
ることで、自律神経・ホルモン・免疫力が整い、健康を維持
することができるのです。体内時計に合わない生活をして
いると時計遺伝子の発現が崩れて、生活習慣病、がん、早期
老化、アルツハイマー病が引き起こされます。体内時計を整
えるために、きちんと、たっぷり朝食を食べましょう!

内藤裕二先生の講演「腸内フローラ、予防医学について」、
大塚邦明先生の講演「時間栄養学」は、「何をいつ食べる
か?」「朝食の大切さ」など関心深いお話でプレゼンテーショ
ンに釘付けになりました。改めて、自らの食生活も見直す良
い機会になりました。年齢を重ねても、持続可能で多面的
な幸せを得られるように日々の生活を充実させていきたいと
思いました。(Zoom 参加者: 野菜ソムリエプロ)

予防医学センターでは毎年 7 月 12 日の「人間ドックの日」に合わせて市民公開講座を開催し、
予防医療や未病についての啓発活動を行っています。

7月12日は 人間ドックの日

歴史と由来

80 年以上前に日本で産声をあげた人間ドックを、最初に組織的に行ったのは、
1954 年(昭和 29 年)7 月 12 日、国立東京第一病院(現在の国立国際医
療研究センター)といわれています。次いで聖路加国際病院など、全国の病院
や施設で人間ドックが創設されました。ちなみに「ドック」は病院という意味の
俗語もあるようですが、一般的には船を点検・修理するためのドック(dock)
に由来するといわれています。船が長い航海のあと点検・修理のためにドックに
入るように、人間も定期的にドックに入る必要がある、という考えから生まれた
言葉と思われます。(日本人間ドック学会 HP より)



▲人間ドックの「人」の文字と病気の
早期発見を意味する「ルーペ」
からデザインされたキャラクター
Docky(ドッキー)

湘南鎌倉総合病院「予防医学センター」では皆様の健康を願い、**定期的なメディカルチェック**をご提供しています。
人間ドックでは個人個人の気になる点に重点を置き、オーダーメイドで検査コースを組み合わせることができ
ます。当センターでは土曜日でもドック(健診)を実施しています(一部の検査を除く)。是非ご利用ください。

次のような最新の検査もオプションでご提供しています

- FloraScan フローラスキャン 自分の腸内環境のタイプを調べて、「腸活」や病気の予防に役立てる検査
- テオリア検査 世界最先端のエクソソーム研究の成果を活かし、膵臓がんの早期リスクを判定する検査
- Lox-in dex 動脈硬化の進行から将来の脳梗塞・心筋梗塞の発症までを予想する検査
- PET/CT 検診 「がん細胞は正常な細胞よりブドウ糖を多く使う」という性質を利用して、ブドウ糖によく似た薬剤 FDG を注射し、1 時間後に全身を撮影してがんを発見する検査

ご予約・ご相談は随時受け付けています。
ご不明な点やご質問等がございましたら、
お気軽にお問い合わせください。

お問合せ 月曜日～土曜日 9:00～17:00

湘南鎌倉総合病院 予防医学センター

☎0467-44-1454 (ダイヤルイン)

看護師の特定行為研修

を行い、



特定行為研修 特定看護師とは

特定行為研修は国が定めた看護師対象の研修制度です。国内では2015年10月に始まり、2022年4月時点で4,832人が修了しています。なお当院では**特定行為研修を修了した者を特定看護師**と呼称しています。

特定行為研修の背景・目的

社会の少子超高齢化、医療の高度化・複雑化が並行して進む中で、医療の質を保ち、安全かつ適切なタイミングで患者さんに必要な医療を提供するには、多職種によるチーム医療の推進が必要です。
特定看護師には、特定行為を含めた質の高い医療・看護の効率的な提供、及びチーム医療を担う役割

指定研修機関指定証



を果たすことが期待されています。

そのために、「医学的知識・技術を強化」し、「病態の変化や疾患、患者さんの背景などを包括的にアセスメント・判断」した上で、「特定行為を含めた質の高い医療・看護を効率的に提供」できるようになることが、研修の目的です。

当院の状況

- 2020年2月 指定研修機関として指定
(2022年3月時点、全国319機関が指定)
- 2020年4月 特定行為研修
(術中麻酔管理領域パッケージ)を開始
- 2023年4月 第2期までの研修が修了
(合計14人、うち当院所属の看護師11人※)
- 2023年7月 第3期の研修を開始

※現在、院外で研修修了した者をあわせて、14名の特定看護師が当院に所属



▲第2期研修開講式



▲第1期研修修了式



▲第3期研修風景

研修を修了した特定看護師

が活躍しています！



主に院内からの出願に応じて選考された看護師は、働きながら約1年の研修を進めます。

共通科目

最初の約6カ月間、共通科目と言われるコースを、e-ラーニングや集合研修、筆記試験などにより履修します。「フィジカルアセスメント(身体診察・診断学)」「臨床薬理学」「疾病・臨床病態概論(疾患の病態と診断・治療)」などの科目で構成されます。最短でも250時間かかるカリキュラムです。ここでの学びは将来、特定看護師として活動する際に必要な知識となります。なお、科目毎に修了試験があり、すべてに合格してようやく先に進めます。

OSCE(客観的臨床能力試験)

共通科目を終えると、それぞれ選択した特定行為を学びます。臨床実習に入る前に、「人工呼吸器のチューブ位置の調整」「直接動脈穿刺法による採血」などいくつかの特定行為について、OSCEという難易度の高い試験に合格してから臨床実習に進みます。OSCEでは、並みいる指導者の前で、強烈なプレッシャーを感じながら、シミュレーター(人形モデル)を対象に特定行為を行います。実技を上手に行うだけでなく、的確に状況判断して、担当医に必要な相談をするなど決められた手順に沿って実行できることが指導者に認められて合格です。

臨床実習と修了判定

OSCEの後、一定の質・量の特定行為を臨床実習で完了した研修生については、特定行為研修管理委員会で修了可と判定され、施設長の裁可をもって研修修了となり、特定看護師と認められます。



▲OSCEの様子



▲並み居る指導者の前で(OSCE)



▲決められた手順(手順書)を確認しながらの実習



川名 修平 副主任

特定看護師として

本年4月に研修を修了した川名修平 副主任(3階東病棟所属長)に伺いました。

研修を受けて

当院の先生方や診療看護師さんら指導者の的確なアドバイスで、これまで看護経験を通じて得てきた知識を改めて体系的に整理することができました。研修を活かして、より良く患者さんに貢献し、またチーム全体の力を引き上げることに貢献していきたいです。今後一層、特定看護師が活躍の幅を広げられるよう、確実な活動を通じて特定行為看護師への信頼を獲得していく決意です。

活動の様子

現在は、院内急変対応委員会の活動として、毎日、院内をラウンドしています。急に状態が悪化していると報告を受けた患者さん(1日4~5名程度)の様子を観察に伺います。緊急性・必要性に応じて特定行為を行います。また、現場の看護師が、その状況を医師に伝えるべきか判断しかねている場合や、また、それを医師にどのように伝えるかで躊躇している場合などサポートに入る際にも、特定行為研修で学んだことが活かしていると思います。

▼患者さんの状況について現場の看護師と意見交換



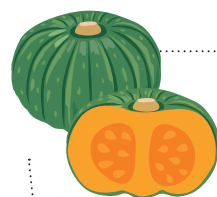
まとめ

このように、湘南鎌倉総合病院では特定行為研修が行われ、特定看護師が活動を開始しています。今後も人数の増加と共に活動の幅を広げていくことで、当院の医療の質を維持・向上させる重要な要素となることが期待されています。



季節の食材
かぼちゃ

簡単! かぼちゃの クリームチーズサラダ



かぼちゃについて

かぼちゃは西洋かぼちゃ、日本かぼちゃ、ペポかぼちゃの3種類があります。身近に見かけるのは栗かぼちゃと呼ばれる西洋かぼちゃの1種が多く、これは甘みが強く、ホクホクとしていることが特徴で、今日のレシピに最も適しています。日本かぼちゃは柔らかくて水っぽく、甘みも少ないことが特徴で、煮崩れしにくいので、煮物料理に向いています。ペポかぼちゃの一種のそうめんかぼちゃは輪切りにして茹でると果肉が糸状にほぐれることが特徴です。和え物などに向いています。

美味しいかぼちゃの選び方

かぼちゃは収穫後、熟成させることで美味しくなります。そのため、ヘタは周りがくぼみ、ひび割れていたり、コルクのように乾燥していて、皮は濃い緑色、ずっしりと重量感があり形が整ったものが美味しいかぼちゃの目印です。切り売りの場合は種がしっかり詰まっていて肉厚、果肉の色が鮮やかなものが良いでしょう。

かぼちゃの保存方法

冷凍する場合・・・加熱してから冷凍すると解凍後に便利です。使いやすい大きさに切り、加熱後は冷まして水分をよく拭き取り、フリーザーパック等に入れて冷凍庫へ入れてください。サラダ等に使用する場合潰してから冷凍することもできます。(保存目安: 約1か月)

冷蔵する場合・・・種とワタを取り除き、ラップを貼り付けるように全体を包んで冷蔵庫へ入れます。(保存目安: 2~3日)

★かぼちゃに含まれる栄養素

β-カロテンやビタミンC、Eが豊富に含まれています。これらには抗酸化作用があるため、身体の老化を防いでくれます。β-カロテンは体の中でビタミンAに変化します。ビタミンAとビタミンEは脂溶性ビタミンと呼ばれ、ナッツやドレッシングなど、油と一緒に摂取すると体内へ取り込みやすくなります。

また、かぼちゃには摂りすぎてしまった塩分を体の外に出してくれるカリウムや、お腹の調子を整えてくれる食物繊維も豊富に含まれます。



レンジで簡単! かぼちゃの クリームチーズサラダ



① かぼちゃの種を取り、耐熱容器に入れふんわりラップして電子レンジで500W 5分程加熱する。
※ご家庭の電子レンジに合わせて加熱時間等は調整してください。

② 加熱したかぼちゃを一口大に切る。



③ ナッツを包丁で細かく砕く。

④ ②・③と残りの材料を全てボウルにいれ、良く混ぜる。



完成



⑤ 器に盛りつけて完成。

調理のポイント!!

かぼちゃは生のままだと硬くて扱いにくいので、先に電子レンジで加熱することで柔らかくなり、簡単に切ることができます。また、今回はかぼちゃの形を残さない料理のため、煮崩れ防止の面取りなどの作業も必要ないことがお手軽ポイントです。



RECIPE 材料(4人前)

- かぼちゃ 1/4個
- クリームチーズ 25g
- プレーンヨーグルト 40g (大さじ3)
- マヨネーズ 大さじ2
- ミックスナッツ(無塩) 10g

1人分の栄養量

- エネルギー 153kcal
- たんぱく質 2.9g
- 脂質 8.5g
- 食物繊維 2.9g
- 塩分 0.2g



管理栄養士 檜山 優奈