

湘南鎌倉メディカルスタイル

#5

向上心がモットーの調理師編



Manga Designers Lab.



※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。



SHONAN
湘南鎌倉総合病院広報誌

しょうなんめーる

Mail

Number 194
2023 October

SHONAN Mail Vol.194
2023 October

特集：お産センターのご紹介

編集・発行 湘南鎌倉総合病院 年報広報誌委員会

▶ 特集 ◀

お産センターのご紹介



救急フェスタ開催報告 病院祭のご案内(10/29日開催)

保健だより Vol.14 ~腸活、それは健康で長生きの鍵~

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」

#5 向上心がモットーの調理師編

撮影者：栄養管理部 高橋 萌絵
撮影地：国営昭和記念公園(コスモス)

スタッフステーション Staff Station



お産
さん

あらゆる妊婦さんに、安心・安全な、温かくほっとするようなお産をしていただくことが、湘南鎌倉総合病院「お産センター」の目的です。

11名の医師・30名超の助産師・看護師が
この目的のために一致団結しています。

主役である妊婦さんとともに、医師、助産師・看護師などスタッフ全員が、約30年にわたり一貫して、この目的のために取り組んできました。ここ5年間は年間700～950件のお産をサポートしています。



チームで妊産婦さんを支える医療集団

お産は本来人類の正常な営みの一つです！

高度急性期の医療を行える総合病院の中で、産婦人科の医師と助産師・看護師がお互いの強みを活かし協力しています。妊婦さんのお産を最大限サポートするために、あらゆる知恵を絞っています。お産は本来人類の正常な営みの一つです。正常経過のお産はあくまでも自然に、もし病的な経過をとるようであれば最善な医療でサポートします。

医師と助産師 Doctor&Midwife

それぞれの強みと役割

医師

妊婦さんの希望を汲んで、安全・安心なお産をしていただけるように、正常及び正常から逸脱した経過の分娩に対し、医学的な見地から、エビデンス（科学的根拠）に基づく最先端の医療を検討し提供しています。

たとえば...

■コロナ禍では出産時にコロナに感染した妊婦さんに、敢えて帝王切開でなく経膣分娩を行って来ました。米国のエビデンスに基づき医学的に妥当と判断した結果です。妊婦さんの希望にできる限り沿えたように思います。



産婦人科 主任部長
井上 裕美

■一度帝王切開を経験した妊婦さんが、次回以降に経膣分娩を試みることをTOLACと言います。しかし分娩時に子宮破裂のリスクが高まるなど、経膣分娩を希望する方でも躊躇する場合があります。当院では、妊婦さんに経膣分娩への強い希望があれば、TOLACによるリスクが許容できる範囲だと判断した後にTOLACをサポートします。2022年は33件の試みに対し29人が経膣分娩で成功率は約88%でした。

■当院では逆子を治す外回転術を開院当初から行っています。動画をYouTubeに掲載したところ、知られることとなり、全国から治療に訪れていただくようになりました。2022年は69件の外回転術が行われ32人（46%）の方が予定帝王切開をしないで、経膣分娩を試みることができました。

外回転術のYouTube動画



▲QRコードから動画がご覧いただけます

お産や育児に対してさまざまな考え方をお持ちの方に対し、話し合いを通じて相互理解を深め、ご希望に沿えるようできる限りの努力を払っています。国際医療支援室の通訳協力などで、異なる文化的背景や慣習を持つ外国人の妊産婦さんに対応しています。また、例えば輸血をしたくないなどの宗教的価値観をお持ちの方もお受けしています。

近隣の産科医院（クリニック）や助産院とも積極的に連携しています。私たちは、地域の妊産婦さんがお困りの時に、最終的に頼りがいのある施設でありたいと思っています。



産婦人科 看護師長
本間 由

助産師 & 看護師

助産師・看護師は、**出産前から出産後にわたる手厚い継続的なケア**（育児、家族・親子関係の相談など）を提供することが役割です。正常の妊娠・分娩・産褥においては助産師が中心となってサポートします。

助産師外来

- 出産前、出産中、出産後の一貫したケアを、助産師（Midwife）の役割と位置付けています。当院では、助産師が中心となって妊婦さんの健診を行う、助産師外来を設けています。どのようなことでも聴きやすい助産師外来を心掛けています。
- 妊婦さんにあわせた健診・診察を行っています。（14週以降は、妊婦健診を助産師が行う）（合併症がある妊婦さんは14週以降から出産までの3回を医師が健診）

プライマリー助産師

身体的リスクのみならず、家族のサポートが得にくい、低年齢であるなど社会的リスクの高さに懸念のある妊婦さんには、担当となるプライマリー助産師を決めて、サポートを強化します。

産後ケア・出産後の継続的なケア

出産後の継続的なケア（育児、家族・親子関係の相談）に手厚く対応します。産後ケアも含めてサポートします。新たにお母さんになった方の課題解消のため、産後1ヵ月の健診も助産師が行います。



妊婦さんのための様々な取り組み



マタニティ坐禅

2017年から、建長寺に協力をいただき、定期的にマタニティ坐禅を開催しています。ご希望の妊婦さんに、坐禅会にご参加いただくものですが、ここで得られる坐禅体験が、出産に臨む心構えを高めるとして好評いただいています。

アップルのスティーブ・ジョブズ氏も身を置いた坐禅。「自然に身をまかせることで、自らも変わってくる。」この「自然」を「お産」と変えてみてください。是非一度体験ください。お産そして育児に良い影響を与えることと思います。



このほど湘南鎌倉総合病院お産センターの公式Instagramを開始しました。ぜひフォローをお願いします。
(@SHOKAMA_WOMENS_PAVILION)



インスタも開始



今後の展望

マタニティ坐禅に加えて、妊婦さんのための母親学級（マタニティクラス）の開催、産後ケアへのサポート体制など、アクティビティを強化したいと考えています。

また麻酔を使わずに出産の痛みを少しでも和らげる手段として、バーチャルリアリティ（VR）の活用が世界に広がっています。早い時期に妊産婦さんに利用できるようにしたいと思います。

コラム

「助産師は英語でなぜミッドワイフと呼ばれるの？」

助産行為の専門職であり、妊娠から出産、授乳、育児、新生児ケアなどを行う助産師を、英語では midwife（ミッドワイフ）と言います。その語源ですが、「mid」は「with」と同じ意味で「wife」は女性を表します。そのような言葉の由来が示す通り、助産師は、女性や家族に寄り添い生涯にわたる女性の健康を支える職業とも言えるかもしれません。（参照元 助産師 - Wikipedia）当院の助産師も、この呼び名にふさわしい活動を行えるように頑張っています。

conclusion ま | と | め

お産は湘南鎌倉総合病院にお任せください。

ここ湘南鎌倉総合病院のお産センターでは、医師と助産師・看護師が協力して、安全性の高い、また、妊婦さんのお気持ちを汲んだ産科医療を提供しています。今まで以上に温かい、ほっとするようなお産を実現していただくために、一致団結して最大限の努力を惜しみません。お産は湘南鎌倉総合病院にお任せください。



救急フェスタ 2023

開催しました!!



身近に救急を体験しよう!

子供から大人まで楽しみながら救急医療を学べる機会を作りたいという願いで第2回救急フェスタを開催しました。

来場者数 300 人超! 大盛況でした!



前回の開催は2019年6月23日。来場者数は140名でしたが、今回は倍以上の300名を超える方がお越しになりました。

本物の救急車に乗ることができました。お子さんだけではなく、ご両親も興味津々。



身近な救急クイズです。景品のプレゼントもありました。



クイズ王は誰だ!? ウルトラ救急クイズ



リアル救急 Live & トークショー



ドラマで目にするシーンは本当にあるの? 実際の救急現場を寸劇でお届けしました。

Shonan Kamakura ER FESTA

9月3日(日)「救急フェスタ」が3年ぶりに開催されました。当院の救命救急センターのメンバーが集まり、クイズ大会や心臓マッサージの体験、記念撮影など様々なコンテンツをご用意しました。

まずはじめに湘南 ER とは

いつでも・どこでも・誰にでも最善を尽くす医療を実践します!

24 時間 365 日、緊急度・重症度・来院方法によらずすべての救急外来受診患者を受け入れ、最善を尽くす医療を提供することを使命としています。



Staff
ER の医師をはじめとした様々な職種が運営に携わりました!



カメラに向かって白衣姿でピース

君は医師? 看護師? 救命士? なりきり体験では実際に職員が着ている制服や仕事道具を使いました。



湘南ER式救急 トレーニングプログラム

AED や心臓マッサージ、包帯の巻き方など大切な人を守るための必須手技が習得できます! 小さい子でももちろん大歓迎! こちらは実際に包帯を巻いているワンカットです。



次回開催告知

たくさんのご来院ありがとうございました。来年度も引き続き第3回目の開催を予定しています。今後ともよろしくお願い致します。



当院の救急医療体制

~全力で社会のニーズに応えます!~

湘南鎌倉総合病院の救急搬送応需率は 100%。本院では「初療は集約、入院は連携」をキーワードに、いかなる時も全ての救急事案に対応できるよう、「救急搬送応需体制の拡充」、「安定した質の高い救急医療の提供」、「他医療機関とさらなる連携」を図り、地域全体での救急医療体制の維持、発展を目指しています。最近では COVID-19 流行等の影響で救急医療応需は急速に高まっています。こうした状況に応えることができるのは、地域全体のご理解とご支援があってこそです。

当院の救命救急体制の特長の1つとして、救急調整室という部署に救急救命士が所属活躍している点があります。できるできないを考えるのではなく、いかにすればできるかを考えることで、地域全体の急性期医療の質の向上につながるよう取り組んでいます。

準備風景の一コマ



▲皆さんに少しでも救急のことを知ってほしい

◀心臓マッサージの実演練習中!

◀ERメンバーもワクワク

第14回 腸活、それは健康で長生きの鍵

すべての病気は腸からはじまる！

医学の父、ヒポクラテスが残した言葉です。最近の研究で腸内環境（腸内フローラ）が私たちの健康に大きく関係していることがわかってきました。昨今、健康への効果が期待できると話題になっている腸活に2500年前のギリシャ人医師がすでに着目していたとは驚きですね。

腸内フローラってなに？

私たちの腸には、多種多様な細菌が棲みついています。その数なんと、約100兆個、約1000種類！菌種ごとに小さな集合体を作り、腸の壁に隙間なく張り付いている様子が「お花畑（フローラ）」のように見えることから腸内フローラと呼ばれるようになりました。

腸活すると、どんな良いことがあるの？

①免疫力アップ

ウイルスなどの外敵から身体を守ってくれる免疫細胞のおよそ70%が腸の粘膜に存在しているそう。腸内環境を整えて免疫細胞活性化！

②ダイエット効果

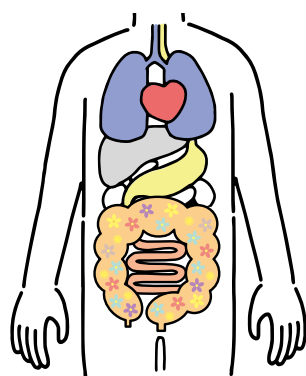
腸内細菌には、摂取したオリゴ糖や食物繊維を分解・発酵し、有機酸の一種である短鎖脂肪酸を作り出す働きがあります。短鎖脂肪酸の中には、腸内環境を弱酸性にして悪玉菌の増加を防ぐだけでなく、過剰な脂肪の蓄積を防いだり脂肪燃焼効果を高める働きがあるものも。

③便秘の改善

腸内環境の乱れによって悪玉菌が増え、腸の蠕動運動が鈍くなって起こる便秘。善玉菌のひとつである乳酸菌が腸内を酸性に保ち悪玉菌の増殖を抑制し腸の蠕動運動が活性化、理想的な排便に導いてくれます。



その他にも、**精神の安定・美肌効果・睡眠の質の向上**など、身体に良い効果がたくさん！！



腸内環境を良くするにはどうしたらいいの？

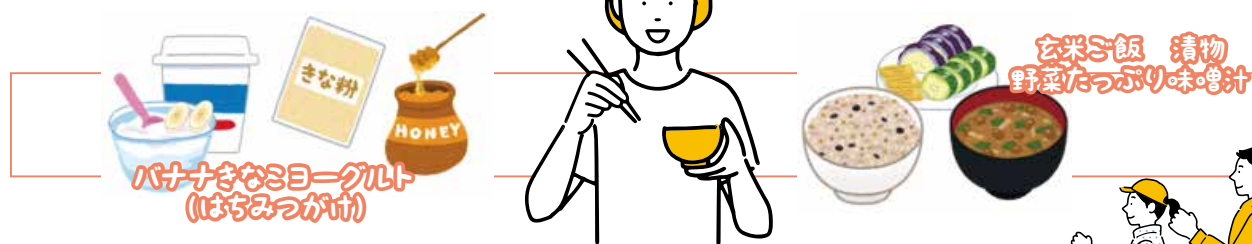
ポイントは大きく分けて3つ！

『食事・運動・睡眠』です。



■食事

腸内環境を良くするため大切なのが食事。積極的に摂取したいのが、腸の中で菌そのものとなる**保菌食**材と菌のえさになる**育菌食**材です。ヨーグルトや納豆、漬物を摂取したら、菌のエサになる食物繊維やオリゴ糖などを含む食材も同時に摂取して菌を育てましょう！



■運動

運動習慣がある人は運動習慣がない人と比較して、腸内細菌が多様性に富むと言われています。なかなか運動に時間を確保できない方でも大丈夫。まずは、日常生活でエスカレーターではなく階段を使う、いつもより早く歩いてみる、自宅で座っている時間が長い場合には体をねじる動きを足すなどの身体活動量を増やすだけでも効果的です。



■睡眠

腸の蠕動運動には自律神経が関係しています。睡眠不足が続いたりストレスが多くなると自律神経が乱れ腸の動きが悪くなり便秘になりやすくなります。便秘になってしまうと腸内環境にも良くありません。睡眠をしっかり取るためにも、適度な運動で体を疲れさせ、寝る前には部屋を暗くするなど、スマホなどの光に触れる時間を少なくすることも大切です。

あなたの腸内フローラは何タイプ？

当院予防医学センターではあなたの腸内フローラタイプを

調べることが出来ます。その名も『Flora Scan (フローラ スキャン)』。この検査では、腸内フローラのタイプから普段の食事の傾向がわかり、生活改善のポイントを詳しく知ることが出来ます。検査は簡単！採取した便を検便キットに入れて郵便ポストに投函するだけ！約4週間後にWEBで結果を確認することが出来ます。

検査ご希望の方は予防医学センター受付窓口または、お電話 (☎ 0467-44-1454) にてお問合せ下さい。

腸内細菌研究の第一人者、内藤裕二先生（7月に当院の市民公開講座でも御講演いただきました）が監修。



2023年 湘南鎌倉総合病院 病院祭

10月29日(日)に開催!
開催時間 10:00~15:00

つながる!
地域と医療 for everyone.



特別市民公開講座

講演会へのお申し込みは、当院の公式LINEでお受付いたします。詳しいご案内は公式LINEでさせていただきますので、フォローして下さいますようお願いいたします。

演題 当院の歩みと今後の医療
演者 湘南鎌倉総合病院 院長 小林修三
時間 11:30~12:15 (開場11:00)
場所 D棟(先端医療センター)4階
人数 最大200名

演題 これからの日本
演者 元内閣総理大臣 小泉純一郎
時間 13:30~14:30 (開場13:00)
場所 D棟(先端医療センター)4階
人数 最大200名

小林 修三
院長

お申込みは
こちらから



※それぞれ事前にLINEにてお申し込みになります。当日入場は出来ません。
※定員を超えた場合は抽選になります。申込締切と抽選結果の発表は、
あらかじめLINEでお知らせします。
※事情により変更または中止する場合がございます。

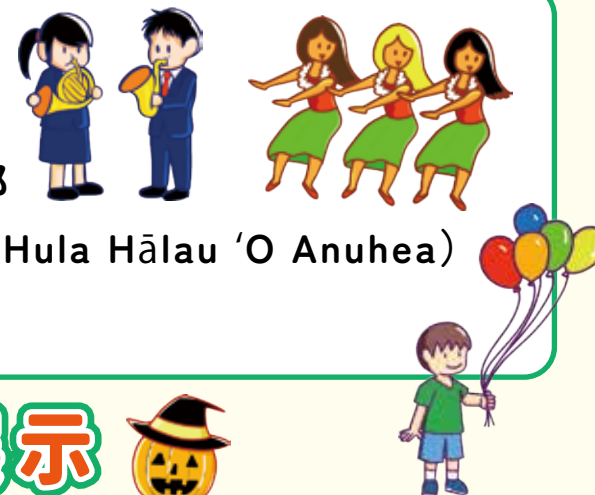


小泉 純一郎
元内閣総理大臣

NEW 地域の方の催し

「つながる!地域と医療for everyone.」の今年のテーマにあわせて地域のみなさまによる素敵な催しを開催!

- 10:30~ なかよし保育園
- 11:30~ 和太鼓 昇龍
- 12:30~ 鎌倉市立玉縄中学校吹奏楽部
- 13:30~ フラダンス(なぎさボーイズ & Hula Hālau 'O Anuheā)
- 14:30~ 鎌響チェンバーオーケストラ



出し物・展示



各エリアでは親子で楽しめる展示やゲーム、この日にしかできない体験など盛りだくさん!
患者支援エリアでは、相談カウンターや骨密度測定などの支援も行っています。
テイクアウトの軽食も販売しています。

屋外エリア

- ミニSL
- ホースセラピー・ドッグセラピー
- 救急車・消防車・検診バス展示
- レモネードスタンド
- 休憩・お食事コーナー



キッズエリア

- ストラックアウト
- お菓子釣り
- 看護師なりきりコーナー
- フォトスポット



ぜひ、ハロウィン仮装で
お越し下さい!

体験エリア

- 身体のしくみ体験
- 顕微鏡体験
- 福祉機器体験
- 軟膏・お薬分包体験
- 医療機器体験
- 健康カラダ測定会



患者支援エリア

- 健康相談
- 栄養相談
- 脳卒中相談
- 認知症相談
- 旅行で使う外国語会話
- 骨密度測定
- 資生堂によるメイク術
- お菓子販売



院内見学ツアー 当日申込制

普段あまり見ることのない医療現場をご案内します。
(各回 先着20名)

<見学場所>

- 手術室
- 陽子線治療室(＋加速器エリア)



1回目 10:30 2回目 11:30 3回目 13:00 4回目 14:00

徳洲会体操クラブ 子供体操教室

日本トップクラスの体操選手も所属する徳洲会体操クラブ。その選手による1時間の体操教室を特別に開催。

1回目 11:00~12:00 2回目 13:30~14:30

※天候など諸事情により中止の場合はLINEとホームページでお知らせします。

シャトルバスのご案内

湘南鎌倉総合病院 ↔ 大船駅西口

当日は、病院祭専用ダイヤで
シャトルバスを運行します。

※駐車場は患者さん専用となりますので
自家用車での来院はご遠慮ください。
※藤沢駅南口⇄湘南鎌倉総合病院間は、
休日ダイヤで運行しています(江ノ電バス)。



主催: 湘南鎌倉総合病院 病院祭実行委員会 協力: 徳友会・育友会

湘南鎌倉総合病院 発 ⇒ 大船駅西口 行						
9						
10	40	55				
11	05	20	30	45		
12	00	10	25	35	50	
13	00	15	25	35	50	
14	00	10	25	40	50	
15	00	10	25	35	45	55
16	05	15	30			

大船駅西口 発 ⇒ 湘南鎌倉総合病院 行						
9	30	40	50			
10	00	10	20	30	40	50
11	05	15	30	40	55	
12	10	20	35	45		
13	00	10	25	35	45	
14	00	10				
15						
16						