

がん患者総合支援室からのお知らせ **ピアサポーターによる**  
**がんサロン「Southern 花～さざんか～」のご案内**

NEWS

がん体験者の語り合いの場として、**毎月第2金曜日**に開催をしています。

■日 時：毎月第2金曜日 13時～15時

※日程は「がんサロン・ミニレクチャー 2024年予定表をご参照ください。

■会 場：湘南鎌倉総合病院 C棟 3階 C36 会議室

- 2024年1月よりがんサロンにて、院内スタッフによるミニレクチャーを開始する運びとなりました。
- ミニレクチャーの開催時間は13時より20～30分程度、その後はがん体験者同士の歓談の時間となります。

がんサロン・ミニレクチャー 2024年予定表

1月12日(金)	外来では聞けないことを 腫瘍内科医に聞いてみよう!	腫瘍内科 医師	澤木 明
2月9日(金)	がんまつわるお金の話	社会福祉士	柘植 克真
3月8日(金)	がん患者さんの療養生活と ペットについて	緩和ケア認定看護師	佐藤 忍
4月12日(金)	がんは遺伝するの?しないの?	腫瘍内科 医師	引野 幸司
5月10日(金)	つらい症状を和らげる 薬の上手なつかいかた	緩和薬物療法認定薬剤師	渡邊 文
6月14日(金)	緩和ケアって何だろう どこで過ごしていきたいですか	看護師	田原 優子
7月12日(金)	がんと運動	理学療法士	奥田 耕司
8月9日(金)	自分でできるリンパ浮腫のケア	リンパ浮腫療法士・看護師	岡本 明恵
9月13日(金)	がんの痛みについて	がん看護専門看護師	岩井 典子
10月11日(金)	治療中の食事について	管理栄養士	坪田 愛子
11月8日(金)	入院中のことについて 聞けないことを聞いてみよう!	緩和ケア認定看護師	伊藤 広実
12月13日(金)	がんって防ぐことができるの? ～がん予防のお話～	腫瘍外科 医師	下山 ライ



〒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.197 2024 January

特集: 新年のご挨拶

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 197  
 2024 January

HAPPY NEW YEAR

特集

新年のご挨拶

新施設のご紹介

保健だより Vol.15

～冷えに負けない身体づくり・  
今年から温活を始めましょう!～

お知らせ

がんサロンからのお知らせ

謹賀  
  
 新年

撮影者:国際医療支援室 天田 麻里  
 撮影場所:鎌倉高校前

# 新年のご挨拶

令和六年



湘南鎌倉総合病院 院長  
小林 修三

## スポーツ総合診療科の開設。

質の高い医療。やさしい病院。

弱者を置き去りにしない先進医療。

皆様あけましておめでとうございます。当院は669床の高度急性期病院で30年以上にわたって常に進化を遂げて来ました。2021年4月には先端医療センター棟がオープンし、こちらに開設した予防医学センターでは、未病の段階から早期でのがんや心血管障害、認知症の発見に努めています。また、がん診療ではPET/CTや全国に19台しかない陽子線治療装置も活躍しています。本年は次世代BNCT放射線治療装置も稼働する予定です。当院はこのほか、救命救急センター・外傷センター棟や心臓センターもオープンし、多くの医師が協力して治療にあたる体制を整えました。

腎臓病総合医療センターでの腎移植は全国的に見ても多くの患者さんが治療を受けられ、神奈川県で最も多い手術数を誇っています。ロボット手術では産婦人科・泌尿器科・外科などが今後を見据えた医療をおこなっています。肺がん・膵臓がん・乳がん・前立腺がん・婦人科がんなど、多くのがん治療も他府県から診療をお受けにいられています。お産センターも「安全・快適・多様なニーズに応える」ため数年後にはウイメンズパビリオンとして当敷地内で別棟として建設される予定です。さらには、スポーツ総合診療科の開設が4月に待たれるほか、整形外科・美容外科などのニーズにも応えていきます。近年増加の一途をたどる免疫アレルギー疾患に対しても、積極的な治療展開を始めています。口腔外科・頭頸部癌や脳腫瘍の診療も盛んになりました。腎不全・肝不全・脊髄損傷・足壊疽などの障害臓器に対して幹細胞を用いた再生医療もおこなわれています。

なお、当院は文部科学省認可の科学研究費申請のできる病院であり、隣接したiPark内に湘南先端医学研究所を併せ持ち、基礎研究も盛んです。特許の申請も既におこなわれているほか、治験にも積極的に取り組んでいます。安全・安心で質の高い医療、やさしい病院作り、弱者を置き去りにしない先進医療など、常に進化する中でFor the patientで取り組んでいます。

## 看護職が果たすべき役割

看護部長 鶴川 美穂

皆様におかれましては輝かしい新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。日頃より当院の医療体制につきまして、ご理解ご協力いただき心より感謝申し上げます。ここ数年で、看護における価値は大きく変容しています。私たちが果たすべき役割は何かを職員一人ひとりが考え、質の高い看護の提供に向けて努力する看護部でありたいと思います。本年も、地域の皆様から信頼していただける病院となるよう看護職員一同、努めて参りますので、どうぞ宜しくお願いいたします。



## “しょうかま”の底力 地域の皆様と共に

事務長 芦原 教久

皆様、あけましておめでとうございます。昨年5月に新型コロナウイルス感染症が5類感染症へと移行されて以降、当院も平時診療体制へと戻りつつあります。

これも地域の皆様のご理解とご協力の結果であり、心より感謝申し上げます。

今年は医療業界にとって非常に厳しい年となります。一つ目は、医師の働き方改革と診療提供の矛盾を感じつつも、患者さんのための医療をどのように維持提供していくかが大きな課題であります。二つ目は、診療報酬改定・介護報酬改定・障害福祉サービス改定のトリプル改定の年であります。患者さんのご負担も変化し、さらには病院経営も非常に厳しくなることが予想されます。

このような社会背景ではありますが、新型コロナウイルスを乗り越えられた“しょうかま”の底力で、これからも地域の皆様に安全・安心な医療を提供すると共に、地域の皆様と共に歩んで行けましたら幸いです。今後とも、ご指導ご鞭撻の程、宜しくお願い申し上げます。



### A棟 本館

ほとんどの診療科の外来をおこなっている。病棟、お産センター、患者さんのサポートをする地域総合医療センターなどがある。

### C棟 別棟

放射線腫瘍科や歯科口腔外科、頭頸部外科の外来がある。



### B棟 救命救急センター・外傷センター

2022年4月にオープンした救命救急センター・外傷センター。救急外来、発熱外来や外傷整形外科の外来・手術・リハビリテーションなどをおこなっている。

### D棟 先端医療センター棟

2021年にオープンした先端医療センター。2Fには男女別のフロアを兼ね備えた予防医学センター（人間ドック）がある。また、画像診断のPET/CT装置や陽子線治療装置も完備。未来を見据えた再生医療センターも稼働している。

やさしい病院であるために  
新しく生まれ変わった

# 》新施設のご紹介

湘南鎌倉総合病院は、常に患者様やそのご家族の視点にたって考え、動いています。施設に関してもそれは同じです。日々、さまざまところで、より良い環境を提供できるように変化し続けています。今回は新しくなった2つの施設をご紹介します。

# new STERILE ROOM ICU

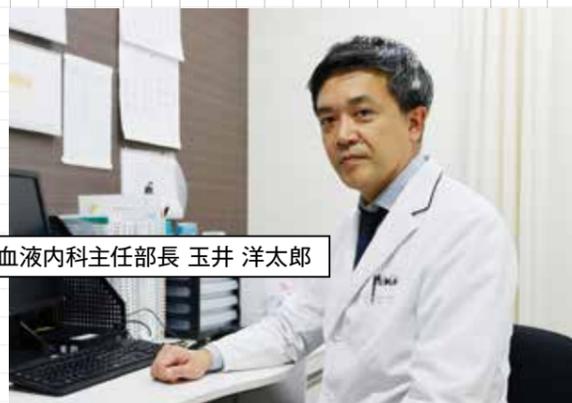
無菌室

集中治療室

## 無菌室 (A棟14階) 01

### 無菌室とは？

血液内科の治療では、高度に免疫力が低下することがあります。そのため粉塵除去フィルターを用いた特殊な空調で空気中の真菌などを取り除いて、患者さんが安全に治療を乗り切ることができるようにしています。



血液内科主任部長 玉井 洋太郎

### 》変わったところを教えてくださいませんか？

無菌室が5部屋から13床へと増床しました。無菌管理をしたい患者さんが無菌室を使いやすくなりました。



師長 田中 真琴



無菌室入口

### 》特長は、どの部分でしょうか？

無菌エリアとなったため、無菌管理が必要な患者さんでも病室から出てくつろぐスペースができました。



無菌室スタッフルーム

### 》患者さんにとって良い点は？

無菌管理が必要な患者さんは今まで病室から出ることができませんでした。しかし、無菌エリアの廊下やテイルームで気分転換したり14階からの季節の景色を楽しんだりしていただいています。

十分なスペースを確保したフロア



ゆったりとした病室

### 》今後の抱負や目標がありましたら教えてください。

無菌エリアから出られない患者さんでも、よりリラックスできる空間と安心できるケアを提供できるようチームで頑張ります！

## 集中治療室 (A棟5階) —ICU— 02

### ICUとは？

24時間体制で綿密な医療・ケアが必要な重症度の高い患者さんを診療する病床として設置されています。密度の高い看護配置の下、各診療科と専従の集中治療医で連携をとりながら、多職種で診療に当たっています。



集中治療科部長 小山 洋史

### 》今後の抱負や目標がありましたら教えてください。

新ICUとなって8床から12床に拡充し、たくさんのスタッフが新メンバーとして加わりました。新たにスタート地点に立った気持ちで、患者さん中心の医療・ケアが提供できるようチーム一丸となって取り組んでいきたいと思っています。



広くすっきりと整いました



外光を感じさせる高性能照明器

### 》変わったところを教えてくださいませんか？

以前は病床の空間が狭く窓のない環境でしたが、改築後はとても広く、光の入る開放感のある病床に変わりました。

### 》特長は、どの部分でしょうか？

病床に「青空」を再現できる照明システムを導入しました。時間によって青みや光の当たり方が変わるため、ベッドにいながらまるで外の光を浴びている感覚になります。ICUでは昼夜問わず光や騒音が発生しやすく覚醒や睡眠のリズムが崩れやすいですが、なるべく予防に努め早期回復を支援していきたくと思っています。

データがディスプレイ表示されるシステムを導入



ICUの緊迫した瞬間

### 》患者さんにとって良い点は？

開放感があり採光性が良い空間でありながら、プライバシーを保ちやすいスペースを確保することができました。ICUは高度な医療機器が多く無機質な環境になりがちですが、木目調の床や台を取り入れたことで落ち着きの得られやすい環境となりました。



主任看護師 中山 真代

第15回

冷えに負けない身体づくり・今年から温活を始めましょう!

就活、恋活、推し活、腸活...

いろいろありますが、今回は温活についてお話しします!

「冷え」それは身体に熱が巡らず手足が冷たく「つらい」と感じる状態のことを言います。東洋医学では、病気の原因という考えもあります。冷えの原因には ①筋肉が少ない ②血流が悪い ③身体が冷えているため身体の熱が逃げやすい 等があります。そこで、「身体の冷えチェック」を試みましょう。



身体の冷えチェックリスト

CHECK IT!!

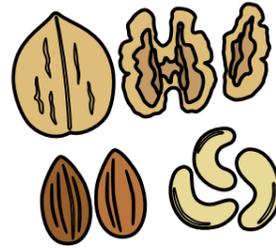
- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> お腹が冷たい    | <input type="checkbox"/> お風呂からあがるとすぐに身体が冷える        |
| <input type="checkbox"/> 歯茎が黒ずんでいる | <input type="checkbox"/> 生野菜や果物が好き                 |
| <input type="checkbox"/> 手足がいつも冷たい | <input type="checkbox"/> コーヒーやお茶が好き                |
| <input type="checkbox"/> 赤ら顔       | <input type="checkbox"/> 顔は汗をかくほど暑いのに手足は冷えている      |
| <input type="checkbox"/> 手足はほてっている | <input type="checkbox"/> いろいろな健康法やダイエットを試したが、効果がない |



チェック項目が多い方、早速温活スタートです

起床したら白湯をじっくり飲む

体温より少し高い温度の白湯を身体のおすみに行き渡らせるように飲むことで、内側から目覚めます。



おやつはナッツ類にする

個包装、小袋入りなら食べ過ぎも防ぐことができます。砂糖は身体を冷やすので、タンパク質が豊富なナッツ類はおススメです。

筋肉をつける

もっと早く筋肉をつけるなら、下半身の強化トレーニングを!太もも、ふくらはぎ、お尻。家事の合間につま先立ち、テレビを観ながらスクワット、一駅前で降りてウォーキングもおススメです。

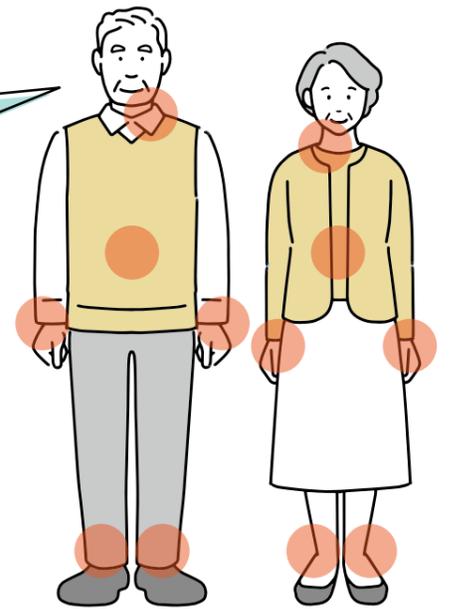


毎日15分湯船につかる

湯船につかると下半身に水圧がかかり血流アップ、老廃物とサヨナラすることで、むくみが改善されます。入浴により、眠りにつきやすくなります。お風呂上りのストレッチも効果的です。

ピンポイントで温める

首の付く場所、筋肉の多い部分を温める。



男性も気を付けて!

喫煙、過度のアルコール、ストレス、加齢による筋肉量の低下や頻尿にも影響します。



最後に...今回は簡単にできる温活についてお話ししました。漢方や食事、ツボ押し等もあります。ご自身に合った温活で身体の不調を吹き飛ばしましょう!