

※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。



TEL:0467-46-1717(代表) FAX:0467-45-0190 ホームページアドレス: https://www.skgh.jp/

〒247-8533 神奈川県鎌倉市岡本1370番1













(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





# 新しい一歩。未来への一歩。

周産期ケアの新しい体制が スタート!

2024年4月1日「湘南鎌倉バースクリニック」が、「湘南鎌倉助産院・産後ケアセンター (バースホーム湘南鎌倉)」として生まれ変わります。 地域の周産期医療を支えるべく、今回新しく施設長となる松本さんにお話を伺いました。



### ABOUT US

- Q1. 助産所のビジョンやミッションは何ですか?
- A1. お母さんが一人で育児を担うのではなく、安心して地域で子育てをしていけるサービスの提供を考えています。産後のお母さんが体と心をいたわりながら過ごすことができ、家族が安心できるやすらぎの場所。お母さんたちが第二の家に帰る感覚でバースホームを利用し、育児中のご家族も、疲労軽減や不安を解消し、体と心のパワーを養って、育児を継続できる。そんなアットホームな雰囲気をもち、育児をしている誰もがいつでも立ち寄りたくなるようなホームを目指します。
- Q2. 地域との連携やコミュニティサポートについて何かございましたら教えてください。
- **A2.** 妊娠中や子育て中の家族が必要としている声をキャッチして、妊産婦さんに合った施設にしていけたらと思います。そのためには地域の方との交流を大切にしてきたいと思います。また、SNS などでの情報発信、地域行政機関との定期的な情報交換も欠かさずに行なってまいります。バースホームは地域のみなさんの声からできた、応援施設だと思っています。
- Q3. 理想とする産後ケア実現のために 何か取り組みを行っていくご予定はございますか?
- A3. 育児が初めての方や戸惑いながら頑張っている方はたくさんいます。家族構成や社会的背景も皆それぞれです。その人にとってのベストが何かを私たち助産師も一緒に悩み考えることが大切であり、赤ちゃんがいる生活の楽しさを見出していけるような時間を共に過ごしていきたいと思います。利用された方々の声に耳を傾け、様々な教室や催し物も開催し、皆さまと一緒に助産所の役割を拡大していきたいと考えています。

# バースホームのココに注目! POINT

後12か月までの方に拡大の予定)



ご家族も宿泊可能で、ご自宅に近い環境を ここでは、ご家族を一つの輪としてとらえています。お母 さんと赤ちゃんだけではなく、ご家族も宿泊できます。よ り自宅の環境に近い形で赤ちゃんとの生活をイメージし た育児ができます。生後4か月までの赤ちゃんを抱えたご 家族の休息が取れる場所としてご利用いただけます。(生

施設の使い方もいろいろ

様々なニーズに合わせて、日帰りタイプ・宿泊タイプ・訪問タイプをご用意しています。 もちろん行政の支援する**産後ケア事業**もご利用いただけます。

経験豊かな助産師が温かくお出迎え

助産師がしっかりと連携を取りながら、和気あいあいと仕事をしています。助産師主体のケアですが、医師の診断が必要な時は、いつでも湘南鎌倉総合病院に相談できる体制が整っています。

4 お好みに合わせたお部屋をご用意

トイレ・シャワー完備の**全室個室**。周りを気にせず、ゆったりとご自分のペースで過ごせます。お部屋は2タイプあり、 洋室タイプはリクライニングベッドを用意し、帝王切開後でも身体への負担を少なく快適に過ごすことができます。 和室タイプはママと同じ布団に赤ちゃんを寝かせることができ、少し大きくなった赤ちゃんも過ごしやすい環境です。

り 育児練習の場として

湘南鎌倉総合病院で出産された方は、**早いと1日目から**バースホームを利用でき、ご自宅に帰るまでじっくりと育児練習ができます。もちろん**他施設で出産し退院された方も**利用可能です。

6 友達づくりの場としても

お互いの出産・育児経験を話す場として、また友達づくりの場として、共有・共感を含め刺激しあえる環境です。 食事会や育児サロンも定期的に開催する予定です。



2 SHONAN Mail.

# **<b>■ DMAT隊が石川県珠洲市** に向けて当院を出発

## 活動のご報告

# 

2024年1月1日に発生した石川県能登地方を震源とする地震により 被災をされた皆様に心よりお見舞い申し上げますとともに、 皆様の安全と、被災地の1日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

# 石川県に 派遣され活動を

当院に所属する TMAT (徳洲会災害医療救援隊) 1名と DMAT (災害派遣医療 チーム) 5名の計6名が2024年1月2日(火)~1月9日(火)、1月11日(木) ~1月18日(木)の計16日間、石川県に派遣され活動いたしました。







# 催します!

# 世界腎臓デーin鎌倉





タイムテーブル



腎臓病総合医療センター センター長 総合司会 日髙 寿美



湘南鎌倉総合病院 院長 開会のご挨拶 小林 修三

2024年

# 3月14日会13:00~

場/鎌倉芸術館 小ホール

12:15 開 13:00 開

15:00 終了予定

参加 費/無料

■申込方法/会場での参加は申込不要。オンライン (Zoom) での参加は事前登録が必要。 (上記 QR コードからお申し込み下さい)



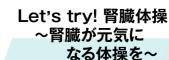
### 医療講演

第5回

今すぐ始める、腎臓を守るためのコツ ~腎臓の働きを今一度考えよう~

腎臓病総合医療センター部長

持田 泰寛



作業療法士 腎臓リハビリテーション指導士



(休憩10分)

14:05~ 多職種CKD 対策チームプレゼンツ

#### 「ある日の腎臓内科外来での腎臓病診療の実際」

腎臓病外来にお越しになる典型的な 患者さんの事例を多職種から解説。

■持田 泰寛(腎臓内科医) ■西村 彰紀(作業療法士)



■今井 みどり (看護師)



■古旗 省吾 (管理栄養士)



■須賀 日咲子 (薬剤師)



毎年3月の第2木曜日は

世界腎臓デーは、国際腎臓学会と腎臓財団国際協会が共同で提案 し、2006年に始まった国際的な記念日です。日頃から腎臓の大 切さを意識してほしい!と願い世界中でさまざまなイベントが おこなわれています。

4 SHONAN Mail

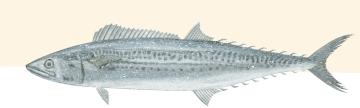


## 鰆(さわら)について

- ・鰆は出世魚で大きさによって呼び名が変わります。関西では体長 50cm位まで「サゴシ」→ 50 ~ 70cm「ヤナギ」→ 70cm以上「サワラ」。 関東では体長 50cm位まで「サゴシ」→ 50cm以上「サ ワラ」と呼びます。
- ・鰆はサバ科の回遊魚で日本では年間を通して北海道から沖縄の広い範囲で捕獲されます。この ため、捕獲できる時期が地域によって異なり、旬が春と冬2つ存在します。関西では5~6月 に多く捕獲できるため春が旬とされています。春に捕れる鰆はさっぱりしており、柔らかで淡泊な 味わいです。関東では 12 ~ 2 月の産卵期前の脂がのった寒鰆が好まれるため冬が旬とされて います。冬の鰆はこってりと濃厚な味わいが楽しめます。
- ・ 鰆には、他の魚類同様、筋肉や血液のもとになるたんぱく質が豊富に含まれます。また、血栓 性疾患を予防するとされるエイコサペンタエン酸(EPA) やドコサヘキサエンサン(DHA) や 味覚をはじめ体の多くの機能を正常に保つとされる亜鉛などが含まれます。

#### おいしい鰆の見分け方

- ☑ 身が割れていないもの
- ☑ 身の色が白く血合いの部分の色が鮮やかなもの
- 世 皮のまだら模様がはっきりとしているもの





# 簡単! さわらのバタポン焼き

出てきた水分をキッチンペーパー で拭き取る。

2スナップエンドウは 両端を切り落とし、 筋を取る。





- ⑤フライパンにクッキン グシートを載せてサラ ダ油を熱し、鰆とス ナップエンドウを焼く。
- △鰆は皮目からふたをせ ずに中火で約6分焼 き、裏返してからふた をして火を少し弱めて 約4分蒸し焼きにする。
- ⑤スナップエンドウを取り出す。バターとポン酢を加え鰆 の両面に絡め、お好みの焼き加減にする。





#### RECIPE 材料〈2人前〉

• さわら 2切れ 160g
·塩 0.6g
・スナップエンドウ
●有塩バター ······8g
・ポン酢
●サラダ油2g

#### 1人分の栄養価

- エネルギー198kmたんぱく質 17.0g
- •脂質12.0g •食物繊維 1.0g •塩分1.0g



#### 調理のポイント!!

POINT!

クッキングシートを使用するためフライパンに匂いが残ったり焦げ付く心配がありません。バター のコクとポン酢のさっぱり感で塩分を抑えることが出来ます。スナップエンドウのしゃきしゃき感が アクセントになります。火加減はご自宅の調理器具に合わせて調整して下さい。