

湘南鎌倉メディカルスタイル

#12

「おかげさまで」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。



しょうなんめーる

SHONAN
湘南鎌倉総合病院広報誌

Mail

Number 202
2024 June

SHONAN Mail Vol.202 2024 June 特集: 新入職ドクターのご紹介

▶ 特集 ◀

新入職ドクターのご紹介
スポーツ総合診療センター開設しました!

管理栄養士の簡単レシピ

オクラの豚肉巻き
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」

#12「おかげさまで」編

撮影者: 上野 美幸
撮影場所: 明月院

新入職ドクターのご紹介

2024年度は、4月に31名の常勤医師の皆さまを迎えることができました。これから皆で頑張りますのでよろしくお願いいたします。

QUESTION

みなさんに質問です！

診療科 出身地 出身大学

- 好きな食べ物またはおすすめスポット
- 休日の過ごし方
- 湘南鎌倉総合病院で成し遂げたいこと



1

富山 周作

とみやま しゅうさく

総合内科
鹿児島県
京都大学

- ラーメンやうどんが好きです。
- 映画鑑賞など
- 質の高い医療を提供したいと思えます。

2

佐野 恵

さの めぐみ

総合診療科
静岡県
神戸大学

- 鶏胸肉を飽きないように種々の味付けて食べてます。
- 横浜ご飯処めぐり
- 前任地では、急性期の総合内科病棟と、慢性期外来・在宅・緩和ケアを行き来していました。湘鎌でも、継続したケアを実践できるように、皆様方の専門性をつなぎ、隙間の領域を埋め、おちからになれば幸いです。

3

田中 宏明

たなか ひろあき

総合診療科
宮崎県
宮崎大学

- 昔ながらの深煎りのコーヒーが好物で、よく喫茶店を巡っています。
- 家族と外出して丸1日遊んでリフレッシュします！
- 病気はもちろんですが、患者さんの困りごと全般の解決のお手伝いができることを目指しています。地域の方々のお役に立てるよう、日々成長しながら頑張りたいと思います。何卒宜しくお願い申し上げます。

4

大木 伸吾

おおき しんご

集中治療科
鹿児島県
熊本大学

- お酒全般（最近は各地のクラフトジンにはまっています）
- 筋トレ、友人・同僚とのホームパーティー
- 当院および地域全体の救急・集中治療分野の更なる発展に貢献できるよう頑張ります。

5

梶野 富輝

とがの とみてる

血液内科
神奈川県
北里大学

- お寿司、ラーメン
- 公園散歩など
- 世界標準の医療を安全に最大限配慮して提供するように努めます。

6

水堂 祐広

すいどう よしひろ

呼吸器内科
神奈川県
千葉大学

- ラーメン
- 子供と遊びに行ったり勉強を見たりしてます。
- 抗菌薬使用でみなさんが困った際のコンサルテーション対応や重症化予防のためのワクチン接種など準備していきます。なんでもお気軽に相談ください。

7

塚本 雄介

つかもと ゆうすけ

腎臓病総合医療センター
横浜市
北里大学

- なんといっても肉です。できればウルフギャングで出るような分厚いステーキです。
- 妻と一緒にワインを飲みながら美味しい食事をしたり、休暇にはリゾートで飲み放題を楽しみます。普段はグランツーリスモのeレースを自宅です。
- 内科系の専攻医がどんどん増えて、楽しく多くの臨床と一緒に学ぶことです。あとはDXの推進です。

8

鎌田 理子

かまだりこ

リウマチ膠原病内科
岡山県
愛媛大学

- パン、チョコレート
- カフェでのんびり
- 一人一人の患者さんに丁寧に対応できるように、努力致します。

9

甲斐 誠章

かい もとあき

循環器科
宮崎県
宮崎大学

- かるかん、エビフライ、まぐろ
- サウナ、ジム、YouTube
- 宮崎県から参りました。循環器科としてたくさんの方の事を吸収して参りたいと思います。よろしくお願い致します。

10

澤田 駿

さわだしゅん

循環器科
埼玉県
東北大学

- お寿司、海鮮系
- 家族と過ごす
- 3年振りに戻ってまいりました。医師としてさらにステップアップできるよう頑張ってますので、よろしくお願い致します。

11

伊澤 雄太

いざわ ゆうた

外傷センター
東京都
北海道大学

- 野菜が好きです。
- なるべく日に当たるようにしています。
- 患者様に満足いただける治療を心がけます。

12

原 敬

はら けい

外傷センター
神奈川県
香川大学

- 北鎌倉
- 読書
- 丁寧な診療を心がける



13

石橋 卓也

いしばし たくや

外傷センター
佐賀県
福岡大学

- ステーキ
- ステーキの美味しい焼き方について考える。
- 日本トップクラスの外傷治療を学びたい。

14

佐藤 望

さとう のぞみ

外傷センター
宮城県
獨協医科大学

- ずんだシェイク
- おうちでまったり
- 外傷整形を学びたい



15

西沢 剛

にしざわ ごう

外傷センター
神奈川県
東京慈恵会医科大学

- 焼肉
- 筋トレ
- 外傷での軟部組織の取り扱いに強くなりたい。



16

渡邊 智博

わたなべ ともひろ
呼吸器外科
東京都
帝京大学



- 1 春巻き、餃子
- 2 カメラ持って周辺散策
- 3 地域の皆様の健康維持の一助になれば幸いです。



17

高橋 慎治

たかはし しんじ
産婦人科
香川県
信州大学



- 1 マンゴー、ロコモコ、ナシゴレン
- 2 献血ルーム巡り。今まで献血を480回しております。
- 3 婦人科腫瘍、無痛分娩を主にやってきました。地域の医療を盛り上げるために精一杯頑張ります。よろしくお願いいたします。

18

西木 正明

にしき まさあき
産婦人科
福岡県
島根大学



- 1 もつ鍋
- 2 寝
- 3 少しでも産婦人科チームの力になれるようにがんばります。



25

大久保 恵太

おおくぼ けいた
腎移植・ロボット手術センター
兵庫県
大阪大学



- 1 甘いもの
- 2 テニス、ゴルフ、スキー、キャンプなど
- 3 はじめまして。腎移植を発展させると共に肝移植膵移植を開始します。また臓器提供件数の増加を積極的に働きかけていきます。よろしくお願いいたします。

26

梅澤 ひみこ

うめざわ ひみこ
歯科口腔外科
長野県
新潟大学



- 1 みなとみらい
- 2 ジム、映画鑑賞
- 3 顎変形症や腫瘍疾患、顎顔面外傷等の治療を通して、患者さんの気持ちに寄り添った診療を心がけます。

27

松浦 賢太郎

まつうら けんたろう
耳鼻咽喉科
神奈川県
東邦大学



- 1 イタリアン
- 2 家族サービス
- 3 患者様のため、ベストを尽くします。



19

宮田 知昌

みやた ともあき
脳神経外科
東京都
横浜市立大学



- 1 お寿司やカレーといったご飯ものが好きです。
- 2 自然が好きなのでYouTubeで自給自足生活の動画をみたりします。
- 3 湘南地域、県内の脳外科、脊髄外科診療を支えるべく精進していきたいと思っています。当院にいられた患者様に来て良かったと思われる治療、説明を心がけたいと思います。

20

三山 彩

みやま あや
形成外科
東京都
東邦大学



- 1 カヌレ、麻布台ヒルズ
- 2 ピラティス
- 3 地域のクリニックと協力して、傷やできものから美容まで幅広く患者さんのための医療を行いたいです。

21

出口 祐樹

いでぐち ゆうき
形成外科
東京都
日本医科大学



- 1 お肉とお米
- 2 セーリング、映画鑑賞、グルメ巡り。
- 3 機能のみならず形態的にもより正常に、より美しくすることによって、"Quality of Life" の向上に貢献する。

28

梅田 諒太

うめだ りょうた
泌尿器科
埼玉県
獨協医科大学



- 1 お寿司が好きです。
- 2 ネットフリックスみてます。
- 3 まだ年数として浅いですが、技術の習得に努めたいです。

29

倉橋 清泰

くらはし きよやす
麻酔科
東京都
横浜市立大学



- 1 マイナーですが地元長泉町の「鮎壺の滝」：伊豆ジオパーク認定。
- 2 13歳のミニチュアシュナウザー（パニラ）と散歩。テニス、冬はスキー。
- 3 (1)臨床+教育 研修医や専攻医の先生たちと、麻酔中の患者さんに今起こっている反応や変化を読み取り、生理学的あるいは薬理的に考察して次の一手を考える。そんな麻酔学の醍醐味と一緒に味わいながら、患者さんには最高の医療を提供したい。(2)国際性 小林院長が思い描いておられるアジアのハブ病院となる構想をお手伝いして実現させる。(3)人材育成 Clinical question を research-question に。思いのある若手には臨床研究なども指導して、1と合わせてスタッフを増やしたい。

30

中村 ハルミ

なかむら はるみ
病理診断部
兵庫県
福井大学



- 1 神戸の夜景
- 2 能・狂言、歌舞伎鑑賞
- 3 3D Histopathology で、病理診断の精度向上と効率化したい。



22

明田 真樹

あけだ まさき
スポーツ総合診療センター
香川県
香川大学



- 1 小豆島そうめん
- 2 子どもとお出かけ
- 3 スポーツに携わる人々の医療サポートと人材育成。



23

高森 草平

たかもり そうへい
スポーツ総合診療センター
神奈川県
愛媛大学



- 1 Minami Curry
- 2 犬の散歩
- 3 楽しく仕事します



24

橋本 拓

はしもと たく
スポーツ総合診療センター
徳島県
旭川医科大学



- 1 旭川の馬場ホルモン、旭岳のパウダースノー
- 2 スパルタンレース、バレーボール、ピアノ、遊園地、プール
- 3 スポーツされている方が怪我や障害で困っている時、湘南鎌倉を選んでもらえるような病院にしたいです。

31

野口 雅之

のぐち まさゆき
病理診断部
東京都
筑波大学



- 1 タコ焼きが好物。おすすめスポットは宝篋山。
- 2 寝てるかゴルフしてるか。
- 3 オンデマンドバイオバンクの立ち上げ。



WELCOME!

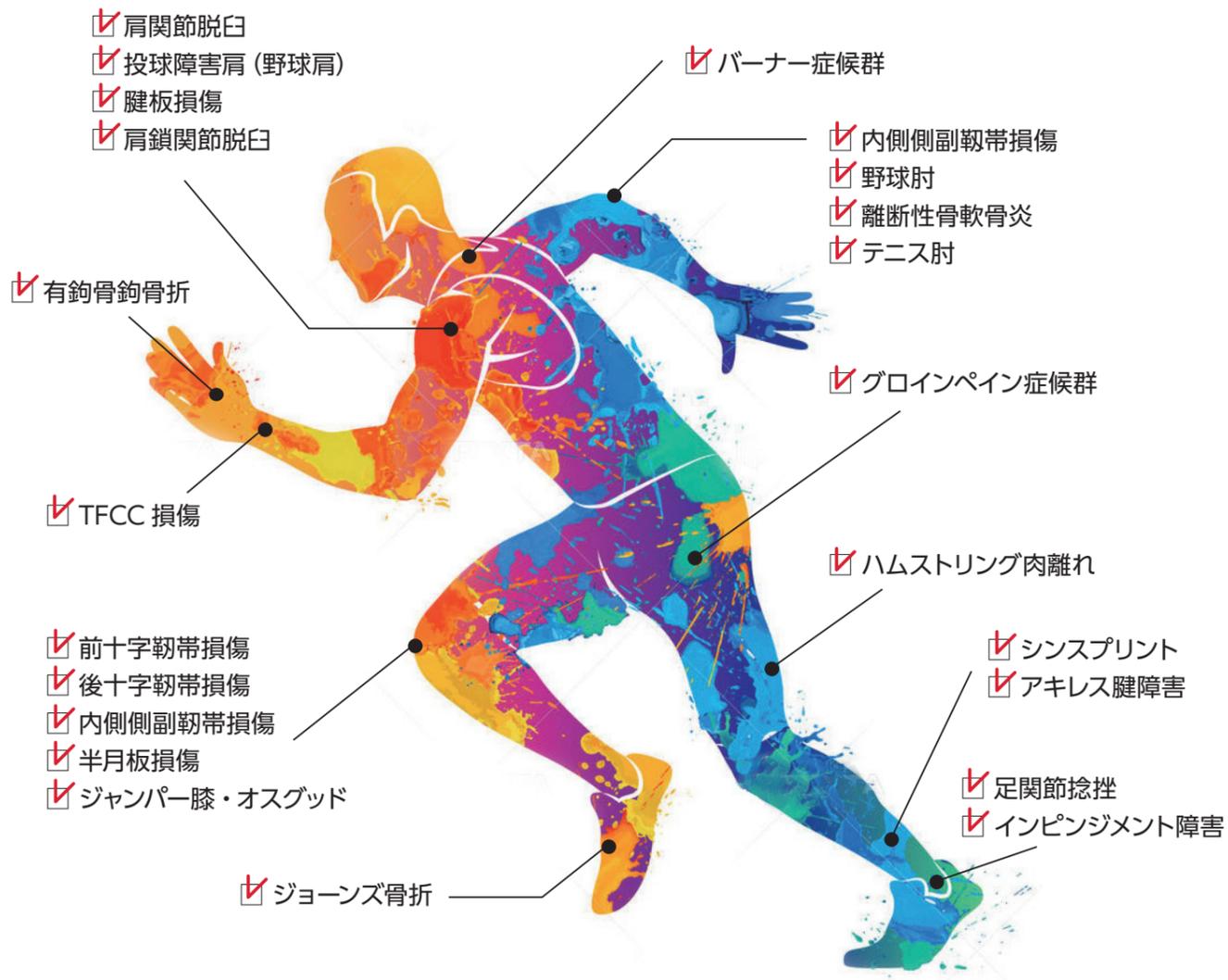


Shokama with ATHLETE



アスリートが悩むさまざまな疾患に幅広く対応します！

HPはこちら



部位	主な疾患	主な手術
肩関節	肩関節脱臼 投球障害肩 (野球肩) 腱板損傷	鏡視下関節嚢形成術 鳥口突起移行術 鏡視下手術 鏡視下腱板縫合術
肘関節	内側側副靭帯損傷 野球肘 離断性骨軟骨炎	靭帯再建術 (トミージョン手術) 鏡視下手術 (骨棘・遊離体切除 など) 骨軟骨柱移植術 鏡視下手術 (骨穿孔術など)
膝関節	前十字靭帯損傷 半月板損傷	鏡視下靭帯再建術 鏡視下切除または縫合術
足関節	インピンジメント障害	鏡視下手術 (骨棘切除など)

診療時間 月 火 水 木 金 土 日

9:00~12:00	○	○	○	-	○	第4	-
15:00~16:00	○	○	○	-	○	-	-
17:00~19:00	○	-	-	○	○	-	-

予約制

スポーツ整形外科の先生方の院外活動やプライベートの様子をご紹介します！

Private Pictures ▶▶▶

立石 智彦
医師



サッカーJリーグ



東京 2020 パラリンピック
競技大会ブラインドサッカー



2024 冬季デフリンピック競技大会



2016 年 Neal ElAttrache 先生ら
横浜スタジアム訪問



2017 年クライマックスシリーズ
優勝後のビールかけ



大谷 翔平選手のトミージョン
手術執刀医 Neal ElAttrache
先生と

明田 真樹
医師



高森 草平
医師



ラグビーワールドカップ 2019 復帰させた
選手がトライを決めて思わずガッツポーズ



ラグビーワールドカップ
2023



小学校 1 年生の時に藤沢
ラグビースクールでラグ
ビーをはじめました



2023 年ワールドカップパレー
ドクターを務めました！



スパルタンレースに毎年
出場しています！



関東学院大学ラグビー部
チームドクターを務めました！

橋本 拓
医師





Shonan Mail
2024
SUMMER
FROM KAMAKURA

季節の食材
オクラ

簡単! オクラの豚肉巻き

オクラについて

- 独特の粘り気とプチプチとした食感が特徴的なオクラ。夏を代表する野菜で、旬は6月～9月ごろです。ネバネバの正体は、水溶性食物繊維であるペクチン等です。ペクチンには整腸作用やコレステロールの吸収・血糖値の上昇を抑える働きがあります。
- また、ネバネバ成分が胃の粘膜を保護してくれるため、夏の暑さで疲れてしまった胃腸を元気にし、夏バテ予防にも役立ちます。

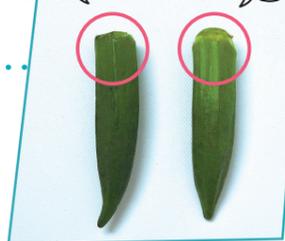
美味しいオクラの見分け方

- 緑色が鮮やかで、はりつやがある。
- 産毛が密で全体に均一。
- ヘタの切り口が変色してなくてみずみずしい。
- サイズは大きすぎない。小さい方が軟らかく中の種も小さい。



ガクを切り
離れた切り方

ヘタとガクの
ふちのみ



オクラの下処理の仕方

オクラの下処理をするとき、どんな風に切っていますか?実は、オクラは2か所だけ取り除けば、ほぼ丸ごと食べることができます。簡単な下処理の方法として、オクラを横に寝かせて包丁で「ガクを切り離す」方法があります。この方法だと、栄養素が出ていってしまいます。

そのため、オクラから飛び出ている「ヘタの部分」と、角ばっている「ガクのふち」の2か所を切り取るようにすれば、捨てる部分も少なく、栄養素の流出も抑えられてオススメです。

簡単! オクラの豚肉巻き



① オクラは塩をまぶしてこすり(板ずり)、洗う。ヘタとガクを取る。



② 豚肉を広げて塩胡椒を振り、味付けをする。オクラに豚肉を巻きつけ、片栗粉をまぶす。



③ 中火で熱したフライパンに油をしき、②を豚肉の巻き終わりを下にして入れる。全体的に焼き色がつくまで焼く。(A)の調味料を合わせる。

④ 豚肉に火が通ったら、キッチンペーパーで油を吸い取り、(A)を入れ、全体的に味がなじむように絡めて焼く。

完成



⑤ お皿に盛り付け、ミニトマトを添えたら完成。

調理のポイント!!

- 板ずりをすることで表面の産毛が取れ、仕上がりの色合いがきれいになります。
- オクラに豚肉を巻き付けた後、片栗粉をまぶすことで、豚肉が剥がれにくく、タレとの絡みもよくなります。
- 豚バラ肉は脂肪が多いので、焼いているうちに溶け出していきます。キッチンペーパーで拭き取ると、カリッと仕上がります。
- 切り口が星型で可愛いので、断面をきれいに見えるように詰めれば、お弁当のおかずにもぴったりです。



POINT!

初夏の



管理栄養士の

簡単レシピ

Easy Recipe

RECIPE 材料<1人前>

- オクラ 3本
- 豚バラ肉 3枚
- 塩胡椒 少々
- 片栗粉 適量
- サラダ油 小さじ1
- (A) 醤油 小さじ1
- (A) みりん 小さじ1
- (A) 酒 小さじ1/2
- ミントマト 1個

1人分の栄養価

- エネルギー 249kcal
- たんぱく質 7.8g
- 脂質 20g
- 食物繊維 1.7g
- 塩分 1.0g



管理栄養士 長沼 菜優