湘南慶育通信

SHONAN KEIIKU QUARTELY PRESS

Shonan Keiiku Hospital

vol.04 2020 冬号

特集 新たな年の始まりにあたって

01 巻頭特集｜ご挨拶・新たな年の始まりにあたって
湘南慶育病院 院長 鈴木 則宏／脳神経センター長 寺山 靖夫
内視鏡センター長 堀江 義則／看護部長 片岡 亮子
リハビリテーション部長 久保 雅昭

02 総合ドック始まりました！

03 当院が専門医制度の教育施設に認定されました
一次脳卒中センターに認定されました

04 連載｜リハビリ通信

05 栄養科・季節のレシピ

vol.04
2020
冬号
季 刊

photo by Naoki Hayashi

湘南慶育通信 季 刊 2020年1月10日発行
SHONAN KEIIKU QUARTELY PRESS 湘南慶育病院

病院までのアクセス

湘南台駅から路線バス利用の場合

湘南台駅西口 1 番バス乗り場から、神奈中バス「湘 23 系統慶応大学」「湘 24 系統笹久保経由慶応大学」「湘 25 系統急行・慶応大学」行きに乗り、「慶応大学」バスロータリーで下車（約 10～15 分）。バス停から徒歩 1 分。

辻堂駅からバス利用の場合

辻堂駅北口 2 番バス乗り場から、神奈中バス「辻 34 系統慶応大学」行きに乗り、「慶応大学」バスロータリーで下車（約 20 分）。バス停から徒歩 1 分。

無料送迎バス利用の場合 ※平日のみ運行しております。

当院では無料送迎バスの運行を実施しております。時刻や運行ルートについてはホームページでご確認いただくか 1 階総合受付におたずね下さい。

巻頭特集

頌春

新たな年の始まりにあたって

湘南慶育病院 院長 鈴木 則宏

明けましておめでとうございます。皆さま、新たな年の始まりにあたり今年の抱負を思い描き、夢をふくらませていらっしゃることと思います。

藤沢市の「健康と文化の森」構想によるまちづくりの中核施設として誕生した湘南慶育病院は、本年11月で満3歳を迎えます。現在2歳2か月。人間の成長でいえば、やっと言葉をしゃべりだしたころになるでしょうか。成長過程としてはまだまだ幼児期にありますが、病院実績としましては、おかげさまで昨年の病床稼働率は平均98％でした。当院には230床のベッドがありますが、常に平均約225人の患者さんが入院されていたということになります。また、外来を受診される患者さんは曜日により差がありますが診療日平均約250人でした。広く余裕をもって作ったつもりの外来待合も、診察をお待ちの患者さんで満ちて狭く感じるようになってしまいました。今年は少しでも快適にお待ちいただけるように改善策を講じたいと思っております。

また、機能的には昨年4月から病院内に脳神経センター、内視鏡センター、健康診断センターを設立しました。それぞれ、神経疾患、消化器疾患、そして人間ドックを含む健康管理を専門医によりしっかり診断治療し、その後の管理までスムーズに行えるように運営を工夫しております。特に、昨年暮れから始まった脳ドックは、神経内科専門医による神経学的診察、MRI、MRA、頸動脈超音波検査を基本とする最先端の検査体制となっており、希望に応じて認知症関連の検査も用意されています。

子供は両親・親戚だけでなく、成長する周囲の環境によって一人前になります。ようやく2歳児に成長した湘南慶育病院の本年は、「患者さんの声」を成長の糧とすべく、これまで以上に大事にしていきたいと思います。そして、これは同時に、患者さん一人一人の「その人らしい」生き方を尊重する、という当病院の理念の最終到達地点にもなると考えています。どうか、皆さまお気づきの点がございましたら、遠慮なく忌憚のないご意見をお寄せいただければと思います。皆さまの「声」を成長の糧にさせていただき、立派な一人前の成人になることができるよう、日々努力と邁進を重ねてまいりたいと思っております。

湘南慶育病院は、医療施設としてのみでなく、地元の方々に愛される地域のコミュニティーセンター的な存在になることも目指しています。本年もよろしくお願い申し上げます。

各部署からのご挨拶

脳神経センター長
寺山　靖夫

新年あけましておめでとうございます。

開院2年目を迎え、当院を受診される脳卒中、認知症、パーキンソン病などの脳神経疾患の患者数も大幅に増えて参りました。昨年は日本神経学会、日本認知症学会、および日本頭痛学会の教育施設としての認定を受け、また日本脳卒中学会一次脳卒中センターの認定を受けるなど、レベルの高い脳神経診療が行える環境が整い脳神経センターとして実り多い年でした。

当院の脳神経センターはさまざまな脳神経疾患のトータルケアを目指しております。

本年は、特に高齢化とともに増加を続ける脳卒中、認知症、パーキンソン病においては今年も専門医による専門外来を充実させ、診断、治療、社会復帰、介護などさまざまなニーズに対応していく所存です。

また、我が国には800～1000万人いるとされる片頭痛を中心とした頭痛診療も当センターの主要業務の一つです。今年は、頭痛に悩む方々に頭痛専門医が適切な診断と治療を提供する「頭痛センター」の設立を計画しております。

内視鏡センター長
堀江　義則

おかげさまで内視鏡センターを昨年4月に立ち上げてから、徐々に内視鏡件数も増えてまいりました。開院当初は私一人で内視鏡を行っておりましたが、現在では消化器外科の志田敦男先生に加え、慶應義塾大学病院、東京医療センターからも消化器内科、消化器外科の先生方が応援に来ていただき、内視鏡業務に携わっていただいております。その甲斐あって、昨年12月より日本消化器内視鏡学会の指導施設に認定されました。本年はさらに内視鏡件数を増やしていくことはもとより、さらに質が高く、患者様により満足していただける内視鏡検査を提供していく所存です。内視鏡治療や疾患のフォローはもとより、がんの早期発見など健康診断としても、内視鏡センターが皆様のお役に立てればと考えております。

看護部長
片岡　亮子

明けましておめでとうございます。

当院は昨年10月に開院後3年目となりました。おかげさまで無事に新しい年を迎えることができ、心より感謝申し上げます。

昨年の看護部は病床稼働を強く意識して運営してまいりました。外来では医師増に伴う患者数増加があり内視鏡件数も増えました。手術件数も2倍以上になり各々職員採用に取り組みました。委員会活動は軌道に乗り、新たに接遇委員会を立ち上げ風土づくりに貢献しています。

子年の本年は教育に力を入れます。子年の語源は漢書で「植物が子孫を増やそうと成長しはじめる種子の状態を表す」と解釈されているそうです。看護部も大きく成長していきたいと思いますのでどうぞよろしくお願いいたします。

リハビリテーション部長
久保　雅昭

明けましておめでとうございます。令和初めての年明けとなりました。令和元年は、リハビリテーション部として4月に新入職者19名を迎えて、70名となるため教育を最優先課題にしました。教育方法や指導者のマッチングにて、7月までにほとんどの新入職者が患者様からの大きなクレームをもらうこともなく、業務を行えるようになりました。7月以降は業務の質を高めるための教育にシフトし、学会へ演題登録を済ませる段階まで進めることができました。

本年は、さらなる患者様サービスの充実のためにセラピストを増員し、100名の職員体制を目指し、4月を迎える予定です。昨年の教育の質と量を充実させ、患者様の満足度向上を目標にしたいと思います。

お知らせ❶

総合ドック始まりました！

総合ドックとは

総合ドックの目的は、がんやその他の病気の早期発見を目指すとともに生活習慣を改善し、心疾患や脳血管疾患を起こす危険因子を減らして、健康な生活を維持・増進することです。当院の総合ドックは熟練した検査技師による検査、専門医による画像読影・診断によって、信頼度の高い人間ドックを目指しています。日本人のなりやすいがん部位の上位（肺・胃・大腸）をまとめてチェックできます。上部消化管に対しては、バリウム検査・内視鏡検査のどちらかを選択できます。

内視鏡コース

食道から胃、十二指腸まで直接カメラで詳しく診る検査です。がんの疑いがある場合は、その場で組織を採取し、迅速に判断することが可能です。当院の内視鏡センターにて、最新のシステムと経験豊富な医師が検査を実施します。※組織検査は保険診療対象となります。

バリウムコース

通常のレントゲン写真と異なり、体を回転させながらX線照射を連続して行います。事前に発泡剤・バリウムを飲むことによって、胃を膨らませて胃の中のひだを伸ばし、病変を発見しやすくします。

次のような方にお勧めします

○中高齢者：特に40歳以上
○家族歴がある方
○生活習慣の乱れが気になる方：喫煙、飲酒、運動不足、食生活の偏り、ストレス過多等

総合ドック検査項目

	内視鏡	バリウム	
診察	●	●	内科的診察
身体計測	●	●	身長、体重、標準体重、肥満度、BMI、腹囲、体脂肪率
聴力検査	●	●	簡易聴力
眼科的検査	●	●	視力、眼圧、眼底
循環器系検査	●	●	血圧、心電図
呼吸器系検査	●	●	肺機能検査、胸部X線
尿検査	●	●	糖、蛋白、潜血、比重、pH、ビリルビン、ウロビリノーゲン、ケトン体
血液一般	●	●	赤血球数（RBC）、白血球数（WBC）、血小板数（PLT）、Hb、Ht値、MCV、MCH、MCHC
肝・胆のう膵機能検査	●	●	AST、ALT、T-Bil、ChE、γ-GTP、ALP、LDH、TP、Alb、AMY、CK
腎機能検査	●	●	BUN、Cr、eGFR、UA、Na、K、Cl、Ca
脂質検査	●	●	T-CHO、HDL、LDL、TG
糖尿病検査	●	●	GLU、HbA1c
肝炎検査	●	●	HBs抗原、HBs抗体、HCV抗体
梅毒検査	●	●	RPR、TP抗体
自己免疫検査	●	●	リウマトイド因子、CRP
内視鏡検査	●	-	上部消化管
胃部X線検査	-	●	バリウム検査
便潜血検査	●	●	便中ヘモグロビン（2日法）
超音波検査	●	●	肝臓、腎臓、胆のう、膵臓、脾臓
医師による結果説明	●	●	
料金（税抜）	¥44,000	¥48,000	

脳ドックもやっています！

次のような方にお勧めします

□40歳以上の中高齢者
□ご家族で脳卒中、認知症の方がいる
□次のように診断されたことがある：高血圧、高脂血症、糖尿病、動脈硬化
□今まで疑わしい症状が一度でもあった（歩きづらい、呂律がまわらない など）

ご予約から結果までの流れ

予約（完全予約制）
お電話または健診ラウンジ窓口で直接ご予約いただけます。予約可能日・時間は健診担当まで。

事前書類送付（約1週間前）
問診表・注意事項・持参物のご案内等をご自宅へ郵送致します。

ドック当日
健診ラウンジで受付。持参物のチェックをします。各検査に回っていただきます。

結果説明（当日診察時）
ドック後の診察時に、当日分かる検査の結果をお伝え致します。

（所要時間トータル約3～4時間程度）

結果郵送（約2週間後）
全ての検査結果をご自宅へご郵送いたします。

お知らせ❷

当院が専門医制度の教育施設に認定されました

医学の高度化・専門化に伴い、その診療科や分野において高度な知識や技量、経験を培う医師を育てるため、学会認定専門医という制度があります。登録医・認定医・専門医・指導医など知識・技量・経験のレベルによって区分が一般的に設けられています。

2017年11月に開院して以来体制の充実を図ってきた当院が、2019年に4つの学会（日本認知症学会、日本頭痛学会、日本神経学会、日本消化器内視鏡学会）で教育施設として認定されました。教育施設の基準は学会によって違いますが共通の基準として、指導できるレベルの医師が一定数以上いること、扱う症例数や種類、付属する診療設備の有無、適切な教育カリキュラムの整備などの基準が吟味され、教育施設としてふさわしい施設が認定されます。

これからは、地域に貢献できる医療機関としてだけでなく、教育施設として専門の医師を育成し医療の質を向上するため、ますます精進できるように努めていきます。

施設第629号
日本認知症学会
教育施設認定証
貴施設を日本認知症学会専門医制度における教育施設として認定します
施設名　医療法人社団健貴会　湘南慶育病院
所在地　神奈川県藤沢市遠藤4360番地
認定期間　自 2019年4月1日　至 2024年3月31日
2019年9月10日
一般社団法人日本認知症学会
理事長　秋山治彦
専門医制度委員長　冨本秀和
教育施設認定小委員長　新井哲明

脳神経センター

日本認知症学会 教育施設／日本頭痛学会 教育施設／日本神経学会 教育施設

2019年4月より脳神経センターを開設し、脳神経内科に更に力を入れていくべく、種々の神経疾患に包括的に対応するために外来の診療体制の充実を図ってまいりました。下記の通り幅広い神経疾患の診療を行っておりますが、今後もさらに体制整備していく予定です。

	月	火	水	木	金
午前	脳卒中・頭痛	認知症・パーキンソン病	パーキンソン病	脳卒中・頭痛・脳神経内科一般	頭痛
午後	脳卒中・頭痛	認知症	パーキンソン病（第1・3・5）	脳卒中・頭痛	パーキンソン病

※診療体制は変更することがあります。最新の情報はホームページでご確認ください。

内視鏡センター

日本消化器内視鏡学会 指導施設

消化器内科と消化器外科で協力体制をとり、患者さんが安心して検査が受けられるように内視鏡センターを2019年4月より開設いたしました。健康診断やドックだけでなく、外来も下記の通り行っておりますので気になることがありましたらご相談ください。

	月	火	水	木	金
午前	消化器内科 消化器外科	消化器内科 消化器外科	消化器内科 消化器外科	消化器内科 消化器外科	消化器内科 消化器外科
午後		消化器外科			

※診療体制は変更することがあります。最新の情報はホームページでご確認ください。

お知らせ❸

一次脳卒中センターに認定されました

この度、当院は「一般社団法人日本脳卒中学会」より「一次脳卒中センター（PSC：Primary Stroke Center）」に認定されました。専門医の人数や患者さんの受け入れ体制など、日本脳卒中学会の一定の条件を満たしていることから、認められたものです。

今後とも、近隣の病院・クリニック・救急隊との連携を深め、地域に必要とされる医療機関になるべく努めて参ります。

認定証
施設名 医療法人社団健貴会 湘南慶育病院
所在地 神奈川県藤沢市遠藤四三六〇
認定期間 自 二〇一九年九月一日 至 二〇二一年八月三十一日
貴施設を日本脳卒中学会一次脳卒中センターとして認定いたします
二〇一九年九月一日
一般社団法人日本脳卒中学会
理事長 宮本享
脳卒中センター認定委員会
委員長 齊藤延人

連載 リハビリ通信

冬に増加する転倒にご注意を！

台風の多い季節がようやく終わり、いよいよ今年も冬を迎えようとしています。クリスマスやお正月などのイベントがあり楽しみが多い一方で、厳しい寒さによる危険も潜む季節です。今号は冬場に多い転倒とその対策について紹介します。

東京消防庁の調べによると、救急搬送された事故のうち「転倒・転落」による事故は最も多く、全体の約8割を占めているそうです。年齢層は60歳～70歳で最も多く、高齢になるほど重症につながりやすいという報告もされています。男性は屋外での活動中に、女性は家屋内を移動中に転倒することが多いそうです。そして、転倒による救急搬送者の数は冬季に最も多いという報告があり、これからの季節で特に注意が必要です。

高齢者で特に多い骨折は太ももの骨（大腿骨頸部骨折）、腰の背骨（腰椎圧迫骨折）、手首の骨折（橈骨遠位端骨折）です。いずれも日常生活に大きな支障をきたし、治療とリハビリに多くの時間を費やします。では、具体的にどういった対策をすれば良いのでしょうか？

①屋外での転倒

冬季は路面が凍結していたり歩道に雪が残っているため、転倒の多くは屋外で起こります。特に朝方は最も路面が滑りやすく注意が必要です。対策として、まずは滑りにくい靴を選ぶことが大切です。使い古したツルツルの靴底ではなく、溝の深いものを選びましょう。雪の上を歩くときは金具や専用のピンがついているものを履くこともオススメです。

また、歩き方を気をつけることで転ぶ危険を減らすこともできます。路面に対して足裏をしっかりとつけながら足を進めると転びにくくなります。その際、大股で歩くのではなく、一歩一歩確実に小股で歩くことを心がけましょう。心と時間にゆとりを持って出発して出かけることも意外と大事です。

②屋内の転倒

寒い季節は特に屋内での転倒にも注意しなくてはいけません。足元が寒い季節、厚手の靴下やスリッパを履く機会が増えることでしょう。普段はつまづかない小さな段差に足をつまづけてしまうことが多いです。また、こたつの布団に足をとられて転ぶという話もよく耳にします。日頃から部屋の中、特に足元の整理整頓を心がけておくとよいですね。

また、寒い季節は部屋にこもりがちになり運動不足となる傾向があります。筋肉が硬くなり力を出しづらくなることで、足をつまづかせたりバランスを崩しやすくなります。ストレッチや筋トレ、ウォーキング（有酸素運動）を生活に取り入れ、転びにくい身体づくりを心がけましょう。

寒い冬には危険がたくさんありますが、日頃からちょっとした工夫と努力をすることで未然に防ぐことができます。年明けに暖かい春を健康で迎えられることを願っています。

リハビリテーション部ついて

リハビリテーション部の理念：「笑顔とともに」

患者さん、ご家族、リハビリテーション専門職、看護師等の病院職員、すべての人が笑顔になれるようなリハビリテーションを目指します。

総勢 70 名超のセラピストが在籍し、入院から在宅復帰まで切れ目のない リハビリテーションを365 日提供しています。

栄養科から 季節のレシピ

行事食【健育祭】

カラダとココロあたたまる慶育弁当

- ご飯三種（栗入り赤飯、菜めし、山菜おこわ）
- カジキマグロの葱味噌焼き
- 野菜天ぷら二種～抹茶塩と共に～
- 豚ロースやわらか煮
- 長いもチーズパン粉焼き
- 秋の彩り炊き合わせ
- ずわいガニ入り煮こごり
- 蓮根とパプリカのさわやか漬け
- 小松菜の菊花の京風和え
- お吸い物
- デザート～ゆずみつりんご～

11月10日に行われた健育祭で患者さんにお出ししている献立と同じメニューのお弁当を、ご家族の皆様にもご試食いただきました。患者さんから久しぶりに大勢と・家族と食事できて楽しかったなど、喜びの声をいただきました。

2019年11月10日健育祭時に病棟で提供した実際のメニュー

入院中の食事は、治療の一環であると同時に、楽しみの一つでもあり、おいしい食事は元気の源です。心と体に栄養を届けます。

鱈は低脂肪で、高タンパク質な魚でダイエットにもお勧めです。血液の中にある赤血球作りを助ける働きのあるビタミンB12も豊富で貧血の予防にも役立ちます。

胡麻はカルシウムや鉄・マグネシウムなどのミネラルを含み、更に強い抗酸化力があるゴマリグナンという成分を含んでいるのも特徴です。

炒り胡麻の香ばしさにより、淡泊な鱈と組み合わせることで食べ応えのある一品に仕上がります。

鱈の南部焼き

材料（1人分）

鱈……60 g	赤パプリカ…10 g
しょうゆ……4 g	黄パプリカ…10 g
みりん……5 g	ピーマン……10 g
小麦粉……3 g	玉ねぎ……3 g
卵……5 g	塩……0.5 g
炒りごま……8 g	こしょう……0.01g
油……3 g	油……1 g

作り方

❶鱈を醤油・みりんに漬け込み下味をつける。
❷余分な汁気を切って、小麦粉→卵→ごまの順に衣を付ける。
❸天板に油をひき、190℃10分ほど焼く。
❹スライスしたパプリカ・ピーマン・玉ねぎを炒める。
❺鱈と付け合わせを盛付けて出来上がり！

※炒り胡麻の粒がサクサクとした歯ざわりに仕上がるところが特徴的ですが、噛みやすさという点ではすり胡麻を使用すると食べやすくなります。

冬から春先にかけて旬のブロッコリー。粘膜を丈夫に保つカロテン、免疫力を高める働きを持つビタミンCはキャベツの4倍ほど含有されているそうです。風邪・インフルエンザが流行るこの季節、たっぷり摂りたいですね。

また、アブラ菜科野菜は全般的に抗ガン作用が高いといわれていますが、特にブロッコリーは注目されていてアメリカの国立ガン研究所が作成した「ガン予防が期待できる食べ物」にも上位ランクされています。日々の食事に取り入れない手はありません！

ブロッコリーのかに玉あんかけ

材料（1人分）

ブロッコリー…60 g
かに缶またはかにかま……15 g
長ネギ（斜めスライス）……15 g
卵……15 g
水分……90 g
鶏ガラスープの素……0.5 g
酒……2 g
みりん…2 g
薄口醤油…3 g
片栗粉……3　g

作り方

❶ブロッコリーは小株に切り 下茹でしておく。
❷水分と調味料を合わせ、長ネギを5分ほど煮たら、カニ缶を入れる。
❸水溶き片栗粉でとろみをつける。
❹火加減を強火にし、カニあんを大きくざっくりかき混ぜながら溶き卵を入れる。
（液が濁らないようにすることがポイント）
❺ブロッコリーを皿に盛りつけ、カニ玉あんをかけて出来上がり！

※かにあんの他に挽肉あんでも美味しくいただけます！