湘南 慶育通信

Shonan Keiiku Hospital Quarterly Magazine

2021 夏号
vol.10
ご自由にお持ちください

〔特　集〕

鼠径（そけい）ヘルニアとは！

新しい看護部のご紹介

■リハビリ通信　■栄養科・季節のレシピ

「江ノ電の初夏」神奈川県・江ノ島電鉄・紫陽花

vol. 10 2021 夏号
「湘南慶育通信」季刊
編集・発行 湘南慶育病院

病院までのアクセス

■湘南台駅からの場合

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。

無料送迎バスご利用の場合
（平日のみ運行しております）

当院では無料の送迎バスを運行しております。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」におたずねください。

COVER PHOTO　「江ノ電の初夏」神奈川県・江ノ島電鉄・紫陽花　**脳神経内科 医師 北川 泰久**

私は湘南慶育病院の顧問を３年前の設立時よりしており、今回からこの病院の広報誌の表紙の撮影を春夏秋冬、年４回行うことになった。いままで日本全国を巡り写真を撮ってきたが神奈川県内のシーンは極めて少ない。この表紙の条件として神奈川県内で撮ったものということで、今までにないチャンスでありチャレンジとなった。夏バージョンとして最初に選んだのは、鎌倉駅から藤沢駅の間を走る、湘南に住む人々に長く愛されている江ノ島電鉄（江ノ電）と紫陽花のコラボレーションである。

鎌倉駅から３つ目の長谷駅を降りて線路沿いをしばらく歩くと、紫陽花の花がこんもりと密に咲いている場所がある。江ノ電は単線で、住居が建て込んでいるところのわずかなスペースをゆっくり走って行く。見頃になった鮮やかな紫陽花越しに、藤沢に向かう電車と、踏切、バーバーのサインポール、そして美しい赤い花の花壇をいれ、町の中に溶け込んでいる江ノ電の初夏の風情を撮ることができた。

医療法人社団 健育会
湘南慶育病院
〒252-0816 神奈川県藤沢市遠藤 4360番地
［電話受付時間］月～金曜日 9：00 ～ 17：00
TEL.0466(48)0050 FAX.0466(48)0010
https://keiiku.gr.jp/

毎回特集内容を変え、病院や病気のことをお伝えします。
今回は鼠径ヘルニアについてお送りいたします。

Feature

特集　鼠径（そけい）ヘルニアとは!

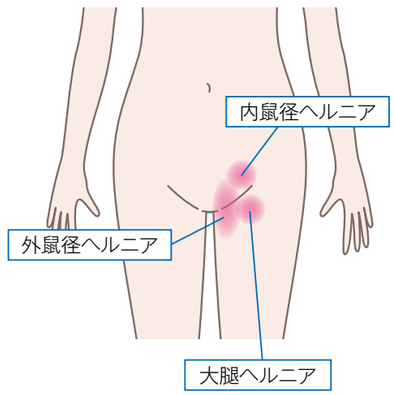
外科部長
和田 則仁
慶應義塾大学医学部卒業
日本外科学会 専門医・指導医
日本消化器外科学会 専門医・指導医・評議員
日本内視鏡外科学会 技術認定取得・評議員
日本消化器病学会 専門医・指導医・学会評議員
日本消化器内視鏡学会 専門医・指導医・学術評議員
日本胃癌学会 評議員
日本ヘルニア学会・評議員
日本腹腔鏡下ヘルニア手術手技研究会・世話人
American College of Surgeons（米国外科学会）Fellow（正会員）

Q 鼠径ヘルニアってどんな病気?

A 鼠径部が膨らんで内臓などが出てきたもの。

「鼠径部」とは、足の付け根、ももの内側の部分をさします。ヘルニアとは臓器などが飛び出した状態を言い、鼠径部が膨らんで内臓などが出てきたものが鼠径ヘルニアです。

「脱腸」と呼ばれることもありますが、出てくるのは腸とは限らず、大網という脂肪の組織や膀胱、女性では卵巣のこともあります。種類としては、大腿ヘルニア、臍ヘルニア、腹壁瘢痕ヘルニア、外鼠径ヘルニア（間接型）、内鼠径ヘルニア（直接型）があります。



Q 鼠径ヘルニアの症状は?

A 鼠径部に膨らみができます。

押したり仰向けに寝たりした時に引っ込むのが特徴で、痛みを伴うこともあります。

Q 鼠径ヘルニアになりやすい人の特徴は?

A 慢性的に腹圧がかかりやすい状態、加齢などにより腹膜・腱膜などの組織が弱まったことなどが原因となります。

- 中高年（特に男性）
  ※筋肉の周りの筋膜や腱膜という内臓を押さえている膜が緩んで穴が広がり、そこから内臓がはみ出しておこります。特に男性はかつて睾丸の通り道があったので、女性よりなりやすい傾向があります。
- よく咳がでる
- 便秘症
- 重いものをもちあげることが多い人
- 喫煙者

当院での鼠径部ヘルニアの治療法

以下を中心に治療方法を患者さんと一緒に検討いたします。

- 手術をするのか、手術せずに様子をみるのか
- 鼠径部切開法か腹腔鏡手術か
- 腹腔鏡手術でもTAPP法（腹腔内到達法）かTEP法（腹膜外到達法）か
- 全身麻酔か局所麻酔か
- メッシュを使用するかどうか
- 日帰り手術か、入院か　※入院が一般的ですが、日帰りをご希望の方はご相談ください

治療方法は患者さんの状態やご希望を考慮し、よくお話をして、最適な方法を決めています。

気になる症状がありましたら、ぜひご受診ください!

4月の外科・消化器外科部長 和田医師の入職により、ヘルニア外来がスタートしました。常勤医が2名になり、ますますパワーアップした外科・消化器外科。外来も受診しやすくなりましたので、ヘルニア以外にも気になる症状がありましたら、お気軽にご相談ください。

外科・消化器外科　外来診療担当医表

	月	火	水	木	金
午前	和田 則仁（ヘルニア外来・一般消化器外科）	志田 敦男	志田 敦男 堀 周太郎 ※9：30 開始	和田 則仁（ヘルニア外来・一般消化器外科）	志田 敦男
午後		入野 誠之			細田　桂 ※第2・4

※診療体制は変更になることがあります最新の情報はホームページをご確認下さい。

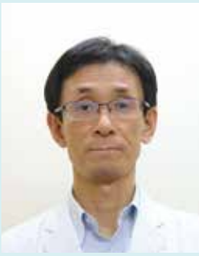
外科・消化器外科　☎0466-48-0050
ホームページ　https://keiiku.gr.jp/doc/

外科医師紹介

外科診療部長　**志田 敦男**
東京慈恵会医科大学医学部卒
日本外科学会専門医・指導医
日本消化器外科学会専門医・指導医
日本内視鏡外科学会技術認定（胃）
日本消化器病学会専門医
日本消化管学会胃腸科専門医・指導医
日本胃癌学会代議員

医　師　**入野 誠之**
慶應義塾大学医学部 講師

医　師　**堀 周太郎**
慶應義塾大学医学部 助教



医　師　**細田 桂**
北里大学医学部 准教授
（上部消化管外科学）

看護の要！ 湘南慶育病院の看護師長を紹介

Topics

看護部のご紹介

今年度から新しい看護部長や師長、新卒の看護師が仲間に加わり、益々パワーアップした看護部をご紹介します。

新看護部長
上杉　百合江

雨に濡れた紫陽花の青が眼に映える季節となりましたが、皆様健やかにお過ごしでしょうか。この度、湘南慶育病院の看護部長に着任致しました上杉と申します。当院は、健康と文化の森地区において、地域の皆様のニーズにお応えすべく開設され、おかげ様で４年目を迎える事ができました。

一般病床30床、地域包括ケア病床50床、そして、150床の回復期リハビリテーション病床を備え、骨折や消化器疾患等の手術急性期から回復期･慢性期までシームレスな医療ケアサービスを提供しております。晴れた日には遠く富士山を眺め、周辺は慶応大学キャンパスに隣接する場所ということで、美しい緑に囲まれた環境の中で、様々な機能障害や健康障害を来す患者さんが“生きる元気を取り戻し、自分らしい生活の再構築を実現できるようサポートする”ことをミッションにこれからも精進して参ります。皆様、どうぞよろしくお願い致します。

趣　味：ありきたりですが・・・音楽を聴くこと（ジャンル問わずいろいろ）
読書（なんでも読みます）、雑貨屋さん巡り

看護部教育担当　師　長　**小崎川　佐智子**

新卒から達人ナースまで、共に成長できる教育を目指して頑張ります。医療安全管理者も兼任しています。よろしくお願いします。

趣　味：湘南ベルマーレの応援と観戦（試合がある日はソワソワしています）

5階南（回復期リハビリテーション）病棟　師　長　**柴﨑　淳子**

その人らしい生き方を尊重し、常に「心温かい看護を実践すること」を大切にしています。

趣　味：ヨガ・編み物

5階東（回復期リハビリテーション）病棟　師　長　**辻　弘美**

看護師・介護士・他多職種の皆さんと一緒にお仕事させていただいています。病院理念を実現するために、日々、皆の活躍をサポートできればと思っています。笑顔の多い、助け合いができ、それぞれの素敵な個性が、より輝けるようにと、いつも思っています。

趣　味：バレエ、ヨガ

4階南（回復期リハビリテーション）病棟　師　長　**櫻井　恵美子**

2018年４月より勤務をしています。ストレスが多い入院生活が少しでも和らぐように取り組んでいきたいと思っています。明るく、楽しく、元気よく！をモットーとし働いています。

趣　味:ゴルフ･旅行･美味しい物を食べること･アロマテラピー

4階東（地域包括ケア）外来　師　長　**榎本　由美**

今年の２月に入職し、地域包括ケア病棟に配属になりました。まだまだ覚えることも沢山あり、皆さんにご迷惑をお掛けすることも多々あると思いますが、よろしくお願い致します。

趣　味：旅行、ゴルフ

3階東（一般急性期）病棟　師　長　**千葉　直美**

地域医療の役割を果たすため、治療や手術など必要としている患者さんに満足していただける、質の高い医療・看護・リハビリが提供できるよう頑張っていきたいと思います。

趣　味：だしに拘った料理、野菜作り

外来　師　長　**今福　直美**

４月より外来師長に就任しました。地域の方々の安心がここにあるよう努力してまいります。どうぞよろしくお願い致します。

趣　味：娘と過ごすこと

新卒看護師 Welcome!!

4階東（地域包括ケア）病棟
水落　裕子 さん

地域包括ケア病棟、看護師の水落裕子です。入職して2か月が経ち、感染看護や看護技術など様々な研修を受けています。新人教育も病棟全体で育ててもらっていて、安心できる環境で学ぶことができています。

地域包括ケア病棟で、患者さんを地域で生活する生活者として捉え、その人らしさを大切にした看護を行っていきたいです。優しい先輩方の期待に一日でも早く応えられるよう頑張っていきたいです。

5階東（回復期リハビリテーション）病棟
鹿郷　沙紀 さん

私が湘南慶育病院を選んだ理由は「その人らしい生き方を尊重する」といった理念から、退院後の生活を見据えた関わりができる印象をもったからです。入職後もその印象は変わらず、その人らしさを重視した治療を行っていると感じています。先輩方の雰囲気は、とても温かく、病棟全体で気にかけて下さり相談しやすい環境で働けています。研修では、基本となる看護技術の振り返りをしました。どの先輩も質問した内容を分かりやすく丁寧に教えて下さり、励ましの声を掛けていただき頑張ることができています。

私は、患者さんが自分の思いや願いに沿ってその人らしい生活が送れるよう、ベッドサイドに足を運び患者さんの意思を尊重できる看護師でありたいと思っています。

看護学生の基礎実習を受け入れました

2021年１月28～29日の２日にわたり、慶應義塾大学湘南藤沢キャンパス看護医療学部・看護学生の基礎実習を実施。事前に何度も打合せを行い、新型コロナウイルス感染症対策を万全にした状態で、30名の学生を受け入れ、各病棟で実習を行いました。「座学では学ぶことができない部分をたくさん学ぶことができて、看護師になりたいという思いが強くなりました」など、嬉しい感想をたくさんいただきました。

Serialization

連　載　リハビリ通信

「慶育菜園」今年もすくすく育っています！

リハビリテーション部　作業療法士　山岡　洸

年々夏の暑さが厳しくなっているように思います。そんな暑い日に体温を下げてくれる効果があると言われている夏野菜。実は湘南慶育病院の来客者用駐車場の一角に、そんな夏野菜の畑があります。

その名も「慶育菜園」です。

開院して間もなく作られたこの畑は、毎年花を植えて育てていましたが、今年は野菜を中心に栽培を行うことにしました。この取り組みは回復期リハビリテーション病棟に入院中の患者さんとセラピストが中心となって実施している「園芸療法」と言います。

園芸療法では、身体、認知、精神、社会各面の相乗効果が期待されます。身体面においては、筋力、筋持久力、心肺機能、巧緻性、座位バランスの向上など園芸療法を通して各作業能力の向上が挙げられます。認知面は、集中力、注意力、学習能力、記憶力の向上などが挙げられます。精神面はやる気、抑うつ気分の改善、自己尊重感の向上、感情コントロール力の改善などが挙げられています。またストレス解消にも効果的と言われています。

現在、適切な感染対策の下実施している集団活動では、協調性や対人技能の改善が期待されます。また、職業復帰練習として適応できれば、スケジュール管理能力の改善など様々な効果があります。

慶育菜園で育てているのは、枝豆・トマト・きゅうり・ナス・ピーマン・里芋・オクラそしてミニひまわりです。退院してから農業に従事されることを目標にしている患者さんと、肥料のまき方、タネの種類、植え付けの時期などを計画しリハビリテーションのプログラムとして実施しています。種まきから始め、ポットで苗まで育て、牛糞や石灰で土を肥し、苗を植え替えて丁寧に育ててきました。

畑に携わる方は多数いらっしゃって皆さんで話し合いながら進め、そろそろ収穫時期を迎えます。収穫された野菜は、訓練の一環として実施する調理練習に使用する予定です。調理練習では当院栄養士のアドバイスを受け退院後のより良い食生活につなげるため栄養指導を含めた調理方法を習得するといった新たな試みも実施しています。

湘南慶育病院では「その人らしい生き方」を尊重し、地域の皆さまに愛される病院として、今後も新しいリハビリテーションを実践していきたいと考えています。

リハビリテーション部について　～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 110 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。

Keiiku Seasonal recipe

季節のレシピ

当院の栄養士監修！

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。

麻婆大根

大根は最古の野菜のひとつで、古代エジプトの時代には栽培されていたと言われています。別名、春の七草“すずしろ”とも呼ばれています。今や数多くの品種が出回っていますが、中でも「青首大根」は、北は北海道から南は九州で栽培されているため、ほぼ１年中収穫されています。この時期主に北海道で栽培されている夏大根と、滋養強壮作用のあるニンニク、疲労回復に役立つビタミンB1を豊富に含む豚肉を使ってみました。夏の暑さに負けないよう、しっかり食べて栄養補給をしましょう。

1人分

大根	120 g	ごま油	0.5 g
豚挽肉	50 g	糸唐辛子	0.2 g
干し椎茸	2 g	★砂糖	2 g
サラダ油	3 g	★豆板醤	0.2 g
しょうが	1.0 g	★油	2 g
にんにく	0.5 g	★味噌	8 g
長ネギ	15 g	★テンメンジャン	4 g
片栗粉	1 g	★中華味の素	0.2 g

・エネルギー 225kcal　・たんぱく質 11.5 g　・脂質 13.0 g
・炭水化物 14.4 g　・塩分 1.9 g

〈作り方〉

❶干し椎茸をぬるま湯で戻し、粗みじん切りにします。大根は食べやすいお好みの大きさに乱切りし下茹でしておきます。長ネギ･しょうが･にんにくをみじん切りにします。
❷鍋に油をひき、中～強火で豚肉をしっかり炒めて豚肉の脂を引き出します。そこへにんにく・しょうが・干し椎茸を加えて炒めます。
❸一旦弱火にし、★印の調味料を❷に混ぜ合わせたら、下茹でしておいた大根を加えて加熱して味をなじませます。
❹❸に長ネギを加え、香りが残る程度に加熱します。
❺水溶き片栗粉を投入し、中～強火で全体にとろみをつけ、最後にごま油で香りをつけます。皿に盛り付けて糸唐辛子をトッピングして完成です。

夏野菜のガーリックバターライス

パプリカ・枝豆・コーン。赤・緑・黄、食欲をそそる色鮮やかな野菜たち！野菜の色素は、自然界に 5000 種類以上あると言われているポリフェノールという成分で、太陽を浴びると、紫外線から身を守ろうとして、それぞれ野菜特有の色になります。ポリフェノールは抗酸化作用や免疫力アップ等、私たち人間を守る様々な嬉しいパワーを持っています。食卓を彩りよくすることを意識するだけで、自然に栄養バランスも整います。この夏、太陽の恵みを十分に取り入れて、暑さを乗り切りましょう。

1人分

ご飯	200 g	サラダ油	3 g
にんにく	3 g	コンソメ	1.5 g
赤パプリカ	10 g	塩	0.6 g
コーン	10 g	ブラックペッパー	0.05 g
剥き枝豆	10 g	バター	4 g

・エネルギー 399kcal　・たんぱく質 7.3 g　・脂質 8.1 g
・炭水化物 71.2 g　・塩分 1.1 g

〈作り方〉

❶にんにくはみじん切り、赤パプリカは 6 ～ 7mm の角切りにしておきます。コーン・枝豆は下茹でしておきます。
❷フライパンに油をひき、弱火でにんにくを炒め、香りが立ってきたら中火～強火でご飯・赤パプリカ・コーン・枝豆を炒めます。
❸コンソメ・塩・ブラックペッパーで味を整えます。
❹最後にバターを加え、強火で一気に過熱して出来上がり。

行事食

「水無月御膳」

2021 年 6 月 10 日に湘南慶育病院で実際に提供したメニューです。

- あさりと生姜の炊き込みご飯
- 豚肉の梅唐揚げ
- 炊き合わせ（茄子・パプリカ・オクラ）
- 枝豆豆腐
- 清汁
- ブルーベリーヨーグルトゼリー