湘南 慶育通信

Shonan Keiiku Hospital Quarterly Magazine

2021 秋号
vol.11
ご自由にお持ちください

特集❶
「脳神経内科」を知って上手に受診しよう！

特集❷
スマホとTVがあればお家から参加できる「オンラインリハビリ」

■リハビリ通信　「自動車運転」についての高齢者講習の未来と当院の取り組み

■栄養科・季節のレシピ

vol. 11 2021秋号
「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　「明月院 秋の魅惑」撮影地 神奈川県鎌倉市 明月院　脳神経内科 医師 北川 泰久

鎌倉の明月院というと、入り口から本堂に向かう長い階段沿いの紫陽花が有名である。山里の紅葉が関東の平野に移る12月上旬、鎌倉の小高い山々も紅葉の季節となる。今は紫陽花の名残が何もない階段の登り切ったところの本堂に円窓があり、その先は秋だけに特別に観覧できる庭園があり、円窓にはなんとも言えない美しさの紅葉が緑取られている。

11月の京都で経験した紅葉狩りの雑踏と混雑はここにはなく、落ち着いて撮影の順番を待った。10時頃の太陽の高さが紅葉の輝きを最大限に出せるようである。本堂の壁のうす朱色と窓に映る濃い朱色の紅葉が上手く調和し、明月院のもう一つの魅惑を堪能できた。

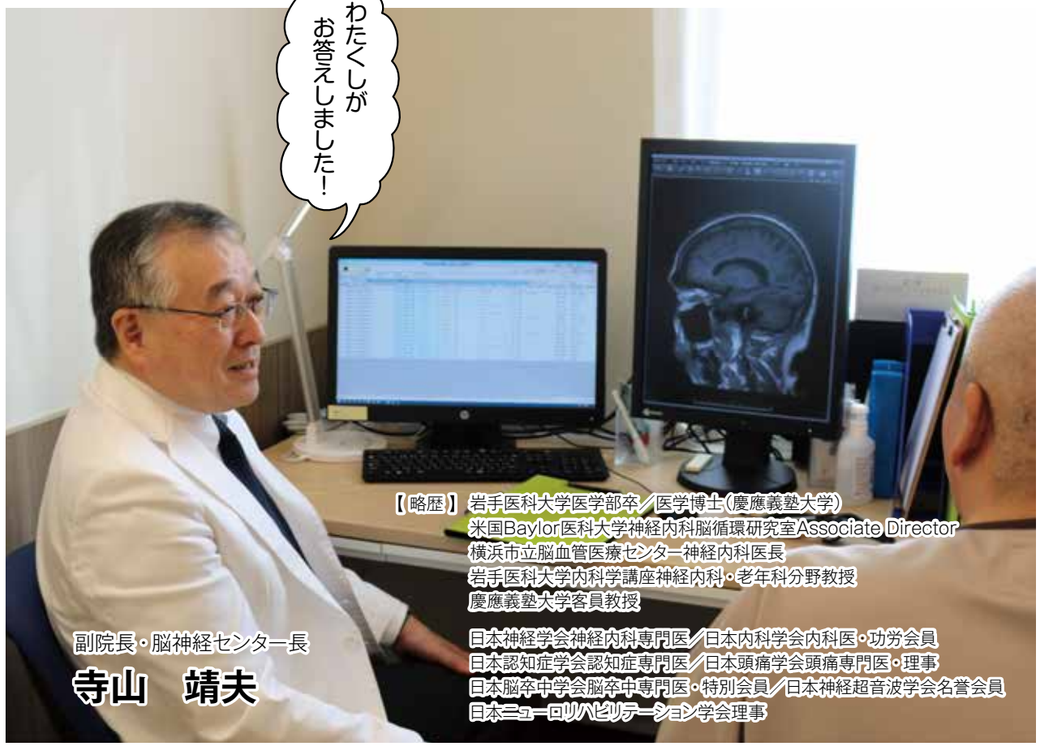
医療法人社団 健育会
湘南慶育病院
〒252-0816 神奈川県藤沢市遠藤 4360番地
［電話受付時間］月～金曜日 9：00～17：00
TEL.0466(48)0050 FAX.0466(48)0010
https://keiiku.gr.jp/

Feature❶

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「脳神経内科」についてお送りいたします。

特集 脳神経内科ってどんなときに受診するの？

脳神経内科を知って、上手に受診しよう！



副院長・脳神経センター長
寺山　靖夫

【略歴】岩手医科大学医学部卒／医学博士（慶應義塾大学）
米国Baylor医科大学神経内科脳循環研究室Associate Director
横浜市立脳血管医療センター神経内科医長
岩手医科大学内科学講座神経内科・老年科分野教授
慶應義塾大学客員教授

日本神経学会神経内科専門医／日本内科学会内科医・功労会員
日本認知症学会認知症専門医／日本頭痛学会頭痛専門医・理事
日本脳卒中学会脳卒中専門医・特別会員／日本神経超音波学会名誉会員
日本ニューロリハビリテーション学会理事

「脳神経内科」は、脳や脊髄などの中枢神経、末梢神経、自律神経、そして筋肉という頭の先から足の先端までの広い範囲に症状が生じる疾患を担当します。

…と言われても、自分にはピンとこないという方や、いまいち「どんな症状のときに受診するのか」「どんな診療をおこなうのか」など、よくわからない診療科と思われている方も少なくないのではないでしょうか。

どのような相談に対応しているの？

実際はそんなに難しい診療科ではなく、誰にでも起こりうる症状がきっかけで脳神経内科領域の疾患が見つかることも少なくありません。

例えば…

- 最近、物忘れがすすんだ気がする…
- 顔の半分がけいれんする
- 片方の手足に力がはいらない
- 歩きにくい、よく転ぶようになった
- 手がふるえる
- 頭が痛い
- めまいがする

などなど…あげたらキリがありませんが、なかには脳卒中など日常生活に大きな影響をおよぼす大事な病気が潜んでいることもあります。気になる症状があったら、早めに脳神経内科を受診し深刻になる前に治療を受けましょう。

脳神経内科を受診するのはどんな症状？どんな病気？
こんなときは脳神経内科に！

症状

□けいれん　□頭痛　□身体の脱力　□しゃべりにくい・ろれつが回らない
□物忘れ　□手足のふるえ　□めまい　□ふらつき　□意識消失
□筋肉のやせ　□物が見えにくい
□意思とは関係なく勝手に手足が動く　など

疾患

□脳梗塞や脳出血などの脳卒中　□脳炎　□髄膜炎　□頭痛　□てんかん
□アルツハイマー病などの認知症　□パーキンソン病　□脊髄炎
□筋萎縮性側索硬化症　□多発性硬化症　□三叉神経痛　□多発筋炎
□ギランバレー症候群　□慢性炎症性脱髄性ニューロパチー
□多発性ニューロパチー　□筋ジストロフィー症　□周期性四肢麻痺　など

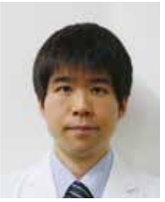
湘南慶育病院の脳神経内科の特徴

■「脳卒中」「認知症」「パーキンソン病」「頭痛」などそれぞれの専門医師による専門外来だけでなく、患者さんが相談しやすいよう脳神経系の病気の全ての診療を総合的に行う「脳神経総合外来」を設けています。

■脳神経センターを設置したことで、脳神経内科のあらゆる疾患を脳神経内科の医師だけでなく他の診療科の医師、リハビリテーションセラピスト、看護師、医療ソーシャルワーカーなどが一つのチームとなり、包括的に診療を行っています。

■高精度のMRI・CTはもちろん、超音波検査や筋電図検査においても脳神経内科領域の専門知識を有する検査技師も在籍しており、高度な画像診断が可能です。

鈴木　則宏　院長
〔専門〕頭痛、脳卒中、パーキンソン病、認知症
日本神経学会神経内科専門医、日本内科学会総合内科専門医、日本認知症学会認知症専門医、
日本頭痛学会頭痛専門医、日本脳卒中学会顧問、日本頭痛学会理事、日本自律神経学会理事、
日本微小循環学会理事、日本ニューロリハビリテーション学会理事
慶應義塾大学名誉教授



椎橋　　元
〔専門〕認知症、神経変性疾患
日本内科学会内科医
日本神経学会神経内科専門医
日本認知症学会認知症専門医・指導医

■**北川　泰久**
〔専門〕脳卒中・頭痛

■**南　　和志**
〔専門〕脳卒中･脳神経内科全般

■**久保紳一郎**
〔専門〕パーキンソン病

■**関　　守信**
〔専門〕パーキンソン病

■**柴田　　護**
〔専門〕頭痛･パーキンソン病

■**手塚　俊樹**
〔専門〕認知症

脳神経内科
☎0466-48-0050
ホームページ
https://keiiku.gr.jp/doc/

脳神経内科　外来診療担当医表

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

※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。

ONLINE REHABILITATION

スマホとTV があれば、お家から参加できる！

Feature❷

オンラインリハビリ

はじめてみませんか？

お家で運動したいと思っている方、続いていない、出来ていない、ということはありませんか？

1. POINT ONE

家にいながら指導を受けられます！

- オンラインリハビリはスマホやインターネットに接続されたテレビがあればどこでも受けられるサービスです。
- 家からスマホやタブレットで接続すると直接指導を受けられます。

2. POINT TWO

他の参加者と一緒に、楽しくリハビリが続けられます！

- 決まった時間に他の参加者と一緒に受けるので、一人でやるときよりも楽しくリハビリができます。
- 健康寿命を延ばすためにも、リハビリを通じて筋肉トレーニングを続けることが重要です。

3. POINT THREE

スマホやタブレットはちょっと…という方もサポートします!!

- スマホやタブレットの設定方法や使い方が分からない場合も、スタッフがしっかりとサポートします。

整形外科
北川 泰啓

（専門）膝、外傷
日本整形外科学会認定専門医
帝京大学医学部卒業
帝京大学医学部付属溝口病院、水野記念病院

「健康寿命」を延ばすためには日々の運動習慣が重要です。

コロナ禍で外出が制限され、運動不足に悩む方が増えている中で、当院ではオンラインでのリハビリサービスを開始しました。

1対多人数の座りながら行うリハビリで、足腰の基本的な筋力訓練やストレッチを行います。決まった時間に皆で一緒にリハビリができるので楽しく参加でき、それが継続する力になってくれればと感じています。

運動不足に悩むけど続けられるか自信が持てない方、リハビリで入院治療を受けた後、お家で運動が続けられるか不安な方など、皆さんにぜひ体験して頂きたいと思います。皆さんが健康な生活を送れるよう、願っております！

参加までの流れ

❶2階B受付にて受付
❷機器設定方法の説明
❸オンラインリハビリの体験
❹お申込み
❺オンラインリハビリ参加

お申込みは２階Ｂ受付まで！

開催概要

- 開催日時：月・水・金曜日の17：00～17：30（約30分）
- 内　　容：全身運動＋気になる部位の集中運動

集中運動スケジュール

- 月 曜 日：下半身（股関節・膝関節）
- 水 曜 日：体幹（腰部）
- 金 曜 日：上半身（上肢・首）

ぜひ皆さんも体験してみませんか？

このQRコードをスマホでスキャンしてオンラインリハビリ紹介動画をご覧ください。

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。

秋鮭の胡麻味噌焼き

鮭には、紅鮭・銀鮭・キングサーモンなど様々な種類がありますが、秋に産卵のために故郷の川に戻る鮭を秋鮭といいます。

やや脂が少ないのが特徴で、今回のメニューのように、胡麻味噌にマヨネーズを加えることによってコクをプラスすると、美味しくいただくことができます。鮭の色素であるピンク色のアスタキサンチンは、にんじんなどの緑黄色野菜に多く含まれるベータカロテンと同じカロチノイド系色素のひとつで、活性酸素を除去し、動脈硬化を防ぐ効果が期待できます。

1人分

■秋鮭	60 g	★みりん	3 g
■酒	3 g	★砂糖	2 g
■サラダ油	2 g	★味噌	6 g
■赤パプリカ	10 g	★しょうが	1 g
■ピーマン	10 g	★炒り胡麻（白）	1.5 g
■サラダ油	2 g	★すり胡麻（白）	1.5 g
■塩	0.2 g	★マヨネーズ	2 g
■こしょう	少々		

・エネルギー 184kcal　・たんぱく質 15 g　・脂質 10 g
・炭水化物 8 g　・塩分 0.8 g

〈作り方〉

❶鮭に酒を振りかけて、15 分ほどおいて臭みを取ります。
❷パプリカとピーマンは長め乱切りにしておきます。
❸★の調味料を合わせておきます。
❹天板に油をひき、220℃に熱したオーブンで約 5 ～ 6 分加熱します。（魚に 7 ～ 8 割火が通った状態になります）★の味噌だれを塗って、表面に焼き色がつく程度までさらに加熱します。
❺フライパンに油をひき、パプリカ・ピーマンを炒め、塩・こしょうで味を整え、完成です。

豚バラと蓮根の炒め煮（カレー風味）

蓮根は淡泊な見かけによらずビタミンCが多く、ビタミンB１B2、カリウム、カルシウム、鉄、銅などのミネラルも豊富で、疲労回復・風邪の予防・貧血予防・老化防止効果が期待できます。

変色しやすいのが特徴ですが、それはポリフェノールの一種であるタンニンという成分で、抗酸化作用や消炎作用があるといわれています。食物繊維やねばり成分のムチンが便秘の改善にも役立つなど、健康と美容に役立つ頼もしい野菜です。

1人分

■豚バラ肉	20 g	■みりん	2 g
■蓮根	50 g	■酒	2 g
■サラダ油	2 g	■薄口正油	4 g
■だし汁	適量	■カレー粉	適量
■砂糖	2 g	■グリンピース（冷凍）	3 g

・エネルギー 149kcal　・たんぱく質 4 g　・脂質 9 g
・炭水化物 12 g　・塩分 0.7 g

〈作り方〉

❶蓮根は 7 ～ 8 mm厚にスライスし、水にさらしておきます。（直径が大きいものは縦半分にカットしてからスライスします）
❷豚バラ肉は、4 ～ 5 cmにカットしておきます。
❸グリンピースはたっぷりのお湯でボイルしたら、水にさらしておきます。
❹フライパンに油をひき、豚バラ肉をしっかり炒めて、肉の脂を引き出します。（ここが美味しさのポイントです）
❺❹に水切りした蓮根を加えて炒め、全体に油が回ったら、カレー粉以外の調味料とだし汁をひたひた位まで加えて煮ます。
❻汁気が無くなるまで加熱したら仕上げにお好みの量のカレー粉を振り入れて、最後に強火で炒めて完成です。

行事食

「秋御膳」

2020 年 10 月 19 日に湘南慶育病院で実際に提供したメニューです。

- ■栗おこわ
- ■揚げさんまの香味だれ
- ■炊き合わせ
- ■春菊の錦糸和え
- ■清汁

「自動車運転」についての高齢者講習の未来と当院での取り組み

毎年秋には全国交通安全運動が実施されています。2022年から一定の交通違反をした75歳以上の方を対象として、運転免許更新時に実際に車の運転技能を見る「実車試験」（運転技能検査）が予定されています。運転技能検査は75歳以上で過去3年間に信号無視、反対車線へのはみ出し、逆走、追い越し車線の通行、速度超過、禁止場所での横断・転回・後退、踏切直前での不停止、左折時に事前に左側に寄らない、優先道路の進行を妨害、横断歩行車の通行妨害、前方不注意、携帯電話使用など「ながら運転」、以上の違反が対象となります。これらの違反があると、のちに死亡事故や重傷事故を起こす可能性が高いとされたためです。

この運転技能検査は、自動車教習所などのコースで実施され、一時停止や右左折、段差越えの際にペダルを適切に踏み換えられるかなど5つの課題が確認項目で、同乗する指導員の採点で70点以上が合格（2種免許は80点以上）になります。逆走と大きな信号無視はその時点で不合格となり、免許有効期限満了日の6ヶ月前から何度でも受検可能、合格できないと免許更新不可で失効となります。この検査を試験的に75歳以上のドライバーに実施したところ、約23％が一度では合格できなかったとのことです。

身体障害のある方が新規で自動車免許を取得後、病気や怪我で後遺症が残り、のちに運転を再開する場合では、ケースによっては特別な免許手続きが必要になります。この手続きの怠りや虚偽手続きをすると、罪に問われることがありますので注意が必要です。この特別な免許手続きを「適性検査」又は「臨時適性検査」といいます。神奈川県では全国で初めて免許センターに作業療法士が常駐し、適性検査・又は臨時適性検査のほかに神経心理学検査を受けることが出来ます。

当院では神奈川県免許センターと連携し、脳卒中や脳損傷後などで入院している患者様を対象に運転再開に向けた神経心理学検査を行っています。運転再開について主治医や作業療法士などが身体機能や認知機能、神経心理学検査などを実施し「一定の病気など」はないかと「運転適正基準」の検査を行います。

そして、診断書の作成や運転に関しての適切な指導を行います。主治医や薬剤師から運転を控えるよう助言を受けた場合、運転はしないでください。仮に一定の症状を呈する病気などになってしまい運転の再開を希望される方は免許センターや主治医に一度相談してはいかかでしょうか。診断書の提出、手続する時期などわからない場合は是非ご相談ください。

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。