## 「新年のごあいさつ」

湘南慶育病院 院長 鈴木則宏

脳卒中とは?

新任医師紹介

慶育祭レポート

リハビリ通信

■ 栄養科・季節のレシピ

## 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 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**

## 大崎海岸からの江ノ島と富士山 脳神経内科 医師 北川 泰久



湘南海岸から江ノ島と冬の富士山の両者を入れて撮影したいと思い12月末、年の瀬が迫る休 日に現地に赴いた。両者を同時に撮影できる場所として江ノ島に近い所では、江ノ電の七里ケ浜 駅近くの海岸、稲村ケ崎公園、逗子市では披露山公園などがあり車で容易に行けるが、両者を 一直線状に重ねては撮影できず、それが可能なのは逗子市の大崎公園であることをガイドブックで 知った。早速、大崎公園の近くの小坪海岸に来たが、小高い公園に行く道が現地人しかわからず、 最初に行った披露山公園にもどり、そこからから徒歩で下り豪華な家が立ち並ぶ住宅街を突き抜け

て大崎公園に到着した。富士山は五合目まですっぽりと雪をかぶり、のどかな雰囲気の雲がぽっかりと浮かび心が休まるこ とができた。大崎公園はアクセスが悪く人通りが少なく、ゆったりとした気分で湘南の海と富士山を楽しめる場所である。



[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/

Vol.

16

2023

邻郎

器 圕 长 尴

通 

世

# Feature •

# 寒い冬には特にご用心?!

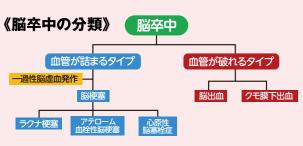
## 早く気付いて、早い治療を

## 脳卒中とは

平年並みか寒い予想がでている今年の冬。寒い冬は脳卒中を起こしやすいと言われています。脳卒中をおこす と一命を取り留めても、後遺症や寝たきりになることも少なくありません。実際に 65 歳以上の寝たきりの原因 の約40%は脳血管疾患(脳卒中)というデータも。「究極の脳卒中治療は、脳卒中にならないこと!」です。

## 脳卒中って?

脳卒中には「血管が詰まるタイプ」と「血管が破 れるタイプ」があります。日本人の脳卒中は脳血管 が詰まる脳梗塞が半分以上を占めています。



## こんな症状が突然現れたらすぐに病院へ!

- 手足が動かない(歩きづらい など)
- ■顔がゆがむ
  - ろれつが回らない 言葉がでない

■ 顔や手足がしびれる

■ 視野が欠ける ■ 激しい頭痛





## 究極の脳卒中予防=TIA (一過性脳虚血性発作)とは?

TIA とは脳卒中の予兆です。脳の一部の血液の流れが一時的に悪くなることで脳卒中と同様の症状がでますが、数 分程度で収まります。しかし、15~20%の方が3ヶ月以内に脳梗塞を発症することがわかっています。

■ 夕方、散歩していたら左足に力が入らなくなった。近くのベンチに腰掛けていたら5分で治った。 ■ タクシーに乗って行先を告げようとしたが、一瞬言葉が出なかった。

そういった症状を敏感に捉え、速やかに病院に受診し、検査 (MRI など)・治療を始めることで脳卒中発症の危険を 減らすことができます。

## 脳卒中にならないためには?

「高血圧、糖尿病、脂質異常症、心房細動を放っておかない!」長年の生活習慣病が脳血管に影響を及ぼし、脳卒中 を発症してしまうことが多く見られます。まずは定期的な健康診断などで、体重、血圧、血糖値、コレステロール値、 頸動脈エコー、MRI、心電図など、ご自身の状態を知る事が重要です。また、ご家族に脳卒中の方がいる、生活習慣 病が指摘されている、今まで疑わしい症状があった等に一つでもあてはまる 40 歳以上の方は、より専門的な「脳ドック」 をおすすめします。

## 湘南慶育病院の脳神経センター

脳神経センターを擁する湘南慶育病院では、予防(健診)から治療、 リハビリテーションまで専門のスタッフによる包括的な対応が可能です。

また検査においても、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。



## **寺山 靖夫** 副院長、脳神経センター長

(専門)頭痛、脳卒中、パーキンソン病、認知症 岩手医科大学医学部卒/医学博士(慶應義塾大学) 日本脳卒中学会特別会員日本神経超音波学会理事 日本頭痛学会理事/日本脳循環代謝学会理事 日本ニューロリハビリテーション学会理事 外来:月・水・木曜日 午前

		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	
		脳神経総合		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	脳卒中・ 脳神経総合	パーキンソン病	

※青: 寺山先生外来日

※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等をご確認ください。

## 鈴木 則宏 院長

(専門)頭痛、脳卒中、パーキンソン病、認知症

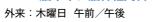
外来:金曜日 午前

北川 泰久 (専門) 脳卒中、頭痛

〔専門〕 脳卒中、脳神経内科一般

外来:月曜日 午前/午後 外来:木曜日 午前/午後

南 和志





夢をふくらませて さま新たな年を迎え今年の抱負を胸に抱かれ 弱まらない新型コロナウイ 経過したにもかかわらず 皆さまのご協力とご支援によるものと感謝して 年を迎えることができま おかげをもちま. 世の中は、 して当院は昨年11 いらっしゃることと思 9年冬に発生して3年以上 月

遠藤笹窪谷

昨年7

月に当院の近隣北西.

部に藤沢市

しま

チン接種の推進、 対策教育と行動規範の設定と遵守、 感染防止対策委員会を中心に職員全員への感染 院では流行直後から積極的に対策を講じ、 新型コロナウイルス感染症につきましては、 そして発熱外来の運営を含め コロナワク みなさ 院内 当

時間外出入り口を当面の病院入口として使用し 来の発熱患者さんへの特別な診察システムを継 まには多くのご不便とご迷惑をおかけしており て発熱者対応を積極的に進めてまいりました。 このような徹底した感染対策により、 そのため、昨年より引き続き 感染防止をして、

新年明けましておめでとうございます。 これもひとえに 開院5周 います。

だいております。

また、

入院中の面会も制限さ

ご理解をいただけ

いただいておりますので、

安の日本経済状況という、 ナ侵攻、そ. 依然として感染勢力の して近年に類のない円 ルス感染症、 暗い話題が旧年来続 ロシアに

病院の毎年恒例のお祭

「慶育祭」

が開催されま

した。

会場は、

病院構内のみでなく

大学キャ

然に囲まれた広大な市民のための公園です。

名称にふさわ

遠藤地区の豊かな森林と自

「健康と文化の森」

藤沢市の政策による

年11月に慶應義塾大学の協力のもとに湘南慶育

マルシェが出展されました。

そして遠藤笹窪谷公園でワ

クショップや

親身な対応のできる、 藤ささら踊り」 ばと考えています。 院としましては、この遠藤笹窪谷公園を 「健康」 が披露され、 と「森」を結びつけるシンボルに育てて また遠藤地区のみなさまによる伝統芸能 ハビリテーションもぜひ実現したい たいへん盛況で賑わいました。 や 「焼米搗き歌と踊り」 準備が整えば、 大自然の中 など

本年もよろしくお願いいたします 地域の皆さまに親しまれ 人口では入館者に全員体温の測定をさせて

# たな年の出発にあたっ

湘南慶育病院 院長



今年で5回目となる「第5回慶育祭〜カラダとココロぽかぽかフェスタ〜」を11月13日(日)に湘南慶育病院とその周辺の各所を会場に開催しました。事前の天気予報に反して、なんとか天候も持ち、多くの方に足を運んでいただけました。

昨年・一昨年は新型コロナウイルス感染症対策のためオンラインのみの開催でしたが、3年ぶりに今年は感染対策をしながら外での一般の方向けのイベントと、病院内で楽しんでいただける入院中の患者さんやそのご家族向けのイベントに分けて開催しました。地域住民・まちづくり組織、出展者、慶應義塾大学 SFC、湘南慶育病院から構成された実行委員が力をあわせて、地域の皆様に楽しみながら「健康」について考えていただくきっかけを提供できたと感じています。



今年も新型コロナウイルス感染症の流行から、なかなか面会や外出ができない患者さんとご家族のためのプログラムを充実させました。午前は患者さん向けにフルートとピアノ、ハープの演奏に加えて、病院職員で構成されたハンドベルとピアノの音楽隊も演奏を披露しました。リズムに合わせて体を動かす方や、うっとりと聞き入る患者さんもいらっしゃいました。お昼は毎年恒例の「慶育弁当」です。お弁当が配られると、箸に手を付ける前にお品書きを読み上げて、一品一品お料理と照らし合わせている患者さんもいらっしゃり、皆さんそれぞれに豪華なお弁当を目と舌で楽しんでいただけたようです。午後は患者さんご家族のリハビリ見学と対面面会を行いました。面会禁止でなかなか会えない患者さんとそのご家族…人しぶりに会えてとても嬉しそうでした。お互いに涙を流す感動的な場面もありました。

一般の方向けのイベント

慶應義塾大学「看護医療学部前」の芝生と今年開園した遠藤笹窪谷公園を主な会場に行いま した。慶應義塾大学「看護医療学部前」の芝生には馬が登場。「軽乗」というかける馬と共に

> 行う演技を子供たちが披露してくれました。その隣では、 ウォーキング講座を開催されていました。

遠藤笹窪谷公園では、マルシェと藤沢市重要無形文 化財に指定された「遠藤ささら盆踊り」と「焼き米搗き 歌と踊り」を含む「遠藤農作業歌」が披露されました。 遠藤ささら盆踊りでは、公園に来ていた方、SFC の学 生なども踊りに参加し楽しそうに踊っていました。当院の 鈴木院長も一緒に踊らせていただきました。 主な勤務歴

順天堂大学医学部卒業 順天堂大学呼吸器内科学講座 ねりま健育会病院

■主な資格等

日本内科学会認定内科医、日本内科学会総合内科専門医、 日本呼吸器学会専門医、日本医師会認定産業医、 日本リハビリテーション医学会専門医

■ 趣 味

筋トレ、子育て、ラグビー観戦

## Feature 2

特 集 新任医師紹介

医療法人社団健育会 湘南慶育病院

竹川 英徳

HIDENORI TAKEKAWA





つぞよろしくお願い改します。診療を行っていきたいと思っております。わった患者さんやご家族の人生に寄り添った活かし、病気の診断・治療はもちろん、リハビリまで、今まで研鑽を積んできた経今後は湘南慶育病院において急性期~回復

職し、そこで回復期リハビリテーション病棟 と申します。私は、順天堂大学を卒業後、初 と申します。私は、順天堂大学を卒業後、初 と申します。私は、順天堂大学を卒業後、初 と申します。私は、順天堂大学を卒業後、初 と申します。私は、順天堂大学を卒業後、初 と申します。私は、順天堂大学を卒業後、初

# 人生に寄り添った診療を関わった患者さんやご家!

3



# 

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。

普段スーパーで目にする大根は「青首大根」がほとんど。 病気に強い品種といった理由から全国で栽培されるように なったそうです。大根は上のほうが甘く、下にいくほど辛 味が強くなります。

葉に近い首の部分は特に甘みが強くやや硬めなので、す りおろして使用する大根まんじゅうにピッタリの部位!加熱 することでより甘みが増します。

やわらかい中央部分はおでんなどの煮物向き。料理に合 わせて使う部位を選びましょう!

## 大根まんじゅう



・大根	150 g	・揚げ油	適量
・むきえび	20 g	★薄□醤油	5 g
・みつば	4 g	★みりん	3 g
・塩	0.2 g	★だし汁	30 g
・片栗粉	14 g	・ 片栗粉 (同量の水で溶く)	0.5 g

・エネルギー 164kcal ·脂質 7 g ·たんぱく質5g 炭水化物 20 g 塩分 1.1 g

## 作り方

- **①**大根は皮をむいてすりおろし、しっかり絞って水気をきる。 ②むきえびは背わたを取り、粗く刻む。
- ❸三つ葉は根本を切り落として刻む。飾り用に葉の部分を 少し取っておく。
- 4ボウルに 1~3、塩、片栗粉を入れてよく混ぜ、丸くまと める。
- 6鍋に揚げ油を入れて170℃に熱し、4を表面がきつね色 になるまで揚げる。
- ⑥別鍋に★の調味料を煮立たせ、水溶き片栗粉を加えて混 ぜ、とろみをつける。
- 10 に 10 のあんをかけ、飾り用の三つ葉を添えて完成です!

秋に獲れたサバを「秋サバ」、冬に獲れたサバを「寒サバ」 と呼ぶように一般的にサバの旬は秋~冬と言われています。 旬のサバは脂がのり美味しくなるのに加えて栄養もたっぷ り含まれています。代表的な栄養素である EPA · DHA。

EPA は血液の流れを良くして、善玉コレステロールを増 やすので生活習慣病予防に役立ちます。また、DHA は脳 の神経細胞を活性化し記憶力や学習能力の向上につながる と言われています。サバを日頃の食卓に取り入れて、身体 と脳を健やかに保ちこの冬を乗り切りましょう!

## サバの柚子胡椒焼き



	・マサバ	80 g	・大葉	1枚
	★柚子胡椒	3 g	·大根	50 g
	★醤油	4 g	・レモン	1/8個
1	★酒	2 g		
人				

エネルギー 254kcal ·たんぱく質 14g ·脂質 21 g 炭水化物 5 g

## 作り方

- 大根は皮をむいてすりおろしておく。 ②レモンは 1/8 のくし切りにしておく。
- ③★の調味料を合わせた漬けだれにサバを15分程浸す。
- ◆ 魚焼きグリル中火で身を上にして 3~4分焼く。
- 6魚を返して2~3分程度焼く。 (焦げやすいので注意!)
- 大葉、大根おろし、レモンを添え





## 行事食

## 慶育祭」

2022年11月13日に湘南 慶育病院で実際に提供 したメニューです。

- ■栗入り赤飯
- ■豚ロースやわらか煮
- 秋の彩り炊き合わせ
- ずわいガニ入り煮こごり
- 小松菜の京風和え ■ ゆずみつりんご
- 金目鯛の白だし焼き
- 天婦羅二種 ~抹茶塩と共に~
- 山芋の味噌チーズ焼き ■ 紅白なます ~いくら添え~

## ■ てまり麩のお吸い物

# Serialization

リハビリ通信

▼ 助手席から使える 補助ブレーキ

# -さい。 軍 運転支援の取組につ

需要が高い地域になります。る地域は通勤に車を使っている地域は通勤に車を使っているはばいのま きした。 を運転しても 機能評価を行っていますが、それに加えて、新たにを対象に運転再開に向けた神経心理学的検査や身体し、脳卒中や脳損傷後などで入院している患者さん まで通り運転できるようになりたい に退院後の すか?のようなきっかけでこの取組をはじめた してもらい評価をする 希望をヒア から院内の に運転できるのか不安」 ます。 駐車場で実際に患者さん リングすると、 していたりと比較的運転 いたり、白の声でした。 入院して 「実車評価」 自宅から駅が遠に。当院が位置す 「運転 「退院後は今 る患者さ を開始-

に応えるために、実車評価についても教習所や免許る希望や不安の声が多く聞かれます。そのような声 g。そのような声ーなど運転に対す 利用 運転コー

病院からの移動の問題や新型コロナウイ

高次脳機能からの評価になり、

ました。そこで、病院の敷地内で可能な範囲での実を行っていないことから連携が難しいことがわかりと、また教習所自体も脳卒中後の患者さんの受入れと、また教習所自体も脳卒中後の患者さんの受入れルス感染症対策で病院からの外出が容易でないこ と、また教習所自本ら図とりそうでなる。 車評価を行うことに

神奈川

:県免許

セン

タ

と連携

Q 実

際に開始してみてどうでし

たか

△良かった点と

は、

患者さ

『運転して!

いなかっぱね好評だっ

たことです。「発症

たが、

運転の感覚が取り戻せて自信になった」「(車

してから長期間運転

と見ることで)

自分の運転を客観的に捉えることが

・車外の2パ

ヘター

ンの動画を撮影.

セラピス

が診断書を書くための判断材料、運転再開への手順抽出することができ、今後のリハビリの内容や医師学的検査などの机上の評価ではわからない問題点を できた」など嬉. などを考えるのに役立って に限りがあり る側と. スに限りが いるため、 課題もいくつか見つかりま いないため、あくまります。また、日本・速度や運転環境 あることです。 も利点があり、 感想が寄せられてい います。 日本の実車評価の 院内の駐車場 例えば神経心理 (坂道、 ます。 信号機 つは

か



とも 今後の課題で ਭ੍ਹਂ

向けた勉強会の主催など、多方面と連携した支援がラピストによる院内職員・近隣施設・教習所などにができるよう、シミュレーターの購入や、当院のセータ後は患者さんにより手厚い運転支援のサポートー できるよう体制を整えていきたい と思います。

技術の評価は難しく、 包括的な評価がしきれないこ

再開支援を行っています。今回、今年の9月よりはじめた「実や脳損傷後などで入院している患者さんを対象に自動車運転の湘南慶育病院では、リハビリテーションの一環として、脳卒中 車評価」を担当している3人にインタビューを行いました。 日動車運転



## 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。

