vol.08 2021 冬号

湘南慶育通信

季 刊

SHONAN KEIIKU QUARTELY PRESS

Shonan Keiiku Hospital

特集 風邪じゃないかも?!
のどの症状、変だな・長引くなと思ったら

01 巻頭｜新たな年を迎えるにあたって
鈴木則宏 院長 ごあいさつ
2020年 湘南慶育病院の出来事

03 トピック｜当院の新型コロナウイルス感染症対策

04 特集｜風邪じゃないかも?!
のどの症状、変だな・長引くなと思ったら耳鼻咽喉科に受診を！

05 連載｜リハビリ通信
新型コロナに負けるな！ 家でできる身体トレーニング

06 栄養科・季節のレシピ

photo by Yusuke Miura

vol.08 2021 冬号
湘南慶育通信 季 刊 2021年1月20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。

２０２０年 湘南慶育病院の出来事

1月
- 湘南脳卒中フロンティア講演会（開会挨拶：鈴木則宏院長、座長：寺山靖夫副院長）
- ウィステリアカフェ　開催
- 市民公開講座（新美先生「心房細動～怖い動機ってなに？～」、椎橋先生「専門医と考える認知症と生きるために大切な事」）
- ＴＱＭ院内発表会
- 研修：優しさを伝えるケア技術ユマニチュード

2月
- 健診センター：各種予防接種開始
- 健育会グループ第14回TQM活動発表セミナー
- 新型コロナウイルス感染症防止対策強化（出入口変更、面会禁止　など）
- 市民公開講座（鈴木院長「よくわかる脳卒中」
  稲木先生「その咳、風邪じゃないかも！原因と治療」）

3月
- 療養病棟（4階南）：「思い出上映会」

4月
- 新入職員　入職（41名）

5月
- 健診センター：藤沢市　成人検診（健診）予約受付開始

6月
- オンライン就職説明会　開始
- 研修：医療安全管理委員会「ＢＬＳの初動」

7月
- 施設認定：日本頭痛学会
- 研修：褥瘡対策委員会「ポジショニングについて」
- 研修：新社会人入職研修

8月
- 病院前に阪神調剤薬局　湘南藤沢店　開局
- 研修：院内感染防止対策委員会「新型コロナウイルス感染症について」

9月
- 納涼祭　開催
- 看護リハビリテーション研究発表会

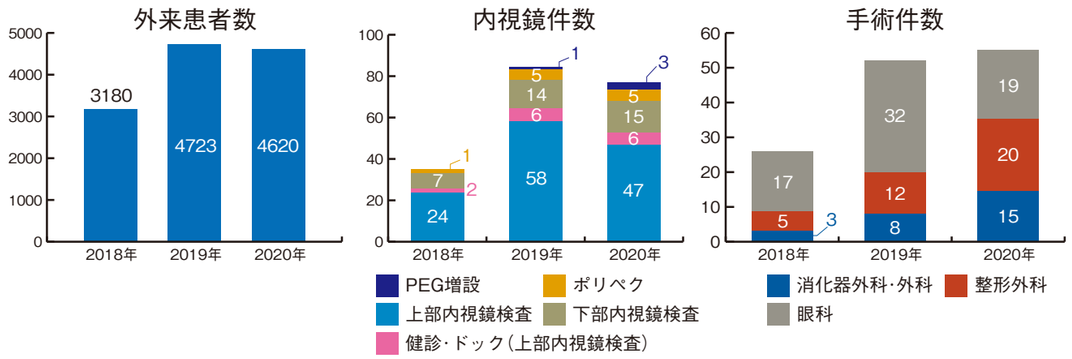
10月
- 4階南　医療療養病棟から回復期リハビリテーション病棟へ移行
- 研修：他病院の事例から学ぶ　新型コロナウイルス感染症発生と対策
- 研修：医療薬品安全管理「転倒と薬の関係」
  「輸液ポンプ・シリンジポンプの安全使用について」
- 研修：新社会人フォローアップ研修

11月
- 健育祭「ぽかぽかフェスタ」オンライン開催
  〈催し物内容（院内開催）〉
  - コンサート①松本紘佳(ヴァイオリン)・松本有理江(ピアノ)
  - コンサート②鈴木院長ご夫妻によるピアノとフルート
  - 診療内容紹介・動画作成部門紹介
  - 入院患者さん向けオンライン面会
  - 北川泰久（脳神経内科医師）写真展
  - 入院イベント食：健育祭御膳

12月
- 各病棟　クリスマス会
- 研修：新入職員（中途）研修

数字で見る湘南慶育病院

1月～12月の月平均／2020年のみ1月～11月迄



※新型コロナウイルス感染症に関する緊急事態宣言が発令された関係もあり、昨年より減少となりました。
※手術件数は2020年から整形外科の先生が増えたこともあり、UKAなど膝の手術なども増えています。

ごあいさつ

新たな年を迎えるにあたって

湘南慶育病院 院長 **鈴木 則宏**

新年明けましておめでとうございます。

皆さま、新たな年を迎えさまざまな夢と希望に胸をふくらませていらっしゃることと思います。当院もおかげさまで昨年 11 月、開院 3 周年を無事に迎えることができました。これも皆さまのご支援によるものと心から感謝しております。

このようにおめでたいお正月でありますが、残念ながら、一昨年の冬に発生し昨年一年間を通して大流行してきた新型コロナウイルス感染症は、年が改まった現在もなお勢いが衰えず私たちを悩ませております。新型コロナウイルス感染症は、かつて経験したことがないほど私たちのこれまでの生活様式を一変させてしまいました。

外出時の常時マスク着用から始まり、政府の非常事態宣言の発令に伴う在宅勤務の励行、大学を含む各学校のオンライン授業、大勢で集まる集会や会議などの中止とオンライン化、繁華街の営業時間短縮など、私たちの生活のパターンがこれほどまでに変わってしまったことは近年ではなかったことと思います。このような生活および行動の変化は、個人の生活のみならず、国内外旅行や出張の減少による航空や新幹線を含む交通機関や宿泊施設の需要の減少、演劇や音楽会などの中止が余儀なくされ、公共機関や企業にも大きな影響が及び、経済産業の面でも大きな課題となり、国は経済活性化のため Go to トラベルや Go to Eat などの奇策を投じましたが、昨年暮れからの感染第 3 波とされる感染者の急増で見直しを迫られています。

当院では幸い新型コロナウイルス感染症発生については、昨年は患者さんからも職員からも報告はありません。しかし、新型コロナウイルス感染症による間接的な影響は甚大で、感染防止のために、外来の発熱患者さんのための特別な診察システムを実施しました。そのため、病院の通常の正面入口は出口専用として、また急患用の出入り口を当面の病院入口として使用し、入口では入館者には全員体温の測定をさせていただくようになっております。さらに、入院患者さんへのご家族の面会も一切禁止させていただきました。患者さんご本人そしてご家族におかれましては、大変おつらい状況と拝察しております。感染防御のためとはいえ、皆さまにはさまざまな面で大変ご迷惑をおかけしていることをお詫び申し上げます。

さて、新たな年の出発にあたり、当院としてはまずは新型コロナウイルス感染症の感染抑制に全精力を傾けたいと思っております。そしてこれまで以上に、皆さまのご意見を大事にして一層ハード面・ソフト面の改善に取り組み、藤沢市の「健康と文化の森」の中核的存在として皆さまに親しまれる病院として育っていきたいと思っております。

昨年 11 月、Web での開催でしかできなかった湘南慶育病院のお祭「健育祭」が今年の秋には、入院患者さんだけでなく、ご家族そして遠藤地区をはじめとする藤沢市民の皆さま、茅ヶ崎市、綾瀬市をはじめとする近隣地域の皆さまをお迎えし、直接お会いできる賑やかなお祭りとして開催できることを心より祈っております。

のどの症状と考えられる病気の例

		考えられる病気（例）
のどが痛い	・炎症 ・腫れ ・飲み込むのがつらい	咽頭炎、扁桃炎 扁桃周囲膿瘍、喉頭炎 急性喉頭蓋炎
慢性頭痛	・のどがすっきりしない ・違和感がある ・異物感がある ・のどの異常感	咽頭炎、扁桃炎、喉頭炎 喉頭がん、咽頭がん 逆流性食道炎
声がかれる	・長い期間に渡る声がれ	慢性咽喉頭炎、 声帯ポリープ、声帯結節 喉頭がん、下喉頭がん
飲み込めない、むせる	・通り道が狭くなっている（腫れ、腫瘍など） ・送り込む筋肉の低下	加齢による飲み込み機能の低下（嚥下障害） 咽頭がん、食道がん

特集

風邪じゃないかも?! のどの症状、変だな・長引くなと思ったら耳鼻咽喉科に受診を！

こんな症状ありませんか？

「最近のどが痛いな…」

「なんだかのどに違和感があるな…」

「声がかれる」

「食べ物がうまく飲み込めない・むせる」

他にも気になる症状がある場合は、がんなど何か病気が潜んでいる可能性もあるので、無理をせず早めに耳鼻咽喉科をご受診ください。

のどを守るために普段の生活で気を付けること

①乾燥
②過度の飲酒
③喫煙
④アレルギー物質（花粉、ほこり など）

私が答えました！

耳鼻咽喉科　山下　拓　先生

北里大学医学部 耳鼻咽喉科・頭頸部外科学教授

湘南慶育病院 水曜日 午前・午後 担当

軽い症状の中に重大な病気がかくれていることもありますので、気になる症状があれば、一度受診していただくことをおすすめします。

当院の耳鼻咽喉科では、診察室に備えてある内視鏡ですぐに診断することができます。また、必要時にはすみやかに高度医療機関にも紹介させていただきます。

まずは、気軽に受診してください。

	月	火	水	木	金
午前			●	●	
午後		●	●		

トピック

当院のコロナ対策

病院全体で取り組んでいます！湘南慶育病院の新型コロナウイルス感染症防止対策

湘南慶育病院では、患者さんに安心して病院に来ていただくために感染防止対策を徹底しながら、通常診療を行っています。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受け、院内感染防止対策委員長の寺山副院長と感染管理認定看護師が中心となり、職員全体で感染防止対策に取り組んでいます。2021年1月4日現在当院での発生はゼロに抑えています。

全体の取組

・健育会本部との連携
・保健所などの行政や他病院との情報共有・連携
・感染制御チームによる週1回の会議と院内ラウンド
・院内感染防止対策委員会による月1回+必要時の特別会議
・新型コロナウイルス感染症防止対策用マニュアルの作成・改定

感染制御チームの会議の様子

院内に入館する方への取組

・症状がある方への呼びかけ看板
・感染防止を意識した出入導線の変更
・出入口での検温
・ソーシャルディスタンスの呼びかけ
・手指消毒薬設置場所の増設
・透明アクリル板の設置

ソーシャルディスタンス呼びかけ

入院患者さんとの取組

・マスク着用のお願い
・食事スペースの透明アクリル板の設置
・面会禁止（病院が許可した場合を除く）
・入院前のＰＣＲ検査の実施
・ＷＥＢ会議システムを利用した患者さんご家族のリハビリ見学の実施

職員のフェイスシールドの着用

職員の取組

・出勤前の体温測定
・毎日の健康管理表の記入・提出
・手指消毒の徹底・マスクの着用
・フェイスシールド・アイシールドの着用
・リスクに応じた個人防護具の着用、適切な使用を促す職員研修の実施
・職員への感染対策啓蒙（研修、ポスター掲示、職員情報共有サイトなどを利用しての情報の共有）
・会議のオンライン化
・食堂のアクリル板の設置
・食事中や更衣中のマスクなしでの会話の自粛、休憩場所増設による「密」の回避
・医療職として責任ある行動の呼びかけ
・オンラインによる採用活動

WEB会議システムを利用した見学

今後も、必要に応じた対策を職員一丸となって行い、安心して外来診療を受けていただけるよう努めてまいります。

連載 リハビリ通信

コロナに負けるな！ 家で出来る身体トレーニング

新型コロナウイルスにより、外出自粛が求められていることから、シニア世代の外出頻度の減少、社会参加の機会減少などに影響が出ています。「シニア世代におけるコロナ禍の外出・社会参加影響調査」によると、週5日以上の外出は1年前と比較して34・8％減少し、観劇・映画を目的として外出は86・7％減少、友人・親戚宅訪問は76・1％減少したと報告しています。外出機会の減少により、人とのつながりも減少し、脳活動量の低下から認知症の進行や意欲の低下を引き起こします。外出機会の減少は、身体活動量を減少させ、身体機能の低下から更なる意欲の低下へと負のスパイラルを起こしてしまいます。負のスパイラルを引き起こさないため、身体活動量を維持もしくは向上させる事が大切です。身体を動かすことで脳活動量も増加、認知症予防としても有効ですので、是非自宅で出来るトレーニングを実践してみてください。

1

Training1 足踏み運動

脚を高く上げることや腕を大きく振ること、リズムを変えることで様々な負荷を設定することが出来ます。

paint!

一緒にトレーニングする相手がいると継続しやすいと思います。ご家族などを誘ってみましょう。

座りながら～掴まり立ち～手離しなど安全を確認しながら実施して下さい。運動しながら暗算やしりとりなどをすると脳活動量が更にUP！

2

Training2 ステップ踏み

左右前後、斜めなど様々な方向へステップを踏んでみましょう。ステップの大きさやスピードの変化によってもバランスや筋力強化の効果が異なります。様々なバリエーションで実施してみて下さい。

paint!

大きなステップはバランス能力・筋力ともに高い能力が必要です。初めは小さいステップで、動きやすいスピードから開始してみましょう。

支持物（動かない物）に両手で掴まる～片手で掴まる～手離しなど転倒しない状態で実施して下さい。

3

Training3 腹式呼吸

深呼吸を腹式呼吸で行います。息をゆっくり鼻から吸います。この時に下腹部が膨らむようにしてみてください。たくさん吸ったら口笛を吹くように口をとがらせ、ゆっくり長く吐いていきます。この時に下腹部が凹むように動きます。

paint!

椅子に腰かけた状態で実施する場合、姿勢を正して姿勢が崩れないように呼吸してみてください。特に息をはく時に前屈みになりやすいです。

【注意】連続して実施すると過呼吸となる可能性があります。連続では実施せず、1回ごとに通常呼吸を挟みましょう。

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 90 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

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。

行事食【健育祭】

- 栗入り赤飯
- カジキマグロの西京焼き
- 野菜天ぷら二種
- 豚ロースやわらか煮
- 長芋チーズパン粉焼き
- 秋の彩り炊き合わせ
- ずわい蟹入り煮こごり
- 青菜と柚子の京風和え
- 紅白なます～いくら添え
- お吸い物
- 季節のフルーツ（柿）

11月15日の健育祭で提供したメニュー

白菜はビタミンCが多く、風邪の予防や免疫力アップに効果的。またミネラルの一種であるカリウムも豊富で、塩分を排出する働きがあるので、高血圧予防にも役立ちます。生姜は、強い辛み成分が血行を促進し体を温める働きや殺菌作用があります。片栗粉でつけたトロミ汁も体を温めてくれます。これら食材のパワーで、やっかいな感染症を跳ね除けましょう！

豆腐と豚肉のトロミ煮

材料（1人分）

豚肩ロースうす切り 40g
生姜 2g
長ネギ 25g
人参 10g
白菜 70g
サラダ油 3g
鶏ガラスープの素 1g
塩 0.8g
こしょう 少々
水 120cc
片栗粉 3g
キヌ豆腐 60g
ごま油 1g

作り方

❶白菜は短冊、長ネギは斜めスライス、人参は短冊、生姜は極細千切りにしておきます。豚肩ロースは食べやすい大きさに、豆腐は 1cm 厚の色紙にカットして水切りしておきます

❷サラダ油で豚肉の脂が出るまで、しっかり炒めます

❸更に生姜を加えて香りが立つくらいまで炒めたら、水を注ぎ沸騰したら長ネギ・人参・白菜の順に入れてひと煮立します

❹鶏がらスープ・塩・こしょうで味を整え、水溶き片栗粉でとろみを付けます

❺水切りしておいた豆腐を入れ豆腐がふんわりしてきたら最後にごま油を回しかけ、完成です

カジキは年間を通して出回っていますが、実は冬が旬の食材です。冬のカジキは脂質が多く、DHA・EPAも豊富！ くせが無く様々な料理に向いているので、自分好みの味に仕上げることが出来ます。下味としてすり込んだニンニクと、味噌とマヨネーズの味のバランスも絶妙で、焼き上がりの香りが食欲をそそります。

カジキの味噌マヨ焼き

材料（1人分）

カジキ 80g
塩 0.3g
にんにく（おろす）0.3g
小麦粉 7g
サラダ油 2g
合わせ味噌 5g
マヨネーズ 8本
砂糖 2g
甘酢生姜 10g
大葉 1枚

作り方

❶カジキに塩・おろしたニンニクをすり込んで、20 分ほどおく

❷水分をペーパーで拭き取り、小麦粉をまぶし余分な粉をはたき落とします

❸天板に油を引き、200℃5 分ほど焼きます

❹焼いている間に、味噌・マヨネーズ・砂糖を合わせておきます

❺表面が白っぽく焼けている状態になったら、味噌マヨネーズを魚の表面にまんべんなく塗って、きつね色になるまで更に焼き上げます。皿に大葉を敷き、魚と付け合わせの甘酢生姜を盛り付けて完成