湘南 慶育通信

Shonan Keiiku Hospital Quarterly Magazine

2022 冬号
vol.12
ご自由にお持ちください

「新年のごあいさつ」

湘南慶育病院 院長　**鈴木則宏**

特 集 ❶
片頭痛

特 集 ❷
当院のがん治療

■リハビリ通信
笑顔の「食事」生活

■栄養科・季節のレシピ

vol. 12 2022 冬号
「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　「真鶴岬・三ツ石からの日の出」撮影地 神奈川県 真鶴岬 三ツ石海岸

脳神経内科 医師 北川 泰久

12 月中旬から 1 月の中旬にかけて、神奈川県の真鶴岬の突端にある三ツ石から朝陽を望むことができる。元日は混雑が予想され、天気が良く、風もないある年の 12 月 24 日早朝に初めてここを訪れた。岩場にはすでに多くのカメラマンが三脚を立てて位置取りし、人が集まっている付近で瞬間を待った。太陽が上がった位置は左の岩の右端で、さらに地平線の少し上に横に伸びる薄い雲がある。今日の太陽の位置が 2 つの石に架かるしめ縄のちょうど真上に来る時を待った。ゆっくりと太陽は岩の中央に上がり、運良くしめ縄の上に来た時にシャッターを切った。来年の健康と安全を祈念した。

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/

新たな年のスタートにあたって

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。新年を迎え、皆さまにはさまざまな夢と希望を抱いていらっしゃることと思います。おかげをもちまして当院は昨年11月、開院4周年を迎えることができました。これもひとえに皆さまのご支援によるものと感謝しております。

世界的に大流行している新型コロナウイルス感染症は、2019年冬に発生して2年が経過しましたが、現在もなお新たな変異株が出現するなど、私たちを脅かしています。当院では2年前の新型コロナウイルス感染症の流行直後から対策を講じ、院内感染対策委員会を中心に職員全員への感染対策教育と行動規範の設定、発熱外来の設置を含む発熱者対応を病院のハード・ソフト両面ともに慎重に検討し充実させてまいりました。その結果、幸いにも、これまで一度も院内クラスターの発生はみられておりません。

感染予防においては、職員に対してはもちろん、当院の受診者及び一般住民の方々に対しても早期から新型コロナワクチン接種を積極的に行ってまいりました。また、藤沢市長からの直接の要請で、昨年9月から10月にJR藤沢駅北口のFIC富士ビル本館（元スルガ銀行）で行われた藤沢市新型コロナワクチン集団接種に多数の医師と看護師を派遣して協力しました。今後第3回目のワクチン接種が予定されると思いますが、現在粛々と準備を進めております。

このような感染対策により、皆さまには多くのご不便とご迷惑をおかけしていることを深くお詫び申し上げます。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継続しております。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、入口では入館者全員に体温の測定をさせていただいております。また、これまで感染予防のために入院患者さんへのご家族の面会を一切禁止させていただいており、患者さんご本人そしてご家族には、たいへんおつらい状況が長い間続いてまいりました。しかし、新型コロナウイルス感染症の状況に応じて、今後は柔軟に対応してまいりたいと考えております。

藤沢市の「健康と文化の森」の中核的存在として

さて、新たな年のスタートにあたり当院としては昨年に続き安心して医療を受けていただくために、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、さらに一層ハード面・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。そして、2年間にわたりWebでの開催になった湘南慶育病院のお祭「慶育祭」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、寒川町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。本年もよろしくお願いいたします。

Feature❶ 痛みを解決！

特集 片頭痛 適切な治療で片頭痛を改善しよう。

「私、片頭痛持ちなんです」という会話が日常でも聞かれるほど、身近な病気の片頭痛。頭の片側がズッキンズッキンと波打つように痛くなったり、吐き気や嘔吐を伴ったりと、ひどくなると動くのもつらく仕事や家事に支障がでている人もいます。

また、頭痛薬を過剰に用いることで「薬剤の使用過多による頭痛（薬物乱用頭痛、MOH）」になっているケースも。我慢しないで、専門医を受診し、片頭痛を改善しましょう！

片頭痛ってどんな症状？

他の頭痛と比べて、片頭痛には以下のような特徴があります。

- 頭の片側がズッキンズッキンと脈打つように痛む
- 頭痛が起きる前にチカチカした光が見えることがある
- 身体を動かすと痛みが強くなる
- 吐き気･嘔吐を伴う
- 光や音に過敏になる
- 月に1～2回おこる
- 4時間～3日間持続する（未治療あるいは薬剤無効の場合）

片頭痛の誘因は人それぞれ

食べもの、睡眠、天候 ...

片頭痛の発症メカニズムは、三叉神経の末端が何かしらの刺激をうけると過剰に放出される「CGRP（カルシトニン遺伝子関連ペプチド）」が原因とわかってきました。刺激となるものは人それぞれですが、以下のものがあげられます。

- 寝不足、寝過ぎ
- 女性ホルモン変動（月経）
- 特定の食べ物（ワイン、チョコレート　など）
- 天候（気圧の変化　など）
- 空腹

わたくしがお答えしました！

解決 湘南慶育病院ではどんな治療が受けられるの？

最新の片頭痛治療であるCGRP関連抗体薬による薬物治療が、当院でも受けられます。今年新たに薬事承認された皮下注射による薬剤で、片頭痛の回数を減らし、程度を軽くする効果が期待されています。当院ではCGRP関連抗体薬を含めた薬物治療と鍼治療を取り入れて患者さんのQOL向上を重視した治療を行っています。

柴田　護

〔専門〕頭痛・パーキンソン病

日本内科学会指導医、日本頭痛学会指導医、日本脳卒中学会認定脳卒中専門医、日本認知症学会指導医、日本神経学会指導医、東京歯科大学市川総合病院神経内科教授

鈴木 則宏 院長

〔専門〕頭痛・脳卒中・パーキンソン病・認知症

日本神経学会認定神経内科専門医、日本内科学会認定総合内科専門医、日本認知症学会認定認知症専門医、日本頭痛学会認定頭痛専門医、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

北川 泰久

〔専門〕脳卒中・頭痛

日本内科学会内科認定、日本神経学会神経内科専門医、日本脳卒中学会名誉会員・専門医、日本頭痛学会理事･専門医、日本脳循環代謝学会名誉会員、日本リハビリテーション学会臨床認定医、日本生活習慣病学会理事

	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。

特集　当院のがん治療

Feature ❷

湘南慶育病院で受けられる「がん」治療

診断→治療→リハビリまで多職種で協働しながらがん患者さんを支えます。2021年10月、当院ではがん患者さんに最善の治療を提供しようと、様々な職種の職員が「がんリハビリテーション研修会」を修了し、施設基準に「がん患者リハビリテーション料」が新たに加わりました。これを機に、外来化学療法スペースの確保などがん治療の強化に取り組んでいます。

新しくできた外来化学療法スペース。
外科・消化器外科 志田先生と担当看護師。

手術

当院では、がんの罹患率1位の大腸がん、2位の胃がん、近年患者数が増えている膵臓がん・胆道がんなどの手術を行っています。当院のがん患者さんは、腹痛や血便など何かしらの症状があって当院を受診された方や検診で再検査となった方に内視鏡検査を行った結果、がんと診断された方がほとんどです。

当院では2019年度・2020年度の腹部がんの手術はほぼ100%腹腔鏡手術で行っています。技術が必要な手術となりますが、全ての腹腔鏡手術に日本内視鏡外科学会が承認する日本内視鏡外科学会技術認定を取得した医師が、執刀または指導的立場で手術に臨んでいます。また、手術室も設備が揃っており、4Kハイビジョン、3-Dスコープが完備されています。

外来化学療法

当院では2019年秋ごろより消化器外科系のがんに対する化学療法を開始し、今では外来を中心に17症例の実績があります。対応している患者さんの状態も様々で、手術を行う前にがんの縮小などを目的とする術前補助化学療法や、術後に再発防止などを目的に行う術後補助化学療法、手術療法の対象ではないがんの治療など、**患者さんの状態や希望にあわせて様々な化学療法を行っています。**

また、月に1度化学療法委員会を開催し、現在化学療法を受けている患者さんの状態などを、医師・看護師・薬剤師・放射線技師・臨床検査技師で共有し、問題点や改善点などの検討を行っています。

がんリハビリテーション

ひと昔前は「不治の病」というイメージが強かったがんですが、医療技術の向上により、現在では共に生きていく病気となりました。湘南慶育病院では、がんの進行や治療過程でおこる問題に対してリハビリテーションの点から予防や改善を図り、**がん患者さんが「その人らしい」生き方ができるようにサポートしています。**当院で手術を受けるために入院される患者さんには、必要に応じて病前の状況を把握します。また、なるべく手術の次の日からドレーンやバルーンなどを外し、医師や看護師と患者さんの状態を情報共有しながら、痛みや動かしづらい場所などを考慮しリハビリを行っています。緩和などの手術目的以外の入院についても、体調を整えたりトレーニングを行ったりすることによって**ご希望に沿った生活ができるようリハビリを進めています。**

また、ご自宅に帰った後も継続してトレーニングができるよう入院中に指導したり、その人にあわせたリハビリメニューの考案をしたりということも行っています。

この人が答えました！

リハビリテーション部　理学療法科
科　長　松本 仁美

湘南慶育病院のがん治療の特徴

❶地域に根差した病院であることから、入院中だけでなく、退院しご自宅に帰ったあとも少しでも安心して過ごせるように、訪問医・かかりつけ医・ケアマネージャーなど地域と連携をして患者さんの細やかなフォローを行っています。

❷チームアプローチの土壌が根付いている回復期リハビリテーション病棟で様々な症状を抱えた患者さんに対応する湘南慶育病院では長期的かつ多角的にチームでサポートする土壌があり、それをがんリハビリテーションにおいても発揮することができます。

Serialization

連　載　リハビリ通信

笑顔の「食事」生活

リハビリでは食事を「食べること」・「作ること」に焦点をあてた理学療法・作業療法・言語療法も行っております。

「食事を食べること」とは、椅子に座る姿勢、お箸・スプーン・フォークを持つ、食べ物を口元まで運ぶ、食器を持つ、食べ物を咀嚼し飲み込むなど様々な要素が、とても複雑に絡み合いひとつの動作となっています。リハビリ場面で習得しにくい食事動作に箸の操作が含まれ、それには手の複数の動作（つかみ・つまみ・はなす）となっていることから補助的役割として様々な自助具が考案されています。自助具には、すくいやすく滑りにくいお皿、つまみやすい箸、握りやすいスプーン・フォークなどがあります。これを読んでいる方は、なかなか馴染みのない道具かと思いますが、写真を参考にイメージしてください。

そして「食事を作ること」とは、キッチンに長時間立っている、包丁を握り野菜やお肉を切る、フライパンを持つ、火の管理をするなど、これも様々な動作があります。

特に麻痺がある手で包丁を握る動作などは手を切ってしまう危険性や、力が入りにくいため固い野菜が切れないという声も聞きます。そのようなお悩みを解決するために、麻痺のある手でも持てる包丁・野菜が滑りにくいまな板などの提案もさせていただいております。

「その人らしい生き方」を尊重するリハビリを

食事一つをとっても、食べることや作ることは入院している患者さんの楽しみの一つでもありますので、笑顔が絶えない「食事」生活になっていただけることが目標でもあります。

患者さんの生活スタイルに合わせた「その人らしい生き方」を尊重するリハビリを、理学療法士・作業療法士・言語療法士が一体となり提供していきますので今後ともよろしくお願いいたします。

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。

季節のレシピ

Keiiku Seasonal recipe

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。

ブリの香味だれ

ブリは伝統行事に使用されてきた日本人になじみの深い魚です。また成長によって呼び名が変わる出世魚であることはよく知られています。日本各地で様々な呼び方があり、関東ではワカシ→イナダ→ワラサ→ブリの順に変わります。DHAやEPAが多く含まれており、血栓性疾患を防ぎ、脳細胞を活性化させる働きがあると言われています。他にもビタミンB１、ビタミンB２、ビタミンE, ビタミンDなども豊富に含まれていて、栄養満点の食材です。

今回紹介したメニュー以外にも、ブリしゃぶ、照焼、ブリ大根など、今が旬のブリを味わってはいかがでしょうか。

1人分

■ぶり	90 g	●料理酒	3 g
★塩こうじ	3 g	●水	35 g
★料理酒	3 g	◎豆板醤	0.5 g
★おろししょうが	1.5 g	◎おろししょうが	1.5 g
■片栗粉	8 g	◎おろしにんにく	0.5 g
■油	5 g	◎長ねぎ	20 g
●酢	6 g	◎ゆず皮	1 g
●正油	6 g	■炒り胡麻（白）	1 g
●砂糖	1 g		

・エネルギー 324kcal　・たんぱく質 20 g　・脂質 22 g
・炭水化物 12 g　・塩分 1.7 g

〈作り方〉

1. ブリを★に約 20 分漬け込みます。
2. 長ネギとゆず皮はみじん切りにします。
3. ●の材料を合わせて、沸かしたところへ、◎の材料を加え、さっと加熱して火を止めます。
4. ブリの水気を拭き取り、片栗粉をまぶします。
5. フライパンに油をひき、中火でブリの皮面から焼き、こんがりきつね色になったら、裏面も焼きます。
6. 焼きあがったブリを皿に盛りつけ、香味だれをかけて炒り胡麻を振りかけて完成です。

ゴボウと豚肉の味噌煮

ゴボウには健康に役立つ“食物繊維”であるイヌリンとリグニンが豊富に含まれています。イヌリンは、腸内の善玉菌のエサとなって腸内環境を整えます。リグニンは、腸の運動を活発にして便秘や肥満を予防し大腸がんの原因物質を体外に排出します。リグニンは、切り口にたくさん出てくるので、ササガキは理想的ですね。

ただし、長時間水にさらすと流れ出てしまうので、出来るだけ短時間で済ませましょう。腸と免疫力は密接に関係しており、腸を健康に保つことが出来れば、免疫力はぐんと高まります。病気に負けないよう腸内環境を整えて、この冬を乗り切りましょう。

1人分

■豚小間	30 g	★みりん	1 g
■ゴボウ	50 g	★酒	4 g
■サラダ油	3 g	■味噌	6 g
★だし汁	適量	■正油	2 g
★砂糖	3 g	■水菜	10 g

・エネルギー 144kcal　・たんぱく質 8 g　・脂質 7 g
・炭水化物 15 g　・塩分 0.8 g

〈作り方〉

1. ゴボウは大きめのささがきにして、水にさらします。（出来るだけ短時間）
2. 水菜は２～３cmにカットします。
3. フライパンに油をひき、豚小間を色が白っぽく変わるまでしっかり炒めて肉の脂を引き出します。
4. 豚肉に火が通ったら、水切りしたごぼうを加えて更に炒めます。
5. ゴボウの表面が少し透明がかってきたら★と半量の味噌を加えて煮込みます。
6. ゴボウが軟らかくなったら、残りの味噌と正油を加え更に加熱し、汁気がほぼ無くなったら水菜を入れ、しんなりする程度に混ぜ合わせたら完成です。

行事食「慶育祭」

2021 年 11 月 14 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