

湘南 ホスピタル

vol.101

令和2年1月15日

医療法人
長谷川会

湘南ホスピタル

藤沢市辻堂3-10-2

TEL. 0466-33-5111

発行責任者：有泉 義一



お散歩（北海道鶴居村）撮影：古谷 清二

理念

人を暖かく迎える医療

地域の健康の守り手 高齢者をささえる医療 心を大切にする医療

基本方針

地域包括ケアシステムの一員として
役割を果たす。

- 1 良質な地域包括ケア病床と医療療養病床の提供
- 2 外来機能の充実
- 3 居宅介護支援事業所・訪問看護ステーションの強化
- 4 地域とのつながりの強化

101号内容

新年のご挨拶

- 湘ホスピタル部署紹介
「地域包括ケア病棟」
- 特集「糖尿病と付き合っていくこと」
- 地域活動報告 など

新年のご挨拶



理事長・院長

木原 明子

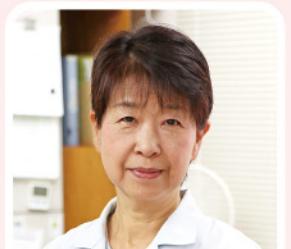
2020年 新年に寄せて

新春のお慶びを申し上げます。例年より暖かい師走の日々を経て、新しい年を迎えるました。湘南地方は気候温暖で、新春の日差しはやわらかく、新たな年を祝福するかのように感じられます。一年のあいだには、様々なできごとが起こり、けして喜ばしいことばかりではなく、かえって困難なこと、悲しいことも多くあり得るでしょう。それでも、搖るぎない希望を胸におき、一年を送ることができれば幸いだと思います。

さて、湘南ホスピタルの外来・病棟・在宅医療は、新年も、よりよい相互連携に努めてまいります。外来では来院された方々に安心して帰宅していただけるよう診療の質を高め、昨年ご指摘いただいた開始時間の遅れ、待ち時間の長さ等、改善できるよう努めてまいります。地域包括ケア病棟

では藤沢市民病院を始めとする近隣の急性期病院との良い連携を維持し、急性期治療を終えた地域の方々に、回復までのリハビリや治療・療養をしていただき、スムースに自宅や在宅系施設へご退院いただけるよう調整をおこないます。医療療養病棟では長期間療養される方に必要な医療・ケアの質をさらに向上させられるよう努めます。在宅医療は、地域の患者さん方を訪問させていただき、安心して自宅で、あるいは地域で暮らせるよう訪問診療・往診をさせていただきます。

また、湘南ホスピタル、ケアポート湘南、コスマス訪問看護ステーションは、三事業所が協力しあい、地域の方々がご自宅や施設で安心して暮らせるよう、努めてまいりますので、本年もどうぞよろしくおねがいいたします。



ケアポート湘南 管理者

閑 明美

ケアポート湘南は、2000年4月の介護保険制度の施行にあわせて開所され、20年の歳月が経ちました。これも地域の皆様のご支援のおかげと感謝しております。これからも介護保険をご利用されている皆様が、地域で健やかに暮らし続けることができますよう、お手伝いをさせていただきます。



本年もよろしくお願い致します。



コスマス訪問看護ステーション 管理者

守田 加奈子

コスマス訪問看護ステーションは今年20年目に入りました。現在は、看護師5名、理学療法士2名、事務員1名が元気に働いています。在宅療養されている赤ちゃんからご高齢の方まで、様々な年齢や病状の方、約90名の方にご利用頂いています。訪問看護では、健康状態の管理、療養上のお世話、医療処置、リハビリテーション、介護相談、ご自宅での看取りの援助、医療・福祉との連携、緊急時の対応等を行っています。看護師と理学療法士が協力し、利用者とご家族が安心してご自宅で生活できるようお手伝いをさせて頂きます。

今年もどうぞよろしくお願い致します。

部
署
紹
介

地域包括ケア病棟 〈3階病棟〉

ご本人やご家族の想いに寄り添った退院支援を多職種で



2019年10月より、3階病棟全44床が
地域包括ケア病棟になりました。



3階病棟は、2017年に医療療養病床と地域包括ケア病床を持ち、段階的に地域包括ケア病床数を増やしていきました。そして2019年10月に44床の地域包括ケア病棟となりました。

入院対象は、原則として60日以内で治療やリハビリを終えて、ご自宅に退院ができる方となります。

急性期病院、地域の医院やクリニックからの紹介入院もあります。

疾患も様々で、消化器・循環器・呼吸器などの内科、急性期を過ぎた手術後、と限りがありません。設備上対応が困難な場合がありますが、出来る限りの対応をさせていただいているます。

退院後の生活をイメージして

地域包括ケア病棟(3階病棟)

看護科長 石渡 紀美代

3階病棟は最終的には本人・ご家族が安心して退院できることが目標です。医療チームのリーダーである医師、病棟の看護師・看護助手・リハビリスタッフ・栄養士・薬剤師・訪問看護師・ケアマネージャー等と退院支援を行います。

生活動作に対し、退院後の生活をイメージした動きを目指して介護・看護しています。ご飯の蓋は開けられるか、お皿を持つことができるか、使いやすいテーブルの高さは?等、病状も考慮しリハビリの進行状況に合わせ介入をしています。

また、介護するご家族の生活も考慮しアドバイスや支援を行います。そんな中大切にしているのは、ご本人やご家族が今後のことどのように思い、考えているのかよく聞くことです。希望する場所で穏やかに過ごしていくよう、寄り添いながら支援していく病棟にしていきたいと思います。





木曜日の午前中に、内分泌・糖尿病の診療を担当しています。

糖尿病という病気との付き合い方法についてお話ししたいと思います。

皆さんの中には、すでに糖尿病の診断を受けている方はもちろんですが、『糖尿病の気(け)がある』『血糖値が高めだ』『尿糖が出ている』…医者からこんな話をされたことがある方もいるかと思います。これらはすべて血糖値が正常よりも高いことを表しています。『高い』と一口に言っても程度は様々ですが、あくまですべて数字のお話です。‘糖尿病の診断基準’というものがあり、予め決められた数値を越えているか越えていないか、それがいわゆる糖尿病の気と、糖尿病の違いです。数字が1違えば診断が変わることがある反面、身体の中で起こっていることは程度の差以外にはほとんど変わりがないとも言えるのではないかでしょうか。そんな中『糖尿病の気があるとは言われたことがあるが、糖尿病ではない』と話す、実際はすでに糖尿病である患者さんは一定数存在します。もちろん医者が診断をきちんとお伝え出来ていないことが一番の問題なのですが、やはり糖尿病と診断・宣告されるストレス

のようなものを感じことがあります。糖尿病になりたい人、なりたくてなった人はいないので当然ですが、そのストレスの正体は、食事療法に対する拒否・恐怖であると感じることは少なくありません。正直な話、もし私が糖尿病になったとしてもそのストレスは感じることでしょう。

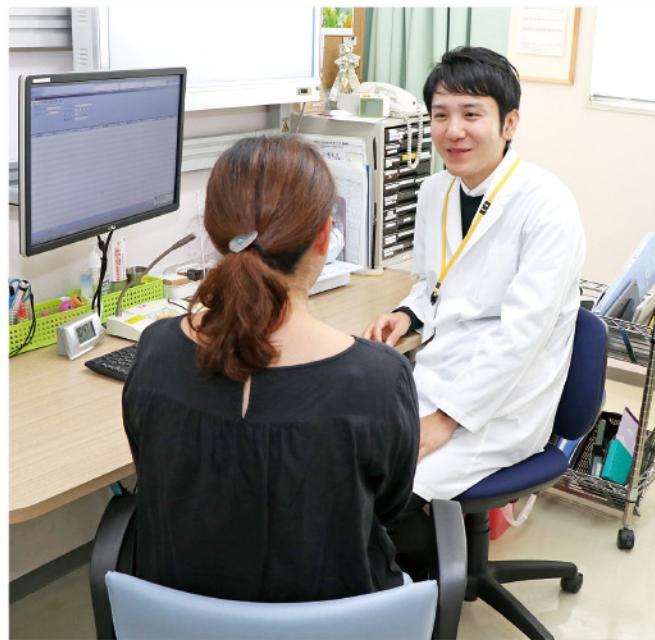
残念ながら現在の医療技術では糖尿病を治すことは出来ません。『血糖値を管理する』という表現が用いられます BUT 『病気と付き合っていく』必要があります。付き合い方は食事・運動療法・薬物療法が基本になっています。すべてが大切ではありますが、その中でもやはり食事療法



は避けては通ることが出来ず、私たち医者としては‘最も安全かつ効果的な治療’の認識であっても(もちろんそれは事実なのですが)、現実的には心理面を中心とした様々な面で患者さんに大きな負担を強いている実状があります。

そもそもなぜ糖尿病を治療するのでしょうか。日本糖尿病学会によると、最終的には『健康な人と変わらない日常生活の質の維持』を目標としています。血糖値の管理は必要ですが、生活の質を落とすのは本末転倒なのです。ただ、生活のすべて=食事ではないので、生活の質を保つことと、やりたい放題の食生活を続けることはまた違います。食事制限という人もいますが、私たちは食事療法と言っています。もちろん糖尿病の原因は基本的には生活習慣によるところが大きいので、乱れた生活習慣と比較すれば制限がないと言えば嘘になります。しかしわゆる制限のイメージは、正しくない・不足した知識に基づくものであると感じる機会が多いのです。裏を返せば、制限のような負担を少しでも減らすためには、より正しい知識が必要になってきます。栄養指導…これもまた指導という名称がふさわしくないと感じますが…は、指導を受けるほど制限が増えると思い込んでいる方も多いかと思います。実際は、正しい知識に基づいて、それぞれの個人の生活に合わせて、負担の少ない・実行可能な方法を相談していく、いわば負担の少ない食事療法への近道です。食事について、ストレスや不便・疑問を感じる方は、一度栄養指導を受けてみるのもおすすめです。これは特殊な例ですが、子どもや若い人に多い1型糖尿病では、発症初期から徐々に教育を行い、知識・理解が増えるほどに日常生活での制限が少なくなり、最終的には自身の病気・治療について一番知っているのは本人ということにしばしばなります。自身の病気と付き合っていくのは自分自身です。特に糖尿病をはじめとする生活習慣病の治療の場所は、病院の受診日よりも圧倒的に普段の生活になります。常に自身の病気…お付き合い相手について知ることが、より良い生活に繋がるのではないかでしょうか。

生活習慣病である糖尿病ですが、生活習慣が全ての原因ではありません。糖尿病という状態は言葉の上では同じでも、その原因是1つではなく、それぞれの要因の大きさの違いはあれども、いくつもの原因が積み重なって起こっています。原因がひとつではないことは、良くも悪く



も1つの解決方法では対処出来ない部分もあるということです。食事療法をどんなに一生懸命がんばっても、やはりそれだけでは十分良好な血糖値にならないことも往々にしてあります。そもそも糖尿病は症状がないことがほとんどで、血液検査の数値を中心に診ることが多いのに、その数値も代わり映えしないのでは、やりがいを感じなくなることもあると思います。では、食事療法は重要でないということはまったくなく、すべての糖尿病治療の土台であることは間違ひありません。やはりそこでもその人に合った無理のない付き合い方の模索が必要であり、その辺りはぜひとも医者と相談したいポイントでもあります。

糖尿病は一生付き合っていくものです。どうせなら上手にお付き合いを続ける方が、無理がありません。これは私の呑気な性格からお話をしているかもしれません、本来の糖尿病治療の目的にも則しているのではと思います。

小田医師の 診察日

毎週木曜日 午前 ※予約制になります。
(診察開始時間) 9:00

● 管理栄養士による 栄養相談 ※予約制になります。

毎週木曜日 午後

● 管理栄養士による 特定保健指導 ※予約制になります。

平日 9:00~16:30 / 土曜 9:00~11:30

地域活動報告

「出会いふれあい潮風のまち」 第42回 辻堂公民館まつりに 今年も出展しました！

開催日の前日は台風の影響もあってか、雨風が強く心配されましたが、当日は天候も回復し気温も上がり、今年も大勢の方が来場されました。当院のブースにも2日間で300人以上の方にお越しいただきました！

当院では、小さいお子さんからご高齢の方まで幅広い年齢の方が来場する公民館まつりなので、皆さんに体験できる内容で出展しました。

「こども白衣体験」では昨年より白衣の種類を増やしました。その年のテレビの医療ドラマの影響もあるのか、今年は診察衣が人気のご様子！診察衣や看護師のワンピースを着て聴診器をつけ、写真を撮ってもらっている子ども達のかわいいこと！気分はすっかりドクターや看護師ですね。これがきっかけで将来、医療職につく子たちもでてくるかも！？是非、そうなって欲しいという願いを込めて。

健康測定は「看護師による血圧・血糖値測定」を実施。気になる方はそのまま管理栄養士の「栄養相談」へ。血圧や血糖値は気にされている方が多く、毎日、血圧測定しているという方も結構いらっしゃいましたが、やはり看護師



に測ってもらうことで、普段機械の測定器相手では相談できないことも看護師とお話しできていたようでした。

もう一つ、昨年も好評だったのが「アロマハンドトリートメント」。予定していた人数よりも多くの方が体験されました。「とってもあたたかくなった」「リラックスすることができた」「病院内でアロマセラピーを活用しているなんてすごいですね！初めて聞きました」などなど。

日ごろお世話になっている地域の方々と、辻堂公民館まつりを通じて交流をすることができ、とても充実した2日間でした。

また来年！是非とも参加させていただきたいと思います！

家族介護者教室

テーマは「笑って元気・リフレッシュ！ 笑いの輪でつながろう！」



今年度より藤沢市委託事業の「家族介護者教室」を当院でも実施することになりました。

この事業は、「介護（に携わる）者」の介護技術・知識力向上や心身のリフレッシュ、介護者同士の交流の場を持つことにより介護者の負担を軽減することを目的にした教室です。

今回、当院ではリフレッシュ重視で『笑いヨガ』を行いました！「笑いヨガ」をご存じですか？「笑いヨガ」は誰でもできる笑いの健康体操で、笑いの体操と呼吸法を組み合わせているので「笑いヨガ」とよばれているそうです。

笑いヨガではとにかく「笑い」ます。笑いヨガリーダー

（講師の方）が作るストーリーに合わせた様々な動きをお腹の底から大きな声で「笑い」ながらおこないます。例えば…講師「動物園に行きましょう。何に乗って行く？」参加者「飛行機！」→笑いながら飛行機で飛ぶ動きをします。「飛行機笑い」というそうです。講師「あっゴリラだ！」→ゴリラのようにドラミングしながら笑います。もちろん「ゴリラ笑い」。そういえば「自分の着ている鎧をはずして脱ぎ捨てて指からビームを出して壊す」という動きを笑いながらおこなうといのもありました（笑）。お互いの目を見ながら笑い、一つの動きの終わりには手拍子をいれながら「イエーイ」とバンザイします。そんなことをつづけていると一体感もでできます。途中、休憩や水分補給を入れながら約80分間、笑い通しました！「笑うって素晴らしい～！」「嫌なことを忘れて笑うことができました～！」笑いヨガをやった後だと、交流もスムーズにいくようで、お茶菓子も話も進みます。

こんな素敵な機会をもっと増やしていかれたら、と感じました。

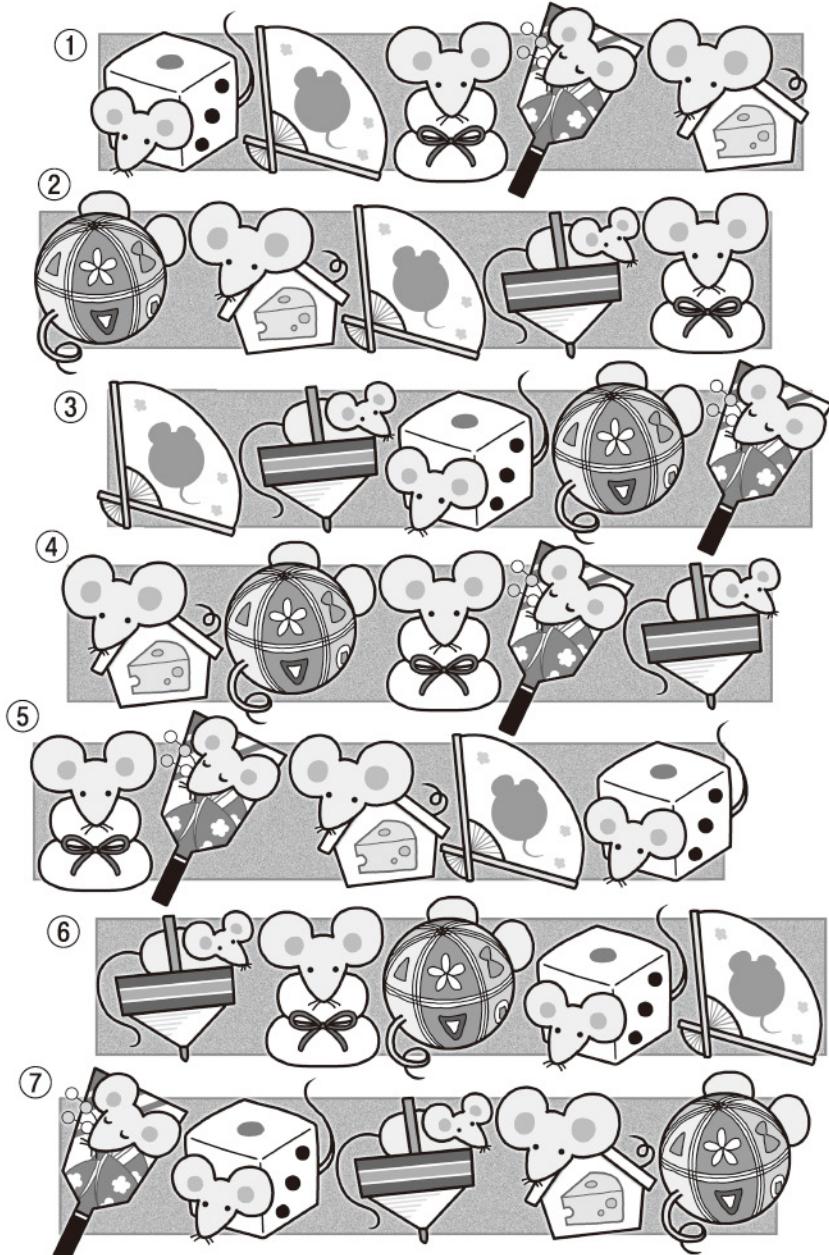
今回、参加された方々のリフレッシュにつながれば幸いです。



パズルのじぶん

セイム・セット

あけましておめでとうございます。
令和2年の初パズルをお届けします。



問題

7種類の絵が5つずつセットになっていますが、同じ5種類のセットは、1組（2セット）だけです。何番と何番でしょうか？

応募方法

答え、住所、郵便番号、氏名、フリガナ、年齢、電話番号をはっきり書いて、待合室横の投書箱に入れるか、ハガキで送って下さい。
ハガキの場合の宛先は当院「麗日編集部」まで。1人1枚に限ります。

※なお、読者の皆様からお預かりした個人情報は、当院が責任を持って管理いたします。

- 賞金 正解者の中から1人に1万円、2人に5千円、20人に図書カードを抽選で。
- 締め切り 令和2年5月10日
- 発表 賞品の発送をもってかえさせていただきます。

100号の答え 「12」

外来診療担当表

赤字 … 予約制 緑字 … 一部予約制

※予告無く変更することがあります。予めご了承ください。

2020.1.1現在

月	火	水	木	金	土
午前	あんとく やすのぶ 安徳 恒演	あんとく やすのぶ 安徳 恒演	ひろい なおき 廣井 直樹	おだ けんざぶろう 小田 健三郎	まつい かずこ 松井 和子
	神経内科	神経内科	糖尿病内科・内分泌内科	糖尿病内科・内分泌内科	内科・神経内科
	つつみ なつこ 堤 菜津子	こう れいめい 黄 麗明	あるせ えりと 古瀬 領人	つつみ なつこ 堤 菜津子	こう せん 黄 沢
	内科・消化器内科	内科・消化器内科	循環器内科	内科・消化器内科	消化器内科
		きはら あきこ 木原 明子	まつい かずこ 松井 和子	こう せん 黄 沢	きはら あきこ 木原 明子
		内科・呼吸器内科	内科・神経内科	消化器内科	内科・呼吸器内科
午後	あんとく やすのぶ 安徳 恒演	きとう しょうぞう 鬼頭 昭三	いしい ひろき 石井 弘毅	きはら あきこ 木原 明子	きとう しょうぞう 鬼頭 昭三
	神経内科	内科・神経内科	精神科	内科・呼吸器内科	内科・神経内科
	おくの しげこ 奥野 滋子	よしだ けんた 吉田 健太	たなか ゆうき 田中 裕規	栄養相談	こう せん 黄 沢
	内科	(第1・3週 14:00~16:00)	内科	管理栄養士	消化器内科
	ペイン(痛み)の診療も行っています。	きはら あきこ 木原 明子 第3週休み	尿が近い、尿漏れ、残尿感等の症状の方	すずき としひこ 鈴木 俊彦	たなか ゆうき 田中 裕規
	内科・呼吸器内科		循環器内科		内科

内科／呼吸器内科／消化器内科／循環器内科／糖尿病内科／内分泌内科／神経内科／精神科



特 殊 外 来	実 施 日	*特殊外来は予約制です。
禁 煙 外 来	火曜(午後)、木曜(午後)、金曜(午前)、土曜(午前)	
もの忘れ外 来	月曜(午前/午後)、火曜(午前)	
嚥下造影検査	第1・3土曜(午前)	
内視鏡検査	火曜(午前/午後)、木曜(午前/午後)	
特 定 保 健 指 導	平日 9:00~16:30 土曜 9:00~11:30	

地域の健康出張講座

湘南ホスピタルでは、地域の健康増進に貢献するために、藤沢市・茅ヶ崎市で活動されている各種団体、地域自治会などへ、看護師、薬剤師、リハビリスタッフ、管理栄養士、ケアマネージャーなどの各種専門知識を持つ職員が出張し健康講座を実施いたします。費用は無料です

自治会での福祉事業、地域での勉強会などに是非ご活用ください。

お申込・お問い合わせ先
湘南ホスピタル 地域連携室
TEL.0466-33-5111(代)
【受付時間】平日 8:45~16:30/土曜 8:45~11:30

地域連携講演会
「認知症サポーター養成講座」を実施いたします。

あなたも認知症サポーターになって、認知症のある方が住みやすい街づくりに参加しませんか?

●日時:令和2年1月25日(土)13:30~15:00
●会場:湘南ホスピタル
●費用:無料 ●定員:先着30名

お申込・お問い合わせ先
湘南ホスピタル 地域連携室
TEL.0466-33-5111(代)
【受付時間】平日 8:45~16:30/土曜 8:45~11:30

地域活動や出張講座についての詳細は
当院ホームページをご覧ください

地域活動(実施予定・報告)について、随時更新しております。
湘南ホスピタル 検索 <http://www.shohos.org>

HOSPITAL 医療法人 長谷川会
湘南ホスピタル

診療時間	午前	9:00~12:00 (受付 8:00~11:30)
	午後	13:30~17:00 (受付 11:30~16:30)
電話問合せ		8:45~11:30 / 13:15~16:30

TEL.0466-33-5111

〒251-0047 藤沢市辻堂3-10-2

休診日 土曜午後・日曜・祝日

ホームページ <http://www.shohos.org>