

日 記

vol.102

令和2年5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



棚田の田植え（秦野市） 撮影：山本丞治

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

102号内容

入職のご挨拶

- 法人事業所紹介
「ケアポート湘南」
- 特集「糖尿病について」
- 藤沢市成人健診等のご案内

など

入職のご挨拶

石井 吉秋 医師



初めまして。

令和2年4月より
湘南ホスピタルにて
常勤として勤務する
ことになりました、
石井吉秋でございます。
簡単に経歴
を申し上げますと、

一旦法学部卒業後、琉球大学医学部に再入学しております。卒業後は日本医科大学にて研修、府中刑務所の医官を経た後、外務省に入り10年間海外で勤務（イエメン、コロンビア、キューバ、フランス）しておりました。帰国後は知的障害者を中心とした病院に勤務しておりましたが、この度、縁あって湘南ホスピタルにお世話になることになりました。元々は精神科医で公認心理士の資格も持っておりますが、海外の大使館及び帰国後の病院では一般内科等のプライマリ・ケアの仕事に従事しておりました。

最近では新型コロナウイルスのために、何かと世の中が騒がしくなっておりますが、海外勤務中にも感染症の流行に2回ほど遭遇しております。最初は2009年の新型インフルエンザ。当時はコロンビアにて勤務しておりました。新型インフルエンザの最初の発生はメキシコ。その後中南米を中心に感染が拡大し、世界に広まりました。次が

2014年のエボラ出血熱、アフリカのギニア、シエラレオネ等中心に流行しました。この時はフランスにて勤務しておりましたが、館員の心理的サポートとして数回の短期出張および代理医務官として1か月ほど滞在し、当地の医療状況等を日本に報告していたものです。

少し自己紹介から離れますが、新型コロナウイルス流行について考えますと3つの問題点があると思います。一つは当然のことながら①「感染症」自体の問題、次が②「不安、恐れ」といった感情の問題、そして③「偏見、差別」といった社会的行動の問題です。①は「手洗いの励行」「咳エチケット」の徹底を地道にさせていただくのが一番です。③「偏見、差別」は②「不安、恐れ」の裏返しといえます。②「不安、恐れ」は人類が進歩するうえで重要な要素であり、「不安」があったから慎重に行動でき進化してきたとも言えます。問題は「不安、恐れ」をコントロールできなくなり、不安感に振り回されるようになる事です。何が不安かも分からなくなり、場合によっては不安になっていることにも気づかなくなる事もあります。そんな時には睡眠、食生活、排泄行為といった日常行動にも支障が出てきます。こうなる前に信頼できる誰かに相談することが一番かと思います。その「誰か」の一人に私も加えさせていただければ幸いです。今後とも宜しくお願い致します。

外来新任医師ご紹介



とみなが ようすけ

富永 陽介 医師

●出身地／神奈川県横浜市

専門科・得意分野・認定医等

精神科 慢性痛（麻酔科専門医指導医）ペインクリニック認定医 公認心理師

所属医療機関＝昭和大学附属烏山病院

趣味・マイブーム＝料理、家庭菜園、釣り 診察日＝水曜日 午後

「患者さんに寄り添う医療を心がけます。」

かたくら せいご

片倉 誠悟 医師

●出身地／神奈川県

専門科・得意分野・認定医等

呼吸器内科 認定内科医、呼吸器専門医、癌治療認定医

所属医療機関＝横浜市立大学附属病院

趣味・マイブーム＝映画鑑賞、野球観戦

診察日＝第3週火曜日 午後

事業所
紹介

居宅介護支援事業所 ケアポート湘南

介護が必要になっても、その人らしい生活が続けられるように支えます



法人病院での
カンファレンス

私たちは、毎日の生活の中で、寝て起きて歩いて、ご飯を食べて、トイレに行って、お風呂に入ると当たり前のように行っています。しかし、年齢とともに身体の機能が低下したり、あるいは病気やケガが原因で、その当たり前のことが難しくなってしまう、手助けが必要になるかもしれません。そうなった時に、どんな手助けがあれば、その人らしい生活を続けることができるのかを一緒に考えるのが、ケアマネジャーです。

ケアマネジャーは正式には「介護支援専門員」といい、2000年4月からはじまった介護保険制度のもとで誕生した公的資格です。介護や支援を必要とする人、あるいはその家族と相談しながら、その人にとって適切で、より効果的なサービスを受けられるようにコーディネート・管理をする専門職です。「介護や支援が必要な人やその家族」と「介護サービスを提供する施設や事業者」との間を仲立ちするという役割を果たします。

経験豊富な**6色**のケアマネジャーがケアマネジメント致します

ケアポート湘南
管理者 関 明美

2000年介護保険法施行とともに居宅介護支援事業所として開所し、現在6名の女性ケアマネジャーが、在籍しています。お困り事等、お気軽にご相談ください。

ケアポート湘南のケアマネジャーをイメージカラーでご紹介！

牡丹色	どんな方にもぶれない対応を致します。
萌黄色	どんな時にも動じることなく心穏やかに対応致します。
山吹色	めげない心で打たれ強く対応致します。
紅梅色	一人ひとり、心に寄り添う対応を致します。
撫子色	清く正しく美しく利用者を輝かせる対応を致します。
薔薇色	利用者が安心して生活できる対応を致します。



電話番号 0466-31-0511 営業時間 平日 8:45～17:00 / 土曜日 8:45～12:15 場所 湘南ホスピタル西側



内分泌・糖尿病内科
東邦大学 医学部 医学科 教授
廣井直樹 医師

内分泌・糖尿病外来では、主に「甲状腺疾患」と「糖尿病」の診察をしています。これまで水曜日の午前中のみ内分泌・糖尿病外来を担当していましたが、令和2年4月から月・水曜日を担当することとなりました。今後ともよろしくお願いします。

糖尿病の歴史 「糖尿病」という名前から「尿に糖が出る病気」と思っている方が多いと思います。これは17世紀のヨーロッパの医師であるトーマス・ウィリス（1621～1675年）が、当時多尿病と言われていた患者の尿が甘いことを発見し

たことに由来します。彼は多尿病の患者の尿に含まれているものが何であるかを知るために尿をなめ、砂糖のように甘いことを証明しました。血糖を下げるホルモンであるインスリンは、糖尿病の発見から250年後、カナダの医学者のフレデリック・バンティング（1891～1941年）により発見され、現在では、尿に糖が出る前に血液中の糖が増加すること、その原因がインスリンの作用不足であることがわかっています。

糖尿病とは 糖尿病とは「インスリン作用の不足による慢性高血糖を主徴とし、種々の特徴的な代謝異常を伴う疾患群」と定義づけられています。わかりやすく言いますと「血糖を下げるホルモン（インスリン）の働きが悪くなることで血液中の糖の高い状態が持続し、そのために様々な異常がおきる病気」です。様々な異常とは合併症と言われるもので、網膜症（眼の中の出血）や神経症（手足のしびれ）、腎症（腎臓の機能低下）が有名ですが、重篤なものとして心筋梗塞や狭心症、脳梗塞などにも注意が必要です。糖尿病の治療とは血糖を下げるだけでなく「これら合併症を予防し糖尿病のない人と同じ健康寿命を保ってもらうために、血糖を下げましょう」ということになります。





Ⅰ 糖尿病の症状 糖尿病（高血糖）の症状は、①のどの渇きが強くなる（口渇）、②飲む水の量が増える（多飲）、③尿の回数が増える（多尿）、④疲れやすくなる（易疲労感）などが代表的なものです。あまりこれらの症状に気が付かない人もいます。健康診断で初めて血糖が高いと言われてわかった方、急に症状が出現して気付いた方、合併症が現れて診断された方など多様ですが、合併症予防や進行阻止のためにも、早期の発見と治療が大切です。

Ⅰ 糖尿病の治療 糖尿病は大きく分けると 2 種類、1 型糖尿病と 2 型糖尿病があります。簡単な特徴を〈表1〉にまとめましたので参考にいただければと思います。この先は主に 2 型糖尿病についてお話していききたいと思います。

〈表1〉 1 型糖尿病と 2 型糖尿病の特徴

1 型糖尿病		2 型糖尿病
若年に多い (中高年で発症することもある)	発症年齢	中高年に多い (若年発症も増えている)
少ない	家族歴	家系内血縁者にしばしばみられる
肥満とは関係ない	体型	肥満(または肥満の既往)の方が多い
急激に症状が現れて、 糖尿病になることが多い	症状の進行	症状が現れないこともあり、 気が付かないうちに進行する
膵臓からインスリンがほとんど出なくなる ことにより血糖値が上昇する	原因	生活習慣や遺伝的な影響によりインスリン が効きにくくなり血糖値が上昇する
急激に症状が現れることが多い	症状	症状が現れないこともあり、 気が付かないうちに進行する

糖尿病の治療の基本は前述のとおり「合併症を予防し糖尿病のない人と同じ健康寿命を保つために血糖をコントロールする」ことです。2 型糖尿病の患者さんの血糖のコントロールのためには、生活習慣の改善として食事療法（バランスの良い食事を心がける）と運動療法（筋肉量を維持して体重を減らす）が大切です。外来に来ると「運動しましょう」「食べすぎに注意しましょう」「痩せましょう」などと、繰り返されるのはそのためです。

生活習慣だけでコントロールが不十分な時にはお薬を使う

ことになります。よく患者さんから「お薬飲みだしたら一生ですよね」と言われます。これは正しくもあり間違っています。治療で大事なことは「健康寿命を保つ」ことなので、血糖をしっかりと下げるために必要なものは何かを考えていく必要があります。そのために最も効果的な治療方法を一緒に選択出来ればよいと考えています。

Ⅰ 治療の目標値 糖尿病の治療の時には、しっかり目標（ゴール）を設定する必要がある、治療効果の指標として HbA1c(血糖の 2 か月の平均値)がしばしば用いられています。目標値を〈表2〉にまとめました（6・7・8 の法則と言います）。

〈表2〉 血糖コントロールの目標 ※HbA1c = ヘモグロビンエーワンシー

	血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
HbA1c(%)	6.0%未満	7.0%未満	8.0%未満

日本糖尿病学会 編・著 糖尿病治療ガイド2018-2019 文光堂 2018 より改変

実際の治療では、患者さんによって状態や治療内容が異なるため、目標値はその方に合わせてものを考えます。例えば、ご年配の方は少し緩やかに、若い方は厳しめに目標値を設定します。



Ⅰ 最後に 2 型糖尿病の治療は継続することが必要です。治る病気ではありませんので、上手に付き合っていくことが最も大切です。がんばりすぎず、あきらめず、長く続けられるようにしてください。コントロールが良い時もあまり良くない時も定期的に通院して、自分の体の状況をしっかりと確認することも必要になりますので、その仲間として当院の内分泌・糖尿病外来を活用していただき、一緒に頑張っていきましょう。

廣井医師の 診察日 ※予約制になります。

毎週月・水曜日 午前 〈診察開始時間〉 9:00

● 廣井医師の診察日が週2回に増えました。

2020年度 藤沢市成人健診等のご案内



当院では藤沢市で行う各種検診(健診)および予防接種等の実施指定医療機関となっています。一部の検診は予約が必要になります。詳細については当院までお問い合わせ下さい。

検診等名称	実施期間	予 約
胃がん検診	2020年 4月1日 ~ 2021年 3月31日	要予約
藤沢市こくほ健康診査	2020年 6月1日 ~ 2020年 10月31日	
後期高齢者等健康診査	2020年 6月1日 ~ 2020年 10月31日	
肺がん検診	2020年 6月1日 ~ 2020年 10月31日	
大腸がん検診	2020年 6月1日 ~ 2020年 10月31日	
前立腺がん検診	2020年 6月1日 ~ 2020年 10月31日	
肝炎ウイルス検診	2020年 6月1日 ~ 2020年 10月31日	
胃がんリスク検診(ABC検診)	2020年 6月1日 ~ 2020年 10月31日	
大人の風しん抗体検査	2020年 4月1日 ~ 2021年 3月31日	
特定保健指導	2020年 9月1日 ~ 2021年 8月31日	要予約
高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種	2020年 4月1日 ~ 2021年 3月31日	要予約
風しんワクチン予防接種	2020年 4月1日 ~ 2021年 3月31日	要予約
高齢者インフルエンザ予防接種	2020年 10月15日 ~ 2021年 1月15日	要予約

藤沢市健康診査と一緒に当院独自のオプション検査はいかがですか？

当院では藤沢市健康診査と一緒にオプション検査をお受けしております。
8月31日までにお受けになった場合は一部の検査で早割価格を適用します。



検査項目	検査方法	所要時間	通常価格	早割価格	予 約
腹部超音波(午前のみ)	エコー検査	約30分	5,900円	4,700円	要予約
胸部CT	CT検査	約10分	13,600円	10,500円	要予約
血管年齢(血圧脈波測定)	腕と足に帯を巻きます	約15分	1,500円	1,000円	要予約
頸動脈エコー(動脈硬化検査)	エコー検査	約30分	3,900円	3,100円	要予約
肺年齢検査	呼吸機能検査	約10分	1,600円		
骨密度測定	腕のレントゲン	約5分	1,600円		
喀痰細胞診(肺がん検診で対象外の方)	痰の容器提出		2,500円		
PSA(前立腺特異抗原)(前立腺がん検診で対象外の方)	採血	約5分	1,600円		
肝炎ウイルス(肝炎ウイルス検診で対象外の方)	採血	約5分	3,200円		
ABC検査(ABC検診で対象外の方)	採血	約5分	2,900円		
甲状腺検査	採血	約5分	4,400円		

(価格は消費税込み)

パズルのじかん

ラインラインクロス

ヒントから言葉を思いついても、盤面にすぐには書きこめない、風変わりなクロスワードなのです。

問題

二重枠に入った文字を枠A、枠Dの順に並べてできる言葉は何でしょう？



やり方

- ◆ 普通のクロスワードと同じようにタテ・ヨコに言葉を入れます。
- ◆ カギは列ごとにまとめられています。
- ◆ 例えば、ヨコ1には2つの言葉が入りますが、どのカギの言葉がどこに入るかはすぐには分かりません。文字数や交差する言葉を手がかりに解きほぐしましょう。

➡ヨコのカギ

- 端午の節句に食べるもの。「粽」と書く
 - ・端午の節句の空に舞う
- 柏餅もあんみつもケーキも
 - ・刀剣の、手で持つところ
 - ・エレベーターの「B」
- 鼻の長い象も見られる場所
 - ・鼻緒が切れると大変な履き物
- 警部よりワンランク上
 - ・ムスリムとは——教徒のこと
- 青空にぽっかり浮かんでる
 - ・まさにぴったりこの瞬間
- 目から落ちることもある？
 - ・5月の第2日曜日
- 5月1日生まれの人、これではおうし座

- ・——犬や——猫はいるけど、——牛はいない（はず）
- お祭りの行列に着飾って登場する児童
 - ・自動で開くものもある
 - ・じっとこらえる
 - の衆はまとまりがない
 - ・緑色がきれいな5月の誕生石

↓タテのカギ

- A・木の下で日が当たらない場所
 - ・木が植えられていたりする、人々が散策するための道
- B・イクラはもともとこの言語
 - ・リタイアともいいます
- C・いろいろと考えて文章を練りあげること

- ・いろいろな種類がある、木や石の加工に使う道具
- 堂々めぐりで——があかない
 - ・堂に入った演技でテレビ——を盛り上げる
 - 風邪を引いた人のしゃべりはこんな感じで聞き取りづらい
 - ・電池にも使われる元素記号Li
 - 上手いはず——をなめる
 - ・上部の反対語
 - 織物などの模様のこと
 - ・お新香ともいいます
 - 血のつながりがある、何代もあとの人
 - ・日本の国旗です
 - SLは蒸気——
 - ・TDLは東京ディズニー——

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9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。

101号の答え 「①と⑤」

外来診療担当表

赤字・・・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。

■ 2020.4.1現在

	月	火	水	木	金	土
午前	あんとか やすのぶ 安徳 恭演	あんとか やすのぶ 安徳 恭演	ひろい なおき 廣井 直樹	きはら あきこ 木原 明子	まつい かずこ 松井 和子	きはら あきこ 木原 明子
	神経内科	神経内科	糖尿病内科・内分泌内科	内科・呼吸器内科	内科・神経内科	内科・呼吸器内科
	ひろい なおき 廣井 直樹	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 沾	こう せん 黄 沾	いしい よしあき 石井 吉秋
	糖尿病内科・内分泌内科	内科・呼吸器内科	内科・神経内科	消化器内科	消化器内科	内科
午後	つつみ なつこ 堤 菜津子		ふるせ えりと 古瀬 領人	つつみ なつこ 堤 菜津子	きはら あきこ 木原 明子	よしだ ゆうじ 吉田 勇治
	内科・消化器内科		循環器内科	内科・消化器内科	内科・呼吸器内科	
	あんとか やすのぶ 安徳 恭演	きはら あきこ 木原 明子 第3週 休み	とみなが ようすけ 富永 陽介	きはら あきこ 木原 明子	いしい よしあき 石井 吉秋	腰や関節の痛み、手足のしびれ等の症状の方
	神経内科	内科・呼吸器内科	精神科	内科・呼吸器内科	内科	
午後	おくの しげこ 奥野 滋子	かたくら せいご 片倉 誠悟	いしい よしあき 石井 吉秋	きとう しょうぞう 鬼頭 昭三 (第1週のみ) 神経内科		
	内科	(第3週のみ) 内科・呼吸器内科	内科	すずき としひこ 鈴木 俊彦		
	ペイン(痛み)の診療も行っています。			循環器内科		
				栄養相談 管理栄養士		

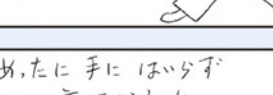
内科／呼吸器内科／消化器内科／循環器内科／糖尿病内科／内分泌内科／神経内科／精神科



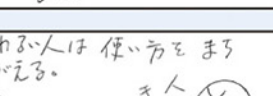
昔々、△ロウイルスというものが世界中を伝って大変なことにした。



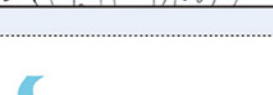
感染予防の「マスク」が国中から消え、その内に「マスク」をばいやるものも人々には忘れていった。



め、たに手にはいらずして高価なものとなり、必要なのに手元にはとどかない。



おふくは、便の方をまろがえる。



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)

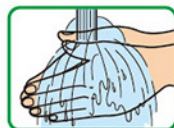
特定保健指導

平日 9:00～16:30 土曜 9:00～11:30

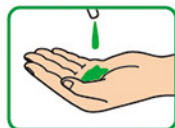
感染症予防に、しっかりと手洗いをしましょう。

手洗い手順 (石けん液)

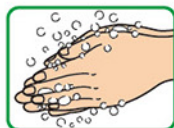
SARAYA



1 まず手指を流水でぬらす



2 石けん液を適量手の平に取り出す



3 手の平と手の平を擦り合わせよく泡立てる



4 手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



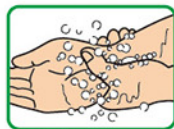
5 指を組んで 両手の指の間をもみ洗う



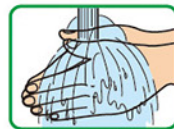
6 親指をもう片方の手で包み もみ洗う(両手)



7 指先をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



8 両手首までていねいに もみ洗う



9 流水でよくすすぐ



10 ペーパータオルでよく水気を拭き取る

© SARAYA CO., LTD.

HO PITAL 医療法人 長谷川会

湘南ホスピタル

TEL. 0466-33-5111

〒251-0047 藤沢市辻堂3-10-2

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

休診日

土曜午後・日曜・祝日

外来診療の変更・休診等については、当院ホームページでご確認ください。

湘南ホスピタル

検索

<http://www.shohos.org>

