

日曜

vol.103
令和2年9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



秋の終り（藤沢市 長久保公園） 撮影：波津久 秀昭

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

103号内容

巻頭特集

「新型コロナウイルス」

- 湘ホス部署紹介「外来」
- 消化管内視鏡検査について
- 禁煙外来 など

新型 コロナウイルス

COVID-19

理事長・院長

木原 明子



新型コロナウイルス、このウィルスとの付き合い方、対応のしかた、治療の方法、ワクチンによる予防、などは、少しずつ経験や分析、研究が進みつつあります。今年1月初旬、中国武漢で肺炎が発生していることについての情報が国内に広く伝達されてから、この原稿を書いている今日8月16日までの8か月間、感染の第一波、そして国では「第二波」とは言っていないが、ふたつ目の山が来て、感染の様相はお互い異なっています。

8月7～9日の3日間、日本内科医学会が開催され、多くの会員医師は、密閉・密集をさけるため、直接会場には行かず、事前に登録したパソコンのメールアドレスで「視聴参加」をしました。私もパソコンの前に座り、セミ

ナーを視聴し、なかでも新型コロナウイルスに関する講演を興味深く学ばせていただいた次第です。

その一方、内科医師としては日々、感染防止・感染管理に病院をあげて努めつつ、日常の一般の診療をおこなっております。

藤沢市保健所と藤沢市医師会、また病院団体など、それぞれからの情報・指示・指導に従い、院内の感染症対策委員会で情報を共有し、感染管理に努めています。

この感染管理の観点から、外来受診者の皆様には、入り口の掲示のとおり、発熱されている場合、まず当院へお電話をいただき、来院時間や方法をお伝えして、来院していただいています。熱が出る疾患は数多くあり、熱が

咳エチケットを徹底する マスク着用

人との間隔を空ける
ソーシャルディスタンス

密閉 密集 密接

密閉・密集・密接しない 3密を避ける

でたからといって、新型コロナウイルス感染とは限りませんので、慌てずに、まずはお電話の上、当院からお伝えした方法や時間に従ってご来院ください。

また藤沢市では、藤沢市医師会が4月下旬よりPCR検査センターを設置し、市内の医療機関からの紹介で、新型コロナウイルスのPCR検査を実施しています。また、藤沢市内の医療機関においても、医師が必要と判断した場合にPCR検査をおこなえるようになりつつあります。

当院では、2月末以降、入院患者さんのご面会を一時ご遠慮いただいておりますが、国の緊急事態宣言解除をうけ、再開いたしました。しかし、一定のルールをつくり、ご面会は10日に1回程度、15分程度、同時に多くのご家族が来院しないような予約制度、のもとにご面会いただいております。この点は、だいたいが不便をおかけしているところですが、院内への新型コロナウイルス持ち込みを防ぐために、何卒ご理解をおねがいいたします。

最後に、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)について治療経験のある専門医師・感染症管理の専門家など、複数の講師が、先日の学会の講演会で話していた

ことをまとめてみました。COVID-19は咳・発熱の症状をおこす呼吸器感染症で、約20%の人が肺炎になり、重症化すると命にかかります。でも感染した人の80%は他の人にうつさず、残り20%の人が他の人にうつす、とのこと。日本ではクラスター(集団感染)に着目し、早期から対策を呼びかけてきており、現在もこれからも、3密(換気の悪い「密閉」・多くの人の「密集」・近距離での長時間の会話や発声といった「密接」)を避け、クラスター(集団感染)をおこさないこと、が重要とのこと。

① 換気・通風をよくして、② ソーシャルディスタンスを守り、③ マスクを着用すること、そして基本的に生活習慣を見直し健康を維持すること、が大切です。

また、この冬にかけては、インフルエンザとCOVID-19の判別をしやすくするため、どちらも3密を避けることは言うまでもありませんが、インフルエンザワクチンを受けてインフルエンザをできるだけ予防し、医師が必要と判断した場合にはインフルエンザ迅速診断キット、COVID-19の抗原検査やPCR検査がおこなわれて、適切な治療を受けられるようにすることが大事であると思います。

藤沢市高齢者インフルエンザ予防接種のご案内

事前予約制

実施期間	令和2年 10月15日(木) ～ 令和3年 1月15日(金)
対象者	① 接種日に 65歳以上 になっている方 ② 接種日に 60歳以上 64歳以下 で、 心臓・腎臓・呼吸器等の障がい1級程度の機能障がい有する方
自己負担金	1,600円(税込み) ※ただし、藤沢市が支援している生活保護受給者 または中国残留邦人は免除



一般の方のインフルエンザ予防接種も同期間で実施します

事前予約制

対象者 ▶ 高校生以上の方 接種料金 ▶ 3,900円(税込み)

団体割引 ▶ 10名以上で10%割引になります(3,510円/1人) ※一括請求書発行時に10名以上の場合

いずれも

- 日にち指定の事前予約制です(電話予約可/0466-33-5111代)
- 予約のお電話はなるべく平日午後にお掛けください(午前はお待たせする場合があります)



部 署
紹 介

外 来

病院の入口にある外来
毎日笑顔で地域の皆様をお迎えします



内視鏡検査風景

訪問診療チーム

外来は地域の皆様の健康の守り手として、日々業務に取り組んでおります。具体的には、月曜日から土曜日の外来診療・成人健康診断の受け入れ・訪問診療介助や内視鏡検査介助が主な業務です。その他、受診の電話相談にも対応しております。

近年医療の現場は、入院と外来診療だけでなく、診療の場所を住み慣れた自宅や施設にかえて、

医療を継続する方が増えています。そういった方々を支える在宅医療の充実にも力を入れ、訪問診療を通して地域とのつながりを大切にしています。私たちの生活の中で、病気は早期発見、早期治療という考え方も根付いてきました。是非健康診断を受検され人生100年元気に迎えたいですね。

その人らしさを大切に

外来看護科長 ^{すがの}菅野 ^{さとみ}里美

令和2年4月より外来に配属となりました菅野です。



人生100年と言われるようになり、折り返し地点を通過し少し歩みを進めたところですが。看護師として新たな居場所を湘南ホスピタルとしたのは、看護部の理念である「その人らしさを大切に」という考え方に共感したからです。経験豊かな6人の職員の中で、外来の活気に刺激を受け、患者の皆様のお顔とお名前が一致するよう、日々奮闘しております。良質な、地域の方に信頼される外来運営を展開していきます。





消化管内視鏡検査について

● 胃内視鏡検査・大腸内視鏡検査 ●

6月より藤沢市健康診査(健診)が始まりました。今年度から胃がん検診は、従来のバリウムによる胃X線検査か、新たに、胃(上部消化管)内視鏡検査か、どちらかを行えるようになりました。この検診としての胃内視鏡検査は、胃の治療薬をのんでいないこと、など、いくつか条件があります。条件にあてはまれば、「バリウムは苦手」とお感じのかたには、選択肢が広がり、受けやすくなったといえます。胃の症状は何もないけれど、胃がんなどを早期に発見し治療につなげるには、胃がん検診をぜひご利用いただければと思います。

一方、胃がもたれる、胸やけがする、食欲がない、胃が痛い、などの自覚症状があるかたには、胃がん検診を申し込むのではなく、まず内科外来または消化器内科外来を受診していただき、医師の診察・検査・治療をお受けいただくことをおすすめします。胃が痛むと思っていても、血液検査や腹部X線検査・CT検査などをおこなった結果、胆石症や胆嚢炎が痛みの原因だった、という例もありますので、まず診察を受け、その結果、必要な検査を適切に受けることが大切です。

大腸がん検診は、便の潜血反応の有無をしらべるため、2日分の便を提出していただいています。問診票に、日々の排便状況を記入する欄があり、この問診票に記入していただいた自覚症状によっては、便潜血反応は陰性であっても、精密検査をうけたほうが

よい、と判定する場合があります。どのような自覚症状かといいますと、「便が細い」「便が黒い」「便秘と下痢を繰り返す」そのほか、大腸の通過が妨げられているのではないか、と思われる項目に○をつけていただいている場合です。そして、精密検査としては、大腸(下部消化管)内視鏡検査をおこないます。

もちろん、便潜血反応が陽性となる原因は、大腸がんだけではなくありません。たとえば大腸ポリープ(良性のもの)、大腸憩室、大腸の炎症、痔核、そのほか、内視鏡検査の結果、がん以外の病気がみつかることがあります。とはいえ、大腸がんにかかる確率は、統計では10人にひとり、と確実に増えており、早期発見は大変重要ですので、便潜血反応が陽性であった場合、もしくは問診記載内容について医師が必要と判断した場合、精密検査として大腸内視鏡検査をお受けいただくことをおすすめします。

上部・下部ともに消化管内視鏡検査は、毎週火曜と木曜に、内視鏡専門医が実施しております。胃腸の症状やおなかの痛みや不調など、気になる症状があるかたは、内科もしくは消化器内科の診察日をご利用ください。また、上部・下部の両方の内視鏡検査を受ける必要がある場合、同日におこなうこともできます。

ご不明な点がありましたら、外来看護師におたずねくださいますようお願いいたします。



禁煙外来

- ✓ 禁煙をしたいけれども自信がない
- ✓ 以前、自分の力で禁煙したのに、また始めてしまった。辛くない方法でやめたい
- ✓ そろそろたばこをやめようと思う
- ✓ 禁煙していたが、また吸い始めてしまった…再度禁煙したい



当院では、保険診療による禁煙外来を実施しています。「すぐに禁煙をしよう・したい」と考えているかたが対象となります。

当院では、おもに禁煙補助薬(チャンピックス)をもちいた診療を行っております。禁煙補助薬は、他のご病気がある場合や、お薬による治療をうけている場合などに、使わないほうがよいことがあります。

初回の来院時、喫煙についてのアンケートを記入していただき、禁煙補助薬が使えるかどうかの確認もさせていただきます。

担当医

木原 明子 医師 (呼吸器内科)

診療日

火 (午後)・木 (午後)
金 (午前)・土 (午前)

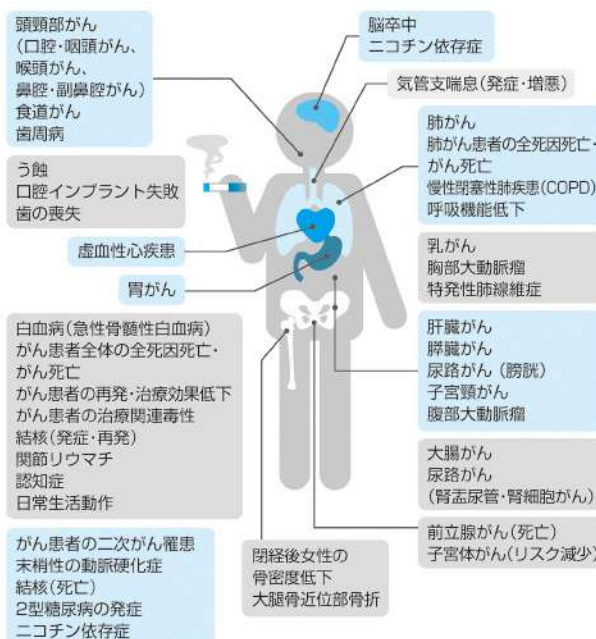
治療期間と通院日数

禁煙外来の治療期間は12週間で、その間に合計5回 (初回、2、4、8、12週間後) 通院します。

喫煙による健康被害

レベル1 タバコとの因果関係の根拠が十分

レベル2 タバコとの因果関係を示唆



喫煙の健康影響に関する検討会編：喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書 平成28年8月 より作図

ファイザー株式会社「ニコチン依存症を知っていますか？」より

● 当院は「藤沢市禁煙支援ネットワーク」登録医療機関です。

藤沢市ホームページ内
「禁煙支援・禁煙相談」をご覧ください。

ご希望の方は、まず外来にお問い合わせください。 TEL.0466-33-5111 (代)



数独

「数独(すうどく)」を解いて、脳ミソにもスポーツさせましょう。

ここにはこの数字しか入れられない、という場所を探すのがポイントです。

問題

ルールに従い、全てのマスをつめたとき、二重枠(二つあります)に入った数字の合計はいくつになるでしょうか？

		1		4				7
5			9			3		
8					2		4	
6			4				2	
		9				6		
	7				8			1
	4		6					9
		8			7			5
2				9		8		

ルール

- ① まだ数字の入っていないマスに1から9までの数字のどれかを1つずつ入れましょう。0(ゼロ)は使いません。
- ② タテ列(9列あります)、ヨコ列(9列あります)、太線で囲まれた3×3のブロック(9つあります)のどれにも、1から9までの数字が1つずつ入るようにします。

解き方

《易しい例題》

初めての人は、まずルールをよく読み、例題で解き方のコツをつかみましょう。

	1	6			4	2		
8			1	5			4	
2						△		7
6			9	4	8			1
	3	9			○	8	2	
4		☆	2	7	3			5
1								9
	2			1	9			8
		5	6			3	1	

例題では、まず1に注目してみましょう。☆のある3×3のブロックで1の入る場所を探してみます。4と6の間の空きマスは下(タテ列)に1があるのでダメ。3の上と下の空きマスも、上(タテ列)に1があって入れられません。9の上のマスは右(ヨコ列)に1があって、これもダメ。ということで残った1つ、☆のマスが1と確定するのです。同じ考え方で○や△のマスも1だと確定できます。これで1は全部決まりですね。以後もこのような考え方の繰り返し

で大丈夫。問題によって最初にうまる数字や場所は違いますよ。1つの数字や場所にこだわらず簡単に入れられるところを探していきましょう。

数字の見落としや重複に気を付け、じわじわ解き進めていってください。

《例題の答え》

5	1	6	7	9	4	2	8	3
8	7	3	1	5	2	9	4	6
2	9	4	8	3	6	1	5	7
6	5	2	9	4	8	7	3	1
7	3	9	5	6	1	8	2	4
4	8	1	2	7	3	6	9	5
1	6	8	3	2	5	4	7	9
3	2	7	4	1	9	5	6	8
9	4	5	6	8	7	3	1	2

パズル制作/ニコリ

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、ハガキで送ってください。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人に各5千円、20人に図書カードを抽選で。

●締め切り

令和3年1月12日

●発表

賞品の発送をもってかえさせていただきます。

102号の答え 「タケノコ」

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。

■ 2020.9.15現在

	月	火	水	木	金	土
午前	あんとく やすのぶ 安徳 恭演	あんとく 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			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			内科・消化器内科	内科・呼吸器内科	栄養相談 (第1~4週) 管理栄養士
	あんとく やすのぶ 安徳 恭演	きはら あきこ 第3週 休み 木原 明子	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	
	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		
				循環器内科		
				栄養相談 管理栄養士		

腰や関節の痛み、手足のしびれ等の症状の方

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
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

湘南ホスピタルからの お知らせ

2020年度 藤沢市成人健診 実施中

【今年度限り 11月30日まで実施】
期間後半は混み合います。お早めにお受けください。詳細についてはお問い合わせください。



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

休診日 土曜午後・日曜・祝日

TEL. 0466-33-5111

〒251-0047 藤沢市辻堂3-10-2

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>

