

愛日

vol.108

令和4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



梅雨の一休み（鎌倉市 長谷寺） 撮影：永田 希江子

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

108号内容

入職のご挨拶

- 湘ホス部署紹介「事務・受付」
- 特集「身体データの更新を毎年していますか？」
- Q 元気って？(第2回) など



入職のご挨拶

副看護部長・
地域連携室看護科長兼務

相原 悦子



ご縁があり、湘南ホスピタルで働かせていただくことになりました。

副看護部長という役割と地域連携室看護科長として、相談業務も行わせていただいています。

当院では、毎朝、全職種管理者ミーティングを行い一日の全部署の予定を共有し、病院全体の予定や病棟の一日のスケジュール状況を共有しています。病院職員全員が一つのチームで動いているという朝の始まりは、今日もみんなと連携して仕事に入るというやる気に繋がっています。

地域連携室では、ご入院を検討されている方へ、当院の地域包括ケア病棟と医療療養病棟の二つの病棟機能の違いについてご説明させていただいています。また、他院の相談員さんやケアマネジャーさん、市の職員さんと連携し、転院の受け入れ、介護

タクシーの手配、入院カンファレンスへの参加、経済的問題に関する相談など様々な支援に対してご対応させていただいています。

過去に、精神保健福祉士の現任者講習会を受講したことがあり、相談員として働かせていただけることは私のやりがいにも繋がっています。

相談員としては初めてのことが多く、皆さんに教えていただきながらの未熟者ですが、少しでも患者さんにご家族のお役に立てるように日々学びを重ねていきたいと思っています。患者さんやご家族とお話をさせていただく中、その方の今まで歩んでこられた人生やご家族の想いを聴き、そのお気持ちに応えられる入院生活や退院後の生活が送れるように支援しています。

新型コロナウイルス感染症は、まだ治まったとはいえませんが、地域の健康の守り手として、高齢者をささえる医療、心を大切にする医療を実践し、人を暖かく迎える病院職員の一員として役割を果たしたいと思っています。

何事も学ぶことやチャレンジすることに遅いという事は無い、というのが私の信念です。

どうぞ、よろしくお願いいたします。

外来 新任 医師ご紹介



ふじ い ひろ あき
藤井 裕明 医師

●出身地／神奈川県

専門科・得意分野
・認定医等
日本呼吸器学会 呼吸器専門医
日本呼吸器 内視鏡学会 気管支鏡専門医
日本内科学会認定内科医

所属医療機関
横浜市立大学附属病院

趣味・マイブーム
最近料理に目覚めました。
猫(もちこ)を飼っております。

診察日
第3週火曜日午後

藤沢市には祖父母の家があり、また以前藤沢市で診療させていただいていたこともあり、馴染み深い場所でもあります。藤沢市の方々の健康を助け、病院のスタッフ方のお力になれるよう尽力させていただきます。

何卒よろしくお願いいたします。



わた なべ たく や
渡辺 拓哉 医師

●出身地／神奈川県

専門科・得意分野・認定医等
精神科

所属医療機関
昭和大学 医学部 精神医学講座

趣味・マイブーム
ゲーム、漫画
最近は資格を取りたいと思って簿記の勉強をはじめました。

診察日
水曜日午後

まだまだ若輩者ではございますが、患者さんのお困りのことを一緒に考え、一緒に解決していけるように頑張らせていただきます。なるべく予約通りに進めたいと思いますが、お話を聞きすぎて延長してしまうこともあると思うのでご容赦ください。よろしくお願いいたします。

部 署
紹 介

事務・受付

暖かくお迎えする気持ちを大事に



事務・受付の職員全員が受付窓口や電話で患者さんを最初に対応します。
きちんと伝わるように、わかりやすく丁寧な説明・聞き取りやすい声の大きさでお話できるようにスタッフ全員が心がけています。

事務・受付は当直者も含めて総勢12名のスタッフで、24時間365日、病院に来院される方、また病院に電話をかけてこられる方の最初の窓口として、暖かくお迎えする気持ちを持って接しております。

事務室内の仕事は外来会計、入院会計、健診業務、経理処理、総務など個々に担当を決め、休みの場合は最低限カバーできるような体制を取っております。電話の対応については個々の担当の仕事を行いながらスタッフ全員で対応しています。

忙しい中でも丁寧に

事務部長 有泉 義一

新型コロナウイルスの感染拡大により、新型コロナワクチン接種のご予約や、発熱や喉の痛みによるご相談が増えたことにより、窓口および電話での対応が今まで以上に増えております。

この状況がいつまで続くのか見通せないところですが、事務・受付スタッフ一同これからも1つ1つ丁寧に対応していきたいと思っておりますのでよろしくお願いします。



今年も6月1日から

身体データの更新を毎年していますか？ 藤沢市 こくほ(特定)／後期高齢者等 健診&がん検診が始まりますよ！

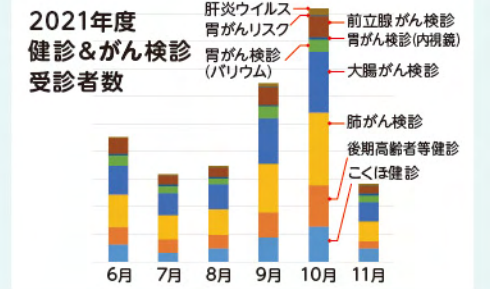


湘南ホスピタルでは7月、8月がねらい目ですよ。

例年、健診の受診者は期間終了直前の10月が圧倒的に多く(昨年度はコロナの関係で11月まで実施)7月、8月は比較的少ないことが多いです。
また、当院では8月までに受診された方を対象に早割価格で受けられるオプション検査もあります。いろいろお得な時期になりますので、お早目の受診をおすすめします。(午前中は混み合うことが多いです。)

検査結果

- お渡しできるのは受診日から4週間以降になります。
- 必ず受診して説明をお受けください。



『生活習慣病』のリスクを早期発見するための健康診断。▶メタボリックシンドローム・その予備群は、40代から増加傾向。※1

こくほ(特定) 後期高齢者等 健診

予約は必要
ありません！

生活習慣病の多くが、初期段階では自覚症状がないため、健診で早期発見し、早期改善につなげることが大切です。

問診・診察



生活習慣
健康状態
心電図・眼底・
貧血検査の必要
性の診断 など

身体測定



肥満度
低体重 など

血圧測定



高血圧症
心臓病 など

尿検査



腎臓病
糖尿病 など

血液検査



脂質異常症
肝障害・心臓病
糖尿病・慢性腎臓病
高尿酸血症
痛風・腎障害 など

医師の判断で実施

心電図検査

心臓病
不整脈・狭心症
心筋梗塞 など

眼底検査

動脈硬化
高血圧
糖尿病性網膜症

貧血検査

貧血

生活習慣病

偏った食事、運動不足、過度な飲酒、喫煙、ストレス過剰などの不健康な生活習慣を続けることが原因で発症するリスクが高まる、がん、心疾患、脳血管疾患(いわゆる3大疾病)等の様々な病気のことを言います。
特に心疾患や脳血管疾患は、生活習慣によって内臓脂肪が蓄積され、糖尿病、高血圧症、脂質異常症といった病気が複数重なりと動脈硬化を進行させ、発症のリスクが高まります。

新しい生活様式でも生活習慣病のリスク回避できていますか？

●バランスのとれた食事



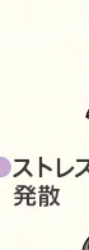
●適度な運動



●適正量の飲酒



●禁煙



●十分な睡眠



●ストレス発散



【メタボリックシンドローム】

①腹囲が男性 85cm 女性 90cm以上であり、かつ、②血圧 ③血糖 ④脂質(のいずれか1つもしくは2つ以上)の項目が基準値以上の場合「メタボリックシンドローム」、もしくはその「予備群」と診断されます。それらの割合は20代で約3%、30代で約11%なのに対して、40代では約23%、特に男性では約45%と増え、年齢と共にその割合は増加傾向にあります。※1

※1「平成30年国民健康・栄養調査報告書」より

『自覚症状』が出る前に見つけれたら。▶日本人が生涯で「がん」と診断される確率は、男性で65%、女性は約50%。※2

がん検診

予約は胃がん検診だけです

がんは、日本人の死因の第1位になっています。
しかし、一部のがんでは早期発見による早期治療が可能になっており、その後の生存率にも差がでます。

●がん罹患数の順位※2

	1位	2位	3位	4位	5位
総数	大腸	胃	肺	乳房	前立腺
男性	前立腺	胃	大腸	肺	肝臓
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮

肺がん検診

胸部X線検査による検査です。
タバコを吸っている(いた)方は、オプションの胸部CT検査もおすすめします。



胃がん検診

バリウムによる X線検査に加えて、胃内視鏡検査(50歳以上で偶数年齢になる方)が選択可能です。

※胃がん検診は4/1～翌年3/31まで受診可能です。



要予約 バリウム検査



要予約 内視鏡検査

大腸がん検診

便の潜血反応を調べるため、2日分の便を提出。問診票に記入した自覚症状と合わせて判定します。



前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診・胃がんリスク検診(ABC検診)

採血での検査です。
対象者が決められていますが、対象外でご希望の方は、当院のオプション検査で可能です。



当院のオプション検査はいかがですか？

検査項目	通常価格	早割価格
腹部超音波 (要予約)	5,900円	4,700円
胸部CT	13,600円	10,500円
血管年齢 (要予約)	1,500円	1,000円
頸動脈エコー (要予約)	3,900円	3,100円
肺年齢検査	1,600円	
骨密度測定	1,600円	
喀痰細胞診	2,500円	
PSA (前立腺がん検査対象外の方)	1,600円	
肝炎ウイルス (肝炎ウイルス検診対象外の方)	3,200円	
ABC検査 (ABC検診対象外の方)	2,900円	
甲状腺検査	4,400円	

早割は8月31日までにお受けになった場合に適用されます。

※2 出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録) 2018年データより

自覚症状がある場合は、検診ではなく、外来を受診して、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。 ※湘南ホスピタルでは、子宮頸がん検診・乳がん検診は行っておりません。

術後しばらくは新しい体をおつかなびつくり使っていて、体のリズムに慣れるのに精一杯でしたが、時間が経つにつれて「なぜ私は癌になったのだろうか？」という疑問がふつふつと湧いて来ました。医学的な観点で原因を解き明かそうとしてみただけで納得出来ず、中医学や漢方、食養など様々な分野から答えを探すべく、片っ端から本を読んだり勉強しました。そうこうして巡り合ったのが算命学でした。

算命学は中国で3000年以上前から伝わる人間学です。「人間小宇宙」という言葉があるように「人間も自然の一部である」という考えのもと、自然界の姿を人間に置き換えて読み解く奥の深い哲学でもあります。縁あってその道の本流の先生に辿り着き、先生が生前に残された講義のDVDを片っ端から見えていきました。学べば学べど物事を俯瞰して眺められるようになり、さらに多角的な視座や視点がどんどん身についていく自分の内面的な変化が面白くて、夢中になって勉強していききました。

3年半かけて700枚以上の講義のDVDを見て、残すところあと5枚になった時、本来の目的であった「なぜ私は癌になったのだろうか？」という疑問が一瞬頭をかすめました。その途端、スルスルと細い糸を手繰り寄せるかのように、ある記憶を思い出したのです。それは、**「胃を失くすという経験もひっくるめて、己の人生をより深く色濃くしていこうと自分で決めて来た」というもの**でした。チャレンジャーの私が、「よっしゃ、なんでも経験していこうじゃないか！」と気合いを入れた時に感じた熱い思い。この記憶、いつ、どの時点のものか全く分かりません。ひよつとしたら生まれて来る前に決めていたことだったのかもしれない。私のはつきりと覚えているのは「よっしゃ！」の気合いだけです。そのことが突如思い出されたのです。

「癌になったのは自らが決めて来たこと」。これが私がずっと探し求めていた結論でした。「心・体・魂」の3つは人に備わっているものです。「心と魂」の関係を氷山に例えると、海面から見えている氷の一角が心に相当し、海に隠れて見えない氷山の大部分が魂だと言われています。私が思い出した記憶は、魂の知っていたことが顕在

胃癌になった内視鏡医が気づいた『元気』の正体とは？ 第2回 なぜ私は胃癌になったのだろう？

石井 恭子 医師

湘南ホスピタルに勤務して6年目。「明るく楽しい内視鏡」を火・木曜日に実施しています。赤いカーブのユニフォームは広島出身の郷土愛のつもり。外来に飾っているチコちゃんの毎月の模様替えも担当しています。南米で培ったインパフトのある配色とパリで磨いたセンスでチコちゃんをド派手に演出中。あ、それから合気道3段です。もちろん内視鏡にも気合い入れてますよ！



化しただけなのかもしれない。しかし自分で決めて来たことだと分かって、癌になった自分を責めたり、何かや誰かのせいにする必要もなくなり、とてもラクになりました。そしてこのような結論に至ったのだから、癌になったこともひっくるめて「全てよし！」だと思えるようになり、術後の後遺症に向き合う気持ちもキリッと変わっていききました。

ここで一つだけ付け加えたいことがあります。それは人が病気をする時、多くの場合、生き方の見直しポイントに立っている時ではないかということです。つまり、これまでの生きる方向性やスピード、やり方では無理があつて体の方が参ってしまっているのに、「まだまだやれるはずだ」とやみくもに頑張ってしまうと、さらにダメージが来る。それを「病氣」という形で体が知らせてくれているんじゃないかと思うのです。人の体を器（うつわ）として、心や魂をその中身に例えるすると、器の大きさや性質は一人一人異なっています。自分がどのような器を持っているのか、人間ドックや健康診断などで客観的に評価したり、確認するのは大事なことです。器を扱う張本人は自分自身ですから、責任がありますよね。また自分の中にある動物的な本能、勘のようなものを信じて見逃さないことも大切です。体が教えてくれる小さな違和感に耳を澄ますことが、早期発見のきっかけに繋がることだってありますから。

「元気」という言葉は「元（もと）の氣」と書くように、「氣」がどういうに無理なく流れて、本来のその人らしい元々の姿にある状態が「元気」というのではないのでしょうか。自分の「氣」がどういうに流れていけば、それは「元気」という波動（エネルギー）となって、周囲の人にも伝わっていく。『元気』は自己完結なものではなく、他人に与える影響力でもあるのです。そんなわけで、私は自分の「氣」をいかに流していききたいと思ひ、サラサラと流れる澄んだ小川をイメージしながら、「いいふうに、いいふうに。」と心の中でおまじないのように唱えています。

次回『「元気」はあなたの中に』

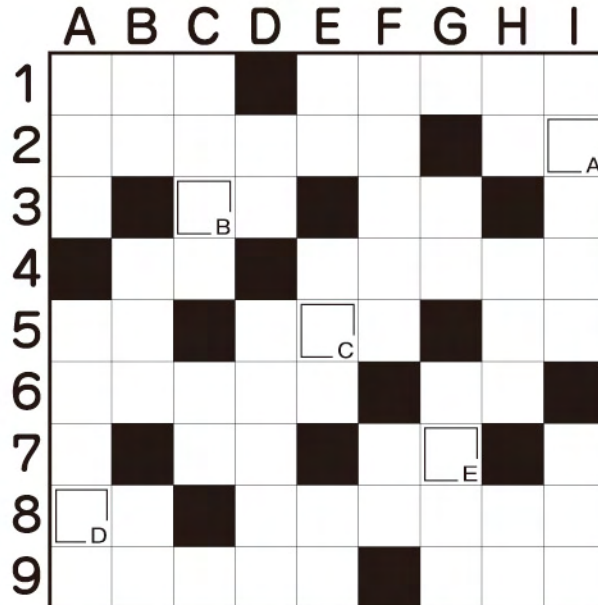


ラインラインクロス

変わり種のコスワードです。ヒントから言葉を
思いついたら、次はどこに入れるかで悩めます。

問題

二重枠に入った文字を枠
A～枠E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く
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

- 5月5日の、国民の祝日です
・今年は5月5日。この前日で
春はおしまいになります
- 空想的なこと。浪漫的
・サナギからチョウが——した
- 整然と説明をする
・ウイットとも言います
- 失敗を——にする大がらだ
・——の中に猛獣をとじこめる
- 足で蹴ること
・足に履くもの
・プレッシャー。血——
- 携帯電話につけたりするヒモ
・出された料理に——をつける
- やれやれ、と——をすくめた
・アメと——を使い分ける

- 箱根名物の、いろいろな形の
木片を組み合わせる工芸品
・「×」と書く記号
- 風に乗って空を飛ぶグライダー
ーもこの一種です
・風が吹けばもうかる商売？

↓タテのカギ

- 相対性—— ——武装
・常備薬やバンソウコウなどを
入れておく
- 手紙を数えるのに使う言葉
・夫婦で、女性のほう
・夫婦で、男性のほう
- 金属容器を開けるための道具
・マトンよりも若い羊の肉
- 反対語は「凶兆」

- 6月の第3日曜は——の日
- 座るところ。指定——
・薄片。ポテト——
・これをつかめば、上達します
- 施錠するときに、かけるもの
・誰の助けも借りずに、——で
成し遂げる
- 日の丸や星条旗を掲げるのに
使う長いもの
・キャンドルの材料になるもの
- ため——に、水を蓄える
・——の長いジュウタン
・——ある鷹はツメを隠す
- この部屋で、出番がくるまで
待機したりします
・役者が準備する場所。——落
ち、——裏

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4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。

107号の答え 「③ と ⑥」

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。

■ 2022.5.15現在

	月	火	水	木	金	土
午前	あんとく やすのぶ 安徳 恭演 神経内科	あんとく やすのぶ 安徳 恭演 神経内科	ひろい なおき 廣井 直樹 糖尿病内科・内分泌内科	きはら あきこ 木原 明子 内科・呼吸器内科	まつい かずこ 松井 和子 内科・神経内科	きはら あきこ 木原 明子 内科・呼吸器内科
	ひろい なおき 廣井 直樹 糖尿病内科・内分泌内科	きはら あきこ 木原 明子 内科・呼吸器内科	まつい かずこ 松井 和子 内科・神経内科	こう せん 黄 沾 消化器内科	こう せん 黄 沾 消化器内科	いしい よしあき 石井 吉秋 内科
	つつみ なつこ 堤 菜津子 内科・消化器内科			つつみ なつこ 堤 菜津子 内科・消化器内科	きはら あきこ 木原 明子 内科・呼吸器内科	よしだ ゆうじ 吉田 勇治
						栄養相談 (第2・4週) 管理栄養士
午後	あんとく やすのぶ 安徳 恭演 神経内科	きはら あきこ 木原 明子 第3週 休み 内科・呼吸器内科	わたなべ たくや 渡辺 拓哉 精神科	きはら あきこ 木原 明子 内科・呼吸器内科	いしい よしあき 石井 吉秋 内科	
	おくの しげこ 奥野 滋子 内科	ふじい ひろあき 藤井 裕明 (第3週のみ) 内科・呼吸器内科	いしい よしあき 石井 吉秋 内科	きとう しょうぞう 鬼頭 昭三 (第1週のみ) 神経内科		
				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・検査など	実施日	※予約制です。
禁煙外来	火・木(午後)、金・土(午前)	●現在、禁煙補助薬調達困難により休診中
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**

以下の症状に該当する方が当院の受診を希望される場合は、**必ず事前に電話連絡の上、職員の案内する方法で** ご来院くださいますようお願いいたします。

- 発熱 ●せき ●のどの痛み
- 息苦しさ(呼吸困難)
- 強いだるさ(倦怠感)
- 風邪の症状が続く
- 新型コロナウイルス感染者と接触したなど、感染が心配な方

皆さまが安心して受診できるための協力を願っています。



HOSPITAL 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>

