

麗日

vol.110

令和5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



湘南の夜明け（初日の出）（茅ヶ崎市汐見台）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

110号内容

新年のあいさつ

- 「食べる」を支援する Vol.1
- 特集「元気に過ごすために」
- シリーズ食のエッセイ Vol.1

新年のご挨拶



理事長・院長

木原 明子

明けましておめでとうございます。

湘南地方の穏やかな陽射しのもと、2023年の新年を迎えました。

2022年度 首都圏の住みたいまちランキング25位の藤沢市のなかでも、辻堂は南部の海岸沿いに位置し、暖かくて住みやすいところです。

地域の皆様の健康が守られ、1年を通し、安心して過ごしていただけるよう、湘南ホスピタル・ケアポート湘南・コスモス訪問看護ステーションは協力し合ってまいりたいと思います。

ひとつは、藤沢市健康診査や企業健診・人間ドックなどの健康診断の質を高め、疾病の早期発見・治療につなげてまいります。

つぎに、画像診断・消化管内視鏡検査・嚥下造影検査などにより、内科疾患を中心とした外来診療の充実を図るとともに、生活習慣病の治療・重症化予防につとめてまいります。

さらに、地域包括ケア病棟では理学療法・摂食機能療法を充実させ、自宅や在宅系施設への退院をめざすとともに、医療療養病床では医療密度が高く退院困難な方が安定して過ごせるよう治療・ケアをおこなってまいります。

また、通院が難しく、訪問診療や訪問看護が必要となっている方々に、ケアプランの作成・訪問診療・往診・訪問看護をおこない、在宅療養中の皆様の支援をおこなってまいります。

新型コロナウイルス感染症が日本に上陸して丸3年が経とうとしているこの冬、3年ぶりにインフルエンザ流行の兆しも見えており、手洗い・マスク・ワクチン・換気・密をさける・そして従前からの咳エチケット、などを感染管理の合言葉として、新たな1年の歩みを始めたいと思います。本年もどうぞよろしくおねがいいたします。



居宅介護支援事業所
ケアポート湘南 管理者

武田 真由美

新年あけましておめでとうございます

日頃よりご利用者様、ご家族様、地域の皆様には温かいご理解とご協力を賜り、感謝申し上げます。昨年は新型コロナウイルス感染症の大きな波をいくつも経験し、デイサービスやショートステイ等のサービス提供に支障が出ることも多くありました。私たちケアマネジャーは今後も日々変化する状況に対応し、介護を必要とする方が住み慣れた地域で日常生活を送ることができるよう、努めてまいりたいと思います。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



コスモス訪問看護ステーション
管理者

守田 加奈子

コスモス訪問看護ステーションは今年23年目に入りました

現在は看護師5名、理学療法士1名が勤務しており、各ご家庭に訪問し、様々な病状や療養環境にあった医療サービスを提供させていただいています。新型コロナウイルスの影響は続いていますが、感染予防をしながら通常の看護サービスが提供できるよう努めております。皆様が笑顔で過ごせるよう、他機関とも連携しながら在宅生活をお手伝いさせていただきます。今年もどうぞよろしくお願い致します。

「食べる」を支援する

シリーズ
Vol.1

食べるための口腔リハビリ ～継続は力なり～

「おいしい」と思わず言ってしまう事はありませんか？ 私達人間は、「今日は何を食べようかな」など日々食べることに幸せを感じ、当たり前のように食事をします。しかし、高齢と共に口腔機能は低下し、病気になると更に口から食べることが困難となります。「食べたい」という患者さんの思いや「口から食べて栄養をとってほしい」「栄養として食べることは無理でも少しでも味わってほしい」という家族の思いに寄り添いながら、食べるためのケアに取り組んでいます。

当院では、黒岩恭子歯科医師による口腔回診を毎月行っています。先生は口から食べ続ける事を目的に、通常の口腔ケアに加え、咽頭ケア、姿勢調整、口腔リハビリのケアに取り組んでいます。



回診では黒岩歯科医師が考案した歯ブラシを使用し、患者さんそれぞれにあった適切な歯ブラシを選択して口腔ケアを行います。歯ブラシといっても、「歯を磨くこと」のみが目的の歯ブラシではありません。痰や口内の汚れを除去する事も目的の一つです。また、乾燥しやすい口内の保湿ケアは、考案した歯ブラシを使用して舌や唾液の分泌を促しながらマッサージを行います。口周囲や頬、顎の筋肉の運動は微振動器でマッサージ。誤嚥しないための姿勢の調整。首から顎・頬をほぐし口を動かし、全身の筋肉の緊張をほぐすことなど患者さんに合わせて行います。

例えば、ずっと食べておらず、日常生活のほとんどをベッド上で過ごしている患者さんには、身体をほぐす事から始めました。単純に口を動かして飲み込めれば食べられるわけではないのです。体位を整えてからバランスボールをたくさん使用してマッサージしながら全身の緊張をほぐします。肩・首・頬をほぐすという段階的なマッサージケアを行



います。少しずつ顔の表情が柔らかくなり、身体もほぐれていきます。安全に食べる、飲み込める状態にたどりつくには時間がかかりますが、チーム一丸となって、ケアを継続しています。

ケアを継続させるための方法としては、回診後、個別のファイルを作成し、患者さんに必要なケアを表示しています。内容は、①現在の口腔内の状況 ②目標(どんな口腔内になればよいのか) ③目標に対してのケアの方法です。写真付きで1枚にまとめて患者さんのそばに置いています。



黒岩歯科医師の口腔回診によって看護師は個々の患者さんにとっての「食べる意味」を考えさせられます。人は口から食べられなくても、点滴や人工的に栄養を投与すれば生命を維持できます。しかし、「おいしい」といった満足感や幸せは口から味わうことで得られます。食べることは活力の源であり生きがいです。誰もが感じる喜びと、患者さんやご家族の思いを受け止めながら、最期まで味わう事の楽しみを持ち続けられるように努めています。



元気に 過ごす ために

内科・神経内科・老年医学
松井 和子 医師

2023年、新しい年が始まりました。
ダイヤモンド・プリンセス号の出来事
から3年が経とうとしています。あれか
ら、本当に様々な場面で生活が一変し
ました。感染してしまうかという不安、
重症化や後遺症に対する恐怖。それ
ばかりでなく、人と接したり楽しんだり
する機会が次々に制限され、学校や仕
事といった社会生活にまで大きな影
響が出ました。これまでに経験したこ
とのない得体のしれない大きな不安の

中に閉じ込められた状態が続いてき
ました。わたしたちはみんな、身体だけ
でなく、心の健康も害されてしまったよ
うに感じているのではないでしょう
か。
しかし、ウイルスに関する正確な情
報が蓄積され、ワクチンの普及や治療
薬開発も日々進化を遂げております
ので、正体不明の敵ではなくなってき
ました。過剰に恐れることなく、基本
的な感染対策を続けていくことで、今
年はさらに希望の見える心から幸せを

感じられる一年となってくれそうです。
人生100年と言われる昨今、ずっ
と幸せな時間を満喫するためには、
身体も心も健康であることが大前
提！生きとし生けるもの、年々成長・
変化はしていきますが(あえて老化と
はいいませんよ)、年齢なりに充実し
ていることが大切です。
そのためには何が必要でしょう
か？たくさんありますが、今回はその
中の3つについて考えてみました。

まず一つ目。元気に活動するには、 エネルギーが必要です。すなわち食事。

ただ食べるだけでなく、楽しく食事
しましょう。食事を始める時、まずはお
料理が目に入ります。物が見えにくけ
れば、彩りや盛り付けに感動したり、
おいしそう〜と食欲をそそられたりす
ることも減ってしまいます。次に食事

を口に運んだ時。歯が痛かったり、う
まくのみこめなかったりするとかな
か食事はすすみませんね。楽しく食
べるためには、目の機能や口の中の
状態を健康に管理することも、とても
大切なのです。思い当たることがあ

るあなた。眼科や歯科の先生に相談
してみてください。
そして食べ物の種類も大切です。
体にいいと言われている食材や食品
も、そればかり食べていればいいわけ
ではありません。栄養の話聞いても、

タンパク質を多く含む食材



タンパク質を多く含む野菜



毎食満点の食事をすることは実際
難しいと思います。そこで、1〜2週間
くらいの期間で、うまくバランスが整う
ように、ゆとりを持って献立を考えて
みてください。好きなものばかりに偏
らないように、かといってテレビやネッ
トで良いと言われた食材ばかりにな
らないように。

年齢を重ねるにつれて不足しが
ちな栄養がタンパク質です。元気に
動くために重要な筋肉をはじめ体をつ
くる大切な栄養です。タンパク質と
いえばまずお肉が浮かびますが、ほ
かの食材からも補えます。お肉が苦
手な方は、図を参考にお食事に加え
てみてください。



次に、生き生き人生に必要な二つ目。 自分の力で動けること。

みんな誰でも、介助や介護なく日
常生活を送れるよう望んでいらっしや
ると思います。医療で病気の治療
や、痛み・しびれを和らげることはでき
ますが、筋力をつける魔法の薬はあ
りません。ご自身で意識して運動して
いただくしかありません。まずは何よ

り、転んだり骨折したりなど怪我をし
ないことが第一。そして今ある筋力を
落とさない、しっかり維持することが
必要です。道具も必要なく、手軽にで
きる運動としては散歩やラジオ体操
でもいいですよ。まだ大丈夫、ではな
く、まずは始めてみましょう。無理がか

かりすぎないお好きな運動を、できれ
ば週3〜4日、楽しくリラックスして長く
続けられることが理想です。
食事や運動は、治療中の病気によ
っては注意が必要です。わからない
ことがあれば、主治医に確認してく
ださい。



やってみたいことを想像するだけでも、脳には楽しい刺激になりますよ。

最後に、生き生き人生に必要な三つ目。 楽しい時間を持つこと。

家族とすら会うことを躊躇する時期
が続きました。人との関わりが激減し
てしまいました。でも新しい様式で少し
づつできることが増えてきています。食
べて、筋力を維持して、体が健康でも、心
が元気でなければいけません。大好き
なこと、幸せと感じられること、心から笑
顔になれること、そんな明るい気持ち
になれることをする時間をちょっとでも
持ってください。この楽しい刺激が、認
知症予防にも繋がります。脳細胞を

楽しい刺激で満たしてあげてくださ
いね。
いかがでしょうか？これから明るく
生き生きした日々が楽しめそうだなあ
という気持ちになっていただけてい
れば嬉しいです。
最後に、もうひとつ。健康に過ごす
ために今できること。皆さんは、昨年、
健康診断を受けられたでしょうか？再
検査や受診して精査を勧められてい
たのに、時間がなくてまだできていな

い、という方はいらっしゃいませんか？
将来も生き生き元氣なあなたでいる
ためにも、今症状がないから大丈夫
ではなく、是非かかりつけ医やお近く
の医療機関にご相談ください。湘南
ホスピタルでもお待ちしております。今
だけでなく、これからもずっとずっと身
体も心も健康に過ごしていくために、
ご自分を大切にしてください。
2023年、明るく希望あふれる明日
が毎日迎えてくれますように。



松井医師の診療日 内科・神経内科 水曜日(午前)・金曜日(午前)
予約制ではありません。当日の受付順になります。



チョロギの花

シリーズ 食のエッセイ

Vol.1

長老喜・丁呂木・草石蚕

管理栄養士

林 静子

タイトルは読めましたか？3つとも「チョロギ」と読みます。今流行りのスペインの揚げパンのこと？いえ、それはチュロス(チェロス)です。韓国料理？それも違います。アニメのキャラクター？チョロ松の六つ子の兄弟ではありません。黒豆の上にのっている赤いあれのことでしょう。はい、正解です。

チョロギはシソ科の野菜で、地中にできたタニシのような形をした塊茎^{かいけい}を食用とします。6月頃にシソに似た薄紫色の可愛い花をつけ、11月頃に収穫期を迎えます。収穫した直後は真っ白で、すぐに薄茶色に変わるそうです。一般的に私たちが目にするチョロギは、梅酢や食紅などで赤く染められたものがほとんどだと思います。縁起物として、おせちの黒豆に、赤く染められたチョロギが添えられていますが、長老喜、長老木、長老貴などの文字を充て、長寿を願う食材の1つとなっています。

田舎の母が元気だった頃、塩漬けにした白いチョロギと梅酢漬けにした赤いチョロギを、正月用のお餅と一緒に送ってくれたことがありました。今年は生のチョロギが手に入ったので、自分で漬けてみた。私の田舎は、おせちの習慣がないので、チョロギは漬物として食卓に上がります。サクサクとした歯ごたえで、つつい手が出てしまいます。そう言えば神奈川に来て50年近くなりますが、デパートやスーパー、小売店などで一度も生のチョロギを見たことがありません。職業柄、

目を光らせているつもりなのですが……。一体どこで作られ、どこで販売されているのでしょうか。

チョロギは栽培に手間がかかり、大量栽培ができない作物なのだそうです。東日本では、秋田県、岩手県、福島県などが主な産地で、秋田県では伝統野菜に指定されています。しかし、生産者の高齢化が原因で、年々、生産量が減少しているようです。県としては伝統野菜を残すために新たな方策を考えているそうです。伝統野菜は、地域の食文化と関係が深く、お土産や郷土食として地域の活性化にもつながる作物とされています。頑張れチョロギ。

では、どこで買えるのでしょうか。ネット検索をしていて、あらビックリです。チョロギのお菓子があるではありませんか。個包装されたチョロギが大袋に入っている写真がありました。最近、梅干しが同じようにしてスーパーやコンビニのお菓子売場に並んでいます。どうもそれと同じようです。若い人たちは、このお菓子でチョロギを知ることになるのでしょうか。私も食べてみなければ！結局、生のチョロギを買える所は見つかりませんでしたが、お菓子のチョロギや梅酢漬けのチョロギはネットで買うのが一番簡単のようです。

小さなチョロギ1つでも話は尽きません。暖かくして食物談義を楽しみましょう。



セム・セット

新年あけましておめでとうございます。
今年もニコリのパズルをよろしくお願いします。



7種類の絵が5つ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)しかありません。何番と何番でしょう？

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枚に限りです。

※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5年5月10日

●発表

商品の発送をもってかえさせていただきます。

109号の答え「12」

外来診療担当表

赤字… 予約制

※予告なく変更することがあります。予めご了承ください。

■ 2023.1.15 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 内科・呼吸器内科
	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	石井 吉秋 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	よしだ ゆうじ 吉田 勇治
	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	栄養相談 (第2・4週)管理栄養士
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	
	内科・消化器内科			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	わたなべ たくや 渡辺 拓哉	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	いしい よしあき 石井 吉秋	ふじい ひろあき 藤井 裕明	いしい よしあき 石井 吉秋	すずき としひこ 鈴木 俊彦		
	内科	(第3週のみ) 内科・呼吸器内科	内科	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
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ご協力をよろしくお願いいたします。



HOSPITAL 医療法人 長谷川会

湘南ホスピタル

診察時間	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>

