

# 百歳日

vol.113

令和6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



富士山からの贈り物（撮影地：山中湖）撮影：柏井 百合子

## 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

## 113号内容

### 新年のあいさつ

- 穏やかな睡眠
- 特集「とにかく明るく楽しい  
湘ホス リハビリテーション」
- シリーズ自分らしく生きる Vol.1

# 新年のご挨拶

## 新春のお慶びを申し上げます。

思い起こせば令和元年12月、正体不明の肺炎発生が判明し、その後、新型コロナウイルスと呼ばれるようになり、丸4年がたちました。当初、この感染症の収束までには3年以上かかる、と予測した専門家がおられましたが、ほぼ予測通りとなりました。これまでに感染対策の確立、ワクチンの開発、治療薬の開発が猛スピードでおこなわれ、4年たって人と人はマスクを外して顔と顔を合わせられるようになり、新型コロナウイルスはインフルエンザとほぼ同等の感染症と位置づけられるようになりました。ウイルスと共存の時代、令和6年の新年は、インフルエンザが大流行し、コロナウイルスも小波がきています。

そのような中、湘南ホスピタルは創立95周年を迎えます。昭和4年に結核療養所として開設されたのち、その後は地域の内科病院となり、医療療養病床と地域包括ケア病床を持ち、地域医療に取り組んでまいりました。95周年を迎えられるのも、地域の皆様のお力添えのおかげである、と深く感謝しております。これからも、湘南ホスピタル、ケアポート湘南(ケアマネジャー事業所)、コスモス訪問看護ステーションとともに、理念「人を暖かく迎える医療」のもと、外来・入院診療、在宅医療、医療・介護の連携に、取り組んでまいります。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



理事長・院長  
木原 明子



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

昨年はWBCでの侍ジャパンの活躍や、将棋の藤井聡太さんの8冠達成といった明るい話題に、ご利用者様の関心も高かったことが印象的でした。ケアポート湘南は介護保険制度施行の前年8月に開設し、今年25周年を迎えます。居宅介護支援の「ポート(港)」として、より一層地域の皆様のお役に立つことができるよう、職員一同、努力してまいりたいと思います。本年もどうぞよろしくお願い致します。



コスモス訪問看護ステーション  
管理者

守田 加奈子

## あけましておめでとうございます

地域の皆様には、日頃より大変お世話になり、ありがとうございます。昨年は、育児休業中だったママさんスタッフが全員復帰し、看護師6名、理学療法士2名体制になりました。今年もより良いサービス提供のため、スタッフ同士の情報共有や研修、働きやすい職場環境、体調管理に努めて参ります。主治医、多職種と連携しながら、皆様のご自宅で穏やかに過ごせるよう、お手伝いさせていただきます。本年もどうぞよろしくお願い致します。





# 穏やかな睡眠

理事長・院長 木原 明子

お正月といえば、初夢のことが話題にのぼることがありますが、良い夢をみているときは、すやすやと穏やかに眠っている、というイメージが浮かびます。

ところで、「昼間眠くてしかたがない」「家族から、『いびきをかいている、呼吸が止まっている』と言われる」など、眠気やいびきや無呼吸について相談を受けることがあります。また、仕事中に眠ってしまう、人と面談していても眠ってしまう、運転中の信号待ちで居眠り、など深刻な場合もあり、このような時、一度検査を受けることをお勧めします。

検査は、睡眠中の状況(呼吸にともなう鼻を出入りする空気の動き、指で測る血液中の酸素濃度、呼吸にともなう胸の動きとおなかの動き)を測定する機器を貸し出し、合計2晩、睡眠状況をモニターし記録します。これで一晩に、または1時間に、無呼吸が何回おきているか調べます。睡眠中に呼吸が止まるメカニズムは、

気道(空気の通り道)の閉塞、呼吸中枢に問題が生じる場合、の2通りがあり、前者、気道の閉塞によるもの、が大部分を占めます。気道が閉塞する理由は、喉の周囲の筋肉が睡眠中にゆるみ、気道の壁がたわむこと(起きている時は筋肉が適度に緊張しているため、つぶれませんが、眠るとゆるむ)、肥満があると喉の周囲の皮下脂肪

## 睡眠時無呼吸症候群

について

も増え、気道が細まりがちとなり、ぺちゃんこつぶれやすくなります。あごが小さいなどの骨格の特徴や扁桃腺の大きさによって、無呼吸がおきることもあります。そして、1時間に無呼吸と低呼吸(弱い呼吸)が30回以上あると重症です。睡眠中は身体と脳の両方を休めています。この大事な睡眠中に無呼吸がおきると、健やかな睡眠とならず、いびきをかいたり、寝返りを頻繁にうったりして、眠りが浅くなり、昼間の眠気につながってしまいます。

もし睡眠時無呼吸症候群と診断されたら、呼吸補助器具(ネーザルCPAP)をつけて眠る、マウスピースをつけて眠る、などの治療があります。または、肥満がある場合は生活習慣をみなおすことで症状が改善する可能性があります。睡眠時無呼吸症候群の心配があるかたは、当院外来までご相談ください。

※無呼吸の定義:1回10秒以上呼吸が停止すること





超高齢社会でも

# 『とにかく明るく楽しい 湘ホス リハビリテーション』

湘南ホスピタルには、リハビリテーションをして、住み慣れた地域に安心して退院をしていくことを目標とした入院病棟があります。

現在の地域医療は1つの病院だけで完結する「病院完結型医療」から、地域で完結させる「地域完結型医療」になっています。例えば、ご自宅で具合が悪くなり、ある急性期病院に入院したとします。その急性期病院では集中的に治療を行います。その治療が終了し経過が順調であればご自宅に退院することになりますが、特にご高齢になると、『入院する＝元の身体の状態になる』とは必ずしもならず、元の住み慣れた地域での暮らしを続け

ていくためには、治療やリハビリテーションを継続させていく必要があるケースが多々あります。そうした場合、最初入院した急性期病院で入院生活を継続するのではなく、地域にある治療やリハビリテーションが継続できる病院へと転院することになります。そのようなケースの患者さんを受け入れるのも当院の入院機能の1つでもあります。

## 患者さんと向き合う地域の拠点

病棟の名称は「地域包括ケア病棟」といいます。(地域包括ケア病棟は、ご自宅等からの直接の入院も受入れています。)その病棟において、入院期間に低下した身体機能や日常生活動作(ADL)を元の状態に戻す、または、これ以上低下させないために必要な<sup>かなめ</sup>要の専門職がリハビリテーションスタッフです。

当院にはリハビリテーション職である「理学療法士(PT)」「作業療法士(OT)」「言語聴覚士(ST)」の3職種が計9名在籍しています。理学療法士は立つ・歩く・座るなどの基本動作、作業療法士は家事やトイレ、入浴など日

常生活に必要な具体的な訓練を、そして言語聴覚士が当院においては、食べ物を飲み込む訓練(嚥下訓練)を受け持って実施しています。医師から患者さんの状態に合わせた、リハビリテーション3職種に指示がでることにより実施されます。指示内容により、患者さんご本人の気持ちや身体の状態、退院先の環境などに合わせたリハビリテーションメニューを考え、平日週5日間、1日40～80分程度のリハビリテーションを実施できるように取り組んでいます。入院期間中は基本的に同じスタッフが退院までをサポートします。患者さんやご家族の想いを、メニューに取り入れながら住み慣れた地域へ安心して

退院出来るように、入院前の問題点も探り日々のリハビリテーションを通じて改善できるように、病棟看護師、管理栄養士、担当ケアマネジャーなどの多職種と連携を図りながら日々患者さんと向き合っています。

## 最大の特徴は、「心も身体もほぐす」こと

当院のリハビリテーションの特徴は、超高齢社会におけるリハビリテーション実施経験を積んできたスタッフによる、お一人お一人に合わせた『とにかく明るく楽しいリハビリテーション』～時には厳しい時もありますよ～、の実施です。当院の地域包括ケア病棟に入院さ

れリハビリテーションを実施している患者さんの平均年齢は80代後半。中には様々な慢性疾患を抱えている、気持ちが向かないなど、なかなか思う様にリハビリテーションが進まないこともあります。当院のリハビリテーション室はとても日当たりが良く明るい院内一等地です。リハビリテーション室の明るさの中で、スタッフは患者さんと沢山お話をします。会話を通じて心をほぐし、ストレッチやマッサージで身体をほぐし、身体を動かし(天気の良い日は病院の周りを歩いたりもします)リハビリテーションを日々継続していかれるように努めています。また、高齢者特有の飲み込み(嚥下)機能の低下に



よる誤嚥性肺炎を予防し、安心安全に食事を楽しめるように、歯科医師や嚥下専門のリハビリテーション医師をはじめ、病棟看護師、管理栄養士などと連携して、言語聴覚士が嚥下訓練を行っているのも当院の特徴の一つです。

## 安心して住み慣れた地域に戻るために

入院された患者さんへの面会もコロナ禍前とほぼ同程度まで緩和され、ご家族や関係者のリハビリテーショ

ンの見学も再開されています。患者さんご本人の頑張りを見てお声がけいただくことも大変な励みになります。可能な限り見学にもお越しいただければと思います。

これからも湘南ホスピタルのリハビリテーションスタッフは、地域包括ケア病棟に入院された患者さんが住み慣れた地域へと安心して退院し、入院された前と同じように生活を続けていかれるために、『とにかく明るく楽しい湘ホスリハビリテーション』を行っていきます。





自分らしく生きる

## ～終活はいつから始めるか～ Vol.1

看護部長 地域連携部長 小林 文子



みなさんこんにちは。湘南ホスピタルの看護部長、地域連携部長の小林と申します。どうぞよろしくお願いいたします。今回は、地域の自治会等の集まりで何回かお話をさせていただいた内容を3回に分けて掲載をしております。

### 【終活とは】

「終活」という言葉を聞いたことはありますか。「終活」とは、自分の終焉を考えることを通じて、自分を見つめ、今をより良く自分らしく生きる活動(終活カウンセラー協会より)のことです。日本人の中には死について語ることを「縁起でもない」や「死に支度」ととらえ、口に出すことを躊躇する風潮があります。しかし、着目する視点を「死」ではなく「生きる」と捉えるとどうでしょうか。どういう最期を迎えるかではなく、どういう風に自分らしく最期まで生きるかを考えることが「終活」なのです。

また、思いもよらず“ある日突然”ということもあります。未知のウイルスが蔓延したり、自然災害が起きたり、いつ何が起きるかわかりません。自分を見つめ、今をより良く自分らしく生きる活動は、年齢とは関係がなくいつからでもできることです。「思い立ったが吉日」と考えてはどうでしょうか。

自分らしく生きるために、私からの提案は、①夢を語る②断捨離③人生会議の3点について、それぞれが自分自身を見つめ直す機会になればと思っています。今回は①夢を語るについて考えてみましょう。

### 【①夢を語る】

みなさんには、夢がありますか？子供時代、野球選手になりたいとか、パン屋さんになりたいとか語っていませんでしたか。夢なんていうと大げさですが「一生に1回でいいからやってみたいこ



と」ではどうでしょうか。例えば、韓流スターに会ってみたい、めずらしい花を育ててみたい、好きな歌に出てくる場所に行ってみてみたい。他の人にはわからなくても、自分が満足することが自分らしさにつながるのです。

ちなみに私の今の夢は47都道府県すべてに行って記念スタンプを押すことです。手始めに京都、大阪に行ってきました。神奈川県ではどこでスタンプを押そうかと考えるだけでも楽しいものです。

マラソンに出てみたい、好きなものを集めたい、書道をしてみたい……。実現が難しいことでも想像を膨らませて、夢を語り、少しでもやれることを始めてみませんか。

一方で、かなわない夢もあります。いくら加山雄三さんのコンサートに行きたいと願っても、加山さんは、一昨年歌手活動を引退されました。今となってはその夢は叶いません。でも今はコンサートに行けなくてもビデオで見ることできます。いい時代になりましたね。

終活はいつから  
始めるか・・・  
今でしょう！

# セム・セット

新年あけましておめでとうございます。  
新たな年に新たなパズルをどうぞ。

## 問題

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6年5月8日

●発表

商品の発送をもってかえさせていた  
だきます。

112号の答え「8」

## 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。

■ 2024.1.15 現在

|    | 月                         | 火                          | 水                        | 木                          | 金                        | 土                        |
|----|---------------------------|----------------------------|--------------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 午前 | あんたく やすのぶ<br><b>安德 恭演</b> | あんたく やすのぶ<br><b>安德 恭演</b>  | まつい かずこ<br><b>松井 和子</b>  | きはら あきこ<br><b>木原 明子</b>    | まつい かずこ<br><b>松井 和子</b>  | きはら あきこ<br><b>木原 明子</b>  |
|    | 神経内科                      | 神経内科                       | 内科・神経内科                  | 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<br><b>廣井 直樹</b>   | きはら あきこ<br><b>木原 明子</b>    |                          | こう せん<br><b>黄 沾</b>        | こう せん<br><b>黄 沾</b>      | いしい よしあき<br><b>石井 吉秋</b> |
|    | 糖尿病内科・内分泌内科               | 内科・呼吸器内科                   |                          | 消化器内科                      | 消化器内科                    | 内科                       |
|    | つつみ なつこ<br><b>堤 菜津子</b>   |                            |                          | つつみ なつこ<br><b>堤 菜津子</b>    | きはら あきこ<br><b>木原 明子</b>  | よしだ ゆうじ<br><b>吉田 勇治</b>  |
|    | 内科・消化器内科                  |                            |                          | 内科・消化器内科                   | 内科・呼吸器内科                 |                          |
| 午後 | あんたく やすのぶ<br><b>安德 恭演</b> | おおつ ゆ き こ<br><b>大津 佑希子</b> | いしい よしあき<br><b>石井 吉秋</b> | おおつ ゆ き こ<br><b>大津 佑希子</b> | いしい よしあき<br><b>石井 吉秋</b> |                          |
|    | 神経内科                      | 内科・呼吸器内科                   | 内科                       | 内科・呼吸器内科                   | 内科                       |                          |
|    | いしい よしあき<br><b>石井 吉秋</b>  |                            |                          | すずき としひこ<br><b>鈴木 俊彦</b>   | たか ぎし とおる<br><b>高岸 泰</b> |                          |
|    | 内科                        |                            |                          | 循環器内科                      | 精神科                      |                          |

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

忠犬小蔵



特殊外来・検査など

実施日

※予約制です。

禁煙外来

●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

栄養相談

木曜(午後)、土曜(午前:第1～4週)

湘南ホスピタルからの お知らせ

発熱や風邪症状のある方は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。また、ご来院の際は受付で順番をお取り頂き、症状をお伝えください。皆様が安心して受診できるためのご協力をお願いいたします。

MAP



HO SPITAL 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>

