

夏 日

vol.114

令和6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



素敵な休日（鎌倉） 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

114号内容

- 睡眠について
- 入職のご挨拶
- 特集『がん検診』で
早期発見
- シリーズ自分らしく生きる Vol.2



睡眠について

理事長・院長 木原 明子

青葉の美しい季節がやってきました。桜も葉桜になり…そんなある日の朝、オナガやウグイス、スズメにカラスが、あちらこちらで鳴き、鳥たちも早起きになったなあ、と思っていると、めずらしくコジュケイの声まで聞こえてきました。鳥は、日が昇ると目を覚まし、日没には巣に帰って眠り、眠れなくて困っている鳥はいないようだし、昼間眠くて困っている鳥もいないようです。

先日、次のような専門家の学会発表を聴きました。哺乳類だけでなく、魚も、昆虫も、脳のある生き物が眠ることは明らかになっていたが、クラゲも眠る(※)ことが7年ほどまえにわかった、というのです。クラゲには神経はあるが脳はなく、脳のないクラゲのような生物も眠ることから、眠りは脳の発生前から存在する、とても奥深いものである、とのお話でした。(※ 筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構 柳沢正史先生の講演より)

日没後も人工照明で起き続ける人間は、なかなか鳥のよう

青葉の美しい季節が
やってきました

に単純にはいきません。また、人間の睡眠のメカニズムには、目から入る光で調節されている体内時計と、体内時計と影響しあう、脳内の様々な物質によって調節されています。

そのひとつであるメラトニンは、脳の松果体という場所から分泌されています。メラトニンが分泌されている夜、人間は眠り、分泌されていない昼は、眠りたくてもなかなか眠れません。またメラトニンは年齢とともに減ることがわかって

います。また、脳の視床下部で産生されるオレキシンという神経伝達物質は、睡眠と覚醒を調節する役割を持っています。これらの働きに着目した、自然の眠りを促す治療薬、もできています。

不眠についての私たちの困りごとは、寝入るまでに時間がかかる、いったん寝ても頻繁に目がさめる、短時間しか眠れない、朝早く目が覚めてしまう、など様々で、原因もいろいろです。睡眠時間を測った研究では、客観的に測ると眠れているのに、自覚的には眠れない、と感じる人もいて、睡眠に関する認識(主観)が影響するところでもあります。

このように、睡眠のメカニズムはまだ不明な点も多いようです。また、不眠の治療のお薬も様々で、ふらつきや転倒の原因になったり、記憶低下の一因となるものも存在しますし、依存になりやすいものもあるので、適切に医師にご相談いただくことが何より大切です。



入職のご挨拶

副院長 福田 勉



湘南ホスピタルでの勤務を希望し、
ようやく念願がかないました。

令和6年4月に診療部に入職した福田でございます。どうぞ宜しくお願いします。3月までは、隣の茅ヶ崎市立病院で診療部長兼呼吸器内科部長兼感染管理室長として勤務していました。数年前から、木原理事長に湘南ホスピタルでの勤務を希望し、ようやく念願がかないました。実は、35年以上前、横浜市立大学病院で研究生活をしていた頃、長谷川前理事長の時代に、湘南ホスピタルでも働いており、非常にお世話になっていた御縁があります。

趣味は、歩く事と走る事です。休日は、よく横浜の自宅の近所や天気良ければ鎌倉まで半ば走りながら遠征します。今度は、湘南の海辺も散策したいです。

私は、呼吸器内科学会の専門医、指導医ですが、最近の話題として、慢性咳嗽を主訴に受診する患者さんが増えていることがあげられます。8週間以上咳が続く状態を慢性咳嗽と言います。胸部レントゲン写真やCTで、異常所見のある肺がん、肺結核、間質性肺炎、気管支拡張症、慢性閉塞性肺疾患などの病気と、画像では、あまり原因のはっきりしない病気があります。原因疾患は、気管支喘息、咳喘息、アトピー咳嗽、後鼻漏、逆流性食道炎などです。アレルギー性の咳嗽が多いですが、合併例も少なくなく、悩ましいところです。新型コロナ感染症にかかった後に肺炎ではないのに咳が遷延する事もあります。長引く咳は、患者さんにとってもつらいことであり、悪い病気ではないかと心配にもなります。咳でお困りの時は、どうぞ湘南ホスピタル呼吸器内科を受診してください。ご紹介もよろしくお願いします。

この20年間に、人類は、SARS、MERS、新型インフルエンザパンデミックや、2020年より現在まで続く新型コロナ感染症パンデミックを経験しました。今後もなんらかの新興感染症が発生する可能性は高いかと考えます。新型コロナ感染症では、様々な規制や医療の在り方の問題点が、明らかとなりました。いまだに原因のよくわからないクラスターが発生することがあります。病院内、院外を問わず、日頃よりの感染対策がますます重要となります。

内科医として急性期病院から、地域包括ケア病棟、療養型病棟勤務となり、患者さんの病状も変わり、不慣れで、いたらない点も多いかと存じますが、今後とも宜しくお願いします。

SARS:重症急性呼吸器症候群 MERS:中東呼吸器症候群

福田医師の外来診察日 月曜日午前 火曜日午前 水曜日午前(予約制)

症状の無い方が対象です

『がん検診』で 早期発見

がん検診は症状の無いうちの早期発見・早期治療をすることで、癌による死亡を防ぐことを目的としています。

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・治療をお受け頂くことをお勧めします。

日本人の死因における第1位は「がん」です。2022年の厚生労働省の人口動態統計によると、その総数は約38.6万人で第2位の心疾患よりも約15.3万人多くなっています。特に肺がん、大腸がん、胃がんは罹患数・死亡数共に上位となります。また、生涯で「がん」と診断される確率は、男性で65.5%、女性で51.2%※と、2人に1人が「がん」に罹患する可能性があり、その数は増加傾向です。がんは早期には症状がなく自覚が無い場合が多いので、定期的にごがん検診を受診し早期発見することで、早期治療に繋げることが可能になります。

※国立がん研究センター がん情報サービスより

湘南ホスピタルでできるがん検診

胃がん検診と一部オプション検査をご希望の場合は予約が必要です。

『肺がん検診』



検査方法	胸部X線(レントゲン)検査
実施期間	令和6年6月1日～10月31日
予 約	不要
対 象	40歳以上

早期には症状が無いことも多いです。治りにくいせき・血痰・胸痛・息切れ・声のかれ・体重減少・発熱などの症状がある場合は、がん検診ではなく受診をお勧めします。

喫煙はご自身の肺がんの罹患リスクを高めると共に、副流煙による周囲の方へのリスクも高めてしまうことになります。禁煙をすることはご自身と周囲の方の健康につながります。

検査結果に異常があった場合、当院ではCT検査などを実施します。

『大腸がん検診』



検査方法	便潜血検査(2日分の便の提出)・問診
実施期間	令和6年6月1日～10月31日
予 約	不要
対 象	40歳以上

大腸がんは、がんの中でも罹患数が最も多く、喫煙、飲酒、運動不足や肥満などの生活習慣により罹患のリスクが高まります。予防には禁煙や適度な飲酒量、バランスの取れた食事を心掛け、特に運動は効果的であると言われています。検査は採取した2日分の便に便潜血(血液が便に混じっていないか)がないかを調べます。血便・腹痛・下痢と便秘の繰り返し・便が細くなるなどの症状がある場合は受診をおすすめします。

検査結果に異常があった場合、当院では大腸内視鏡検査などを実施します。

『胃がん検診』



検査方法	バリウムによるX線検査もしくは胃内視鏡検査
実施期間	令和6年4月1日～令和7年3月31日
予 約	必要
対 象	バリウム:40歳以上 内 視 鏡:50歳以上で偶数年齢になる方

胃がんに罹患するのは50歳以上で多くなっています。胃がん検診はバリウムによるX線検査と胃内視鏡検査を選択できますが、内視鏡検査は50歳以上の方で2年に1度(偶数年齢の方)が対象で、事前の問診が必要となりますのでご注意ください。当院では胃がん検診のみが予約制となっております。特に胃内視鏡検査は予約が混み合いますので、ご希望の方はお早めにご予約ください。胃痛・胸やけ・食欲不振などの症状がある場合は受診をお勧めします。

検査結果に異常があった場合、当院では胃内視鏡検査や定期的なフォローなどを実施します。

『前立腺がん・肝炎ウイルス検診・ 胃がんリスク検診(ABC検診)』



検査方法	採血
実施期間	令和6年6月1日～10月31日
予 約	不要
対 象	肝炎ウイルス検診:40歳以上 前立腺がん検診:50歳以上の男性 胃がんリスク検診:今年度内に 40、45、50、55、60、65、70歳の誕生日の方

対象外の方でご希望の場合は当院のオプション検査で受ける事ができます。

前立腺は男性だけがもつ器官です。50歳以上から罹患者が増え始め、男性が罹患するがんの中で最も多いのが前立腺がんです。排尿困難・頻尿・残尿感・下腹部不快感・夜間多尿・尿意切迫などの症状がある方は受診をお勧めします。

前立腺がん検診で検査結果に異常があった場合、結果に同封される「地域連携パス」を持って他院泌尿器科を受診してください。

例年、期間終了直前の10月は大変込み合います。また午前中は混み合うことが多くなっています。

一緒にオプション検査はいかがですか？

検査項目	価格	早割価格
腹部超音波 【予約】	5,900円	4,700円
胸部 CT	16,200円	10,500円
血管年齢 【予約】	1,500円	1,000円
頸動脈エコー 【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(肝炎ウイルス検査対象外の方)	3,200円	
ABC 検査(ABC 検査対象外の方)	3,500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。

- がん検診の結果が「要精密検査」となった場合には必ず精密検査を受けるようにしましょう。
- 要精密検査の場合、当院では医師の指示・判断により当院での各種検査もしくは他院(総合病院など)をご紹介することもあります。
- がんの罹患リスクは喫煙・飲酒・食事・運動など生活習慣が影響します。健康的な生活習慣をこころがけましょう。
- がん検診にはメリットとデメリットがありますので、それぞれをご理解いただいた上で受診をしてください。尚、メリット・デメリットについては藤沢市のホームページにも記載されていますので参照ください。

※実施期間について 休診日(土曜日午後・日曜日・祝日・年末年始)は実施しておりません。

- 当院でのがん検診及びオプション検査は藤沢市民の方が対象です。
- 当院では、子宮頸がん検診・乳がん検診は行っておりません。
- 要精密検査の場合の再検査について 医師の指示により保険診療となり、記載の再検査項目は、一例となります。



自分らしく生きる

～終活はいつから始めるか～ Vol.2

看護部長 地域連携部長 小林 文子



前回のおさらい

「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のことです。つまり、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。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」と考えて始めてみてはどうでしょうか。

【断捨離について】

今回はまさに「思い立ったが吉日」で始められる「断捨離」についてです。断捨離とは、モノへの執着を捨て不要なモノを減らすことにより、生活の質の向上・心の平穏・運氣向上などを得ようとする考え方のことだそうです。

本当に大切なものを選ぶ。迷ったら目に見えるところから、まずは自分の身の回り。他の家族に聞かなくてもできるところから始めてみてはいかがですか。自分の洋服ダンスの中、次は台所、テレビの周り、下駄箱など。押し入れの中は手ごわいので、襖1枚分からは始めるなど無理せずに始められるところから。そうしていくと、こたつ等の低い床での生活から、テーブルや椅子の生活へ。また、お布団からベッドに変えることができれば、毎日の生活が楽になるなんてこともあるのではないのでしょうか。



と一緒に、実家の片付けをしてみてもいいのでしょうか。思い出話に花が咲いてちっとも進まないかもしれませんが、なに



も1回で終わらせなくてもいいのです。何回にも分けて時間をかけるのもよし。また、大人になった子供達は、親はいつまでも若くて元気だと錯覚をするものです。誰もが認めたくないけれど「親の老い」と向き合う時間にもなりそうです。

これらのように断捨離をすることで、生前整理や、今までの人生を振り返る時間を過ごすことができます。また、家や部屋がすっきりさっぱりすることで気持ちも明るくなり、終活を前向きにとらえることができるようになるといいですね。

【次回の予告】

次回の最終回が「自分らしく生きる」ことの最も大切な人生会議についてのお話となります。今から何を書こうか・・・と悩む今日この頃です。

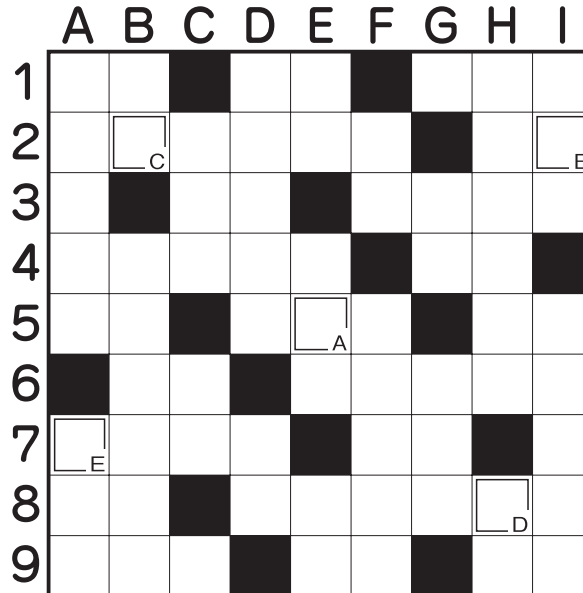
終活はいつから始めるか・・・
今でしょう！

ラインリンクロス

変わり種のクロスワードです。ヒントで浮かんだ言葉がどこに入るか、盤面を見て考えましょう。

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3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

- 5月4日は、祝日の——の日
・6月10日は、——の記念日
・6月第3日曜は、——の日
- 遊び道具を入れておく
・ブラックともいう
- 策で四球を投げた
・盆——の進物を欠かさない
- 昔から飼われている座敷犬
・昔はよく見た「ざらがみ」
- 折り —— 器 —— パン
・糖—— 脂—— 無機——
・—— 表で始発の——を調べる
- ぺちゃんこなタイヤに使う
・しとしと降っているとき使う
- ケガや病気がよくなること
・ヒラメのヒレの付け根の身は

- 男はオシャレが趣味
・趣味で絵を描く人

- ロデオを披露する—— ボーイ
・カトレアもシンビジウムも
・船酔いして、——をこらえる

↓タテのカギ

- 直接本筋とは関係ない末節
・直接には言わずに婉曲に表現
- 非常事態に——をつぶした
・非常事態でも「なんとかなるよ」と考えるタイプ
- 性の、セイでない読み
・竹馬の、タケウマでない読み
- 挑戦 トライ
- 本州と、しまなみ海道や瀬戸

- 大橋でつながっている
・神奈川と、東京湾アクアラインでつながっている
・駅のこちら側と向こう側とは——道でつながっているんだ
- エアコンともいう
・石仏の表面に生えていたり
- 0の次、2の前の数
・8の次、10の前の数
- 模様。花——
・ワンマンショーともいう
- コマンダー。指揮をとる人
・アインシュタインが確立した相対性——

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9月6日

●発表

商品の発送をもってかえさせていただきます。

113号の答え「③と⑥」

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。

■ 2024.5.15 現在

	月	火	水	木	金	土
午前	あんく やすのぶ 安徳 恭演	あんく やすのぶ 安徳 恭演	まつい かずこ 松井 和子	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	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 廣井 直樹	ふく だ つとむ 福田 勉	ふく だ つとむ 福田 勉	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・呼吸器内科	消化器内科	消化器内科	内科
	ふく だ つとむ 福田 勉			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・呼吸器内科			内科・消化器内科	内科・呼吸器内科	
午後						ひろい なおき 廣井 直樹
						糖尿病内科・内分泌内科
	あんく やすのぶ 安徳 恭演	きはら あきこ 木原 明子 (第3週休診)	いしい よしあき 石井 吉秋	おおつ ゆきこ 大津 佑希子	いしい よしあき 石井 吉秋	
	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 石井 吉秋	いしい よしあき 石井 吉秋 (第3週のみ)		すずき としひこ 鈴木 俊彦	たか ぎし とおる 高岸 泰	
	内科	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



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。



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>

