

百 歳 日

vol.118

令和7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



秋麗（長野県茅野市 蓼科湖） 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 連携強化型在宅療養支援病院の役割強化
- 4 居宅介護支援事業所・訪問看護ステーションの強化
- 5 地域とのつながりの強化

118号内容

地域活動

- 部署紹介「栄養科」
- 特集「藤沢市肺がん検診と
呼吸器疾患、慢性咳嗽について」
- シリーズ
私のアロマセラピーダイアリー

Vol.3



湘南ホスピタルの地域活動のご紹介 その①



地域連携部長・看護部長 小林文子

みなさんこんにちは。地域連携部長兼看護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。今回は当院の地域連携部で行っている地域活動についてご紹介いたします。

当院の理念は「人を暖かく迎える医療・地域の健康の守り手・高齢者を支える医療・心を大切にする医療」です。この理念を実現するために地域連携部では、様々な地域活動を行っています。地域活動とは医療と地域社会の連携を深める重要な役割であり、地域住民の健康増進や生活支援、交流活動を積極的に行い、地域医療の向上に貢献することです。

主な活動は、藤沢市委託事業の「家族介護者教室」、辻堂のいきいきサポートセンターとの共賛で「辻堂地区ケアマネ会」、「辻堂公民館まつり」出展、諏訪神社の子供山車に合わせて「熱中症予防グッズの配布」。また、依頼を受けて、「認知症サポーター養成講座」や、地域の自治会や老人会、介護施設などで旬な話題の「出張講座」を行っています。出張講座の講師は、医師をはじめ、看護師、薬剤師、管理栄養士、理学療法士、ケアマネジャーなど、内容に合わせて専門職が行います。最近の出張講座では、麗日にも掲載をしているアロマセラピーのご要望が多く、今年度は4回の実施となっております。



みなさま癒しを求めているのでしょうか・・・座学よりも人気があります。これらの活動は年間約20回行っています。

それ以外ですと、地域連携室看護科長が、医療提携をしている近隣の高齢者施設に出向いて健康相談をしています。具合が本当に悪くなる前に早期の段階で対応ができればと考えています。

ここで辻堂地区ケアマネ会のご紹介をします。ケアマネ会は3年前に辻堂西、東包括支援センターと湘南ホスピタルの共催で始まりました。ケアマネジャーから、「病院の医師や看護師と話をするのは敷居が高い」との声があり、連携の必要性を強く感じ、いきいきサポートセンターに声をかけさせていただきました。現在は辻堂地区の多数の居宅介護支援事業所、病院は湘南ホスピタル以外にも、湘南太平台病院、湘南藤沢徳洲会病院、湘南中央病院、湘南大庭病院等が参加しています。地域のケアマネジャーが気軽に声をかけられる病院になれるよう連携を深めたいと考えています。

6月に行われたケアマネ会では湘南太平台病院の統括診療部長の藤田周佑先生をお迎えして、熱中症予防の講義があり、発熱時は手のひらを冷やすといいと最新の情報を教えてくださいました。熱中症かなと思ったら、冷たいペットボトルを握るだけでも体が冷えるそうです。この後多職種によるグループワークがありましたが、今回のお話はここまで。次回につづく

※「辻堂地区ケアマネ会」は名称変更予定です。



家族介護者教室

～藤沢市内にお住まいの方で介護をされている方、講座内容に関心のある方であれば、どなたでもご参加いただけます～

【日 時】 ①9月 6日(土) 午後2時～午後3時半
②9月20日(土) 午後2時～午後3時半
③10月4日(土) 午後2時～午後3時半

【内 容】 ①介護保険のはなし
②いきいき生活のための栄養と食事
③介護者の健康と介助のキホン

【場 所】 湘南ホスピタル 辻堂3-10-2

【定 員】 各回15名(定員になり次第締切)1回だけの参加も可

【申 込】 ①9月4日(木)まで ②9月18日(木)まで ③10月2日(木)まで
湘南ホスピタル(33)5111
平日午前9時半～午後0時 午後1時半～午後4時半

【お問い合わせ】 湘南ホスピタル(33)5111または高齢者支援課 内線3285 FAX (50)8412





高齢者の「食べる」を支える



●入院

栄養科では低栄養の予防・改善や病状の改善を目指し、療養生活を栄養面からサポートしています。患者さんの体重、検査値、身体の状態などから栄養状態を把握し、食べる機能、食欲や嗜好なども考慮したうえで医師や看護師などの多職種と相談し、医師の指示により食事を決定します。

食事は治療の一部でもあります。食べることを楽しんでもらいたいと考えています。そのため、調理師が技術をいかして美味しさや見た目、盛り付けに配慮して調理を行っています。十五夜、冬至、クリスマスイブなど季節や行事に合わせて年25回行事食の提供も行っています。患者さんのなかには食べる機能が低下している方がいます。料理を細かく刻んでとろみをつける、ミキサーにかけて粒が残らないようにする、ゼリーにするなどの工夫をし、食べる機能が低下しても、いつまでも口から食べることができるように努めています。管理栄養士は、食事時間に患者さんを訪室し、食事は食べる機能に合っているか、安全に食べられ

ているか、食欲はあるか、食べている量は少ないかなどを確認します。問題がある場合は、多職種と相談をしながら食べられるように支援を行っています。

退院時には、退院後の食生活が問題なく過ごせるように、疾患や食べる機能に合わせた食事の作り方の説明や宅配食の紹介など生活スタイルに合わせた食生活の提案を行います。

●外来

外来では、栄養相談として糖尿病や脂質異常症などの疾患を中心に、病状の改善に必要な食生活が実践できるよう、治療食の必要性や具体的な食事内容の説明を行っています。また、特定保健指導も行っています。特定健診で保健指導が必要と判断された方に対し、食事・運動・喫煙・休養などの生活習慣病の要因となる生活習慣の改善をサポートしています。

入院している方へは食事提供を通して、外来の方へは食生活の改善サポートを通して、これからも「食べる」を支援していきます。

藤沢市肺がん検診と 呼吸器疾患、 慢性咳嗽について

呼吸器内科
第1診察室
副院長 福田 勉

秋から冬にかけて、気温や湿度が低く体調管理が難しい、風邪をひきやすくなる季節がやってきます。それとともに呼吸器症状に悩む人が増加しています。昨年も同じ書き出しでしたが、今年は、百日咳の流行が続いており、咳嗽を訴える外来受診患者さんが多い印象です。6月には近隣で麻疹が発生しました。症状として9割の方が咳嗽を伴うとのことで、感染力の高さを含め、またワクチン入手が困難な時期もあり悩ましいところです。

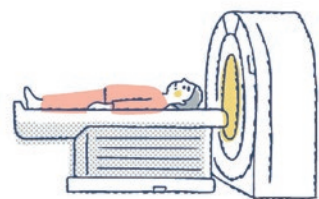
本年も6月から、**藤沢市の健康診断**が始まっています。御受診は、お済みでしょうか。肺がん検診として、胸部レントゲン写真の撮影を行います。大昔は、胸のレントゲンは、日本では肺結核を早期に見つけるために行っていました。もちろん結核は今でも早期発見すべき重要疾患ですが(日本は、ほんの数年前までは、先進国ではめずらしい結核の中蔓延国として知られていました。現時点では、低蔓延国となっています。)現在は、肺がんの早期発見を主な目的としています。検診の胸部レントゲン写真は、藤沢市医師会の肺がん読影会で、毎週呼吸器専門医、指導医による2重読影が、以前のレントゲン写真があれば比較読影も必ず行われており、主治医

を含め、専門家3人の目でみることとなり、かなり精度が高くなっています。胸部レントゲンの判定には、異常なし、異常所見はあるものの、陳旧性炎症像など以前と変化なく、

毎年の検査での経過観察でよいなどの問題のないことが大部分です。なかには、新しくできた影や、以前より陰影が濃くなったり、胸水を示唆する所見を認めるときがあり、再検査や胸部CTによる精査ということになります。以前には、はっきりしなかった結節影やごく淡い影が見つかり、肺がんの可能性を否定できないことがあり、もちろん精査が必要です。CTは、当院でどここの病院よりも早く撮影できますので、よろしく御受診をお願いします。

肺がんの症状として咳嗽、喀痰、血痰、胸痛などがあります。私共が、それらの症状を聞いて考えなければいけない1番重要な病気は、頻度は少ないもののやはり肺がんです。がんの治療は、早期発見、早期治療が望ましいのですが、肺がんはとりわけそうです。検診で、結節影などを認め胸部CTを行い、がんが疑われる場合には、気管支ファイバー等の精査が必要になります。藤沢市民病院、湘南藤沢徳洲会病院、茅ヶ崎市立病院の呼吸器内科を紹介いたします。

肺がんの治療として、手術、放射線治療、化学療法、緩和医療を含めた対症療法があります。手術適応があれば、可能であれば手術することが望ましいです。以前に比べて比較的高齢でも手術に踏み切ることも増えています。がんの進行度、呼吸機能低下などの合併症、全身状態、年齢などの理由から手術が適応ではないことがあります。現在では、放射線



治療でも治癒を目指す例もあります。化学療法で遺伝子異常を調べ、その症例に初めから有効性の高い分子標的薬や免疫チェックポイント阻害剤を用いた治療を選ぶことが可能となりました。合併症に気をつけながら、従来の抗がん剤との併用で、より強力な治療効果が望めます。肺がんの治療は、私が呼吸器内科を専門に始めた昔に比べて、はるかに患者さんの病状に応じた治療が可能となりました。とはいえ、健康診断による自覚症状のない時期での早期発見がとても重要なのは変わって



いません。肺がん以外にも先に述べた肺結核、胸水貯留、良性肺腫瘍、縦郭腫瘍、気管支拡張症、肺非結核性抗酸菌症、間質性肺炎、肺炎などが見つかり、精査加療を行います。

肺非結核性抗酸菌症は、聞きなれない疾患ですが、最近増加している印象です。抗酸菌という肺結核が属しているグループの結核ではない抗酸菌を非結核性抗酸菌と呼びます。以前は、非定型抗酸菌症と言っていました。胸部レントゲンで、気管支拡張や小粒状影、空洞影を認め、症状として咳嗽、喀痰、血痰、微熱、倦怠感が出たりします。肺結核と違い、人から人には、移りません。それどころか、土や湿った所など環境にいます。園芸、土いじりが好きな人や、洗濯、炊事等水回りの仕事が多い女性に多いと言われてきました。頻度の高い菌では肺マック症があり、関西の男性に多いとされるカンサシ症など多彩です。症状のある場合など治療の対象となりますし、治療法もありますので、庭仕事が好きで、慢性の咳、痰がある方は、こういう病気の可能性もお考え下さい。

今年度は、前回お話しした**咳喘息**という病気が増えている印象です。気管支喘息と病態としては同じものであり、ゼーゼーが強い場合、気管支喘息といい、咳が主な症状の時に咳喘息と診断します。3割が気管支喘息に移行します。治療は、ステロイドの吸入など同じ治療です。かぜをひいたときや、春、秋などの季節の変わり目などに症状が悪くなりやすく、発症もしやすいです。アレルギー性疾患の既往があり夜間、早朝に咳が出る方は、要注意です。

なかなか治らない咳を**慢性難治性咳嗽**といい、原因疾患を十分に治療しても遷延する治療抵抗性慢性咳嗽と検査や対症治療を行っても原因の特定できない原因不明慢性咳嗽があります。最近、難治性の慢性咳嗽の根底に、咳過敏性症候群があるとの考え方が登場しました。疾患の原因治療だけでは、なかなか咳が改善しない場合、咳過敏性症候群があるとの考え方です。咳過敏症とは、低レベルの温度刺激、機械的・化学的刺激を契機に生じる難治性の咳を呈する臨床症候群と定義されます。日常生活で、ちょっとした冷たい空気や乾燥、ほこりなどで咳がでることを時々経験しますが、ほんの些細な刺激で咳込む場合、咳過敏性があるかもしれません。治療としては、P2X3受容体拮抗薬であるリフヌアという内服薬が注目されています。副作用として、味覚障害が高頻度で出ます。



咳の原因としては、かぜ、気管支炎が多いですが、以上述べてきた疾患のほかに、心不全、睡眠時無呼吸症候群などや、後鼻漏、逆流性食道炎などもあり原因は多彩です。慢性の咳でお悩みの場合、是非、当院呼吸器内科外来を受診しましょう。また、健康診断も受診しましょう。



福田医師の診察日

月曜日・火曜日・水曜日(いずれも午前中のみ、水曜日は予約制)、木曜日(午後のみ)

困った時のちょっとお助け 私のアロマセラピーダイアリー③

薬剤科科長 佐藤玲子

我が国におけるアロマセラピーについて

一般にアロマセラピーは「リラクゼーションできるもの」「癒されるもの」とイメージされる方が多いのではないのでしょうか？

それは我が国ではまず1980年代にエステやマッサージを主とするリラクゼーションを目的とした英国式アロマセラピーが普及してきたためでしょう。

一方少し遅れて1990年代に入ると精油に含まれる成分の薬理作用を期待したフランス式のメディカルアロマセラピーが入ってきましたが一般にはなかなか浸透していないのでしょうか。

* 参考:日本アロマセラピー学会編 第2版アロマセラピー標準テキスト 基礎・実技編 丸善出版

薬剤師としてのアロマセラピーに取り組む！

当院でアロマセラピーの活用を始めた2002年当時日本では医療現場でのアロマセラピーはまだまだ普及していませんでした。(現在でも普及には及んでいませんが…)

病院で安全に精油を活用するためにはメディカルアロマセラピーの考え方を取り入れるつまり科学的・客観的な情報を集めることが必要であると考えました。そこで私は薬科大学での卒後教育講座・アロマセラピーの団体やアロマセラピー学会による学術講演会・薬剤師のためのアロマセラピー講座などの受講を重ね、そのほかにも海外の臨床で活用されているアロマセラピーの書籍を集めるなどひたすらメディカルアロマセラピーの情報収集に努めました。

病院におけるアロマセラピー活用の仕組みを作る

こうして当院では23年前より我が国の医療の枠組みの中で安全に精油を活用できるよう少しずつ仕組みを整えてアロマセラピーを活用してきました。

現在当院では主治医の許可のもと、患者様の状態に合わせ、緩和ケア・終末期ケア・認知症ケア等に精油を活用する場合があります。通常医療や医薬品で対応が困難な事例に対して治療ではなく患者ケアの選択肢の一つとして活用できる場合があります。

例として

- 高齢者・がん患者・肝機能・腎機能低下患者の皮膚の乾燥・かゆみ対策としての活用
- 疾患によるにおい・口腔ケア・がんなど病的口臭への対策としての活用

- 不安・不眠・不穏対策・吐き気・呼吸困難感への対応としての活用
- ご家族やスタッフとのコミュニケーションツールとしての活用 などが挙げられます。

この度、当院でのアロマセラピーの取り組みについて～病院全体でアロマセラピーを安全かつ実践的に活用できるシステムを構築してきた活動に対して～フランスのガットフォセ財団様の「2025年ルネ＝モーリス・ガットフォセ国際賞」を受賞することができました。



* ルネ＝モーリス・ガットフォセ国際賞は科学的アロマセラピーを医療施設で補完的治療として活用し、臨床的根拠に基づいて患者の症状改善や幸福感に明確な利益をもたらしたチームを称えるものです。

ちょっとお助けアロマオイル③ユーカリ

オーストラリア原産の亜熱帯の高地に自生するフトモモ科の常緑高木です。

特有の清涼感のある香りです。呼吸を楽にし息苦しさからの解放に役立つと言われます。塗布タイプの市販薬(鼻づまりや呼吸を楽にする)にも配合されています。

* 参考:日本アロマセラピー学会編 アロマセラピーのための精油ハンドブック 丸善出版

【精油の取り扱いに関する注意①】

原液を直接塗らない:精油には植物の成分が高濃度で凝縮されているので、原則として薄めて使用します。

【精油の取り扱いに関する注意②】

パッチテストを行う:体質によっては精油にアレルギー反応を起こす方もいるため初めて使用する時は、アレルギーの無いことを確認します。

【精油の取り扱いに関する注意③】

内服はしない:精油の内服(飲用)は、安全性が確立されていません。粘膜刺激、摂取過量による毒性、消化管の炎症、内服薬との相互作用などの懸念があり危険であるため内服は行わないこととしています。また国内外から乳幼児の精油誤飲による中毒事例が多数報告され、中には死亡例も報告されています。

参考:安全な精油の使い方:ガイダンスと注意事項(日本アロマセラピー学会ホームページ)

数 独

人気の「数独(すうどく)」に、あなたもチャレンジしてみませんか。盤面をじっくり見回して、ヒントになる場所を探し出してください。

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？

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

初めての人へ、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8年1月9日

●発表

商品の発送をもってかえさせていただきます。

117号の答え「アジサイ」

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。

■ 2025.9.15 現在

	月	火	水	木	金	土
午前	ふくだ つとむ 福田 勉 内科・呼吸器内科	ふくだ つとむ 福田 勉 内科・呼吸器内科	ふくだ つとむ 福田 勉 内科・呼吸器内科	きはら あきこ 木原 明子 内科・呼吸器内科	きはら あきこ 木原 明子 内科・呼吸器内科	きはら あきこ 木原 明子 内科・呼吸器内科
	ききょう ひでゆき 桔梗 英幸 神経内科		まつい かずこ 松井 和子 内科・神経内科	つつみ なつこ 堤 菜津子 内科・消化器内科	まつい かずこ 松井 和子 内科・神経内科	いしい よしあき 石井 吉秋 内科
	ひろい なおき 廣井 直樹 糖尿病内科・内分泌内科					よしだ ゆうじ 吉田 勇治 内科
						ひろい なおき 廣井 直樹 糖尿病内科・内分泌内科
午後	ききょう ひでゆき 桔梗 英幸 神経内科	かじ た ゆき ひと 梶田 至仁 内科・呼吸器内科	いしい よしあき 石井 吉秋 内科	ふくだ つとむ 福田 勉 内科・呼吸器内科	いしい よしあき 石井 吉秋 内科	
	いしい よしあき 石井 吉秋 内科			すずき としひこ 鈴木 俊彦 循環器内科	たかぎし とおる 高岸 泰 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。
訪問診療・往診	月曜、水曜、金曜、ほか要相談	
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)、ほか	
嚥下造影検査	日曜(午前:第1週)	
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	火曜(午後)、土曜(午前:第2週)	

在宅診療のご案内

当院では、月・水・金曜日(祝日を除く)に、医師と看護師がご自宅や介護施設に伺い、診察する、訪問診療をおこなっております。

担当医師

- ・木原明子 医師
- ・奥野滋子 医師
- ・石丸和寛 医師

往診随時対応(訪問診療の患者さんに限ります)
訪問診療のお問い合わせは、**外来まで**



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

<https://www.shohos.org>

