

第 90 号 平成 28 年 6 月

医療法人 湘南ホスピタル
長谷川会

藤 沢 市 辻 堂 3 - 10 - 2

TEL 0466-33-5111

発行責任者 服部 正明



カワセミ

撮影：井美 昭一郎

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

1. 良質な療養病床機能を提供します
2. 外来診療・在宅療養支援の充実をはかります
3. 居宅介護支援事業所・訪問看護ステーションの充実をはかります
4. 地域とのつながりを強化します
5. 医療安全対策を推進します
6. 生涯教育と自己啓発につとめます
7. 接遇の向上と倫理的配慮を優先します

脂質異常症について

内科・循環器内科 富田 真

今回は狭心症や心筋梗塞の危険因子である脂質異常症について説明させていただきます。

まず脂質異常症とは、血液に含まれるコレステロールや中性脂肪（トリグリセライド）などの脂質が、一定の基準よりも多い状態のことをいいます。以前は、高脂血症ともいわれていました。血液に余分な脂質が多くなると、動脈硬化を起こしやすくなり、心筋梗塞や脳卒中などのリスクが高くなります。それが脂質異常症という病気です。

脂質異常症には、自覚症状は殆どありません。そのため気付くのが遅れ、ある日、突然、心筋梗塞などの発作におそわれる人が少なくありません。



～脂質異常症の診断方法～

1) 採血のタイミング

日常診療における脂質異常症の診断では、空腹時採血で評価を行います。健診などの際に食後採血で脂質異常症が疑われた場合には、再度空腹時採血により確認します。この場合の空腹時とは、一般に前日の夕食後 10～12 時間程度水やお茶以外は禁飲食とし翌朝食前の状態をいい、また前日は禁酒です。実際に中性脂肪の値は食事の前後で大きく変化し、その変化は食事内容によっても異なるため、食後で評価するのは極めて困難です。

2) 脂質異常症の診断基準

日本動脈硬化学会の「動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2012 年版」では、脂質異常症の診断基準は、空腹時の血液中の脂質が

LDL コレステロール (LDL-C)	140mg/dL 以上	高 LDL コレステロール血症
	120～139mg/dL 以上	境界域高 LDL コレステロール血症
HDL コレステロール (HDL-C)	40mg/dL 未満	低 HDL コレステロール血症
トリグリセライド (TG)	150mg/dL 以上	高トリグリセライド血症

とされています。

平成 28 年度の藤沢市国民健康保険特定健康診査「藤沢市こくほ健康診査」が 6 月から始まります。健康診査などで「脂質異常症の疑いがある」と指摘された時は、放置せずに早めに受診して医師の指導を受けることが非常に大切です。

脳の話について

神経内科 安徳 恭演

1年半ほど前に、ある国内の出版社から翻訳の仕事を頼まれ、昨年末にそれを仕上げ、つい先日、刊行に至りました。英国版の元々のタイトルは「NEUROCOMIC」、日本版では「天才学者が漫画で語る脳」となっています。

内容は、主人公の青年が不思議な脳の世界に迷い込み、その中で、神経科学の発展に功績を残し、ノーベル賞を受賞した学者たちとの出会いと冒険を通して、脳の仕組みを理解していく……というものです。



その流れで、今回は、神経内科の病気を離れて、脳の仕組みについて、私見を挟みながら、できるだけわかりやすく解説させていただくことにしました。

まずは、ヒトの脳に棲む三匹の生き物の話です。脳に本当に生き物が棲んでいるわけではないのですが、まるでそうであるかのように三層構造になっているのです。

さて、三匹の生き物とは何か？

まずは、本能に従って生きる単純な爬虫類、次に好き嫌いの激しい野獣、最後が論理的思考をする理論家の人間。これら三匹は、それぞれが重要な役割を担っています。

最初は、進化の初期に出来た最も古い脳、脳の最深部に棲んでいる爬虫類。その役割はというと、「本能」。言いかえると、生存するための基本的な役割です。生存するための役割とは何か？例を挙げれば、腹が減ったので食う、昼間働いて疲れたので寝る、排尿・排便をする……その他、意志とは関係なく行われている心臓や腸管などの内臓の営みも含まれています。つまり、生命活動の基盤を支える重要な役割なのです。

次は、その上の二番目に古い脳に棲む野獣。その主な役割はといえば、感情・情動と記憶ですが、好き嫌いを決めるのも野獣の役割です。ヒトが行動を起こすための大きな動力源とも言えます。

そして、最も新しい最表層に棲むのが理論家の人間ということになります。いろんな情報を基に物事を理性的に考え、判断し、行動につなげることがその役割。ヒトの脳の最高中枢ということですが、

この三匹、同じヒトの脳に棲んでいるわけですから、もちろんバラバラに活動しているわけではなく、普段はうまく共同で作業を行っています。



我々が、物事を冷静に考え、判断し、行動する必要がある時は、理論家が、爬虫類を利用し、野獣を制御しながら、脳の機能を発揮させることになります。また、日頃しなれた仕事を、あまり意識せずにやっている時、理論家はあまり働かず、野獣や爬虫類の動きにまかせて脳を動かすことになります。いずれにせよ、普段は三者が仲良く協力して脳を活動させています。

しかしながら、嫌なことが続き、イライラしている時はどうでしょう？そんな時、野獣の動きが激しくなります。

その影響を受けて、その下に棲む爬虫類が変調をきたすことになります。すると、理論家の仕事に大きな影響が出てきます。

野獣の動きが激しいためにその制御に大きな力が必要になっているのに、下の爬虫類の動きがおかしいために、足元はふらつき、理論家の仕事は大変な事態になります。場合によっては、作業が破綻し、とんでもない行動をとってしまうことにもなるわけです。

では、今回はここまでとします。

今回安徳医師が翻訳した本です。
現在、書店にて発売中です！

新任医師のご紹介

- ① 氏名
- ② 専門科・得意分野・認定医等
- ③ 所属医療機関
- ④ 趣味・マイブーム
- ⑤ 診療に関する PR 等



① 増本 菜美

(ますもと なみ)

- ② 呼吸器内科
- ③ 横浜医療センター
- ④ 写真撮影
- ⑤ 喘息、肺炎、肺癌など「肺」に関わる疾患を幅広く診療しております。よろしくお願いします。

※病棟担当のため外来診療はありません



① 堀田 信之

(ほりた のぶゆき)

- ② 呼吸器内科、呼吸器専門医、総合内科専門医
- ③ 横浜市立大学附属病院
- ④ 登山、ビール、ゴルフ
- ⑤ 呼吸器全般を担当させていただきます。よろしくお願いします。

診療日／毎週木曜の午後（予約なし）



内視鏡検査（胃カメラ・大腸カメラ）

3月から毎週金曜日に内視鏡検査を担当させて頂いております、大橋竜一と申します。よろしくお願いします！大阪生まれの42歳。関西人のはずですが、両親とともに日本中を転々としていたため、どこが故郷だか良く分かりません。

消化器内科
大橋 竜一

中学生のころ、腎臓を痛めて数ヶ月にわたる入院を余儀なくされ、医者という仕事を意識するようになりました。気付いたら内視鏡を握り続けて19年目、上部消化管内視鏡（俗に言う、胃カメラです）で2万人以上の方々の胃袋を見せていただき、大腸内視鏡（大腸カメラ）で1万人以上の方の大腸を拝見してきました。

専門医認定は、日本内科学会認定内科専門医・日本消化器病学会認定専門医・消化器内視鏡学会認定専門医です。

ここで、大腸内視鏡のお勧めを少し…

大腸内視鏡とは、肛門から小指の太さぐらいのカメラを入れていき、大腸の中にイボ（ポリープ）や、がんがないかどうかを調べる検査です。

国立がん研究センターの最新がん統計によれば、日本人男性の11人に1人、女性の14人に1人が大腸がんになります。

そして、不幸にして大腸がんで亡くられる方は、日本で毎年5万人近く。特に女性では、がんのうち、大腸がんで亡くられる方が一番多いです。

大腸がんは、早めに発見できれば命に関わる前に治療できますので、是非とも一度大腸内視鏡検査を受けてみてください！

お問い合わせ先は、外来まで（胃カメラ・大腸カメラともに要予約）TEL：0466-33-5111

2 階病棟看護科長 ご紹介

皆さま、こんにちは。

3月より2階病棟看護科長となりました櫻井恵美子と申します。湘南ホスピタルは、藤沢市内で2番目に古く、長い歴史を持っています。医療の変化がある中、87年間存続してきたことはとても素晴らしいことだと思います。

また当院は、医療療養病床を有している病院であります。病院機能評価を受審していること、口腔リハビリ、嚥下への取り組みを積極的に行っていること、認知症勉強会等、医療の質を担保するための取り組みをしていることも素晴らしいことだと思います。



2階病棟看護科長
櫻井 恵美子

今年4月には、診療報酬の改定があり更なる変革が求められている状況であると思いますが、法人の理念である『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』に基づき、病院スタッフの一員として看護の質の保障、安全な看護の提供が出来るように一緒に取り組んでいきたいと思っていますので、どうぞよろしくお願いいたします。



3 階病棟看護科長 ご紹介

皆さま、はじめまして。

4月より3階病棟看護科長となりました山田マユミと申します。私のこれまでの歴史を少し紹介させていただきます。

看護師として約40年間（15年は看護科長として）急性期の公立病院で患者の看護をしてきました。退職後、療養型病院に2年間勤務しました。急性期との違いは、退院後の患者さんの生活を考慮して非常に細かな関わりをしているということでした。

湘南ホスピタルでも患者さん・ご家族が安心して退院できるように多職種が連携して支援をされており、チーム医療の重要性を改めて感じているところです。



3階病棟看護科長
山田 マユミ

住まいは横浜市磯子区です。読書が趣味で今は通勤電車の中でいろんな本を読んでいます。それから富士山を見るのが大好きなので、湘南で仕事ができるのが嬉しいです。

みなさんと一緒により病院にしていけるように、微力ですが頑張りたいと思いますので、よろしくお願いいたします。



当院からのお知らせ

平成 28 年度 藤沢市健康診査等について

当院では藤沢市で行う各種検診(健診)等の実施指定医療機関となっています。

こくほ健康診査、後期高齢者等健康診査、肺がん検診、大腸がん検診、胃がん検診、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)、などを行っています。尚、一部の検診は予約が必要になります。詳細については当院までお問い合わせ下さい。

また、高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種、風しんワクチン予防接種などの予防接種も行っておりますので、こちらも、当院までお問い合わせ下さい。

藤沢市健康診査と一緒に当院独自のオプション検査はいかがですか？

当院では藤沢市健康診査と一緒にオプション検査をお受けしております。

8 月 31 日までにお受けになった場合は一部の検査で早割価格を適用いたします。

検査項目	検査方法	所用時間	通常価格	早割価格	予約
腹部超音波(午前のみ)	エコー検査	約 30 分	5,800 円	4,600 円	要予約
胸部CT	CT検査	約 10 分	13,300 円	10,200 円	要予約
血管年齢(血圧脈波測定)	腕と足に 帯を巻きます	約 15 分	1,400 円	900 円	要予約
頸動脈エコー(動脈硬化検査)	エコー検査	約 30 分	3,800 円	3,000 円	要予約
骨密度測定	腕のレントゲン	約 5 分	1,500 円	———	———
喀痰細胞診 (肺がん検診で対象外の方)	痰の容器提出	———	2,400 円	———	———
肝炎ウイルス (肝炎ウイルス検診で対象外の方)	採血	約 5 分	3,100 円	———	———
ABC 検査(ABC 検診で対象外の方)	採血	約 5 分	2,800 円	———	———
肺年齢検査	呼吸機能検査	約 10 分	1,500 円	———	———
甲状腺検査	採血	約 5 分	4,300 円	———	———

平成 28 年度 第 1 回 湘南ホスピタル地域連携講演会 開催のご案内

日時：平成 28 年 6 月 25 日(土)

14:00~15:00

(13:30から受付)

対象：地域にお住まいの方

定員：先着 30 名

場所：湘南ホスピタル リハビリ室

参加希望の方は、お電話でお申し込み下さい。

お申し込み・お問い合わせ先

TEL：0466-33-5111

湘南ホスピタル地域連携室 関本まで

14:00~14:30

演題 1：地域包括ケアシステムについて

～自分らしく暮らし続けるために～

講師：藤沢市医師会在宅医療支援センター

コーディネーター 黒坂 由美子

14:30~14:50

演題 2：地域包括ケアシステムについて

～湘南ホスピタルの取り組み～

講師：湘南ホスピタル 病院長

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10になるようにしようか?

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

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。

数独

「数独(すうどく)」「で頭をほぐしてみてはいかが。計算は使いません。どの数字も理詰めに入れることができますよ。じっくり取り組んでみてください。」

解き方

《易しい例題》

初めての人は、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

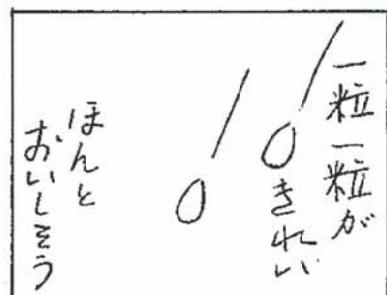
し大丈夫。問題によって最初にうまる数字や場所は違いますよ。1つの数字や場所にこだわらず簡単に入れられるところを探していきましょう。数字の見落としや重複に気を付け、じわじわ解き進めていってください。

《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、ハガキで送って下さい。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、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 9月末日
- ◆発表 賞品の発送をもってかえさせていただきます。
- ◆1月号の答え「②と⑥」



HOSPITAL 湘南ホスピタル 外来診療担当表

赤字は原則として予約制です。曜日により専門科の医師が一般内科の診療も行います。

診療科		月	火	水	木	金	土
一般内科	午前	木原	黄(麗) 木原	松井	木原	松井 木原	木原 (一部予約)
	午後	富田	安德 (一部予約) 木原 (第1・3週休み)	井上	堀田	富田	
呼吸器内科	午前	木原	木原		木原	木原	木原 (一部予約)
	午後		木原 (第1・3週休み)	井上	堀田		
消化器内科	午前		黄(麗)	黄(沾)		黄(沾) 10:00~	
	午後			黄(沾)		黄(沾) (第1・3週)	
循環器内科	午前				木村		
	午後	富田			木村 14:30~	富田	
神経内科	午前	安德	安德	松井		松井	
	午後	安德	安德 (一部予約)				
精神科	午後			丸田			
整形外科	午前						吉田
糖尿病内科 内分泌内科	午前			廣井	小田		
泌尿器科	午後		木内 (第1・3週) (14:00~16:00)				
栄養相談	午後				管理栄養士		
特定保健指導	午前	管理栄養士	管理栄養士	管理栄養士	管理栄養士	管理栄養士	管理栄養士
	午後	管理栄養士	管理栄養士	管理栄養士	管理栄養士	管理栄養士	
禁煙外来	午前		木原			木原	
	午後		木原 (第1・3週休み)	木原 (18:00~19:00)			

午前受付時間 8:00~11:30(診療開始 9:00)
 午後受付時間 11:30~16:30(診療開始13:30)
 電話問合わせ 8:45~11:30 13:15~16:30
 休診日 土曜午後・日曜・祝日
 電話:0466-33-5111

禁煙外来は水曜夕方も行っています。
 仕事帰りにいかがですか?(予約制)

! 表紙写真募集 !

麗日 10 月号の表紙写真(秋の風景画)を募集します。

<応募方法>

郵送またはメール郵送の場合



〒251-0047 藤沢市辻堂 3-10-2

湘南ホスピタル 麗日編集部

メールの場合 e-mail hospital@shohos.org

件名に麗日編集部宛と記載して下さい。

お一人様何点でも応募できます。

<応募期間>平成 28 年 6 月 1 日~8 月 31 日

編集後記

今回の表紙の応募が多数ありましたので、ご応募頂いた写真を皆さまにご紹介しようとしたのですが、誌面の都合上、やむなく割愛させていただきました。次回以降に、ご紹介出来ればと考えております。

また、今号の安德医師の記事は、次号に続きがありますので、ぜひお読み下さい。(服)