



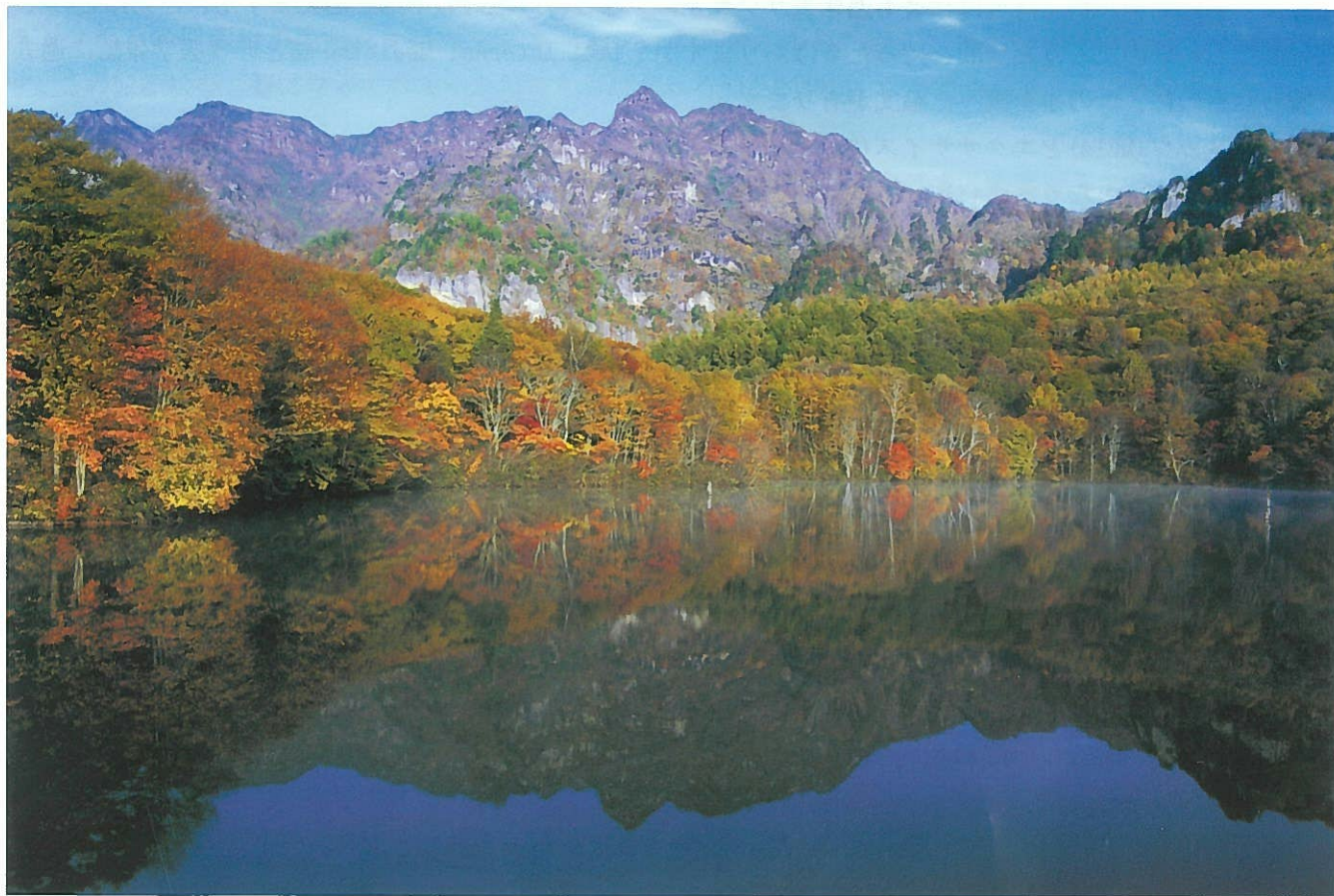
第 97 号 平成 30 年 10 月

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 有泉 義一



水鏡（長野県戸隠高原：鏡池）

撮影：小島 久雄

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

体育の日によせて

たなか ゆうき
田中 裕規 医師



突然ですが、今年の 10 月 8 日は何の日でしょうか？

もちろん体育の日なのですが、どうしてこの日が体育の日になったかご存知ですか？1964 年（昭和 39 年）の東京オリンピックの開会式が行われた 10 月 10 日を、1966 年（昭和 41 年）から国民の祝日とし、さらに、この年の 10 日は月曜日だったため、その後第 2 月曜日が体育の日となり現在に至る、というわけです。

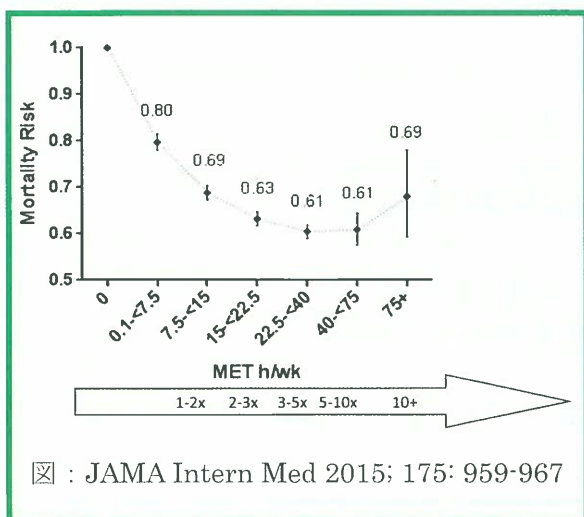
さて、秋雨前線が消えた後は猛暑も過ぎ去りジョギングなどには絶好の季節と思えますが、運動はどのくらいしたらいいのだろうと疑問を持った事がありますか？JAMA Internal Medicine 誌という医学雑誌に過去に載ったものに、この事を調べた論文が有ります。

まず、メッツ (METs) とエクササイズ (EX) を知っていますか？メッツは運動強度の単位で安静時を 1METs として歩行は 3METs となります (ジョギングは 6~7METs、水泳や山登りが 8METs)。そこに時間が加わるとエクササイズとなり、例えば歩行を 1 時間行えば 3METs×1 時間=3EX となります。生活習慣病予防の為の活動量として 1 週間に 23 エクササイズ、そのうち 4 エクササイズは 3METs 以上の運動強度で行う事が国による運動指針の目標とされていますし、WHO は成人に対して、早歩きや水泳、軽いサイクリングなどの「中程度の運動」を少なくとも週 150 分、またはランニングやチームスポーツなどの「激しい運動」を少なくとも週 75 分行うことを推奨しています。

研究では、一週間中全く運動をしない人に比べ週あたり 7.5METs を 1 時間 (7.5METs×h/wk) までの運動をしている人は、死亡リスクを 20%低下させました。7.5~15METs h/wk の人では 31%低下、15~22.5METs h/wk の人で 37%低下したそうです。そして一番効果があったのは 22.5~37.5METs h/wk の人で 39%の死亡リスクの低下が見られたそうです。因みに 70METs h/wk 以上の人は死亡リスクの低下が 31%だったそうです。この研究者はこの結果から、医療従事者は、不活発な成人に余暇時間の身体活動を行わせるよう促し、すでに高活動レベルに参加している成人を抑える必要は無い、と結論をつけました。

ただし、この研究は年齢幅が 21-98 歳と広いため 21 歳の人と 98 歳の人を同列にしているという問題があります。(21 歳の若者がこのぐらいの運動量でいいのか、とか 98 歳でこんなに運動できるのか？など) とはいえ年齢中央値 62 歳ですのでこの辺の年齢の方にはまさにピッタリの参考データですね。

9 月 5 日には WHO が運動不足が原因で命に関わる病気にかかるリスクが高まっている成人が世界で 14 億人余りに上るとの研究結果を発表しました。世界的に運動量は 20 年近く変わっていないのだ、とも。運動することは生理学的に良いことですし、その効果の範囲は循環器系の他に、呼吸器系、筋骨格系、メンタル、



図：JAMA Intern Med 2015; 175: 959-967

内分泌代謝系など多岐にわたって好影響をもたらすことが知られています。海外では、これは最強のクスリではないか？と考えて、実際に医師が運動の指示を処方箋として運動のレシピを【処方】したりするそうです。尤もこの研究はあくまでありのままの過去を調べたらこうだったという後向き研究なので、介入により運動を増やした場合の前向き研究になったときの成果がどうなるのか、という点は気になりますが、もしこれから運動をしたいなあとお考えの方がいらしたら、是非この研究を思い出して参考にしてみてください。

Rp: ジョギング 45 分 隔日

内視鏡検査のススメ

ラクに検査を受けるには?!

いしい きょうこ
石井 恭子 医師



皆さん、こんにちは。内視鏡検査を担当している石井です。胃カメラや大腸カメラと聞くと、「痛い！ 苦しい！」を連想して、なかなか検査を受ける気にならない方も多いと思います。そこで今回は、ラクに検査を受けるコツを皆さんに伝授しようと思います。

検査の当日、まず内視鏡室に来て頂きます。内視鏡室の扉にご注目下さい。スタッフ面々の似顔絵が描かれた巨大マグネットシートが皆さんをお迎えします。この似顔絵をご覧になってちょっと気持ちがほぐれるのと同時に、なんだか普通の内視鏡検査とちょっと違うかも！？と明るい期待が湧いてくるかもしれません。

そしてその後、検査の為の前処置を受けて頂いて、いよいよ検査台へ。皆さんの緊張もマックスに達しているでしょう。さてここからがポイントです。検査台に横になったら、気持ちをリラックスして検査台に身を任せてみましょう。検査の間、検査医である私はずっとお話しかけますので、私の声に耳を傾けてみて下さい。緊張が強くなっていると、私の話し声に耳を傾ける余裕すらなくなります。慌てずゆっくりと深呼吸して、気持ちを落ち着けましょう。少～し慣れてきたら、目を開いて、TV 画面に映るご自分の胃や腸を見てみて下さい。体の中をリアルタイムで見る事が出来る内視鏡検査は、ある意味異次元な体験ですよ。目の前に映るご自分の胃や腸に少し慣れてきたら、自分の胃や腸って案外綺麗じゃん！って肯定的な視点で眺めてみて下さい。ほんと、皆さんの胃や腸、綺麗なんです！

こんなふうに内視鏡検査を「検査される」という受け身の姿勢でなく、「自ら参加する」気持ちで受けていただくと、検査に対する苦手意識は減るし、実際に苦痛も少なく受けることが出来ます。そして何より自分の体に関心を持つことに繋がり、そこが最大の狙いでもあるわけです。

ここまで読んで頂いて、胃カメラや大腸カメラのイメージがちよっと変わったかと思って下さったら嬉しいです。後は『百聞は一見にしかず』で、思いきって検査を受けてみて下さい。



20年以上内視鏡を握り続けている私が思うに、内視鏡検査は一期一会的な仕事です。胃カメラだと1年に一度、大腸カメラだと長いと5年に一度の間隔で検査を受けて頂いているので、なかなか同じ患者さんにお目にかかることはありません。だからこそ皆さんが満足して笑顔でお帰り頂けるような内視鏡検査を目指しているわけです。

目からウロコの内視鏡検査、一度ご自身で体験してみたいはいかがでしょうか？

石井医師の内視鏡検査

検査実施日 ・胃カメラ（口・鼻） 火・木曜日 午前中
・大腸カメラ 火・木曜日 11時・午後

お申込み・お問い合わせ先 外来もしくはお電話にて0466-33-5111（代）

「胃カメラ、大腸カメラを同じ日にやりたい」「鎮静剤を使いたい」「ポリプ切除して欲しい」などのご希望があれば、柔軟に対応させていただきますので、お気軽にご相談ください。

その人らしさを大切に 医療療養病床

看護部長

こばやし ふみこ
小林 文子

我が家の老犬の話を少し。昨年 12 月に、歯茎のガンを発見しました。下顎を半分切除する手術をして 3 週間入院。退院後は経管栄養をしながら、朝晩 1 時間ほどの散歩。2 月になり口から食べる練習をはじめ、4 月には以前のように外の犬小屋で過ごせるようになりました。

この経過は、今の入院制度に似ています。まず手術をして入院の期間は「急性期」。口の傷を休め、散歩でリハビリをしている期間は「回復期」。食事を口から食べる練習をしている期間が「慢性期」。犬小屋に戻ることは「在宅復帰」となります。人間のことを犬で例えるとは、とお叱りを受けるかもしれませんがご容赦くださいませ。

そこで今回は、慢性期の機能を有する当院の医療療養病床について触れてみます。湘南ホスピタルの医療療養病床は 2 階病棟に 60 床。3 階病棟に 7 床の計 67 床です。主に、訪問診療や外来通院で治療を受けながら自宅で生活をしている方や、急性期病院を退院した方が、おおむね 2 ヶ月以上継続した入院療養の必要性がある場合に利用する病床です。また、ケアマネジャーなどから入院のご相談がある場合もあります。そのような場合は、かかりつけ医と相談の上、地域連携室にご連絡をいただくと、状況に応じた対応を検討いたします。



さて、今年 4 月から、医療療養病床に「人生の最終段階における医療・ケアの決定プロセスに関するガイドライン」の作成が必須となりました。厚生労働省のいう「人生の最終段階」とは、言い方をもう少し考えてほしいというのは私見です。しかし、それぞれが自分自身の死の直前までの生き方を、誰と、どこで、どのように過ごすかを考える機会となりました。当院でも入院中の患者さんにお尋ねをすることがあります。病院スタッフは、各専門職の視点をもって一緒に考えていきます。

終活・事前指示書・リビングウィルなどという言葉をご存じの方も多と思います。なかなか難しい問題ですが、元気なうちから少しずつ、家族と共に考え、自らの意志を表明しておくことができれば、自分らしく生きることにもつながるかもしれません。

当院看護部の理念は「その人らしさを大切に」をモットーに看護を提供する」としています。患者さんの「自分らしさを大切に」を支援できるよう努力をしてまいります。

老犬の後日談です。7 月に 1 週間ほど寝たきりとなりましたが、コンビニの唐揚げを少しずつ食べ、眠るように天寿を全ういたしました。ぴんぴんコロリを地でいく最期。“その犬らしさ”についても考えさせられました。



一日看護体験を行いました！

外来看護主任
なかざと けいこ
中里 恵子

7月26日（木）当院にて高校生や、一般の方を対象に一日看護体験を行いました。

これは、神奈川県看護協会主催の「かながわ看護フェスティバル」の一環として毎年実施しており、看護や介護に対する理解を深め、看護を身近なものに感じてもらう事を目的としています。今年は11名の高校生が参加されました。



当日は、木原院長より当院の歴史や取り組みについてのお話の後、小林看護部長より、専門職としての心構え、看護者の倫理綱領についてなどお話がありました。その後、病院内の見学を行い、いよいよ看護体験です。採血、血圧測定、心臓や呼吸の音を聞く聴診、車いすやストレッチャー（寝台車）の乗車や移動の介助方法、食事体験などを行いました。午後には入院患者さんへの手浴やレクリエーション（生け花）に参加しました。盛り

だくさんの内容でしたが無事に予定通り終わる事ができました。懇談会では「実際に車椅子に乗り寄り添う看護の大切さや、患者さんの気持ちがわかった」「体験内容も深く手浴など患者さんとコミュニケーションもとれてすごく感動しました」「今日の体験を通して看護師になりたいと確信しました」などなど沢山の嬉しい言葉が聞かれました。今回の体験を通し、将来の進路の選択に役立てていただけたら幸いです。何年後か看護職として一緒に働ける事を願っています。



就任のご挨拶

皆さま、こんにちは。

2階病棟科長 飯塚 貴美子

4月より2階病棟の看護科長となりました飯塚貴美子と申します。一駅離れた茅ヶ崎より通勤しております。美味しものを食べ、温泉にゆっくり入り、のんびりすることに幸せを感じております。私は、今年の3月まで看護学校で仕事をしておりました。そのため、病院勤務は大変久しぶりで18年程離れておりました。分からないことが多く、多くの方々にご指導を頂きながら、また、ご迷惑をお掛けしながら毎日奮闘の日々を送っております。

2階病棟は療養病棟であり、病状が軽快し退院する患者さんは少なく、患者さんにとって病床が日常生活の場です。患者さんがその人らしく過ごして頂けるよう、やさしさと暖かさをもち、患者さんが安全に安楽に日々を過ごして頂けるよう微力ではありますが、頑張っていきたいと思っております。また、この病院に入院して良かったと多くの患者さんにご家族の方々が思ってもらえるよう努力していきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



就任のご挨拶

ありいずみ よしかず
事務部長 有泉 義一

このたび事務部長に就任しました有泉義一と申します。事務部長という大役をおおせつけることになり、身の引き締まる思いです。

平成3年に入職以来、事務に関わるさまざまな業務に携わってまいりました。ここまでの長きに渡り勤めさせていただいておりますのは、当院をご利用いただいている皆さまをはじめ、院長以下当院スタッフの支えがあったからこそと大変感謝をしております。

当院の理念であります「人を暖かく迎える医療」を今後も実践していくため、一步一步着実に努めていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



問題

ルールに従い、全てのマスをつめたと
き、「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？

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

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

人気パズルの「数独(すうどく)」でアタマをリフレッシュしてみませんか。どこにどの数字が入るか、盤面をじっくり見ながら考えてみてください。

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。

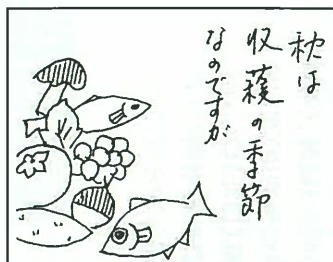
《例題の答え》

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枚に限りです。
- ◆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 12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。
- ◆6月号の答え「ウメボシ」



HOSPITAL

医療法人長谷川会 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。 H30.10.1現在

診療科		月	火	水	木	金	土
一般内科	午前	堤	黄(麗)	松井	堤	松井	木原
	午後	田中	鬼頭	木村	田代	鬼頭	田中
呼吸器内科	午前		木原			木原	木原
	午後		木原 (第3週休み)	木村	田代		
消化器内科	午前	堤	黄(麗)	黄(沾)	堤	黄(沾) 10:00~	
	午後			黄(沾)		黄(沾) (第1・3週)	
循環器内科	午前				菊地		
	午後				菊地 14:30~		
神経内科	午前	安德	安德	松井		松井	
	午後	安德	鬼頭			鬼頭	
精神科	午後			星野			
整形外科	午前						吉田(勇)
糖尿病内科 内分泌内科	午前			廣井	久永		
泌尿器科	午後		吉田(健) (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 (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

〒251-0047 藤沢市辻堂3-10-2 TEL. 0466-33-5111 FAX. 0466-36-5116

ホームページURL <http://www.shohos.org>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)

藤沢市高齢者インフルエンザ予防接種のご案内

実施期間 平成30年10月15日(月)から平成31年1月15日(火)まで

対象者 ①接種日に65歳以上になっている方

②接種日に60歳以上64歳以下で、心臓・腎臓・呼吸器等に障がい1級の機能障がいがある方

自己負担額 1,600円 生活保護受給者または中国残留邦人の方は自己負担金が免除

第41回辻堂公民館まつりに参加します！

10月27日(土) 28日(日) 10:00~15:00

「スモーカーライザー測定」 タバコの害について：タバコの煙に含まれる有害物質、一酸化炭素濃度を測定。

「健康・薬・栄養相談」 アロマハンドトリートメント(27日のみ)も行います。

「看護師白衣着衣体験」 2歳~12歳くらいまで。保護者用白衣もあります。一緒に写真撮影をどうぞ！

場所 辻堂公民館 2階ロビー、第2談話室(2階)が湘南ホスピタルのブースです。

体験・測定・相談、無料です。是非、お越しください！※公民館まつりについては藤沢市ホームページをご覧ください。