

SHONAN MAIL

2017.09

Vol.126

医師紹介 循環器科 部長 高橋 佐枝子
循環器科 検査室のご紹介
部署紹介 栄養管理センター
管理栄養士の簡単レシピ 秋刀魚ご飯
第2回 湘南鎌倉マンモサタデー
乳がんサポートミーティング開催！



医師紹介

循環器科 部長 高橋 佐枝子

Doctor's Voice



湘南鎌倉 総合病院に入職してから、17年の月日が経とうとしております。医師5年目だった私は、当院に1年間の予定で、今は一般的に行われるようになった“手首からの冠動脈治療”（経橈骨的経皮的冠動脈形成術;TRI）を学びに来たのです。当時は、こんなに長く当院で働くことになるなど思ってもおりませんでした。1年間では、TRIの習得は無理であると考えた私は、当院にもう少し残ることにしました。循環器の世界で世界的に名の知られた当院でありましたが、当時、循環器科の医師は6人のみでした。検査や外来中に、救急外来と病棟から同時に緊急コールがあり、体が3つ欲しいとよく思ったものでした。

当院の一番好きな所は、患者さんを断らないという姿勢です。（そもそも、断らない医療というのは医療従事者としては当たり前のことなのですが。）しかし、**断らない医療のレベル**が低くては、元も子もありません。

常にベストの医療を提供できるように私たちは日々努力すべきであります。当院、循環器科は世界的に高名な齋藤滋先生がおられ、世界、日本の循環器医療をリードしてきました。齋藤先生と一緒に働き、最新の医療や、世界を見ることができたことは、**私の財産**です。

治療

狭心症患者さんの カテーテル治療の様子

(患者さんに許可を得て撮影しております)

取材メモ

部分麻酔で意識がある患者さんには小まめに声をかけて、状態を確認されており、とても温かい治療だと感じました。



今、循環器の医師数は20人程になり、優秀な仲間が揃いました。齋藤先生を筆頭にTAVIチームとして山中太先生、宍戸晃基先生が、村上正人先生率いる不整脈チーム、末梢動脈の治療は飛田一樹先生を中心に、そして虚血性心疾患に対する治療はもちろん、心不全の治療もペースメーカー植え込みも**トップレベルの医療**を提供できるように皆、日々精進しております。そのため、当科は学会活動も盛んであります。申し訳ないのですが、循環器科の患者さんにとっては、「担当の先生が学会で出張です。」というのは珍しいことではないかもしれません。しかし、これもより良い医療を提供するために必要不可欠な大事な鍛錬であります。

さて医師も人間ですので、多忙を極める日々で、体も心も悲鳴をあげそうになることもあります。家族と過ごす時間も少なく、女性医師にとってフルタイムで働くことは決して平坦な道のりではありませんでした。しかし、私が仕事が忙しすぎて辛いとぼやいた時に中学1年生だった息子に言われました。「考えてみなよ、患者さんの人生はママの人生よりずっと辛い。そして、その患者さんの命に関わるなら患者さんの家族の人生はもっと辛い。ママはその患者さんを治す機会を与えられているのは幸運なことで、それに感謝すべきだよ。」目から鱗でした。そして、その**息子の言葉**を思い出す度に、長年当院を支えてくれた亡き青木豪志事務部長を私は思い出します。患者さんが当院に来てくれること、私たちに治療をさせてもらえるチャンスを与えてもらっていることに感謝しながら日々働いています。



経歴

- 1996年 福島県立医科大学 医学部卒業
- 1996年 公立学校共済組合 関東中央病院 内科初期研修
- 1998年 公立学校共済組合 関東中央病院 循環器内科
- 2000年 湘南鎌倉総合病院 循環器内科
- 2005年 同科 医長
- 2008年 同科 部長
- 2010年 Harvard Medical School/ Brigham and Women's Hospital 客員研究員
- 2012年 帰国 湘南鎌倉総合病院 循環器内科
- 2015年 湘南藤沢徳洲会病院 循環器内科 部長
- 2016年 湘南鎌倉総合病院 循環器内科 部長

資格

- 循環器専門医
- Fellow of the American College of Cardiology
- 総合内科専門医
- 日本心血管インターベンション学会認定医
- 心臓リハビリテーション指導士

学会での

ひとこま



アメリカ心臓病学会(AHA)2016 in New Orleans



ニューオーリンズで有名な



ドーナツ『ベニエ』
(フランス語で揚げた生地)

プライベートをのぞき見★

ジップライン
Enjoy Zipline
In Hawaii



メキシコ料理の代表



毎年9月15日のメキシコ独立記念日に食べる『チレス・エン・ノガダ』
(またはチレ・エン・ノガダ)

ちょっと詳しく

ポブラーノというピーマンが大きくなったような、辛みのないチレの中に、豚と牛の合い挽き肉と、フルーツやドライフルーツ、ナッツ、タマネギのみじん切りなどを炒めた具を入れたものに、くるみをつぶして、クリームと和えたソースをかけます。仕上げにザクロの果肉やパセリがちりばめられます。20種類以上の材料を使い、メキシコ料理の中でも最も洗練された料理のひとつとされています。(ただ、くるみのソースとザクロが甘いので、好き嫌いがわかれる料理かもしれません)



TRI 国際医療交流 in Mexico

4F

循環器科 検査室のご紹介

検査部 副主任 村上 結香

44番 生理機能検査室とは？

様々な検査機器を使い、直接患者さんの体からの情報を調べる検査を行っています。特に、心臓センター内の生理機能検査室は心臓を調べる検査に特化した検査室となっています。主に心臓超音波・心電図検査を中心にそのほかにも様々な検査を行っています。湘南鎌倉総合病院では2017年8月現在、67名の臨床検査技師が在籍し、4Fの生理機能検査室では毎日10数名のスタッフで業務を行っています。

検査室には『臨床検査技師』がいます

『臨床検査技師』という国家資格には聞き覚えが無い方も多くいらっしゃるかもしれません。しかし、全国には多くの検査技師がおり、医師との連携のもと様々な病態の把握や診断に必要な検査データを提供しています。検体検査、生理検査、病理検査などの様々な分野で活躍しています。

4F生理機能検査室で行う検査は貴金属類や食事の影響などは基本的に受けません。
また、女性技師が半数以上従事しており、女性や子供でも安心して検査を受けることができます。
ここからは、実際に行っている代表的な検査についてご紹介していきます。

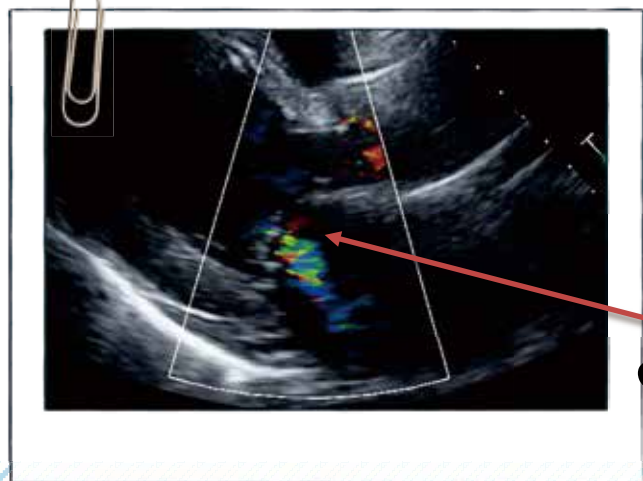
心臓超音波検査(心エコー)

- 方法：胸にゼリーをつけて検査をします。上半身の洋服は脱ぎ、左側を下にした横向き、または仰向けで行います。
- 目的：心臓の形状と機能を調べます。
弁膜症や心臓肥大、先天性の心疾患など多くの情報を得ることができます。
- 検査時間：20～30分程度 ※検査内容により検査時間は大きく前後します。



エコー検査によって得られる画像の様子

心臓内の血流の流れや心臓の動きをリアルタイムに動画で観察することができます。



Check!



心臓内の弁が正常に閉まらず血液が逆流している。

12誘導心電図

- 方法：両手首・両足首・胸に電極を装着し、電極を付ける部分の洋服はまくり上げ、肌を露出して仰向けで行います。
- 目的：心臓の動きを電氣的な活動として記録し、現時点での心臓の状態を波形として表示します。この検査では不整脈や心筋梗塞、心臓肥大の有無などがわかります。
- 検査時間：5分程度 ※検査内容によっては長く記録したり、運動負荷を伴うことがあります。



足関節上腕血流比(ABI*) *ABI: Ankle Brachial pressure Index

- 方法：洋服は薄いものになり、両腕・両足首に血圧計を巻き仰向けで行います。
 - 目的：動脈硬化や血管年齢などがわかります。
 - 検査時間：約15分程度
- ※血液透析用の血管がある場合は血圧計は巻きません。必ず申し出てください。



その他

24時間ホルター心電図や肺機能検査、皮膚組織灌流圧(SPP)など心臓や血管などに関連する様々な検査を行っています。

院内・院外活動

生理検査室では週1回の検査部内勉強会のほか、他部署への勉強会などに積極的に参加し、他職種との知識の共有に取り組んでいます。



院外でも学会や講習会などに積極的に参加し、常に最新の知識を得て日常の業務に活かしています。



生理検査件数
1日平均(2016年度総件数)

心臓超音波検査	70件(21,464件)
心電図	212件(70,421件)
足関節上腕血流比(ABI)	24件(6,780件)
簡易肺機能検査	26件(7,668件)
ホルター心電図	6件(2,186件)

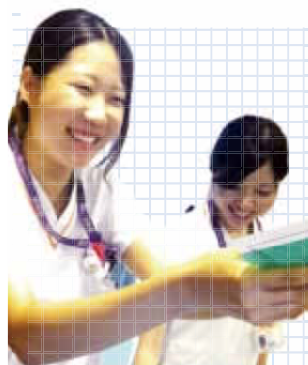
最後に♪

待ち時間がかかる事もあると思いますが、44番の受付へお声をかけて頂ければその他の検査への案内や、大体の待ち時間をお伝えします。より良い検査を行っていくため、皆様のご理解とご協力をお願い致します。

臨床検査ニュースのお知らせ

検査部での情報を臨床の場やご来院の方々へ提供するため、『臨床検査ニュース』を年3回発行しています。各検査室前に置いてありますのでご自由にご覧ください。

また当院ホームページ内の検査部ページからも閲覧できます。



部署紹介

栄養管理センター

栄養管理センターの仕事とは？



栄養管理センター 主任 櫻井 聖子

管理栄養士は糖尿病や脂質異常症などの栄養指導のほか、栄養状態が悪くならないように、かつそれを改善していくための『栄養を摂る！』栄養指導を行っています。また近年では、飲み込みの機能が低下した場合の食事や、低栄養、がん患者さんの栄養指導を開始しました。

調理師は「患者さんにおいしく食べてもらいたい！」という思いがあり、調理の工夫をしています。時々、患者さんのところへ行ってお食事を召し上がっている姿を拝見させてもらうこともあります。直接、見て・聞いて・感じることによって、食事の作り方や・盛り付け方法の改善へとつながっていきます。

食事内容別に管理栄養士・調理師でグループを組んで、食事内容の改善に取り組んでいます。嗜好調査や実際に聞き取りを行い、問題点を少しずつではありますが、改善しています。これは患者食のみでなく職員食も同様に行っています。

また当院はハラール認証を受けています。イスラム教の方の食事は宗教上、豚肉・アルコールを使用した調理器具で調理することができません。別室で食事を作り、提供することもあります。

これからも患者さんの治療に役立つ、美味しい食事を提供していければと思います。

ハラール食の作成



季節や行事に合わせた食事



七夕

敬老の日

患者さんの健康状態や体調に合わせた食事

ソフト食



おせち



ペースト食

旬のものを食べよう！ 9月

管理栄養士の 簡単レシピ

栄養管理センター
岩澤 由佳

今が旬★

さんま 「秋刀魚」



ご飯

What's? **さんま**

秋刀魚は良質なたんぱく質である必須アミノ酸を豊富に含んでいます。また、骨や歯を形成するカルシウムとカルシウムの吸収を良くするビタミンDも含まれており、更にはコレステロール値の低下、脳の老化防止に繋がるDHA(ドコサヘキサエン酸)、血液をサラサラにするEPA(エイコサペンタエン酸)が含まれます。

今年は秋刀魚の水揚げ量が少なく、少しお値段は張りますが、もし機会がありましたら秋の味覚を是非味わってみてください。

良い秋刀魚の 選び方

頭から背中にかけてふっくらと張りがあるもので、黒目の周りが透明で透き通っているものがお勧めです。尻尾の方が黄色いものは脂がのって美味しい魚の証拠です。



作り方

- 1 秋刀魚を三枚におろし、内臓はとって塩水でよく洗う。小骨をピンセットで除く。
- 2 おろした秋刀魚を焼き目がつくまでグリルで塩焼きにし、食べやすい大きさに切る。
- 3 まいたけ、しめじは石突を除き、食べやすい大きさに切る。人参は細切りにする。
★に3の野菜を入れ煮炊きする。
- 4 研いだ米と合わせ炊き汁を炊飯釜に入れ、最後に煮炊きした野菜、2の秋刀魚を入れる。
- 5 炊いたらお茶碗に盛りつけ、小口切りにした万能ねぎや木の芽を盛りつければ完成！

～お時間のない方や料理初心者の方へ～

Point 1 野菜の下処理や味つけが要らないシイタケの佃煮を使用する。シイタケはしめじやまいたけ等のきのこよりグアニル酸という成分が含まれてうま味は強いです！

Point 2 缶詰の魚を使用すると、下処理や味つけが不要になりますのでお勧めです。旬の秋鮭を使用するのも美味しいです～！



1人前
カロリー：436kcal
たんぱく質：13.9g
脂質：10.7g
塩分：1.3g

材料(4人分)

- お米……………2合
 - 秋刀魚……………2尾
 - 生姜……………1/2個
 - しめじ……………1/2パック
 - まいたけ……………1/3パック
 - 人参……………1/2本
 - 万能ねぎまたは木の芽…少々
- ★合わせ炊き汁
- 水……………400mL
 - 出汁パック……………2袋
→めんつゆでも○
(鰹昆布8g位を使用)
 - 醤油……………大さじ1
 - 料理酒……………大さじ2
 - 塩……………小さじ1/3



栄養管理センター
岩澤 由佳

ご存知ですか？ 10月は...

『ピンクリボン月間』です！

第2回 湘南鎌倉マンモサタデー

乳がん

サポートミーティング 開催！



ピンクリボン運動とは、乳がんの正しい知識を広め、早期発見や検診の早期受診を推進することなどを目的として行われる世界規模の啓発活動です。昨年に引き続き、当院でもイベントを行いますので、ぜひお越しください。

乳がんサポートミーティング 内容

13:00～14:00

ミニレクチャー

別館3F
講堂

- 乳がん検診について
- 乳がんと薬物療法
- 乳房再建について

当院のスペシャリストがミニレクチャーを行います！

14:00～16:00

パネル展示・企業展示
ピンクリボンクイズに挑戦！
がんサロンで語ろう！

別館2F
健康管理センター

- 乳がん検診
- 乳がんの検査・治療
- 乳房再建について
- リンパ浮腫の予防と治療
- スリーブ・ウィッグ展示
- がんサロン(カフェ)開催 など

担当者がブースでお待ちしています。ご質問やお悩みのある方、お声がけください！



日時：10月28日(土) 13:00～16:00

会場：湘南鎌倉総合病院 別館2F 健康管理センター / 別館3F 講堂

SHONAN KAMAKURA
GENERAL HOSPITAL



医療法人 沖縄徳洲会

湘南鎌倉総合病院

〒247-8533 神奈川県鎌倉市岡本1370-1

代表：Tel 0467-46-1717(代表) Fax：0467-45-0190

(直通) 健康管理センター：0467-44-1454 人工膝関節センター：0467-46-7172

しょうなんメール編集・発行：湘南鎌倉総合病院 年報広報誌委員会

ホームページアドレス：<http://www.shonankamakura.or.jp>