

Shonankamakura General Hospital

# しようなんメール

 医療法人 沖縄徳洲会 湘南鎌倉総合病院

発行／湘南鎌倉総合病院 〒247-8533 神奈川県鎌倉市岡本1370-1  
TEL:0467-46-1717(代) FAX:0467-45-0190  
URL:<http://www.shonankamakura.or.jp>

## 理念

「生命を安心して預けられる病院」  
「健康と生活を守る病院」



## Contents

- 2P 院長より挨拶
- 3P 医療のお話「お酒と健康」  
～肝胆膵疾患治療センターより～
- 4P 研修医紹介
- 6P 栄養室より「旬の料理」



湘南鎌倉総合病院広報誌

# Vol. 46

2011年  
1月号

撮影場所：平塚海岸より 元旦

あけましておめでとうございます  
本年もよろしくお願いいたします



# 新年のご挨拶

● 病院長挨拶



## 2011年 卯年

新年明けましておめでとうございます。新病院はオープンしてから早4ヶ月が経過いたしました。広々としたエントランスに植えられた奄美原産の緑のシマトネリコの木や広々とした廊下のあちこちに飾られた鎌倉在



湘南鎌倉総合病院 院長  
塩野 正喜

※旧湘南鎌倉総合病院（山崎）

住の画家の皆様から寄贈された絵画が暖かく落ち着いた雰囲気をもたらし、病院らしくない病院と好評を頂いております。また、新病院は徹底した急性期病院として機器・機能を充実させ、救急車を断らずに引き受け、緊急患者さんに対して検査や手術を待ち時間なく直ぐに対応できる体制をとっております。心臓や脳卒中などの血管内治療設備を充実させ、オペ室も7室から15室に拡大して夜間でも緊急手術に対応でき、地域の皆様に安心と安全な医療を提供できる用意を整えております。

しかし多くのお叱りも受けております。最大の問題は外来待ち時間増加と混雑です。旧病院との間に東海道線の線路と柏尾川が横たわり、診療圏としては別の土地に造られた新病院は、大船からも遠くなりオープン当初は患者さんが減るのではないかと心配いたしました。しかし移転は新たな診療圏の拡大につながり、新患外来患者の増加に加えて、救急車も3割増しと急病患者、入院患者も増加しております。オープン時に診察室や、職員の採用も増やしてはいたのですが追いつかない状況で、診察待ち時間が伸びており皆様に多大なご迷惑をおかけしており申し訳なく思っております。現在皆さまのお近くの病院、クリニックとの連携を密に「かかりつけ医」の先生方に継続的な診療をお願いする「逆紹介」を推進しております。また待時間表示版の設置や診察室の拡充、更なる人員採用など早急な対応を手配中で、徐々にではありますが待ち時間の混雑解消を図ってまいりたいと思います。特に看護師不足については神奈川県は看護師の充足率が8割と全国で最も低く看護師採用に難渋きつじんしております。喫緊の最重要課題として医師の募集とともに懸命に取り組んでおります。また、入院患者さんの増加に伴いしばしばベッドが足りない状況が生まれており、病棟の混雑が生じております。対策として急性の治療が落ち着いた段階での速やかな退院・他施設への転院をお願いしております。特にリハビリ段階になられた患者さんには、充実した治療を受けられる近隣の回復期リハビリ病院への転院をお願いいたします。緊密な連携により継続的な治療がおこなわれる体制が作られております。また当院の介護施設の充実も急務で、現在330床ですが、4月には430床に拡大いたします。断らない医療をこれからも続けていくために訪問診療の充実はもちろん、受け入れ先の施設充実に全力を注いでまいりますので、皆様のご協力をお願いいたします。

湘南鎌倉総合病院は「生命だけは平等だ」の徳洲会理念を大切に「決して患者さんを断らずに、何時でも、誰にでも医療を届けたい」と努力いたしておりますが、まだまだ力不足で、後手後手になりご迷惑をおかけしております。今後とも改善に努力し、安心と安全な高品質な医療を地域の皆様に提供することをお誓い申し上げます。



わが国では現在、肝臓病の原因の一番は肝炎ウイルス感染で、2番が酒の飲みすぎと統計上はなっています。欧米では肝臓病の原因の一番はアルコールです。食生活の違いから飲酒量が日本に比べ断然多いことが原因ですが、日本人の食生活もだんだん欧米風になっており、食事とともにワインを飲む家庭も増えているので、アルコール性肝障害の患者さんが、20年前に比べ増えています。

一方ウイルス性肝炎患者さんは、予防ワクチンをはじめ感染予防対策が充実した結果、年々減りつつあり、いずれわが国でも肝臓病の原因のトップは飲酒ということになりそうです。

私はもう30年以上肝臓専門外来をやってきましたので、お酒飲みの患者さんもたくさん診察してきました。お酒と健康について書きだしたら、一冊の本が出来上がりそうですが、ここでは①お酒と病気②お酒の飲み方について、まとめてみました。



## お酒と病気

**A 肝臓病**：大量飲酒で肝臓を悪くすることは皆さんご存じのとおりです。

飲み続けると**アルコール性脂肪肝→アルコール性肝線維症→アルコール性肝硬変**と病気は進み、食道静脈瘤を合併し、その破裂から吐血、また肝臓の解毒能力の低下から肝性脳症という意識障害を生じ肝不全となる、あるいは肝癌を合併して死に至ります。

アルコールによるこういった肝障害は禁酒すれば、かなり改善しますので、悪くなったらしょうがないとあきらめず禁酒することが健康を取り戻す一番の薬です。

**C 脂質異常症**：アルコールは肝臓で中性脂肪に合成されるので、飲みすぎると血液中の中性脂肪が増えます。

長期的には動脈硬化が進行する原因となり、心筋梗塞、脳梗塞となる危険性が高まります。

**E アルコール精神病**：アルコールをやめられない状態をアルコール依存症といいますが、アルコール依存症で朝から飲み続けるような状態が長期続くと脳の障害からアルコール精神病となり幻覚、妄想、健忘症状など様々な症状が出るようになってしまいます。そうなる前にアルコール専門病院で治療を受けねばなりません。

**B 膵臓病**：大量飲酒を続け膵臓を悪くし慢性膵炎となる人もいます。

膵臓は食べ物を分解し、小腸で吸収しやすくする消化酵素を分泌する臓器であるとともに、体の中の糖分のコントロールに必要なインスリンを産生します。慢性膵炎では消化酵素不足から栄養の吸収が悪くなり、下痢、体重減少が起こります。またインスリン不足から糖尿病になってしまいます。一旦慢性膵炎から糖尿病になってしまうとインスリン注射を毎日打たなければなりません。

**D 痛風**：お酒（特にビール）を飲みすぎると血液中の尿酸値が高くなります。高尿酸血症が続くと尿酸の固まり（結晶）が関節（特に足の親指の関節）に溜まり、とても痛い痛風発作を起こします。

**F そのほか**：飲みすぎると血圧が上がる方がいますが必ずしも全員ではなく、個人差があるようです。しかし飲んで興奮して脳卒中になる例もありますから、血圧には十分注意が必要です。また長期の飲みすぎから神経障害を生じ歩行が出来なくなった患者さんもいます。

## お酒の飲み方

(表1)

・ 2日に1合	もっとも長命
・ 1日平均1合	節度ある飲酒
・ 1日平均2合以下	健康上許せる飲み方
・ 1日3合5年以上	常習飲酒家（肝機能障害有り）
・ 1日5合以上10年以上飲酒	大酒家（肝硬変）

このようにお酒の飲みすぎはからだにさまざまなダメージを与えます。しかし酒は百薬の長と言われてきたように、少量の飲酒は血行をよくするのでからだに良いと考えられます。お酒を飲まない人よりも少量のお酒を飲むの方が長生きするというデータもあります。節度ある飲み方が肝心です。

私は患者さんにこんな言い方をしています。「日本酒なら二日に一合程度飲む人は長命になる。」

一日一合までの酒で止めておくのが節度ある飲み方といえるだろう。医者として許せるのは一日2合まで、一日3合以上の日本酒を5年以上続けている人は常習飲酒家といい、まず肝機能障害がある。一日5合以上を10年以上飲んでいいる人は大酒家といい、まず肝硬変になっているよ」(表1)

# お酒と健康 3ページよいつづき「お酒の飲み方」

ビール党、ウイスキー党の人、焼酎好きの人などは右図の換算表を参考にしてください。いずれもアルコール（エタノール）量として20g前後になります。

もちろんこれは一般論で個人差はかなりあります。体質（アルコール分解酵素が先天的に不足している人が日本人には多い）、性別、年齢が関係します。最近女性の飲酒者が増加傾向にありますが、残念ながら女性は男性よりも少量のアルコールで肝臓を悪くすることがわかっています。また年齢とともにアルコールの血中濃度は上がりやすいので、若い時と同じつもりで酒をのむのは良くないことです。お酒のからだへの影響はなかなか自覚できません。飲みすぎているかなと思ったら血液検査を受けて確認してください。

お酒による肝障害の原因としてはアルコールに加え低栄養があげられます。飲む時はつまみ、特にたんぱく質と一緒に取るようにした方が良いでしょう。

よく休肝日を設けているから大丈夫という人がいます。確かに休肝日は大事ですが、その他の日に倍量飲んででは意味がありません。お酒の体への害は蓄積量で決まります。“百薬の長”が“百厄の長”とならぬよう、心して飲まれることをお勧めします。

## お酒の種類による適量

(お酒の換算表)



ワイン  
1. 5杯



ビール大瓶1本



ウイスキー  
ダブル  
1杯



焼酎2/3合



日本酒1合

## 研修医紹介

先月号に引き続き、当院の研修医をご紹介致します。

今月は平成21年度に入職した二年目の研修医の先生方です。

### 湘南鎌倉総合病院 臨床研修の理念

#### I. 理念

徳洲会の理念に基づき、地域社会に根付いた救急医療の要望に応える医療人、高度先進医療に対応できる医療人、世界で活躍できる医療人、安心して最善の医療を提供できる医療人、医師である前に人であることを理解できる医療人を組織的に育成する。

#### II. 基本指針

湘南鎌倉総合病院の研修の目標は、自分自身が良い臨床医になることだけでなく将来若い人達を育てられる良い指導医になることである。良い臨床医とは、患者様に対してempathy（共感）を持ち、全人的に診断ができ、的確な診断治療を行える医師のことである。この目標が達成できるように研修体制には以下のような工夫がなされている。

1. 医療に集中できる
2. チーム医療の研修ができる
3. Primary care、Emergency careの研修、各専門診療の研修が充実している
4. 必須に加え、選択ローテーションができる
5. 離島僻地医療を体験することができる
6. 研修終了後に指導医として活躍できる
7. 学会活動ができる

### 「研修医・研修指定病院について」

湘南鎌倉総合病院は、平成8年より厚生労働省の臨床研修指定病院の認可を受け、研修医の育成に力を入れている病院です。前回卒後一年目の元気のいい17名を紹介致しましたが、今回は二年目の16名をご紹介します。もう3月で彼女らは二年間の初期研修を修了します。写真をご覧ください、一年目との違いがお分かりになるでしょうか、やはりこの一年間の差は大きいと感じ入ります。4月からは後期研修医として9名が当院で研修します。外部で研修する医師達も又大きくなって戻って来てくれる事を願っています。徳洲会魂が全国に広がればこれに勝るものはありません。

今年も宜しくお願いします。



研修委員長 渡部 和巨

## 平成21年度 研修医

オオヤマ カズマ

大山 宗馬

出身地 仙台

趣味 ワイン・旅行



この2年間で大きな成長を遂げることができたと思います。

この経験をもとに、さらに多くの患者さんに貢献していきたいと思っています。

クマクラ ヨウスケ

熊倉 陽介

出身地 群馬県

趣味 読書



初心を忘れずに、一生懸命働いていたと思っています。よろしくお願ひします。

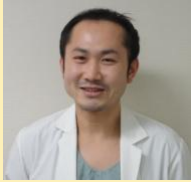
クホ ユイナ  
**久保 唯奈**  
出身地 長野県  
趣味 ダンス・MC



1月の末に出産予定で少しお休みを頂きますが、4月からは当院産婦人科で後期研修させて頂く予定です。

自らの妊娠・出産経験を生かせるよう頑張りますのでよろしくお願い致します。

ササキ ユウイチ  
**佐々木 雄一**  
出身地 神奈川県  
趣味 バスケ



早いもので初期研修の2年間を終わろうとしています。かけがえのない経験、よき同僚に恵まれた2年間であったと思います。

トヤマ ヨシタカ  
**外山 由貴**  
出身地 新潟県  
趣味 映画鑑賞



この病院で働きはじめて1年半以上。激務の中にも医師になって良かったと実感する出来事が溢れています。今までの経験をもとにこれからも頑張ります。

ニシノ コウイチ  
**西野 宏一**  
出身地 群馬県  
趣味 旅行、スキー



患者さんやご家族が幸せになれるような医療人を目指し、日々精進していきます。よろしくお願い致します。

ホッタ カズコ  
**堀田 和子**  
出身地 鹿児島  
趣味 乗馬



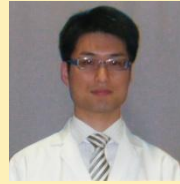
北海道の静内病院では地元で密着した医療を学びました。将来は地域に貢献できる医師になりたいと思います。

ゴウダ マサミ  
**合田 真海**  
出身地 東京都  
趣味 読書



同僚、先輩、患者さんに支えられながら、充実した研修生活を送っています。今後も湘南鎌倉spritで全ての患者さんに最善の医療を提供できるように努力してまいります。

シノウチ カズヤ  
**篠内 和也**  
出身地 茨城県  
趣味 音楽



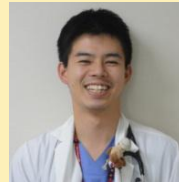
研修は忙しくて厳しいものでしたが、上級医の先生方に助けられて、これまで研修を行ってくる事ができました。患者さんからも多くのことを学ばせて頂き感謝しております。

ナカダ ヒロフミ  
**中田 博文**  
出身地 熊本県  
趣味 バイク  
ダイビング



患者さんにも自分に対しても満足できる医師を目指して日々頑張っております。お気軽にいろいろとお声掛け下さい。

ニシムラ サダアキ  
**西村 貞徳**  
出身地 兵庫県  
趣味 ゴルフ、読書  
ダーツ



私は現在この病院での初期研修を終わろうとしていますが、この2年間で培った知識と経験を生かして、これからのstep upに繋がっていきたくて思っております。

ワタナベ タカユキ  
**渡辺 貴之**  
出身地 広島県  
趣味 ダンス



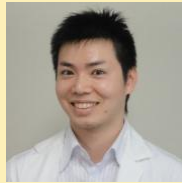
内科も外科もできる総合診療医を目指して日々奮闘しております。道のりは長く厳しいですが将来必ず皆さんのお役に立てると信じ頑張ります。

コウナミ ユタカ  
**神波 裕**  
出身地 東京都  
趣味 スノーボード  
フットサル



2年間を通じて様々な科でいろいろな患者さんに出会うことができました。この経験を糧にこれからも頑張っていきたいと思っています。

トクラ ミチル  
**十倉 満**  
出身地 兵庫県  
趣味 読書・旅行  
乗馬・ドライブ  
ダイビング



湘南鎌倉で出会った仲間と共に切磋琢磨し、医療人としての一歩を踏み出せたことを幸せに思っています。日々驚きに満ちています。苦しい時こそ自分を見つめ、良い医療を提供できるようこれからも全力で頑張ります。

ヒロセ カオル  
**廣瀬 薫**  
出身地 千葉県  
趣味 サーフィン



旅行が大好き。時間があれば飛びまわってます。旅先で困っている人の助けになれるような医師を目指し、当院に来ました。まだまだ半人前ですが、これからも頑張っていきたいです。

ワタリ タカシ  
**和足 孝之**  
出身地 長崎  
趣味 ギター



日本一闘える？研修を求めて全国各地を巡り鎌倉にて生存中。全国から集いし仲間達と血と汗と笑いと涙を流してきました。人間不思議なもので日本一過酷な勤務も慣れれば超楽しい毎日です。



## あけましておめでとうございます。

年の瀬はクリスマス・忘年会・そしてお正月、新年会と不規則な食生活が続き、食事内容も普段とは異なり、暴飲暴食になりがちな時期でもあります。気付いたら体重が増えていた・・・なんていう方も少なくないのではないのでしょうか。

お正月に食べる『おせち料理』は、節日に作られ、正月に備えて年明けまでに用意されるお祝いの料理をさします。一つ一つの料理は、火を通して干したり、酢に漬けて味を濃くするなど、日持ちするものが多いため、糖分や塩分の含有量が多く、食べ過ぎに注意していただきたい献立です。今年は、少しカロリーや塩分を意識しながら食事をするのはいかがでしょうか。

それでは、おせち料理に欠かせない料理のカロリーと塩分をご紹介します。



### おせち料理のカロリーと塩分表

	カロリー (kcal)	塩分 (g)
雑煮 (もち2個)	173	1.0
かまぼこ 2切れ(40g)	40	1.1
伊達巻 1切れ(30g)	55	0.5
昆布巻き 1個(30g)	25	0.7
栗きんとん 栗1粒分(40g)	73	0.2
黒豆 1人前(20g)	58	0.2
田作り 1人前(8g)	17	0.2
かずのこ 2切れ(20g)	20	0.5
えび旨煮 1尾(20g)	24	0.3
なます 1人前(50g)	24	0.2

\*調理法によっては若干の誤差があります。



湘南鎌倉総合病院  
2011年1月1日  
のおせち料理です

カロリーや塩分を知っておくことで、賢く食べることが出来ますね。

当院でも入院患者さんを対象に、三が日はおせち料理をお出ししています。入院中であっても、おせち料理を味わって非常に嬉しいと毎年好評を得ております。食事制限のある方でも組み合わせ方や量を工夫することで、おいしく彩り豊かなおせち料理を食べることができます。

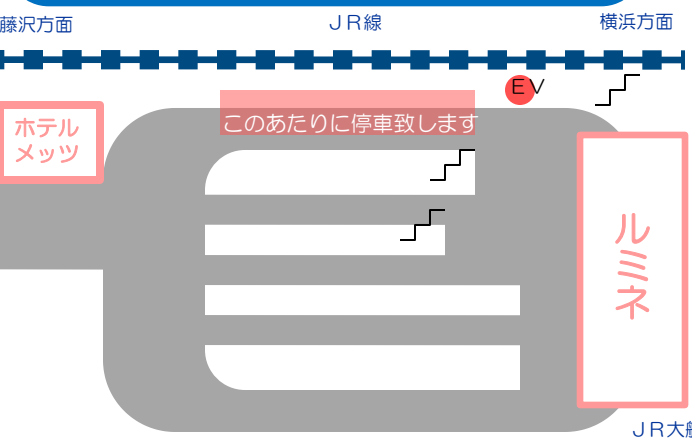
暴飲暴食に注意し、体調管理をしっかり行い、寒い冬を元気に乗り切りましょう。



## ● 湘南鎌倉総合病院 ⇄ 大船駅 東口交通広場バスロータリー ● 平成23年1月改正

時	湘南鎌倉総合病院 発 → 大船駅東口 行	時	大船駅東口 発 → 湘南鎌倉総合病院 行
7		7	10 25 45 55
8	10 20 30 40 50	8	15 25 35 45 55
9	0 10 20 30 40 50	9	5 15 25 35 45 55
10	0 10 20 30 40 50	10	5 15 25 35 45 55
11	0 10 20 30 40 50	11	5 15 25 35 45 55
12	0 10 20 30 50	12	5 15 25 35 45
13	0 10 30 40 50	13	5 15 25 45 55
14	10 30 50 55	14	5 25 45
15	10 20 30 35 50	15	5 10 25 35 45 50
16	0 10 15 30 50	16	5 15 25 30 45
17	10 30 50	17	5 25 45
18	10	18	※ 25

## 大船駅東口交通広場バスロータリー案内図



- 【ご案内】 ● 日曜日祝日は全て運休です。湘南かまくらクリニック行きの白抜き部分は土曜運休です。
- 停留所以外での途中乗車・下車はご遠慮願います。
  - 渋滞により遅延が発生する恐れがあります。
  - 車内での携帯電話のご通話は、御遠慮願います。
  - 湘南鎌倉総合病院のバスは、他の介護車等の乗降を優先するため、出発直前まで玄関への横付けができないことがあります。
  - 大船駅構内での乗車降車位置に多少の変動が生じる場合がございます。
  - バスは座席のみの御利用になりますので、満員の場合は事故防止・安全確保のために乗車をお断りする場合がございます。  
尚、大船便のバスの定員は27名・湘南かまくらクリニック(山崎)と病院往復バスについては14名となっております。
  - 車椅子での乗車はロックが出来ない為、安全の観点からお断りさせていただきます。御了承ください。

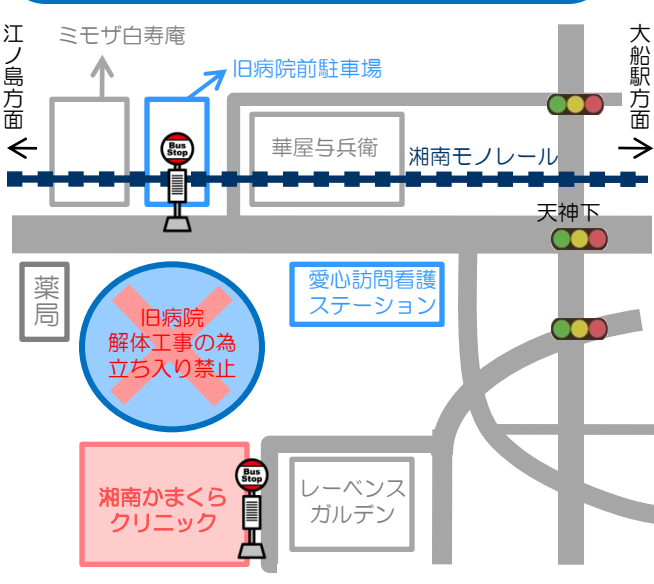
※ 道路状況により、夕方診察受付終了時間(19時)までに到着できない場合がありますのでご了承ください。  
注意) この時刻表は、運行に不具合などが生じた場合、ダイヤ改正を行う可能性があります。

## ● 病院 ⇄ 湘南かまくらクリニック ● 平成22年12月改正

かまくらクリニック行			湘南鎌倉総合病院行		
湘南鎌倉総合病院発	旧病院前駐車場発	湘南かまくらクリニック着	湘南かまくらクリニック発	旧病院前駐車場発	湘南鎌倉総合病院着
			7:16 →	7:20 →	
			7:36 →	7:40 →	
			7:56 →	8:00 →	
			8:16 →	8:20 →	
			8:36 →	8:40 →	
			8:56 →	9:00 →	
			9:16 →	9:20 →	
			9:36 →	9:40 →	
			9:56 →	10:00 →	
			10:16 →	10:20 →	
			10:36 →	10:40 →	
			10:56 →	11:00 →	
			11:16 →	11:20 →	
			11:36 →	11:40 →	
			12:16 →	12:20 →	
			12:56 →	13:00 →	
			13:36 →	13:40 →	
			13:56 →	14:00 →	
			14:16 →	14:20 →	
			14:36 →	14:40 →	
			14:56 →	15:00 →	
			15:16 →	15:20 →	
			15:36 →	15:40 →	
			15:56 →	16:00 →	
			16:16 →	16:20 →	
			16:36 →	16:40 →	
			16:56 →	17:00 →	
			17:16 →	17:20 →	
			17:20 →	湘南かまくらクリニック方面終バス	
			17:40 →	湘南かまくらクリニック方面終バス	

病院着

## 湘南かまくらクリニック前 バス案内図



## ● 葉山方面行き ●

葉山ハートセンター行き				
湘南鎌倉総合病院発		北鎌倉駅鎌倉駅逗子駅周辺		葉山ハートセンター着
8:00	→	通過	→	通過
10:20	→	通過	→	通過
13:20	→	通過	→	通過
15:40	→	通過	→	通過

湘南鎌倉総合病院行き						
葉山ハートセンター発		葉山デイケアクリニック		北鎌倉駅鎌倉駅逗子駅周辺		湘南鎌倉総合病院着
9:10	→	9:13	→	通過	→	10:10
11:30	→	11:32	→	通過	→	12:30
14:30	→	14:32	→	通過	→	15:30
16:50	→	16:52	→	通過	→	17:50

左記の白抜き  
の文字の部分は  
土曜日運休とな  
ります。ご了承  
ください。

### 葉山デイケアクリニック前の乗降場所

- 湘南鎌倉総合病院行きはクリニック向かい側の歩道です。
- 葉山ハートセンター行きはクリニック前の歩道です。

葉山方面行きシャトルバスのみ途中下車が可能となっております。大船方面行き・かまくらクリニック（山崎）行きでは出来ません。 途中下車につきましては、出発前と下車場所付近で運転手に一声お掛けください。また、JR鎌倉駅・逗子駅及び京急新逗子駅には参りません。駅周辺での下車をお願いしております。予め御了承ください。

尚、途中乗車につきましては一切お断りしております。予め御了承ください。

### ●お問合せ先●

- 湘南鎌倉総合病院 0467-46-1717
- 葉山ハートセンター 046-875-1717
- 葉山デイケアクリニック 046-876-3811
- 湘南かまくらクリニック 0467-43-1717

## 公共交通機関をご利用の方へ

### 大船駅より来院される方

- 大船駅西口（大船観音側）
  - 3番乗場 神・船32 渡内経由  
「藤沢駅北口」行
  - 神・船101・102 公会堂前経由  
「城廻中村」行
  - 4番乗場 神・船34 「南岡本」行

### ●大船駅東口交通広場ターミナル （湘南モノレール駅下バスターミナル）

- 2番乗場 江・藤沢[弥]大船  
武田薬品前～弥勒寺経由  
「藤沢駅」行
- 江・南岡本経由 「四季の杜」行

### 藤沢駅より来院される方

- 藤沢駅北口（さいか屋・ビックカメラ側）
  - 5番乗場 神・船32 柄沢橋・渡内経由  
「大船駅西口」行
  - 11番乗場 江・藤沢[弥]大船  
弥勒寺～武田薬品前経由  
「大船駅」行

