

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

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 〈ドクター紹介〉

放射線腫瘍科 部長 大村 素子 Dr

3P 〈医療の話〉

あなたの睡眠大丈夫？

4P 〈感染対策チームより〉

インフルエンザとワクチン

5P 〈トピックス〉

- ・インフルエンザ予防接種
- ・シャトルバスについて
- ・患者さんの声

6P 〈病院案内〉

湘南鎌倉総合病院広報誌

Vol. 56

2011年
11月号



放射線腫瘍科 部長 大村 素子 Dr



4月から湘南鎌倉総合病院の放射線治療担当医師として勤務している大村素子と申します。

放射線治療は悪性腫瘍(がん)の治療の一つで、手術、化学療法とともに患者さんの治療に貢献します。放射線治療というと、怖い、副作用が多そう、手術ができない人がうける治療というイメージがあるかもしれません。

しかし、実は、

- ・身体を傷つけない
- ・身体の機能(はたらき)と形を維持できる
- ・身体に対するダメージが比較的少ない
- ・高齢者の方、他の病気がある方にもできる

という特徴があり、身体にやさしい治療です。

松井 謙吾Dr



放射線治療はチームで行う医療です。診療放射線技師、医学物理士、看護師、クラークがそれぞれの専門知識と技術を生かし、協力して患者さんの治療にあたっております。私の役目は放射線腫瘍医の仕事です。まず患者さんの診察を行い治療について説明します。そして放射線を、どこにどれだけ照射するかという設計図を患者さんの病変部の画像(絵)をもとにして作成します。これを治療計画といい、コンピュータを使って行います。1日のうち診察以外の時間はほとんどコンピュータに向かっていきます。

湘南鎌倉総合病院にはトモセラピーという最先端の放射線治療機器が導入されています。しかし、機器そのものの技術以上に、この病院で治療をうけてよかった、と満足していただけるような心をこめた医療をチーム全員で心がけていきたいと思っております。赴任して6ヶ月、慣れないところも多々ありますが、素晴らしいスタッフに恵まれ、周囲の方々に助けられ、少しずつ前進しています。



仲間たち

プライベート

家族は研究職の夫と小学生の子どもが二人です。長く続けている趣味は料理です。何を作ってもおいしいと完食してくれる夫と、ちょっと厳しい評価を下す子ども達のために、週末ゆっくりと食事をつくるのが楽しみです。仕事のこと以外は食べ物の事を考えていることが多く、週末、直売場で新鮮な野菜を見つけたり、ちょっといいスーパーで食材をおとな買いするのが密かな楽しみです。最近は子ども達も手伝ってくれるようになりました。夜遅く、勤務をおえて家に帰ったら、「かあちゃん、ごはん出来てるよ」と子どもが言ってくれることが夢です。またビール命なので、ビールをおいしく飲める料理を考えるのも楽しみです。一方、料理以外の家事は放棄されていることも。

ここ数年間ベランダ菜園にも挑戦して、今年は「しかくまめ」という豆のグリーンカーテンを作ってみました。

スポーツは得意ではありませんが、子ども達がサッカーをしているので、家族でサッカーを見たり、サッカーの話をするのが楽しくなりました。

マイブームはおいしい地ビール、Bump of chickenというグループの音楽、こだわり白衣、日々の仕事以外の目標は早寝早起き、通勤時間に英語のpodcastをきくこと、子どもを怒らないことです。

プロフィール

御成中学校、湘南高校卒業。小学校3年から地元鎌倉で育ち、小中高と江ノ電に乗って通学していました。1990年浜松医科大学卒業
卒業後、横浜市立大学医学部附属病院で研修、1992年～2011年 同大学医学部放射線医学に所属し、放射線治療の診療以外にも基礎研究、学生や若い医師の教育に従事していました。1996-2000年 カリフォルニア州立大学サンディエゴ校医学部で小児がんの基礎研究をしていました。大きな影響を受けたアメリカ生活でした。2000年から神奈川県立こども医療センターで放射線治療を担当しています。医学放射線学会専門医(放射線治療) がん治療認定医



あなたの睡眠大丈夫？

睡眠時無呼吸症候群とは??

睡眠中に無呼吸や低呼吸を起こすことにより、低酸素や睡眠の分断から、昼間も眠気や倦怠感を持つようになったり、集中力が低下し事故やトラブルにつながる危険な病気の一つです。



主な症状

- ① 大きないびき、無呼吸
- ② 夜間の中途覚醒
- ③ 起床時の頭痛
- ④ 起床時の口やのどの渇き
- ⑤ 日中の強い眠気

睡眠は
「身体の休息」「脳の整理」
「体内の修復」
などに重要なこと！

生活習慣病にも悪影響を及ぼします

- ・狭心症や心筋梗塞（約6倍）、脳卒中（約10倍）、糖尿病（約2～3倍）、高血圧（約3倍）など
- ・うつ病のリスク増大

事故を引き起こす怖い病気です

2003年の山陽新幹線・チェルノブイリ原発事故・スペースシャトル「チャレンジャー号」の事件は有名ですが、こうした事故も含め交通事故などの原因としてSAS：Sleep Apnea Syndrome（睡眠時無呼吸症候群）が挙げられることは多く、社会的な問題になっている病気の一つです。

検査や治療にはこんな機器を使います

自宅用

検査



睡眠中の酸素濃度（心臓に運ばれる血液中の酸素の量：運んでいる赤血球の比率）と、脈拍数を連続して測定するもの。

第一段階のスクリーニング（症状が疑わしいかどうか、次の検査に進むかどうか）の検査です。

携帯型睡眠用

ポリグラフィー



呼吸状態も合わせて測定し、睡眠障害の程度（AHI）を測定します。



パルスオキシメーター

PSG検査

Polysomnography の略

脳波や筋電図から睡眠の段階・質、中途覚醒があるか、いびきや呼吸状態、酸素濃度、心電図などを判定する検査です。

この結果から総合的に重症度や治療方法を判断します。



判定

CPAP治療

（持続陽圧式呼吸療法）



Continuous Positive Airway Pressure の頭文字

機器よりエアークラスと鼻マスクを通して一定の圧がかかった空気を送り、気道の閉塞を防ぐ方法で、1998年に日本で医療保険適用となり普及しています。睡眠時無呼吸症候群の代表的治療法です。

睡眠時無呼吸外来のご案内

診療日(予約制)

- 月曜日（午後）：高橋 保博
- 木曜日（午前）：高橋 正典

予約制の診療科となります。事前にご予約をお取り下さい

インフルエンザとワクチン

感染対策委員会 薬剤部主任 萬 淳史

インフルエンザが流行する、乾燥した時期になってきました。感染対策チームより今回はインフルエンザとワクチンについてのお話です。

インフルエンザと風邪の違いとは？

風邪は1年を通じて感染する可能性があります。症状としては、鼻水や喉の痛みなどの局所症状が目立ちます。

一方、インフルエンザは流行の時期があり、1月～2月がピークで4月や5月まで散発的に流行することもあります。38℃以上の発熱や咳、喉の痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなど、全身症状が目立ちます。



インフルエンザの感染経路

飛沫感染と接触感染があります。

飛沫感染は、感染者が咳やくしゃみをすることで飛んだ飛沫の中に含まれるウイルスを、別の人が鼻や口から吸い込んで感染することです。

接触感染は、感染者が咳やくしゃみを手で押さえた後や、鼻水を手で拭いた後に、手を洗わずドアノブや環境に触るとその場所に飛沫が付着することがあり、それを別の人が触り、手で口や鼻に触れることで粘膜などを介して感染することです。

インフルエンザにかからなくするためには？

飛沫感染と接触感染を防止することが大切です。

- ① 人ごみの中になるべく入らない
- ② 手洗い、うがいをする。
- ③ よく眠り、栄養をとることで体の抵抗力をつける。
- ④ 流行前に、**予防接種**をする。



ワクチンの効果は？

発症予防効果と、かかった場合の重症化防止効果が報告されています。

インフルエンザワクチンの接種時期について

ワクチン接種から効果が発現するまで個人差はありますが、**約2週間程度**かかり、効果が持続するのは**約5ヶ月間**とされています。通常、季節性インフルエンザの流行は12月下旬から3月上旬なので、季節性インフルエンザワクチンは12月上旬までの接種をお勧めします。2回接種の場合は、2回目は1回目から2～4週間（免疫効果を考慮すると4週間が望ましい）あけて接種しますので、1回目をさらに早めに接種した方が良いでしょう。

約5ヶ月間

約2週間



最後に

インフルエンザワクチン 小児接種量の増量に関して

世界保健機関（WHO）が推奨する用量よりも少ない、日本のインフルエンザワクチンの小児接種量は、以前から十分な抗体上昇が得られない可能性が指摘されてきました。

2011年8月1日、厚生労働省は小児に対する接種量を増やす一部変更を了承。化学及血清療法研究所（化血研）、阪大微生物病研究会（ビケン）、デンカ生研の3社のワクチンは6カ月以上3歳未満が0.25mL×2回接種、北里第一三共（北里）のワクチンは1歳以上3歳未満が0.25mL×2回接種、3歳以上13歳未満は4社とも0.5mL×2回へ変更となりました。

2回接種する場合は
こんなとき

1 3歳未満の子ども。免疫が弱い方、ご高齢で主に医師からの指示が出ている方については2回の接種を行う場合がありますが、基本的に成人の方は1回の接種となっています。

インフルエンザワクチンの予約受付が始まりました。

予約受付期間 平成23年10月11日～平成24年1月31日

接種期間 平成23年11月1日～平成24年1月31日

予約受付時間 13:00～17:00(日曜・祝日を除く)

予約制となります。まずはご予約をお取りください。

外来診療と同日接種の方は診療時に合わせて行います。当院での接種は混雑が見込まれます。あらかじめご了承ください。
かまくらクリニック(旧湘南鎌倉総合病院裏)でもインフルエンザワクチン接種を行っております。



シャトルバス山崎便(かまくらクリニック⇄湘南鎌倉総合病院) 時刻表変更のお知らせ

平成23年10月20日より、当院の運行するシャトルバス(かまくらクリニック・湘南鎌倉総合病院往復便)の時刻表が変更となりました。ご乗車の際はご注意ください。また、時刻の詳細につきましては当院ホームページをご覧ください。

患者さんの声

1階エスカレーター正面にご意見の投書箱があります。今回、寄せられたご意見をいくつかご紹介いたします。また、院内でも掲示板にて改善や投書の回答などを掲示させて頂いております。ご興味のある方は、投書箱後ろの「患者さんの声」掲示板をご覧ください。

車で来る場合、メイン通りから入る所に大きな看板が欲しい。駐車場入り口にも大きな看板が欲しい。

70代 女性



内科問診の周りに問診待ちの患者が集まってしまい、話を聞かれているようで不快です。

匿名

病院の駐車場への入り口に、案内の看板を設置しました。また川沿いの通りの入り口につきましても、現在鎌倉市と検討中です。

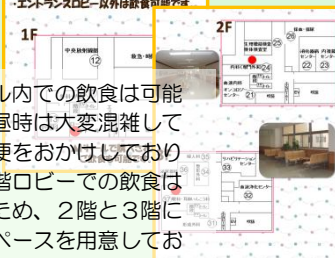
総務課

どのように待っているのか分からず、問診に聞きに来る方が問題となっていたようです。その為問診のご案内を掲示しました。

マーケティング課

飲食場所のご案内

●診察スペースの場所です。患者・スタッフも利用してはいけない場所です。
- エントランスロビー以外が飲食可能です。



ドトール内での飲食は可能ですが、昼時は大変混雑しておりご不便をおかけしております。1階ロビーでの飲食は出来ないため、2階と3階にも飲食スペースを用意しております。ドトール前に飲食スペースご案内の掲示をさせていただきましたので、そちらもご利用ください。

マーケティング課

ドトールのエリアでコンビニで買ったものだけを食べて良いのですか? コーヒーを注文でもしないと入りにくいのですが…。

匿名





医療法人 湘南鎌倉総合病院

沖縄徳洲会 〒247-8533 神奈川県鎌倉市岡本1370-1

TEL : 0467-46-1717(代表) FAX : 0467-45-0190

URL : <http://www.shonankamakura.or.jp>

ご来院される方にシャトルバスの運行も行っております。
詳しくは院内で配布のシャトルバス時刻表か、ホームページをご覧ください。

湘南鎌倉総合病院

検索



公共交通機関でお越しの方へ

大船駅より来院される方

●大船駅西口（大船観音側）

1番乗場 神・船32 渡内経由
「藤沢駅北口」行
公会堂前下車 神・船101・102 公会堂前経由
「城廻中村」行

2番乗場 神・船34 「南岡本」行

南岡本下車

●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
南岡本下車 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
公会堂前下車 「大船駅西口」行

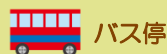
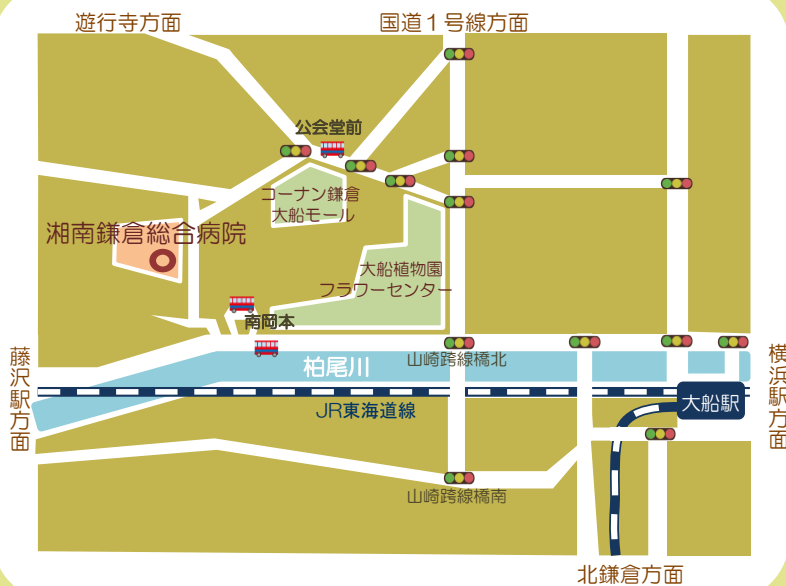
11番乗場 江・藤沢[弥]大船
南岡本下車 弥勒寺～武田薬品前経由
「大船駅」行

当院の関連施設

| | |
|--|--|
| 湘南厚木病院 厚木市温水118 ☎ 046-223-3636 | 葉山ハートセンター 三浦郡葉山下山1898 ☎ 046-875-1717 |
| 湘南葉山デイケアクリニック 三浦郡葉山町一色1746-2 ☎ 046-876-3811 | 湘南かまくらクリニック 鎌倉市山崎1202-1 ☎ 0467-43-1717 |
| 湘南鎌倉人工関節センター 鎌倉市台5-4-17 ☎ 0467-47-2377 | 老人保健施設 ゆめが丘 横浜市泉区和泉町1202 ☎ 045-800-1717 |
| 老人保健施設 かまくら 鎌倉市上町屋750 ☎ 0467-42-1717 | 特別養護老人ホーム かまくら愛の郷 鎌倉市植木683-9 ☎ 0467-41-1122 |
| 介護老人保健施設 リハビリケア 湘南かまくら 鎌倉市山崎1202-1 ☎ 0467-41-1616 | 愛心訪問看護ステーション 鎌倉市山崎1202-1 ☎ 0467-45-0467 |
| 湘南鎌倉介護福祉センター 鎌倉市山崎1202-1 ☎ 0467-41-4010 | |

Access Map

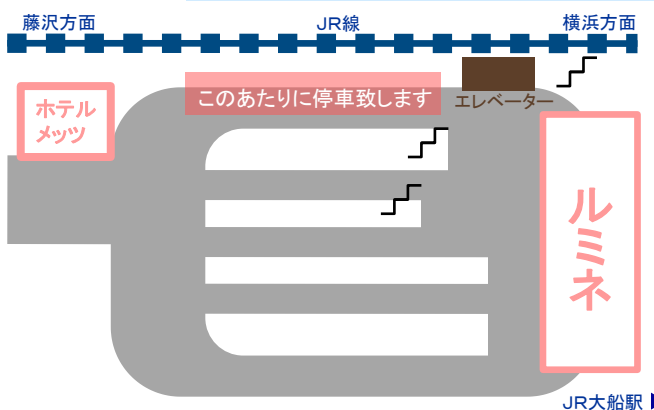
最寄駅 JR大船駅



公会堂前・南岡本
バス下車より徒歩約5分

大船駅東口交通広場
バスターミナルご案内図

当院シャトルバスでお越しの方へ



大船駅東口交通広場バスターミナルにて、当院シャトルバスを運行しております。

大船駅発 7:10(始発) ~ 18:25(最終)
病院発 8:10(始発) ~ 18:40(最終)

※約10分間隔で運行
日曜日連休

湘南かまくらクリニックから湘南鎌倉総合病院までのバスもございます。時刻表など詳しくは当院ホームページに掲載しております。ご覧ください。