

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 〈院長あいさつ〉

3P 〈栄養室より〉

旬のはなし ～ 七草粥 ～

4P 〈世界糖尿病デー〉

糖尿病週間フェスティバルが行われました

5P 〈トピックス〉

- ・ 児童作品展「動物の絵画」
- ・ シャトルバスのお知らせ
- ・ 患者さんの声

6P 〈病院案内〉

湘南鎌倉総合病院広報誌

Vol. 58

2012年
1月号



2012年 新年のあいさつ

「安心・安全で高品質な医療を」

平成24年の新年が明けました。昨年は3月11日東日本大震災が起きました。14時46分三陸沖を震源地として発生したマグニチュード9.0の東北地方太平洋沖地震は、続けて発生した大津波、福島原発の原子炉事故による広範囲な放射性物質の拡散・被曝を引き起こし、12月2日現在死者15,840名、いまだに行方の分からない人が3545名を数えています。亡くなられた方々のご冥福を心よりお祈り申し上げます。いまだ被災地の復興も十分に手がつけられない状態で、多くの方々がつらい仮設住宅で新年を迎えられたことでしょう。特に拡散した目に見えない放射性物質が食物、水、土壌汚染を引き起こし、この影響は今後何十年も続くと報道されています。被災地の皆さまの苦しみを皆で分かち合い、支援の輪が広がり、「がんばろう日本」を合言葉に、元気を取り戻し、今年こそ復興元年になることを願うばかりです。

当院も新病院がオープンして早くも1年4カ月が過ぎました。2階に常設されている絵画や写真コーナーに加えて、廊下のあちこちに飾られた鎌倉在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漂わせ、病院らしくない病院と好評を頂いております。また少しずつ診療体制も整備され、人工膝関節センター、心臓外科と血管外科が連携した大動脈センターも開設され、睡眠時無呼吸症候群に対する診療もスタートしています。

しかし、新患外来患者の増加に加えて、救急車も増加しており、ますます外来の診察待ち時間が伸びてきており、皆様に多大なご迷惑をおかけしており大変申し訳なく思っております。「断らない医療」をこれからも続けていくために、更なる医師の増員を図ることはもちろん、お近くの「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、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ます。急性の治療が落ち着き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しております。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。今年も改善に努力し、安心・安全で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。

湘南鎌倉総合病院 院長
塩野 正喜



七草粥

旬のはなし

年の瀬はクリスマスや忘年会、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。家の中で過ごすことも増え、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回り、気づ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でしょうか。

毎年1月7日は七草で、当院でも入院患者さんから職員の方にも七草粥をお出ししています。

お正月に食べるお料理は、糖分や塩分の濃いものが多く緑（野菜）が不足しがちですから、七草粥は弱った胃腸の回復にはぴったりの献立といえますね。

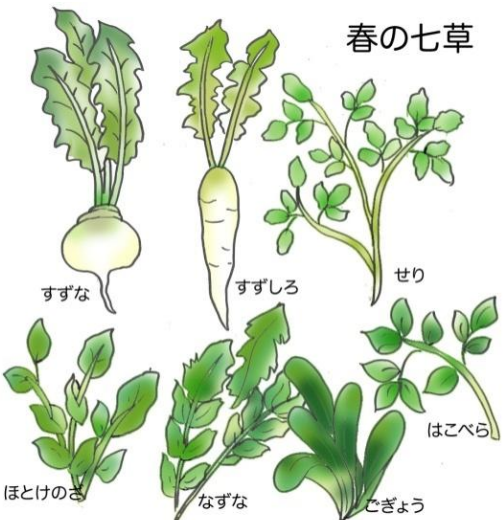
この七草をお粥にして食べる習慣は江戸時代に広まったようです。ところで、みなさん春の七草を言えますか？

一般には「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」ですが、地域によってはその時々で違う野菜を入れて食べることもあったようです。

無病息災を願って食べられるだけあって、どれもミネラル豊富で胃腸を助ける働きのある、体に嬉しいお野菜です。



春の七草



レシピ



七草粥

材料 2人分(約150kcal/1人分)



材	米	1/2カップ
料	水	500ml
	七草(生)	100g
	塩	少々

1

はじめに七草は細かく切って、あくの強いものを下ゆでしておきます。

2



水に浸しておいたお米を、分量の水を入れた鍋に入れて、強火で炊きます。

沸騰してきたら吹きこぼれないように弱火にして、焦げないように少しずつ混ぜながらコトコト炊きます。

3



ご飯が柔らかくなってきたら、細かくしておいた七草を入れて味付けし、なじませたら出来上がり。

完成!



ポイント

お米を一晩つけることでおいしいお粥を作ることができます。

上記の1人分はご飯で換算すると100gもありませんが、お粥にすることでかさが増して普段食べるご飯よりも少ない量で満足できます。さらにお野菜も入っていますのでボリュームたっぷりです。

七草粥を食べて、お正月で疲れた胃を休めてあげましょう。今年も元気で過ごせますように！

管理栄養士 菅原 美喜子



糖尿病週間フェスティバルが 行われました。

2011年 糖尿病週間フェスティバル

場所 長谷寺(鎌倉)

日時 2011年11月13日(日) 10:00 ~ 15:00

内容 無料血糖測定・無料HbA1c測定・運動相談・栄養相談・お薬相談・医療相談
「湘鎌愛情弁当」(600kcal) 販売(長谷寺/50食・大船ルミネ/20食)



今、糖尿病の増加の勢いが止まりません。

つい数年前までは、2025年には世界の糖尿病人口は3億8000万人になると予想されていましたが、2011年ですでに3億6600万人に達しています。今では、2030年には5億人を超すと予想されています。日本では糖尿病の方は890万人、予備軍の方は1320万人と言われており、増加の一途を辿っています。この勢いを抑えるには多くの人に、**糖尿病の本当**を知って生活習慣を見直してもらうことがとても大切になります。今年も私たち糖尿病チームは**全国糖尿病週間・世界糖尿病デー**に合わせて、糖尿病予防の啓発イベントを行いました。



今年は、世界糖尿病デーの前日の13日の日曜日にイベントとブルーライトアップを行いました。去年同様に糖尿病予防啓発へのご賛同をいただき鎌倉の**長谷寺**で開催となりました。当日は去年の倍近い900名以上の方に参加していただきました。血糖測定も822名行いました。去年にも増して多くの方々にとって自分の健康に目を向ける機会になったと思います。

糖尿病チーム一丸となりそれぞれの職種の中で、糖尿病予防の啓発に工夫を凝らしました。

血糖測定コーナーでは、測定するだけでなく、結果について説明したり、ワンポイントアドバイスをしたり、若い女性には妊娠糖尿病についてお話したり…短い時間の中でもその方に必要なアドバイスを行いました。



また、運動相談担当の理学療法士は3名のうち2名が日本糖尿病療養指導士の資格を持っており、筋肉の部位の説明と効果的に筋肉を動かすことを意識した運動療法のアドバイスを行いました。皆さん、とても熱心に聴いていらっしゃいました。

運動相談を受けた80%の方は体力づくりや健康のためにウォーキング、体操、ダンスなどをなさっていましたが、専門的なアドバイスによりさらに運動へのモチベーションが上がったようです。



栄養相談は人気があります。今年も多くの方が相談なさっていました。イベントで販売した600kcalのお弁当は、当院の1Fローソンで販売している「湘鎌愛情弁当」です。毎日お昼前後には完売してしまうお弁当ですが、イベント会場でも早々に完売してしまいました。



お昼はスタッフもこの「湘鎌愛情弁当」でした。「2つ食べられそう…」と言っていたスタッフは軽くなめられていましたが、みんなカロリー表を見ながらの食事をし、自分たちの食事の見直しにもなりました。スタッフへの啓発もできました。



今回もお天気に恵まれ、無事にイベントを終えることが出来ました。少しでも多くの方にとって、糖尿病の予防に取り組むきっかけになることを願いつつ来年も行いたいと考えています。糖尿病は始めのうちは自覚症状がほとんどなく発症しているのに気が付かない場合があります。2型糖尿病を予防するためには生活習慣を見直し、早期発見するためには定期検診を受けるようにしましょう。



ところで皆さん、1型糖尿病と2型糖尿病の違いはわかりますか？妊娠糖尿病をご存知ですか？

「1型糖尿病・2型糖尿病、妊娠糖尿病」

「1型糖尿病」

自分の体が、膵臓の細胞を異物とみなして攻撃してしまうこと（自己免疫反応）によりインスリンが分泌できなくなる糖尿病です。このため、インスリン注射をしていくことになります。（生活習慣が直接の原因ではありません）

「2型糖尿病」

過食、肥満、運動不足遺伝などにより、インスリン分泌が減ったり、体中のブドウ糖の利用が低下し、その結果、高血糖が持続し発症します。糖尿病と診断される人の95%が2型糖尿病です。

「妊娠糖尿病」

- 妊娠をきっかけに糖尿病（血糖値が高くなる）が発症するのが「妊娠糖尿病」です。
- 妊娠時にはインスリンが効きにくい状態になり血糖値が上昇しやすくなります。
- 肥満や家族に糖尿病の方がいる場合は血糖値が上昇しやすいと言われています。
- 妊娠したら大切な赤ちゃんのためにも**血糖検査**をしましょう。

早期発見、早期治療が重要です！



児童作品展

児童絵画展
鎌倉市立植木小学校

「動物の絵画」

今年の夏休みに子供たちが取り組んだ絵画作品の中に動物の絵画がありました。植木小学校では1年生から6年生の描いた77作品が集まり、その全てが10月に開催された「動物フェスティバル神奈川2011in湘南」で展示され、今回右記の期間中、湘南鎌倉総合病院で作品を展示することになりました。ご興味の方はぜひお越しください。

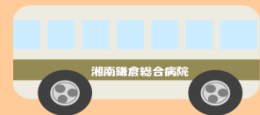
●トピックス

会期

1月28日（土）～2月25日（土）

時間 9:00～18:00 月～土

会場 湘南鎌倉総合病院 2階



シャトルバスのお知らせ



大船駅東口交通広場バスターミナルと湘南鎌倉総合病院の往復シャトルバスの時刻が変わりました。

2012年1月4日より大船駅東口交通広場バスターミナルと湘南鎌倉総合病院間のシャトルバスの本数が増便となりました。病院行は12:10から最終18:35までの間に10本、大船駅行は11:55から最終20:10までの間に13本の増便です。詳しくは当院のホームページをご参照ください。また、院内にて時刻表を配布しております。

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。

2階の検査室横にある採尿室内の尿コップ置き扉が、手前側に扉の開く片開き扉で、採尿が終わりコップを置かずに身支度を済ませてから扉を開け、その向こう側に置くのは至難の業です。せめて、扉が奥側に開くものなら良いのと思います。

匿名

2011年11月15日に工事を行い、男性・女性共に扉の開く方向を変え、現在は下記の写真の通りに採尿コップを置きやすくなっております。

検査室



みんなのトイレ内のベビーチェアがドアの近くにあり、子どもがカギを開けて遊んでしまっても安心して使用できない。

総合案内でのご意見

こちらの工事も2011年11月15日に行い、今では上記写真のように扉より離してベビーチェアを設置いたしました。マーケティング課





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しております。
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
公会堂前下車 「藤沢駅北口」行
 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）

4番乗場
公会堂前下車 神・船32 柄沢橋・渡内経由
 「大船駅西口」行

9番乗場

南岡本下車 江・藤沢[弥]大船
 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 三浦郡葉山町下山口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	介護老人保健施設 ゆめが丘 横浜市泉区和泉町1202 ☎ 045-800-1717
介護老人保健施設 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683-10 ☎ 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	

