

しょうなんメール



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」



湘南鎌倉総合病院広報誌

Vol. 60

2012年
3月号

Contents

- 2P 〈特集〉
オンコロジーセンター
“がん”という病気を知ること
- 4P 〈医療の話〉
お産センター
- 6P 〈栄養室より〉
旬のはなし ひな祭り・春分の日
- 7P 〈トピックス〉
・ 治験センターより
・ 患者さんの声
- 8P 〈病院案内〉



“がん”という病気を知ること

前回2月号ではがんの現状についてお伝えしました。今回はがんの始まりと、原因についてお伝えいたします。

がん細胞の増殖

腫瘍内科医師 勝俣 範之

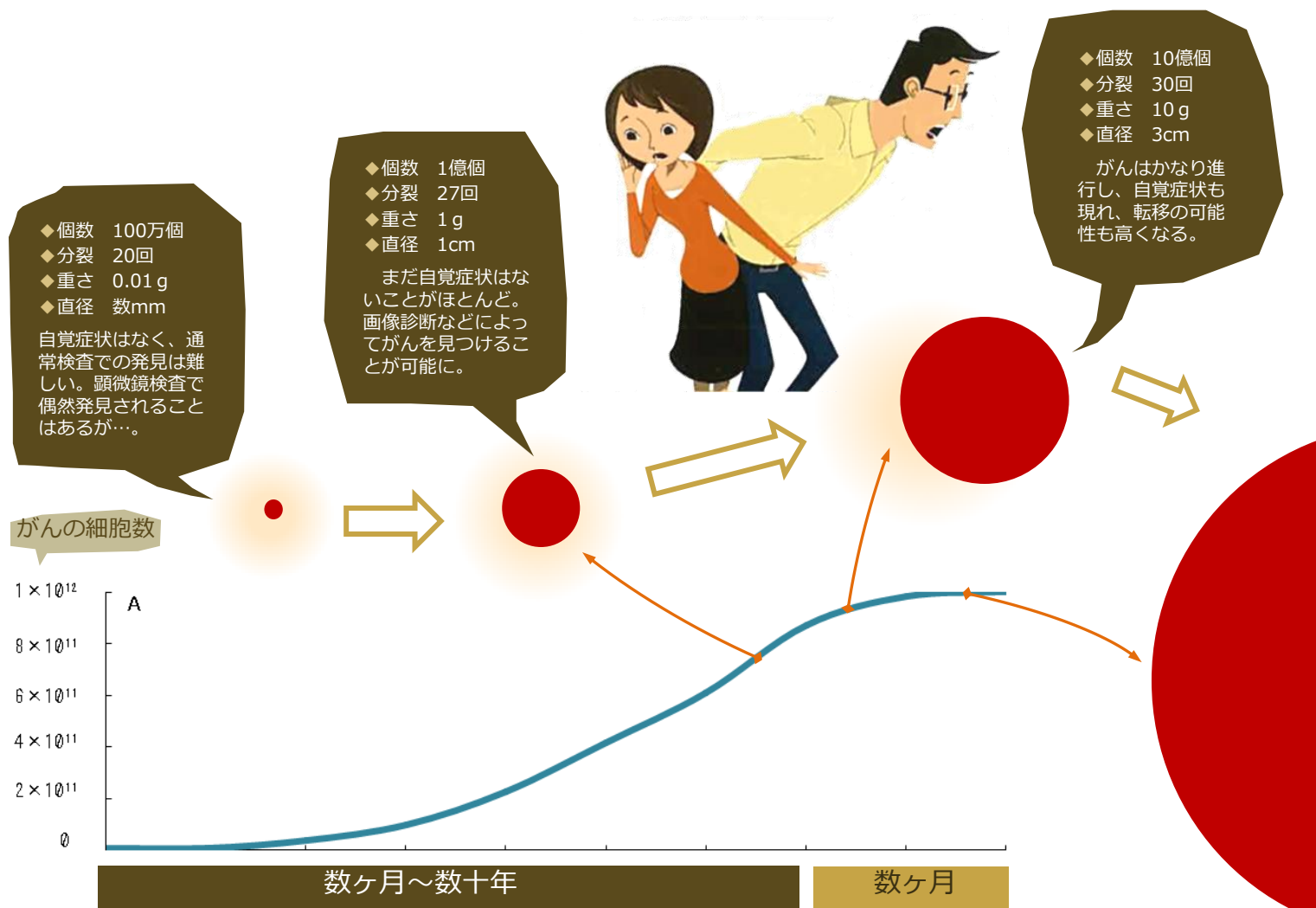
がんの始まりは、1個のがん細胞であり、目には見えません。ハイテク検査装置でも正常細胞と区別られません。その細胞が、1個が2個に、2個が4個にと何度も分裂を繰り返し、ネズミ算式に増殖していきます。

超ミクロな1個のがん細胞は、20回分裂しても重さはたった0.01gなのですが、ところが分裂40回では、何と1kgの腫瘍にもなります。

“悪性腫瘍” “悪性新生物”とも呼ばれるがんの細胞が正常細胞と違うのは、勝手に際限なく大きくなり続け、リンパ管や血管に忍び込み、

多臓器に転移してそこでも大きくなることです。

人間のカラダの細胞数は約60兆個です。そのうち毎日数千億個が死に、新しい細胞が生まれかわります。そのプロセスの中で、細胞の遺伝子を正確にコピーする必要がありますが、様々なリスク要因により、遺伝子に傷がつきます。そうしてできたコピーミスの細胞は通常は免疫機能により排除されますが、多段階で遺伝子異常が重なると「がん」になります。そして、



検診でがんと診断される大きさ（約1cm）になるまで、個人差がかなりありますが、数ヶ月～10数年かけて患者の中で増殖していきます。



がんの原因は？

がんになる原因にはさまざまなものがあり、一つの原因でがんになるわけではありませんが最も影響が大きいのは、喫煙、食事習慣です。

とりわけタバコには約60種の発がん物質が含まれ、それが循環器のみならず、血液に乗って流れ、すべての臓器に影響が及びます。飲酒にも発がん物質が体内へ取り込まれやすくする作用や、アルコールの通過経路である咽頭、食道など消化管のがんと関連が指摘されています。野菜・果物不足の食生活や、運動不足もがんになる原因となります。ただし、タバコを吸わず、

規則正しい生活をしていても、がんを完全に予防できるわけではないので、定期的な検診は必要になります。

- ◆個数 1兆個
- ◆分裂 40回
- ◆重さ 1000g
- ◆直径 十数cm

ここまで大きくなる前に転移や合併症で死亡必至。

がんは宿主（患者）を殺し、自分も滅びる

要因	寄与割合 (%)
喫煙	30
成人期の食事・肥満	30
座業の生活様式	5
職業要因	5
がんの家族歴	5
ウイルス・他の生物因子	5
周産期要因・成長	5
生殖要因	3
飲酒	3
社会経済的状況	3
環境汚染	2
電離放射線・紫外線	2
医薬品・医療行為	1
塩蔵品・他の食品添加物・汚染物	1

出典: Harvard Center for Cancer Prevention: Harvard Report on Cancer Prevention, Volume 1: Causes of Human Cancer, Cancer Causes Control 1996 ;7:S3-S59.

安全で快適な



◆産科外来

2010年9月に新築移転し、1年半がたちました。私たちのお産センターも、皆様のおかげで好評に運営しています。地域医療を担う総合病院の中にあり、鎌倉市内だけではなく、湘南地区や三浦半島地区など、自然分娩を求めて他の地区からも多く来院されています。病院の方針でもある「For the patient(患者さんのために)」の精神は新しくなったお産センターでも、助産師と医師(産科、小児科)が協力し継続しています。妊娠週数が進み分娩を断られている妊産婦さんでも受け入れる体制で、お産件数は1ヶ月あたり100件以上と分娩件数の増加がさらにみられました。

安全で快適なお産の提供をコンセプトで行っているお産について、少し紹介します。



▼産科外来 キッズスペース



古来お産は人類の営みからして、自然な出来事でした。そのため自分のからだを信じて進めるお産を行っています。

WHO産科学技術についての勧告に基づき、妊産婦さんの声に耳を傾けたお産環境の改革を20年前から行ってきました。その中では、産婦が選んだ人は自由に立ち会うことができ、産後も簡単に面会できるようにすべきです。陣痛中は歩きまわられることを勧められること。お産のときの体位はそれぞれの女性が自由に決められるべきこと。会陰切開は慣例的に行われることではないこと。出産中は問題解決および予防の為に、特に必要でない限り鎮痛剤、及び麻酔薬を慣例的に使用することは避けるべき、と書かれています。



お産のために

産婦人科師長 松本 智恵



そこで、当院では産婦さんがお産に積極的に参加してもらうために、アクティブバースで積極的にお産に参加してもらうように、フリースタイル出産に臨んでもらっています。

立ったり、横向き、四つんばい、座る姿勢になったりと様々な姿勢でおこなっています。痛いときにとる姿勢は、人それぞれです。色んな姿勢を取ることで、赤ちゃんは骨盤の方に降り易くなります。さらにリラックスもお産に影響を与えます。リラックスできる環境は、家に近い環境ということで、畳の部屋で陣痛中を過ごし、お産を行うことをしています。

産後は「カンガルーケア」で、裸の赤ちゃんを胸の上に抱き、お母さんの肌のぬくもりで温め、匂いを知ってもらうことで赤ちゃんがお腹の外の環境に適応していくのを助けることをします。生まれたての赤ちゃんは目が見えなくても本能で、おっぱいの位置を探し、母乳を吸ってくれます。このようなお産に参加してもらうために、妊娠中の健診は助産師が主体に関わり、異常が発見されれば医師の診察も同時に受けてもらうことを外来では行っています。



産後も母子同室で、おむつのかえ方、泣いたときのあやし方、おっぱいのあげ方を練習し帰宅できるようにしています。

自宅に帰ってから心配なことがあれば、電話での相談や自宅への訪問も助産師が行っております。

2011年1月に自然分娩の先駆者でもあるフランス人のミシェル・オダン氏を迎え「赤ちゃんの目で22世紀のお産環境を考える～絆・愛着をはぐくむ出産前後の環境」の基調講演を開催し、さらにお産を取り巻く産科医、小児科医、助産師、動物行動学者の立場からのシンポジウムを行いました。

お産環境を考える機会を得られましたので今後のお産センターの発展に貢献していければと思っています。



ひな祭り・春分の日

旬のはなし

3月3日は女の子の健やかな成長を祈る為に行われる年中行事のひな祭りです。明治6年にグレゴリオ暦を使用するまでは、旧暦の3月3日（現在の4月頃）で、ちょうど桃の花が咲く季節にあたるため『桃の節句』と呼ばれるようになりました。このひな祭りを祝う縁起食としては菱餅・雛あられ・鯛や蛤の料理、ちらし寿司、白酒などがあります。

また、2012年1月と2月は非常に寒い日が続いていました。3月21日の「春分の日」は、昼と夜の長さがほぼ等しくなります。彼岸（ひがし）の中日（ちゅうにち）でもあり、「寒さ暑さも彼岸まで」といわれるように、寒気が一段落してしのぎやすくなる頃です。

祝日法で春分の日は「自然をたたえ、生物をいつくしむ」日とされています。「春分の日」を中心とした、それぞれ前後3日間の計7日間は「彼岸」です。

彼岸の習俗としては、寺参りや墓参りをして亡き人を供養し、家庭では仏壇を清めて精進料理やぼたもちを供え、親類知人に配るなどが一般的です。春は牡丹（ぼたん）の花の季節に近いのでぼた餅、秋は萩（はぎ）の花の季節なのでおはぎ、と呼ぶといわれています。

それでは、今回はひな祭りのデザートとしてよく見受けられる「桜餅」と、「ぼたもち」の作り方をご紹介します。



桜餅の作り方

8個分 1個87kcal

道明寺粉	120g
砂糖	25g
あんこ	100g
桜の塩漬け	8枚
水（食紅を溶く用）	125ml
食紅	少々



1 少量の水に食紅を溶かし、溶かした食紅に水を加える。



2 耐熱ボウルに道明寺粉、砂糖、溶いた食紅水125mlを入れて混ぜ合わせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで約3分加熱して取り出し木べらで混ぜ合わせる。この作業を2回繰り返す（電子レンジ600wの場合）



3 そのまま5分置いて蒸らし、熱いうちに木べらで粘りが出るまで混ぜ合わせ、8等分にする。



4 手水をつけながら③を丸めて、手のひらで押さえて平らに伸ばし、あんこを1/8ずつのせて半分に折り返して包み込み、桜の葉で包む。



ぼたもちの作り方

8個分 1個 95kcal（あんこの場合）

米	80g
もち米	80g
塩	小さじ1/2
あんこ・きなこ	適量



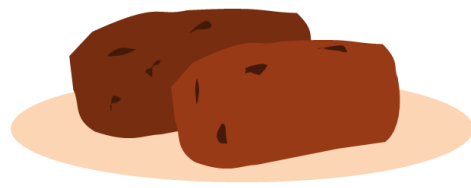
1 米ともち米をあわせてとぎ、塩を加えて普通に炊く。



2 炊き上がった米を、水にぬらしたすりこ木でトントンつぶし、半つぶしにする。



3 それぞれ丸めて、あんこやきな粉をまぶす。



桜餅もぼたもちも意外と簡単に作れますので、今年はぜひチャレンジしてみたいはいかがでしょうか。



若い女性に増えている 女性特有のがんを 知っていますか？

「子宮頸がん」は子宮の入り口部(頸部)にできるがんです。子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス(HPV)というウイルスの感染が原因で起こることが知られています。HPVはとてもありふれたウイルスで性交渉の経験がある女性の80%以上が、50歳までに感染を経験すると言われています。特に若い年代の感染率は非常に高いと言われています。

子宮頸がんはワクチンの接種によってHPVの感染から体を守ることで予防できます。しかし、ワクチンを接種したからといって100%予防出来るわけではありません。ワクチン接種と合わせて、定期的な子宮頸がん検診も重要です。

今回、製造販売後臨床試験として、HPVワクチンの接種後の調査(約4年間)にご協力いただける方を募集しております。

ご協力の頂ける方やご興味のある方は、ご連絡ください。

HPVワクチンの 「製造販売後臨床試験」 にご協力ください

子宮頸がんなどの原因となるHPV(ヒトパピローマウイルス)の持続感染を予防するワクチンの試験です。

◆ご協力いただける方は・・・

- ・16歳～26歳の女性
- ・今までにHPVの持続感染を予防するワクチンの接種歴がない方
- ・妊娠していない方

※その他にも基準がございます。
(基準に合わない方はご参加いただけません。)

◆ 関心をお持ちの方は下記の窓口にご相談ください

お問い合わせ先: 湘南鎌倉総合病院 治験センター : 0467-47-3506

患者さんの声

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、1階エスカレーター前にある投書箱後ろの「患者さんの声」掲示板をご覧ください。

診療費が異常に高い。他に比べると倍近い診療費なので驚いた。

50代 男性



面会受付について、待っている人が多いので、返却用ポストや別の場所にも返却場所を作るなど、改善してほしい。また、家族であるのに毎回面会の札に記入をしているのはおかしい。面会時に病棟で面会カードを確認しているわけではないので、意味がないのではないですか？

匿名



診療費については国で定められている診療報酬に沿って会計を行っております。そのため、他病院と比べて高額であるということはありません。

疑問点など、会計窓口にてお答えしておりますのでお声かけください。

医事課外来係

面会の受付運用については検討をし、調整をしております。また、返却のBOXにつきましても地下出入口等の設置を検討しており、只今作成中です。

面会証の記入については、防犯の面と災害などの際に院内にいらっしゃる方の確認にも使用させていただくため、必ずご記入いただいております。また、病棟に上がられた方で面会証をつけていない方には、1階「⑦入退院案内窓口」にお戻りいただいております。お手数ではございますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

医事課入院係



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 お知らせ!

平成24年3月30日より藤沢駅南口(右下図)より当院への江ノ電バス運行が開始となります。
各停留所を經由し、当院「湘南鎌倉総合病院」にて折り返し藤沢駅までの運行です。藤沢駅よりお越しの方はこちらをご利用ください。



※車椅子でもご乗車いただけます

下記は運賃がかかります
ご了承ください

現行の運行は
こちらです

2012年2月現在

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 渡内經由
「藤沢駅北口」行
公会堂前下車 神・船101・102 公会堂前經由
「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~弥勒寺經由
「藤沢駅」行
江・南岡本經由 「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 神・船32 柄沢橋・渡内經由
「大船駅西口」行
公会堂前下車

9番乗場 江・藤沢[弥]大船
弥勒寺~武田薬品前經由
「大船駅」行
南岡本下車

藤沢駅南口 → 湘南鎌倉総合病院

平成24年3月30日 運行開始予定時刻表
乗り場は藤沢駅南口 8番乗り場です

時	平日	土日祝日
6	15 35 55	
7	15 35 55	15 35 55
8	15 35 55	15 35 55
9	15 35 55	15 35 55
10	15 35 55	15 35 55
11	15 35 55	15 35 55
12	15 35 55	15 35 55
13	15 35 55	15 35 55
14	15 35 55	15 35 55
15	15 35 55	15 35 55
16	15 35 55	15 35 55
17	15 35 55	15 35 55
18	15 35 55	15 35 55
19	15 35 55	15 35
20	15 40	00

■ : エレベーター 〓 : 階段

