

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

2 P〈職員紹介〉

乳腺外科 部長 田中 久美子

4 P〈栄養室より〉

「減塩」について

5 P〈院内活動〉

・火災訓練が行われました

6 P〈トピックス〉

・心療内科の受付方法が変わります

・シャトルバス時刻表 病院⇄大船駅（東・西）

8 P〈病院案内〉

湘南鎌倉総合病院広報誌

Vol. 73

2013年
4月号



移転後3度目の春
初開花！！

湘南鎌倉総合病院
玉縄桜

医師紹介

Doctor introduction

乳腺外科 部長

田中 久美子
Tanaka kumiko



自己紹介

皆さんこんにちは、2013年2月に乳腺外科部長として就任しました田中久美子です。

乳がんの診療は以前から外科で行われていたが、乳がんにかかる方が増え、治療も多様化したので、乳がんや乳腺の良性の病気を専門に診る乳腺外科も増えてきました。診断から手術、抗がん剤治療まで行っています。

横浜市の出身で、現在も横浜在住ですが、履歴としては以下のように過ごしてきました。

- 1991年 …産業医科大学 卒業後、産業医科大学病院で臨床研修
- 1993年 …浜松労災病院 外科（兼）スズキ株式会社 本社産業医
- 2000年 …癌研究会付属病院 乳腺外科、乳腺病理
- 2003年 …静岡がんセンター 乳腺外科
- 2013年 …湘南鎌倉総合病院 乳腺外科

大学は北九州にあり、卒後は浜松に行き、そこで乳がんに興味を持って癌研病院に行きましたが、縁あって再度静岡県へ。地縁はないのですが、診療の多くはお隣の静岡県で行ってきました。このたび、やっと地元である神奈川に戻り、地域に少しでも貢献したいと考えています。

乳がんは多様ながん腫です。がんのタイプも種々ありますし、がんの生物学的性質といて、がんにより性質や挙動が違います。また長い経過観察を必要とします。

がんにかかる人の年齢や背景はさまざまです。一つとして同じがんはありません。

乳がんを評価し、患者さんと情報を共有し、多職種のを結集して、ベストの乳がん診療を行っていきたくと考えています。

診療の中で力を入れてきたのは画像診断、特に超音波です。超音波画像と病理診断の対比などを行ってきました。関連学会が主催し、全国展開している乳房超音波講習会にも関わっており、この仕事はしばらく続くことになりそうです。また、整容性を考慮した乳がん手術を行っており、形成外科と協働して術後の乳房の補正や再建も行っています。



趣味について

仕事中心で過ごしてはきましたが、いろいろと遊びに出かけるのは好きです。

高校生くらいから美術鑑賞が好きでした。好きな画家はゴッホ、ピュッフェ、シャガール。年齢とともに好みは変わったりするものです。そして30～40代になると、クラシック音楽を好んで鑑賞するようになりました。特にヴァイオリンが好きです。自分で写真を撮るのも小さい頃から好きなことの一つです。しかし芸術ばかりでなく、自然の中へ出かけていくのも好きです（写真1.2：ピンクリボン活動のために訪れたネパールの山々）。



写真1：
マチャプチャレ

写真2：
ニルギリ



写真3：甘鯛の Pasta

さらに時間があるときは旬の食材を買ってきてパスタを作ったりするのも良い気分転換になります（写真3：魚からダシを取るなど気合を入れた甘鯛のパスタ）。

運動は、小さい頃から球技などをいろいろしていましたが、最近はありません。

語学の習得と運動の継続は、慢性的な「今年こそは・・・」のテーマです。

まだ間に合うと思って頑張ります。

乳腺外科のお知らせ

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 7:30～ 11:00	○	×	○	×	○	×
午前 12:30～ 15:00	×	×	○	×	×	×

最後に。医師としては、専門のほかにより広いフィールドで活動ができればと思っています。移りゆく社会の中で医師として何ができるのか、それも私が追求し続けたいテーマの一つです。どうぞよろしくお願い致します。



診察時間は

午前中（9:00～12:00）

午後（13:00～16:00）です。

祝日は休診となります。

午後の診察は水曜日のみとなりますので、お気を付け下さい。



栄養室 管理栄養士
滝澤 美喜子

4月は新年度のスタートです。

今年度の目標を立てられる方も多いと思いますが、食生活面ではどうでしょうか？
「間食をやめよう」とか「減量しよう」とか、「運動を始めよう」とか何かを始める
いい機会だと思います。

【げんえん】減塩



今月は**減塩食**についてお話しします。

日本人の平均塩分摂取量は1日10~12gです。ここ何年は減少傾向にあります。

高血圧学会では、**1日6g未満**にすることを推奨しています。

健康食と言われている日本食には、塩分を多く含む漬物や味噌汁、干物などの食品や調理法が多いので注意が必要です。

たった1gでも毎日減らしていくことが減塩食のポイントでもあり、「かける」ことが習慣になっている当たり前を改善していくことも減塩の重要な点です。



- 加工食品や練り製品の使用頻度を控える。塩鮭→生鮭
- 麺類や汁物はできるだけ汁を残す。
- 調味料は「かける」のではなく「つける」。
- 香辛料や香味野菜を上手に使用する。

加工食品の塩分含有量

- アジの干物（中1枚）0.7g
- たらこ（1/2腹）1.2g
- ウインナー（1本）0.5g
- 梅干（中1個）2.2g
- かまぼこ（2切れ）0.6g

調味料の塩分含有量

- こいくち醤油（小さじ1杯5cc）0.9g
- うすくち醤油（小さじ1杯5cc）1.2g
- 減塩醤油（小さじ1杯5cc）0.5g
- 白味噌（大さじ1杯）1.1g
- 濃厚ソース（大さじ1杯）1.0g



どんなに減塩食を取り入れていても、食べ過ぎてしまえば総塩分摂取量は多くなってしまいますので食べる量を調整することも重要です。

当院では、減塩食が必要な患者さんには減塩の栄養指導を行っています。

高血圧は、塩分だけではなく肥満や喫煙やアルコールの多飲、ストレスなどの生活環境因子が重なって起こるとみられています。

バランスの良い食事と適度な運動を習慣化するということを今年度の目標にしてみてもはどうでしょうか。



2013 0301

火災訓練が行われました

2013年3月1日金曜日。
鎌倉消防・藤沢消防・横浜消防と合同火災訓練が行われました。

今回の訓練の想定は、「震度6強の地震が発生した後、
6階屋上の電気設備から火災が発生した」というもの。

当日は、今年の春一番が吹き、開始時間の午後14:30には、ビル風も伴ってさらに風が強く
感じる中での訓練となりました。

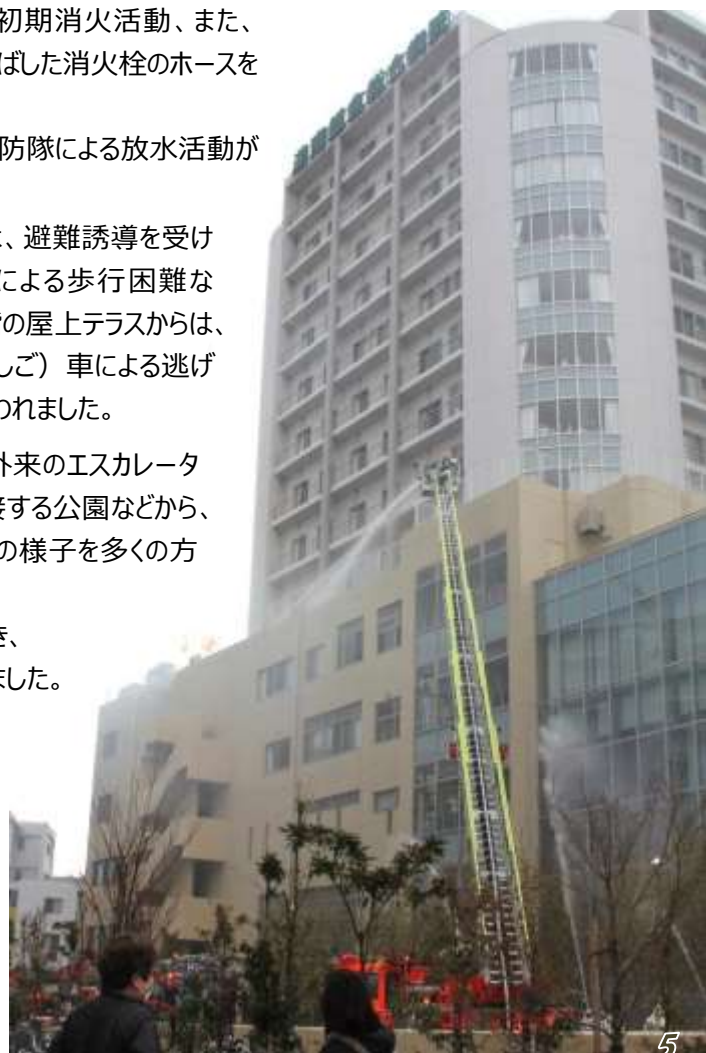
訓練を伝える放送が響き、その後6階の屋上から訓練の煙が立ち
上り、6階屋上で職員による消火器での初期消火活動、また、
上階からも職員が非常扉を開けて病棟から伸ばした消火栓のホースを
使い初期消火活動を実行。

その後、消防隊に消火活動を引き継ぎ、消防隊による放水活動が
行われました。

病棟にいた患者役の職員は、避難誘導を受けて下階に避難。また、消防隊による歩行困難な
患者役の救助活動、さらに6階の屋上テラスからは、
強風の中、消防隊の梯子（はしご）車による逃げ
遅れた患者役の救出活動が行われました。

病院のエントランスや、外来のエスカレータ
の窓から、また病院に隣接する公園などから、
消防車や大規模な放水の様子を多くの方
が見学されました。

訓練にご協力いただき、
ありがとうございました。



玉縄桜が開花しました。

玉縄桜（タマナワザクラ）は、神奈川県立フラワーセンター大船植物園で、染井吉野（ソメイヨシノ）の早咲きのものの中から選択され育成された品種。気温の低い時期から開花し、染井吉野よりも長く花を楽しめる桜です。フラワーセンター近くの「玉縄」という地名と、北条早雲が築城した玉縄城に因んで命名されたそうです。



湘南鎌倉総合病院では2010年の新築移転の際に、「玉縄桜をひろめる会」の方々のご協力で貴重な苗木を頂き、植樹された玉縄桜。移転後3年目にして開花し、多くの可憐な花を咲かせてくれました。



心療内科の受付方法が変更になります

平成25年4月から



診察日 毎週木曜日午後（祝日をのぞく）

診察時間 14：00～

整理券配布 8：30～12：30（⑧救急時間外窓口）
 受付時間 12：30～16：00（⑧救急時間外窓口）

- ① 診察日の午前8：30より「⑧救急時間外窓口」にて整理券を配布いたします。
- ② 12：30より、整理券番号順に「⑧救急時間外窓口」にて受付を行います。

※但し、整理券をお持ちの方でも、12：30受付時間に「⑧救急時間外窓口」までお越しただけない場合は、順番に受付できません。

病院外来フロアにある自動受付機では受付できません。あらかじめご了承ください。また、診察場所は変更ございません。

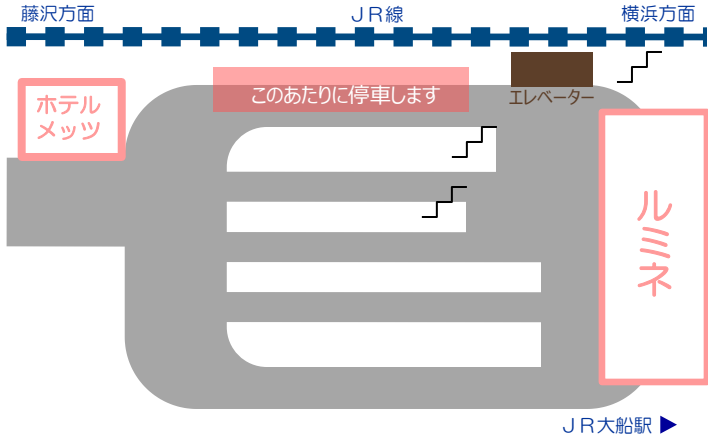
● 湘南鎌倉総合病院 ⇔ 大船駅 東口交通広場バスロータリー ● 東 平成24年4月1日改正

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 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 55	11	5 15 25 35 45 55
12	0 10 20 30 40 50	12	5 10 15 25 35 45 55
13	0 10 20 30 40 50	13	5 15 25 35 45 55
14	0 10 30 40 50 55	14	5 15 25 45 55
15	10 20 25 30 35 50	15	5 10 25 35 40 45 50
16	0 5 10 15 30 50	16	5 15 20 25 30 45
17	0 10 30 40 50	17	5 15 25 45 55
18	10 20 40	18	※ 25 ※ 35
19	0 40		
20	10		

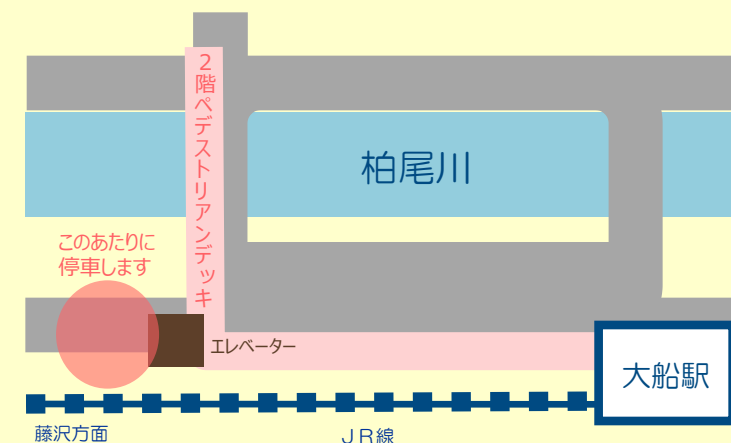
● 湘南鎌倉総合病院 ⇔ 大船駅 西口ペDESTリアンデッキ下 ● 西 平成24年10月1日より運行

時	湘南鎌倉総合病院 発 → 大船駅西口 行	時	大船駅西口 発 → 湘南鎌倉総合病院 行
7		7	20 50
8	40 55	8	5 20 35 50
9	10 25 40 55	9	5 20 35 50
10	10 25 40 55	10	5 20 35 50
11	25 55	11	5 35
12	10 40	12	5 20 50
13	10 25 40 55	13	20 35 50
14	10 25 40 55	14	5 20 35 50
15	10 25 40 55	15	5 20 35 50
16	10 25 40 55	16	5 20 35 50
17	10 25	17	

大船駅東口交通広場バスロータリー停留場所案内図



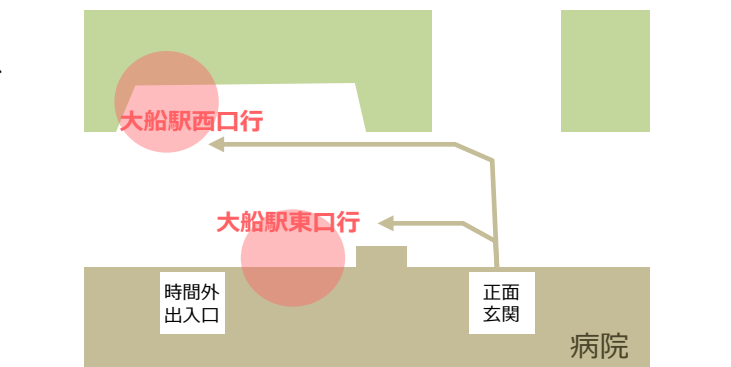
大船駅西口ペDESTリアンデッキ下停留場所案内図



【ご案内】 ● 日曜日祝日は全て運休です。

- 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通話は、ご遠慮願います。
- 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。
- バスは座席のみのご利用になります。また、満員の場合・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、大船便東口のバスの定員は27名・西口のバスについては13名となっております。
- 車椅子でのご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。

湘南鎌倉総合病院発 大船駅行 停留場所案内図



※ 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。



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。

「しょうなんメール」のバックナンバーもホームページで
ご覧いただけます。

湘南鎌倉総合病院

検索

クリック!

公共交通機関でお越しの方へ

下記は運賃がかかります。ご了承ください。

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）

- 4番乗場 神・船32 柄沢橋・渡内経由
「大船駅西口」行
公会堂前下車

- 9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

●藤沢駅南口（小田急デパート側）

- 8番乗場 江・5301 アズビル前～
武田薬品前経由
湘南鎌倉総合病院下車 「湘南鎌倉総合病院」行

Access Map

最寄駅 JR大船駅



藤沢駅方面



駐車場利用 について

湘南鎌倉総合病院駐車場

	地上	地下
営業時間	0:00～24:00	7:00～21:00
台数	28台	231台
	患者	一般・面会
料金体系	最初2時間 200円 以降1時間 100円	1時間 200円

※患者さんは診察券が無いと一般料金となります

コーナン鎌倉モール

1時間 200円 当日最大1000円 お買い上げで180分無料