

湘南鎌倉総合病院広報誌



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



Vol. 81

2013年

12月号

Shonankamakura General Hospital

# しょうなんメール

## Contents

### 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」

2 P〈職員紹介〉

血液内科 神戸 栄美子

4 P〈救命救急センターより〉

救急患者退院後の周辺地域への転院の状況

6 P〈栄養管理センターより〉

・年末年始の過ごし方

7 P〈トピックス〉

・年末年始のお知らせ

・なかよし保育園 ハロウィンパーティー

8 P〈病院案内〉

Help yourself  
ご自由にどうぞ

横浜：山下公園

# 医師紹介

Doctor introduction

## 血液内科

-Hematology-

神戸 栄美子

Kanbe Emiko



### ごあいさつ

2013年10月から血液内科に赴任いたしました神戸栄美子です。

生まれは横浜ですが、大学は山梨、勤務地は東京や千葉、北海道など各地に滞在しており、この度地元の横浜にもどってまいりました。大好きな湘南地区の医療に貢献すべく、微力ながら尽力していく所存です。

私は子供の頃から体が弱く、なにかと病院のお世話になってきました。特に十代の頃にWPW症候群という不整脈のために定期的に病院通いをし、入院加療をしました。待合室の混雑にうんざりしたり、血管が細くて点滴がなかなかはいらず、あざだらけになったこともあります。

止まらなかった不整脈を一発で治してくれた先生方や、夜を徹して患者さんのために奔走している病院スタッフに接するうち、いつの間にか自らも医師の道へと進んでいました。

医者になって十三年目になりますが、患者であったかつての自分と、遠くない将来再び病にかかる身であることを忘れずに、常に患者さんの気持ちに寄り添っていく医師でありたいと思っています。

## 血液内科について

血液科の病気は、少し不思議な病気に思えます。これという症状がなく、ある日突然病気を告げられることも多々あります。がん家系だとか、煙草を沢山吸ったからがんになった※、というような思い当たる因果関係もなく、患者さんにとっては、ある意味、とてもわかりにくい病気だと思います。（眼に見える部位ではないため、治療の効果もなかなか実感しにくい）ですが、その病気もやはり、自分の一部です。病気を知ること、体を知ること、自分のライフスタイルを考え直すことで、人は何倍も強くなれるように思います。

「医者人間を弱いもの、弁護士人間を悪いもの、牧師人間を愚かなものとして見る。」とはショーペンハウエルの言葉ですが、私は人間は本来強く、明るく、賢きものと考えています。誰の中にも、どんな状況でも、自分の体と存在を愛し、喜びを感じる力があり、人とめぐり合う縁があると信じています。

血液専門医として質の高い医療を提供するとともに、わかりにくい病気をわかりやすく説明し、少しでも自分の病気や体の不思議について理解を深める一助となれるよう、心がけています。

※ 喫煙の体への影響は、人それぞれ感受性が違うので一概には言えません

# 伊賀忍法帖

## プライベートな話

私は旅と読書が好きで、学生時代から数えると国内は35都道府県、海外は18カ国に旅してきました。

国内で印象に残っているのは、なんといってもお遍路の旅です。四国八十八か所の寺のうち、最初の1/4、12番札所までお遍路に行ってきました。徳島の暖かな空気と抜けるような青空の下、悠々と流れる菅笠・白装束に身を包み、金剛杖をつきながら、ひたすらに歩き続けます。

お遍路は、とにかくもう、驚くほど歩きます。駅でも絶対エスカレーターを使ってしまう私が、山道、あぜ道、田圃道、国道・寺から寺の間が3キロ4キロ離れているのは当たり前、一番きつかったのは6時間かけて山越えた時です。

遍路の途中で、見知らぬ方がおにぎりや果物、手作りのマスコットをくださったり「お接待」して下さるのも嬉しい驚きでした。これは施しであると同時に、「自分の代わりに遍路をしてくださいな」という寄託でもあります。遍路途中にはいくつも接待所があり腰をおろして休めると同時に、ボランティアの方がお茶をふるまってくれます。もう四十年もその小屋でボランティアを続けているというおじさんが「ここで、ありとあらゆる種類の病気の人をみたなあ」という感慨をもらっていたのを忘れることができません。

ただひたすらに歩くうち、絡まった思考は全て抜け落ちていき、自分の荒い息遣いと、地面を踏みしめる足音だけが大きく響きます。ひたすらに足を運ぶうち寺の宿坊につき、心地よい疲れとともに、昏々と深い眠りに沈んだのは久しぶりのことでした。目覚めてまた歩き、くたくたに疲れて眠り、そしてまた歩き出すというシンプル極まりない旅は、「ごちゃごちゃ考えんと、人間これだけでいいんだな」と思わせるような、忘れかけていた身体感覚の底力を実感した素晴らしい体験でした。

病院での出会いも、旅に似ているように思います。病院に集う人々は、人生のある時期にそこに立ち寄った旅人です。その人の後ろには、金剛杖に吊り下げられたマスコットのようにそれまでの人生や家族や友人の思いがつながり、託されています。弘法大師には及ぶべくありませんが、「同行二人」で、長い長い旅路の一期一会を大切にしていきたいと思っています。



大好きな作家はロマンラン・中上健次・石牟礼道子・田辺聖子・山田風太郎です。



特に私達の大・大先輩の医師でもあった山田風太郎の描く忍者の変身術には、浸透圧の原理や解剖の知識などが生かされていて、読んでいてやりとさせられます。



田中先生

稲垣先生

玉井先生

神戸先生

血液内科の受診をご希望の方へ

血液内科は予約制となっております。ご希望の方は、医療機関より紹介状をお持ちいただき、ご予約をお取りください。

電話番号：0467-46-1717 平日 8:30 ~ 17:00 (日曜祝日以外)

血液内科 ホームページ <http://sk-blood.com/>



# 湘南鎌倉総合病院 救命救急センター 救急患者退院後の周辺地域への転院の状況

前回のしょうなんメールvol.79 2013年10月号では、当院の救命救急センターへ救急車で搬入された救急患者さんの受け入れの実績についてお示しました。

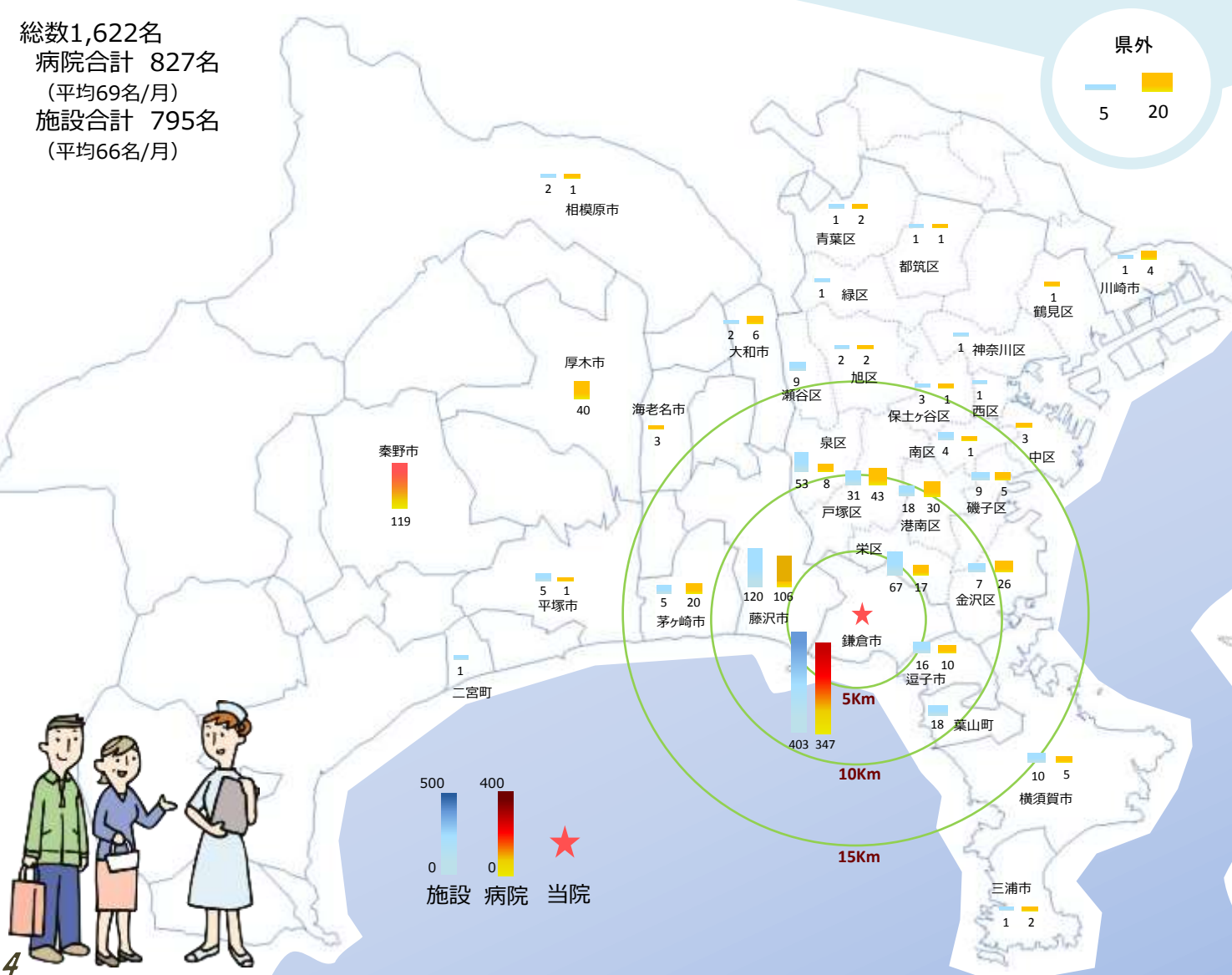
今号では当院に入院された患者さん（救急患者さんが主体）が、退院後、後遺症等により自宅に帰れない場合、周辺のどの地域の病院や施設に転院をしているのかをお示します。

前号までにお示しましたように、当院では24時間365日多種多様の救急患者さんを受け入れて、救命救急センターをはじめとして各専門診療科に入院加療されることとなります。その後、多くの患者さんは治療を終えて自宅に退院され以前と同じ生活に復帰されますが、一部の患者さんは急性期を終えてなお回復期リハビリを中心とした加療を継続されながら、さらなる回復を目指します。一方、これ以上の回復を見込めない患者さんは、各種施設に入所されることとなります。

下記の図は昨年の平成24年度、当院を退院された患者さんの中で当院から転院された場合の行き先を、地域別に病院、施設を別々に地図で表したものです。

## 平成24年度 湘南鎌倉総合病院 入院患者の転院先（病院・施設）地域別一覧

総数1,622名  
病院合計 827名  
（平均69名/月）  
施設合計 795名  
（平均66名/月）





同じく下表は、多い件数順で病院・施設別に示しています。昨年度は1,622名の患者さんが退院後周辺地域に転院されました。当然のことですが、これは各地域から搬入された救急患者さんの地域分布とよく似た状況を示しています。

周辺地域の病院へ回復期リハビリ等を目的に転院する場合、鎌倉市と藤沢市でそれぞれ42%、13%と約半数を占めていますが、秦野市、厚木市などの遠方の地域へも約20%転院しています。これは病院によって診療機能の役割が異なっているため、近隣に

は回復期リハビリ等を目的とした受け入れ可能な病院が十分でないことを示しています。一方、施設への入所を目的とした場合、鎌倉市、藤沢市がそれぞれ51%、15%と過半数を占め、それ以外の地域へも当院から15km圏内にほぼおさまっていることがわかります。

今後も当院においては、転院患者さんを受け入れていただけるこれら周辺地域の病院や施設との連携をさらに強化し、患者さんや御家族の方により満足していただける努力をしてみたいと思っています。

### 市区町村別転院患者数(病院)

市区町村	病院数	件数
鎌倉市	12	347
秦野市	1	119
藤沢市	14	106
戸塚区	11	43
厚木市	6	40
港南区	5	30
金沢区	5	26
県外	19	20
茅ヶ崎市	6	20
栄区	3	17
逗子市	3	10
泉区	4	8
大和市	2	6
横須賀市	4	5
磯子区	2	5
川崎市	4	4
海老名市	2	3
中区	2	3
三浦市	1	2
青葉区	2	2
旭区	2	2
相模原市	1	1
平塚市	1	1
足柄下郡	1	1
保土ヶ谷区	1	1
南区	1	1
鶴見区	1	1
都筑区	1	1
西区	1	1
神奈川区	1	1
合計	119	827

※黄色 当院から10km圏内

※橙色 当院から15km圏内

### 市区町村別転院患者件数(施設)

市区町村	施設数	件数
鎌倉市	40	403
藤沢市	41	120
栄区	17	67
泉区	12	53
戸塚区	16	31
三浦郡葉山町	7	18
港南区	8	18
逗子市	8	16
横須賀市	8	10
瀬谷区	6	9
磯子区	5	9
金沢区	5	7
茅ヶ崎市	3	5
平塚市	3	5
県外	4	5
南区	2	4
保土ヶ谷区	2	3
大和市	2	2
相模原市	2	2
旭区	1	2
三浦市	1	1
二宮町	1	1
川崎市	1	1
青葉区	1	1
都筑区	1	1
緑区	1	1
合計	198	795

体を大事に

# 年末年始の過ごし方

栄養管理センター 管理栄養士 滝澤 美喜子

12月は、クリスマス、忘年会、大晦日、正月を迎えて三が日、新年会・・・など行事が盛り沢山で、暮れから正月にかけて暴飲暴食になってしまう人も少なくないと思います。

食べる量が増えてしまうのと同時に、消費エネルギー量が減ることも体重増加の大きな原因です。寒さが本格化すると家の中にもこもってしまい、ついつい運動不足に・・・。

そんなときは**自宅でもできるストレッチ**をおすすめします。テレビを見ながらでも簡単にできるストレッチは、毎日の習慣にすることで消費エネルギーが徐々に上がっていくので、痩せやすい体を作ります。普段の生活から、背筋を伸ばすことを意識して、肩甲骨を動かすような運動は少し行うだけでも体がポカポカ温まります。人は体温が上がると、代謝アップしていますので痩せやすくなるというわけです。



## 主食ごとにカロリーの違いがあります。

大晦日に食べる年越しそばは、夕食の主食の時の代わりに取るといいでしょう。夕食としてご飯を摂取し、さらにそばを摂取するとカロリーオーバーにつながります。外食でもよくある、主食のセット（ラーメンライスやそばと寿司など）は、カロリーがかなり高くなるので注意が必要です。少しだったら・・・というのが、体重増加につながる要因です。

主食の目安量は、1食の半分のカロリーです。

1日1800kcalであれば、1食あたり600kcalその半分の300kcalを主食で摂る

### 〈主食のカロリー内訳〉 五訂食品成分表より

- ご飯（100g）・・・168kcal
- 食パン（6枚切り1枚）・・・158kcal
- そば（乾燥100gゆで250g）・・・344kcal
- うどん（乾燥100gゆで300g）・・・348kcal
- スパゲッティ（乾燥100gゆで250g）・・・378kcal
- もち（100g）・・・235kcal

※ご飯100gと食パン6枚切り1枚がおよそ同じカロリー



### 〈アルコールのカロリー内訳〉 五訂食品成分表より



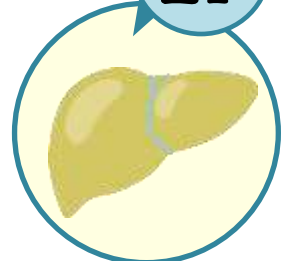
- ビール（350ml）・・・140kcal
- 発泡酒（350ml）・・・157kcal
- 日本酒（1合）・・・196kcal
- 焼酎25%（1合）・・・262kcal
- ワイン（200ml）・・・146kcal



また、飲酒の機会も増える時期ですから、くれぐれも飲みすぎには注意してください。

適量は160kcalとされています。必ず週に2日は**休肝日**をもうけるようにしましょう。

Zz



現在は、カロリーゼロや糖質オフ、ノンアルコールビールなど様々な種類が出回っていますので、表示のカロリーを参考にしながら、毎日飲む習慣のある方は、休肝日にノンアルコール飲料を利用してみてはどうでしょうか。

何事も継続は大事です。無理なく続けられる食事療法や運動療法を取り入れ、新しい年を迎えるにあたって新たな目標を立ててみましょう。



## 年末年始のお知らせ

2013年も終盤にさしかかってまいりました。  
年末年始の運営についてご案内いたします。

- ★ 年末の通常のご受診は  
2013年12月30日 月曜日午前中まで
- ★ 年始の通常のご受診は  
2014年1月4日 土曜日から

2013年12月30日午後より、年明けの2014年1月3日までは、救急内科・救急外科・救急小児科の救急体制でのご受診となります。**救急外来は年末年始のお休みはございません。**24時間診療を行っております。



## 年末年始 シャトルバスのお知らせ

年末年始の当院シャトルバスのご案内です。

- ★ 大船駅（西口・東口）⇔ 湘南鎌倉総合病院  
2013年12月30日は平日通りの運行
- ★ 葉山便／山崎便 ⇔ 湘南鎌倉総合病院  
2013年12月30日は平日通りの運行

2013年12月31日より、年明けの2014年1月3日まで  
は運休となります。

年始の運行は2014年1月4日からです。ご了承ください。



10月31日〈木曜日〉

## なかよし保育園 ハロウィンパーティー

2013年10月31日木曜日、なかよし保育園の園児たちが、ハロウィンの仮装をして院内と病院の外周を回りました。保育園の先生方も魔女の姿など仮装をして、小さなおばけ達の先導をします。みんなその後ろをついて歩いて、小さい子はワゴンに乗ってのパレードです。中には働いているお母さんを見つけて泣いてしまう子も。お菓子をもらって胸のかぼちゃのバックにしまってみんな嬉しそうでした。





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が、ホームページをご覧ください。

また、「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

## 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」行  
 湘南鎌倉総合病院下車



### 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