

し　よ　う　な　ん　め　ー　る



SHONAN
湘南鎌倉総合病院広報誌

Mail

Number **127**
2017 October



— 特集 —

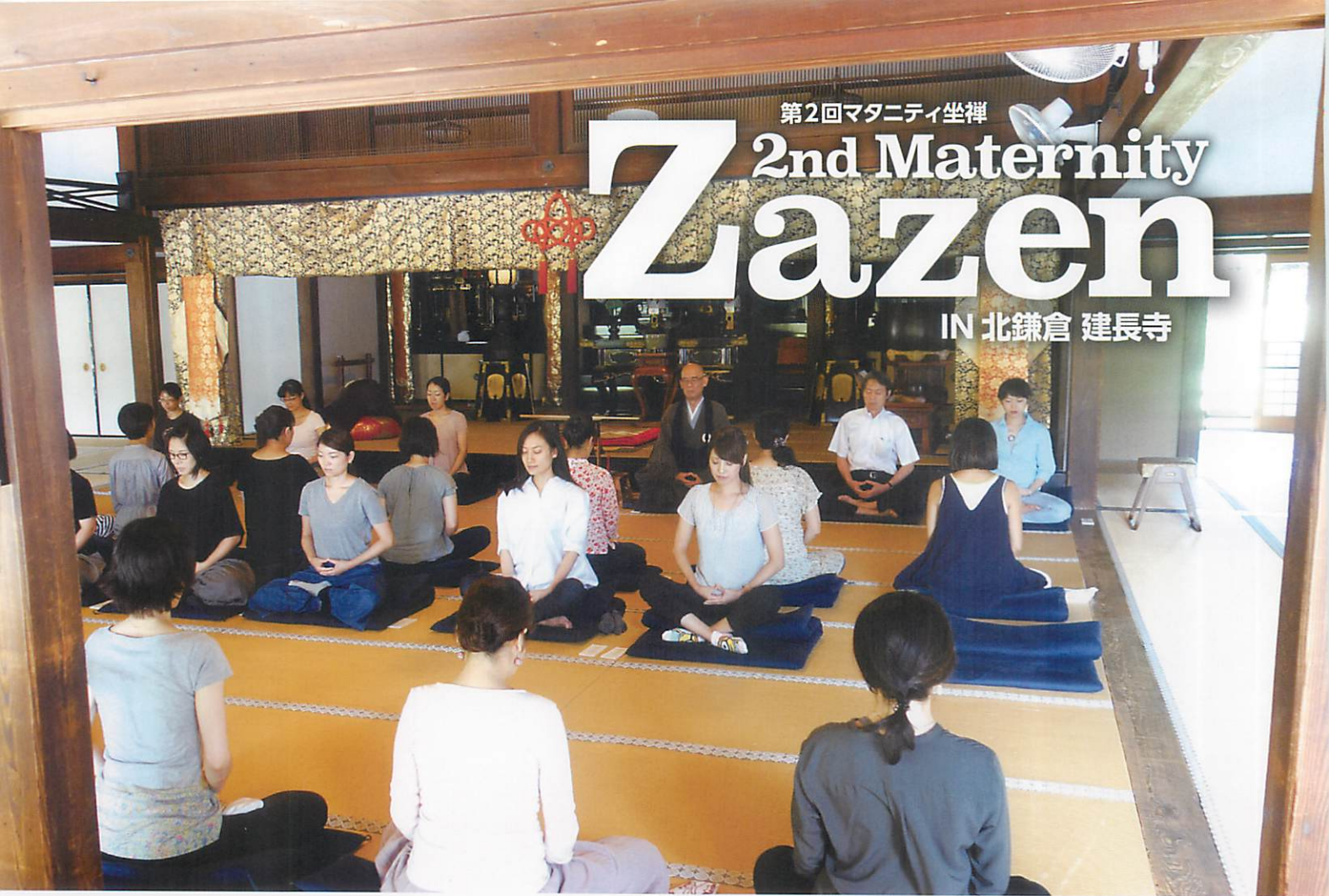
第2回 マタニティ「Zazen」開催
妊婦さんのための マタニティ坐禅会 レポート
まめ知識ノート インフルエンザについて
リハビリ連載 「自宅でできる運動①」
連載企画 湘鎌 花鳥風月

材木座海岸（鎌倉市）
撮影：医事課 内海貴大

第2回マタニティ坐禅

2nd Maternity Zazen

IN 北鎌倉 建長寺



自然の変化、同時に自分も変化している事に気付く

「新しい命をあずかることに不安を感じる...」その気持ちや今のありのままの自分を受け入れ、向き合うことが大切です。

痛み・苦しみは受け止めて、

向き合うこと。(法話より)

お産はあらゆる人々にとって心動かされる世界だ。我々産科医療者も例外ではない。多くは共に喜び、ともに感動し、そして夫や家族のうれし泣きを共有する。しかし全ての出産がそうではない。その時我々はその人々とも共にその苦しみを分かち合う。私達はそれがお産だと思っていた。

しかし昨今の医療訴訟の増加が早期の医療介入を促進させ、大病院でのお産の集約化は産婦一人一人のこまかいケアを失わせ、陣痛中スマートフォンで時間を過ごせる無痛分娩は陣痛の存在意義を見失わせようとすると今の時代の中で、お産が変わって来た。そして児童虐待が年々増加し(2014年アメリカで約69万人・日本で約7万人)、その加害者の多くが母である事が報告されるにおよび、死にものぐるいで子を守る母の本能的な心の動きが今何故出来なくなっているかを、その人たちのお産にまで遡って調査が行われ始めた。

アメリカのロビン・カーモースは1993年老人を殺害した少年たちを調査しているうちに、お産前後の環境はその後の母子そして家族に大きな影響を与える事をつきとめた。(育児室からの亡霊) ヒトは妊娠がわかった時点から、乳幼児期までに共感、信頼、善悪そして愛する事等多くのことを学ぶ。

しかし今その環境が問題なのだ。ここ数年増加の一途をたどる児童虐待は、それを受けた人々がその後反社会的な事件に連鎖する可能性が高くなるとの報告が問題となって来た。今まではその虐待に貧困が強く関与していると報告されていたし、信じられていた。しかし最新の報告はそうではない。今年のノルウェイの報告では、お産が満足できない、思い出したいくない苦い経験として母の心に残った時に(Negative birthと呼ぶ、お産によるPTSSという言い方もある)児童虐待が生じてくる可能性があるという。お産の様々な予想出来ない展開の中で、丁寧な説明、産婦の権利(決定権)、そしてヒトとしての尊厳を守る産科医療者の対応の欠如がNegative birthにつながっていく。それともう一つはお産前からのお産に対する恐れや不安がNegative birthを増加させる事が指摘されている。



zen
禅
 kamakura

レイチェル・カーソンの「沈黙の春」(1962)は害虫を駆除する農薬等が、自然環境の破壊へとみちびいていく過程を示し、ヒトという種の存続自体に警鐘をならしめてくれた。ある春の日我々が小鳥のさえずりも聞こえない日々がまさに現実のものとなりそうだったのだ。今私達のヒトの人生又社会という自然界のシステムの中で同じような自然(お産)環境の破壊が行われてはいないだろうか?人生で一番大事な我々の誕生に関することである。本来ある生理的な営みに、さまざまな不安や恐怖により不必要な医療介入が多く行われ、一方で心通うお産がなされなくなれば、それがあがる日「心の通わない社会」をもたらす事はないのだろうか?

今までも湘南鎌倉では丁寧な説明、産婦の権利を大事にし、そしてヒトとしての尊厳を守りながらお産にのぞんできた。これからもその考えに変わりはない。バースクリニクの開設はまさにそのような産婦さんの声に耳を傾けながら、生理的なお産が粛々と行われるための、そしてお産の不安や恐れを最小限度に出来るような環境作りの一歩だった。

一方産婦の多くが抱くであろうお産に対する恐怖・不安等に対して、精神的なサポートを禅にその活路を見いだそうとしている。アメリカの心理学会のストレスの対処法としてのマインドフルネスをお産の世界にもたらそうとの動きが今アメリカで広がっているが、その基礎になったのが禅である。お産の恐怖や不安に対し戦うか逃げるかの選択肢だけではないのである。産婦がそれを受け入れるという選択肢は禅から教わるまでもなく多くの女性は経験していたのかもしれない。アップルのステイプ・

ジョブズが禅に多くのことを学んだと言う。それだけの魅力が禅の教えにあるように思う。禅宗のお寺がたまたま鎌倉にある。建長寺の住職さんの温かい協力が多くの産婦の救いとなり、マタニティ坐禅が産婦の役に立つ事を願っている。(協力本間由主任・助産師三堂華子)



副院長・産婦人科部長
 井上 裕美

第2回 妊婦さんのための 「マタニティ坐禅会」レポート

助産師 三堂 華子



9月11日 北鎌倉「建長寺」にて第2回マタニティ坐禅が開催されました。



妊

婦さん12名、そのご家族やご友人、医師・助産師のスタッフを含め、27名の参加者がありました。北鎌倉駅を降りて建長寺へ向かう途中、蝉の声が聞こえ汗ばみながら歩きつつも、キンモクセイの香りが鼻に届き夏の終わり、秋のはじめを感じる道のでした。

建長寺の正門前に集合し、教学部永井さまの説明を頂きながら、境内散策へ。永井さまより、「今回の坐禅や食事をありのままに感じていきましょう、またご自分を感して、体調がすぐれないときは教えてください。決して無理をさせませんように。」とお話があり、境内散策へ。説明を頂きながら、総門、仏殿、法堂と歩きました。法堂では千手観音菩薩や釈迦苦行像や伽藍神が祀られ、参加者のみなさんと合掌一礼しました。僧侶の方の説明をきくことで建長寺の奥深い歴史を感じ、驚きや発見がある散策となりました。その後、得月楼の2階のお部屋に入りました、大変開放感のあるお部屋で、少し高いところからみえる庭園は絶景で、時を忘れて見入ってしまうほどでした。また大変風の通りがよいところで、道中アスファルトの上を歩いて汗をかいた体に風があたり、大変心地よくまるでクーラーにあたっているように涼むことができました。あとでこの日のこの風通りのよさを、僧侶の方は「清風」と呼ばれていました、大変心地の良い清風に出会うことができました。

続いて、坐禅会場である方丈（龍王殿）へ向かいます。向かうまえに、教学部長尾さまよりお話がありました。「なにも緊張することはありません。ゆったりとした気持ちで、建長寺の空間、環境、風を感じていきましょう、ご自分を感じて見つめていきましょう。また、体調が悪いというのはご自分でしかわかりません、体調がいつもと異なる、調子が悪くなってきたなどは無理せずに教えてください。」とお話がありました。

坐禅会場までは、叉手（しゃしゅ）という作法で歩いていきます。右手の甲を外に向け、胸に軽く当てて左手のひらでこれを覆い、親指の先をあわせます。一列に並び叉手で歩いて方丈（龍王殿）に入堂していきます。大

変広い広間でここでも清風が通り心地よさを感じながら坐禅を組んでいきました。

坐禅の方法についてご指導いただきました。大切なのは、体の姿勢と呼吸の仕方です。坐布団の上に腰をおろし、足をももの付け根におく結跏趺坐（けっかふざ）や半跏趺坐（はんかふざ）をとりませんが無理せずあらゆる可能です。腰骨を立てて、背骨をまっすぐに伸ばし、頭のとっぺんを意識し、上半身を伸ばし肩の力は抜きます。あごは軽く引き、目は1m先に軽く目を落とし半眼になります。これで仏像のような姿勢が出来上がります。次に、ゆったりとした呼吸で腹式呼吸を行います。こうして坐相が調い、氣息も整ったら、次に臍下丹田（せいかたんでん）に集中させて坐禅に入っていきます。15〜20分間程度の坐禅を2回行いました。

坐禅後は、禅の食事のお作法にのっとり「精進料理」をいただきます。

建 長寺発祥のけんちん汁、厚揚げの煮物、揚げなす、みなさんで合掌して「いただきます」でお食事スタートです。そして食べるときの音や器を置くときの音が出さないようにして静かにいただくのもお作法ということで実践していきました。そうすることで、食事に集中することができ、さらにより深く味わうことができたように感じ、大変おいしくいただきました。

あとから、食事について、「器にいのちが入っている、子猫が入っている、赤ちゃんが入っている」と思っ



たら、器を丁寧に扱うでしょうか？この食べ物はいのちなのですよ。」ということを教えていただきました。私たちはあたりまえに食事をしていきますが、生きていくために自分の命を生かしていくために他の命の食材をいただいているのが食事だということに改めて気づかされました。感謝して食事せずにはいられなくなりました。

また、食事の最後には参加者みなさんで合掌して「ごちそうさまでした」と一礼して、味わい深い食事と貴重な経験となりました。気づけば、予定の13時30分を少し過ぎ第2回マタニティ坐禅会の終了となりました。終了後も妊婦さん同士談笑されている方が多く、みなさんすっきりとした表情で帰路に就かれています。

第2回目は、前回と比べて妊婦さんが多く参加いただきました。散策をさせて頂きながら建長寺の歴史に発見や驚きがあったり、荘厳なお庭の石やコケの見事に触れ心が洗われるようでした。また参加者の妊婦さんやご家族より清風のなか気持ちよく坐禅組めましたとの声を多くいただきました。坐禅会後の妊婦健診で感想を伺うと、精進料理が思いのほか食べごたえがあり、夜までもちましたとの声もいただきました。私もはじめは正直ボリュームを感じなかったのですが、食べたあとの満足感は大変高く夕食もいらなかなと思うほどでした。お魚やお肉はまったく入っていないのに、こんなにも味がしっかりしていて美味しかったです。精進料理は素晴らしいと感じました。あたりまえではない、命をいただくお食事に感謝をしながらこれからも食の大切さを感じながら生きていきたいと思います。

今回で2回目となるマタニティZenですが、坐禅を組み、法話に耳を傾け、精進料理をいただきますのは、人が生きていくための智慧が禅にあるように感じます。これからは妊婦さんと共に禅から学んでいきたいと思えます。



「インフルエンザってどんな病気なの?」

感染症認定 薬師部 主任
萬 淳史

◆インフルエンザの予防について〈日常できる予防〉

- ①十分な睡眠
栄養をしっかり摂ること。体力をつけて、免疫力を高めることが肝要です。
- ②人ごみを避けること。
インフルエンザが流行してきたら、特に御高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、疲労気味、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。
- ③飛沫感染対策としての咳エチケット
インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴（飛沫）による飛沫感染です。
(1)普段から咳エチケットを心がけ、咳やくしゃみを他の人に向けてしない。
(2)咳やくしゃみが出るときは、できるだけマスクをする。とっさの咳やくしゃみの際にマスクがない時は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けてない。
(3)鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗う。
- ④外出後の手洗い、うがいの励行
手洗いはあらゆる感染症予防の第一歩。うがいはのどの乾燥を防ぎます。
- ⑤適度な温度、湿度を保つこと
特に乾燥しやすい室内では加湿器などで適切な湿度（50～60%）を保つと効果的。



◆インフルエンザの予防について〈インフルエンザワクチンによる予防法〉

もっとも確実な予防は、流行前にワクチン接種を受けることです。ワクチンは感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効とされています。

【注意点】 卵などにアレルギー、けいれんの既往歴、免疫不全のある方、発熱している場合などでは、接種できないことがありますので、医師にご相談ください。インフルエンザワクチンは接種してから、すぐに効果が発揮されないため、注意が必要です。

◆インフルエンザにかかったら...

- ①具合が悪ければ、早めに医療機関を受診してください。
 - ②安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。
 - ③水分を十分に補給しましょう。お茶、スポーツドリンク、飲みたいもので良いです。
 - ④症状（咳やくしゃみ等）のある時は、周りへうつさないように、マスクを着用しましょう。
 - ⑤人混みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場等に行かないようにしましょう。
- 【大事なこと】 小児、未成年者では、インフルエンザの罹患で異常行動（急に走り出す、部屋から飛び出そうとする、ウロウロと歩き回る等）を起こすおそれがあるので、自宅において療養を行う場合、少なくとも発症から2日間、小児・未成年者が一人にならないよう配慮しましょう。



◆インフルエンザとかぜ（普通感冒）の違いは？

- ①症状の違い
普通のかぜは主にのどや鼻に症状が現れるのに対して、インフルエンザは突然38～40℃の高熱がでることが特徴です。さらに、倦怠感、筋肉痛、関節痛などの全身症状も強く現れることもあり、気管支炎や肺炎を併発しやすく、重症化すれば脳炎を起こすこともあります。体力がないご高齢者や、小さなお子さんには特に注意が必要です。
- ②病原体の違い
流行するインフルエンザはAとB型の2種類（後述）かぜの原因となるウイルスは、ライノウイルス、アデノウイルス、コロナウイルス、RSウイルスなど様々です。
- ③治療の違い
インフルエンザは抗インフルエンザ薬（後述）で治療可能ですが、かぜに対する抗ウイルス薬はいまだありません。



◆インフルエンザの型と流行時期など

- ①さまざまな型があります
インフルエンザウイルスはA型、B型、C型の3種類があります。流行するのはA型とB型の2種類のみで、C型は流行しません。（かかっても軽症のことが多いです）
- ②流行時期
日本では10月ぐらいからインフルエンザに感染する方が始め、通常、1～2月にピークとなり、3月ぐらいに終息します。

治療の基本は安静にして睡眠を十分にとることであり、抗インフルエンザ薬も服用する場合は場面により異なります。

抗インフルエンザ薬の効果は、発熱期間を1日程度短縮すること、中耳炎（幼少児に多い）の合併症を下げることです。残念ながらインフルエンザの重症化や脳炎、脳症などの怖い合併症を起こしにくく出来るかははっきりしていません。主な抗インフルエンザ薬は4つありますが、それぞれ投与経路が大きく異なります。タミフル® は内服薬、リレンザ®、イナビル® は吸入薬、ラピアクタ® は点滴薬です。それぞれの特徴をまとめてみたいと思います。

抗インフルエンザ薬のいろいろ

◆タミフル®の特徴

投与経路が「内服（口から飲む）」というのが特徴です。通常1日2回5日間内服しますが、腎機能障害がある方には減量が必要なので、注意が必要です。副作用は消化器症状が特徴的で下痢や腹痛が起きます。10歳代への投与は因果関係が明確ではありませんが、飛び降りなどの異常行動の報告があったため差し控えることが多いです。また中枢神経症状がなくてもインフルエンザ脳症が起こる可能性がありますので、タミフル® を飲んでいても、そうでなくてもインフルエンザになったら（特に子ども）、保護者や周りの方が注意してみることがとても大事です。



◆リレンザ®の特徴

吸入薬であることが大きな特徴です。通常、1日2回5日間吸入します。吸入薬であるため、気道刺激が起こる可能性があり、呼吸器関連の基礎疾患がある場合には注意が必要です。また腎機能が悪くても減量の必要はありません。

◆ラピアクタ®の特徴

点滴薬なので簡単に日常的に使う薬ではありません。一般的には入院での投与で、重症化したときや高病原性鳥インフルエンザに使うものと考えられます。



◆イナビル®の特徴

長期作用型なので最初に1回吸入するだけでよい薬です。リレンザ®と同様に吸入剤のため気道刺激のある可能性があり、呼吸器関連の基礎疾患がある場合には注意が必要です。また腎機能が悪くても減量の必要はありません。



インフルエンザの解熱にはアセトアミノフェンが安心

NSAIDs（非ステロイド性抗炎症薬）に比べて解熱効果がゆるやかで、インフルエンザ脳症を引き起こす可能性は低いと言われています。

※アセトアミノフェンとは？ 体温中枢神経や中枢神経に作用して、鎮痛作用、解熱作用を有する薬剤。

飲み合わせの悪い解熱剤があるのに注意

インフルエンザに使用する解熱鎮痛剤には注意が必要です。NSAIDs（非ステロイド性抗炎症薬）を使用しますと、脳症（Reye 症候群）の発症リスクが高まります。市販薬を購入する際は注意が必要です。中には単剤でなく、配合剤もありますので、ご不明な点は是非薬剤師にお問い合わせ下さい。

※NSAIDs（エヌエイズ）とは？ 正式名称は「Non-Steroidal-Anti-In ammatory」抗炎症作用、鎮痛作用、解熱作用を有する薬剤の総称。処方薬から市販薬まで幅広く活用されています。例）アスピリン（アセチルサリチル酸）、ジクロフェナクナトリウム、メフェナム酸など



「大事に使おう抗菌薬」薬剤耐性（AMR）対策について

インフルエンザ、風邪に「抗菌薬は効きません」

今、世界では国をあげて抗菌薬の適正使用に力を入れています。不適切に抗菌薬を使用した結果、世界的に薬剤耐性菌（本来効くべき抗菌薬が効かない菌）が増加する一方、あらたな抗菌薬の開発が減少傾向にあります。これは国際社会でも大きな課題となっています。2015年5月の世界保健総会で、加盟各国は2年以内に薬剤耐性に関する国家行動計画を策定するように求められました。我が国では厚生労働省が「適切な薬剤」を「必要な場合に限り」、「適切な量と期間」を使用することを徹底するための国民運動を展開しています。今ある抗菌薬を大事に使い、抗菌薬の適正使用に力を入れることが重要なのです。

『体を動かそう!気軽にコマ目に見える運動』

湘南鎌倉総合病院 理学療法士 栗原 大輔



KEY POINT

背中やお腹周り(=体幹)は、下記の4つの筋肉(インナーユニット)を意識して使いましょ!

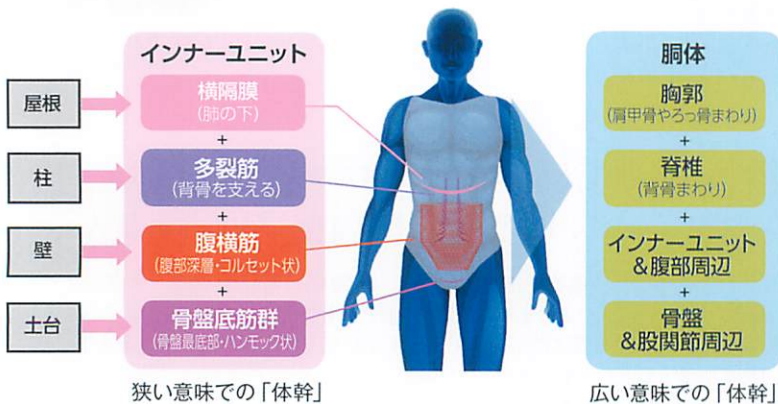


今回は良い姿勢をつくるために必要な体操をご紹介します。

日本人の4人に1人が腰痛を抱えている

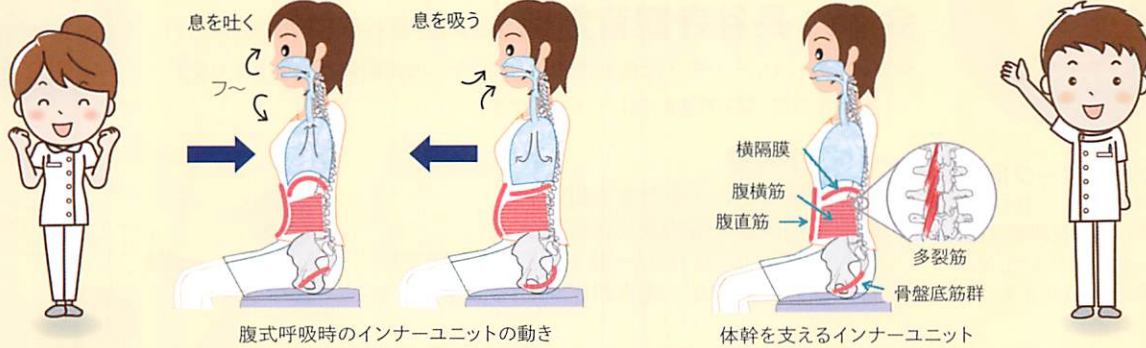
厚生労働省の平成25年国民生活基礎調査では、病気や怪我別の通院率を見ると、「腰痛症」は、男性では「高血圧症」「糖尿病」「歯の病気」に次いで第4位。女性では「高血圧症」に続いて第2位となっており、日本人の4人に1人が腰痛を抱えているというデータもあります。

食事管理や歯磨き同様、腰痛も予防の取り組みをされていますか? 腰痛の発生要因は動作要因、環境要因、個人的要因など様々で、多くの場合いくつかの要因が複合的に関与しています。そしてこれらの関与する要因から落とし込まれてきた不安定な姿勢が、腰痛を誘発することとなります。特に長時間の猫背(円背)などの姿勢は、多くの方が日常的に取りやすい腰痛を生む姿勢として慣れないよう注意が必要になります。人間の筋肉量は一般的に20〜30代をピークに1年に1%ずつ低下するとされています。単純計算で、30歳と比べて60歳では3割、80歳では5割も筋肉が衰えることとなります。加齢による姿勢の変化は、骨や靭帯の変形・退化と、筋力低下が代表的な原因と言われています。したがって、良い姿勢を日常的に取るために、背中やお腹周りの筋力の衰えを予防し、安定した背骨の配列を維持することこそ腰痛予防の第一歩となります。



体操①

インナーユニットといわれる「4つの筋肉の家」をお腹の中に建てるため「腹式呼吸」をやりましょう。



腹式呼吸時のインナーユニットの動き

体幹を支えるインナーユニット

良い姿勢で深呼吸をするときは、肩や頭が上がり下がりにないようにしましょう!! 猫背の様に背中丸い姿勢の人は、深呼吸をすると頭や肩が呼吸と共に上下します! できれば大きな鏡等で自分の姿勢を確認しながらやりましょう。(1工程: 3分程度、ゆっくり反復)



猫背気味



背筋の伸びた良い姿勢



体操②

背骨と骨盤を連動して胴体を伸び縮みさせましょう。しなやかな柔軟性を保ちましょう。

正しい運動は、背中を丸めた時に頭が真下にずみ、背を伸ばした時に頭が真上に浮きまらず(頭がエレベーターの様に!) 背中を丸めた時には、あまり頭がおじぎをしたり、上半身ごとが後ろに傾かないようにしましょう(エスカレーターはダメ!) できれば大きな鏡等で自分の姿勢を確認しながらやりましょう。(1工程: 3分程度、ゆっくり反復)



背中を丸めて



腹式呼吸の良い姿勢に戻りましょう



背筋を伸ばして

- ① 適切な運動習慣と姿勢のあり方を日常的に意識して…、
 - ② 自身の過ごす椅子やベッドなどの家屋環境や職場環境にも目を向け始めて頂いて…、
 - ③ 家庭や仕事、趣味や就寝などの精神的、肉体的なストレスにも配慮して…、
- 継続的に腰痛予防をしていきましょう。今回の「腰痛」体操が、ご自分の体としっかり向き合えるきっかけとなりますように。

この10年で腰痛の発生頻度は2.7倍に

以上の体操は、日常生活の中でとられることの多い座った姿勢でできるものをご紹介します。腰に悩みを抱えたあらゆる年代の方が、日本全国に沢山いらっしゃると思います。私たち医療の現場でも腰痛は深刻な問題となっており、この10年で腰痛発生頻度は2.7倍に増加しました。厚生労働省も「職場における腰痛予防策指針」を平成25年に19年ぶりに改訂しました。

この指針の中で「人力による重量物の取り扱いは、成人男性は重量物が体重の40%以上、女性は24%以上を扱わない」としています。ただし、まだあらゆる職場環境において、この指針を遵守して働くまでには至っていないのが現実です。国を挙げて個人が腰痛に対して関心を高く持ち、お互いに生活環境や就労環境に気を配り合える風土を作っていきたいですね。最後に、皆さん! これからは



湘南鎌倉「糖尿病週間フェスティバル」開催!!

日時: 11月19日(日) 10:00~15:00

会場: 長谷寺観音堂前 (江ノ電「長谷駅」下車 徒歩5分)

※フェスティバルへの参加は無料ですが、長谷寺への拝観料が必要となります。
(長谷寺の開門時間は8:00~16:30です)

是非
ご来場ください
お待ちしております
おられます!

ブルーサークル (Blue Circle)

11月14日の世界糖尿病デーのシンボルとして掲げられています。

イベント内容

- 管理栄養士によるお食事相談
- 医療相談&薬剤相談&運動相談
- 「濱田屋」の低カロリー弁当販売(数量限定)
- 血糖値測定及びヘモグロビンA1c測定



▶ 昨年のイベント風景



世界糖尿病デーに関連し講座を行います

「知らなきゃ損々 糖尿病」

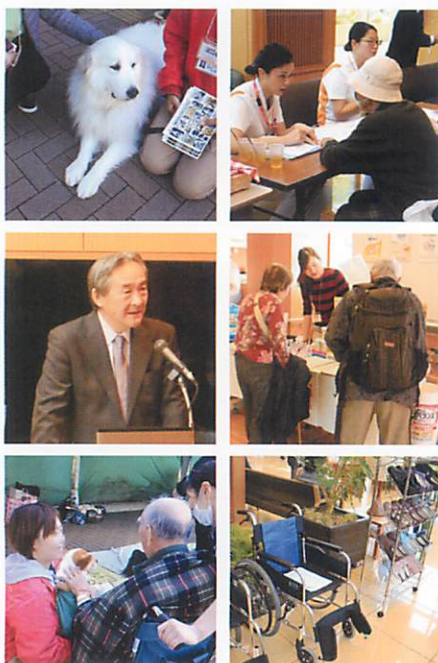
日時: 11月13日(月) 14:00

会場: 鎌倉芸術館 3F集会室 (JR「大船駅」より徒歩約10分)

湘南鎌倉総合病院主催 地域総合医療センター

湘南鎌倉「介護の日」フェスティバル開催!!

2017年11月11日(土) 時間: 10:30~14:00 場所: 湘南鎌倉総合病院



病気やけがをしても 住み慣れた地域で暮らすために

通院や退院へのご不安を支えます

11月11日は「介護の日」です。キャッチコピーは「いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとっ」で「いい日」の語呂合わせになっています。

「介護の日イベント」を今年も開催。昨年は医療相談などの各種相談コーナーの他に、セラピードッグとのふれあい・介護車両や介護用品の展示・高齢者食などの食事関係など様々なブースがあり、約200名あまりの方にご来場いただきました。

介護をされている方、介護サービスを利用されている方やそのご家族を支援し、地域社会の中でどのように支えていくか。介護について理解と認識を深めていただく機会になればと考えています。

今年も色々企画しておりますので、ぜひ皆様お誘い合わせの上ご来場ください。

QUALITY IMPROVEMENT

「QI」とは医療の原点である安全・安心の確保と医療の質の向上を目指した活動であり、継続した QI 活動を組織として病院全体が一体化して運用するために設置された組織形態です。



今年度で第5回目を迎えるQI「品質改善」大会が平成29年9月1日に開催されました。当院における臨床または非臨床での全体的視点で、各部署が患者さんの療養環境または職員の労働環境の改善に努めた結果報告を行う場として定例で開催しております。

今年度は、17演題に及ぶ医局、看護部、診療支援部から演題発表が行われ、最優秀演題賞には **薬剤部 宮田 祐一**「救命救急センターにおける薬剤師の早期介入に向けた取組み」が最大得票数で受賞しました。

QI「品質改善」大会が
されました。

「がんサロン」開催します。

「がんサロン」とはがん体験者の語りの場です。
お時間があれば、ふらっとお越しください。

対象：患者さんとそのご家族 日時：定例第3土曜日（祝日除く）

場所：2階21番オンコロジーセンター待合室

参加費無料・事前申込不要・自由参加

〈第3回〉

①10月21日(土)14～16時

今回は、オンコロジー看護師「岡本明恵(MLAリンパドレナージュセラピスト)」の特別ミニレクチャー後、がんサロンです。

題名：むくみどうしたらいいの？

～むくみの原因を知ってケアしよう！～

内容：むくみの原因とリンパ浮腫の違いとケア方法

〈第4回〉

②11月18日(土)14～16時

管理栄養士によるミニレクチャー付き

〈第5回〉

③12月23日(土)〈予定〉

12月は、がんサロン拡大版という事で、第3週のがんサロンは無しで、オンコロジークリスマス会のみ行います。12月23日(土)の予定です。例年通り、講義とコンサートになる予定です。



第2回 湘南鎌倉マンモサタデー『乳がんサポートミーティング』

10月28日(土) 13:00～16:00

別館 2F 健康管理センター・別館 3F 講堂

前島崇忠 連載企画

湘鎌 **花鳥** かちょう
ふうげつ **風月**

<Beauties of nature>

湘南鎌倉総合病院
敷地内の自然のご紹介



入職後に私が病院内の観察している鳥や動植物について院内で紹介したところ、色々な方から問い合わせがあり、この「しょうなんメール」にてご紹介することになりました。院内に息づく季節が感じられる「花鳥風月」を紹介します。

秋 になると花も少なくなりませんが、「花でも香りでも」楽しませてくれる植物が敷地内にありますので、ご紹介します。

江戸時代に日本に入ってきた植物です。雌雄異株の植物であり、日本には雄株しか存在しません。この時期に紅葉する同じ雌雄異株の植物の代表イチョウと異なり、完全に雄花か雌花を咲かせるわけではなく、不完全な雌しべを持つ雄花を咲かせます。また、樹皮形状が動物の「サイ(犀)」の肌に見えることから、漢字で「金木屋」と記します。実際の「サイ」の肌とキンモクセイの樹皮を見比べてみても面白いかもしれません。日本最大、樹齢千二百年の樹木が三嶋大社(静岡県三島市)にあります。ここは鎌倉にゆかりの深い源頼朝が源氏再興を祈願し成就した社(やしろう)

キンモクセイ(金木屋)

として有名です。また、キンモクセイが花咲き香る時期は江戸時代「松茸狩」始まりの目安でした。当院では松茸は確認したことはありませんが、産地で秋の味覚「松茸」を探してみるのも一興です。その際は「松茸泥棒」とならないよう土地の所有者にご注意を。(参考)サイのいる動物園・上野動物園(3種)・ズーラシア(ヒガシクロサイ)・金沢動物園(インドサイ) ※キンモクセイ(銀木屋)も地下駐車場出口スロープ付近に生息しています。キンモクセイよりも開花が少し遅いのと、葉がギザギザしているのが特徴です。



病院正面に咲いています。



生息域は正面緑化地です。



銀木屋(キンモクセイ)

医療法人 沖縄徳洲会

湘南鎌倉総合病院



〒247-8533 神奈川県鎌倉市岡本1370番1
代表:TEL 0467-46-1717(代表) FAX:0467-45-0190
ホームページアドレス: <http://www.shonankamakura.or.jp>

(直通)健康管理センター:0467-44-1454 人工膝関節センター:0467-46-7172
しょうなんメール 編集・発行:湘南鎌倉総合病院 年報広報誌委員会

SHONAN KAMAKURA
GENERAL HOSPITAL

