

# 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 〈ドクター紹介〉

整形外科部長 城倉 雅次 Dr

3P 〈栄養室より〉

旬の食材 ～うなぎ～

4P 〈健康管理センターより〉

乳がん検診 始まりました

5P 〈トピックス〉

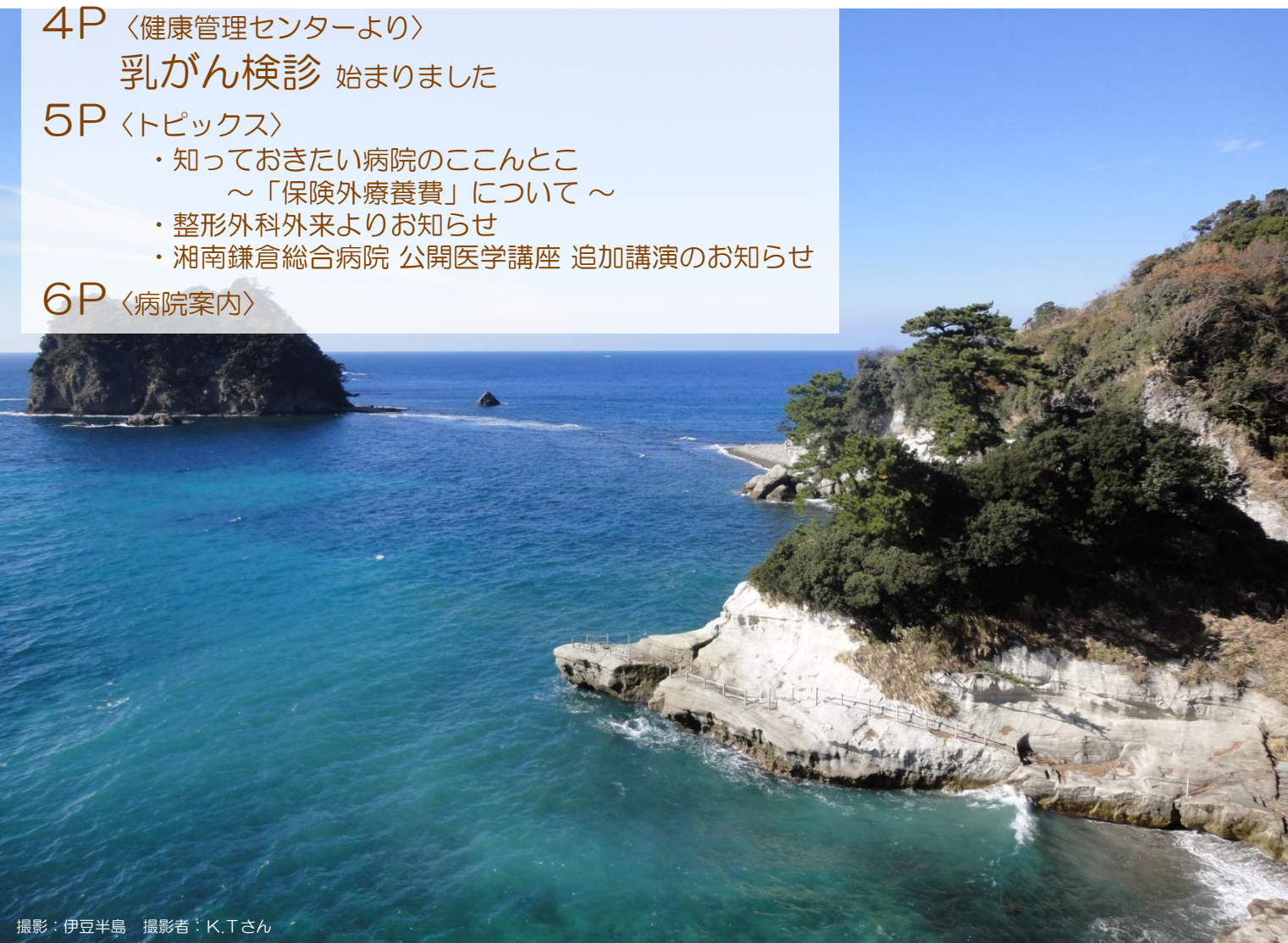
- ・ 知っておきたい病院のこころとこ  
～「保険外療養費」について～
- ・ 整形外科外来よりお知らせ
- ・ 湘南鎌倉総合病院 公開医学講座 追加講演のお知らせ

6P 〈病院案内〉

湘南鎌倉総合病院広報誌

# Vol. 52

2011年  
7月号



## 整形外科部長

## 城倉 雅次 Dr

こんにちは。

4月から当院の整形外科に勤務することになりました、城倉雅次です。

出身は京都で、京都府立医科大学 昭和63年卒業です。

整形外科全般ほぼ何でも対応させていただきますが、専門領域は四肢、特に手と指の重度外傷治療です。

一昨年は、日本有数の四肢外傷治療のメッカ、札幌東徳洲会病院外傷センターで勤務していました。

また数年前より、国境なき医師団の整形外科手術治療プログラムに参加し、西アフリカのナイジェリア・ポートハーコートでは計4ヶ月にわたり重度四肢外傷患者さんの治療に明け暮れ、スリランカ・バブニアでは計3ヶ月、打って変わって戦傷後遺障害に苦しむ患者さんの困難な四肢再建手術に取り組んでいました。

四肢重度外傷の初期治療および二次再建には、顕微鏡を使って体の組織の一部を血管付きで他の部位に移植するマイクロサージェリーの技術

が不可欠です。私は、卒後一貫して、切断指再接着や欠損指の二次再建、皮膚・軟部組織・骨の欠損部への皮弁・筋皮弁・血管付き骨移植など、マイクロサージェリー手術をライフワークにしており、近年では、難治性リンパ浮腫の患者さんのため、リンパ管手術も手掛けています。

手指の機能障害でお悩みの方、特に指を無くされてあきらめておられる方、また改善しないリンパ浮腫でお悩みの方、一度ご受診下さい。お話だけでもお聞きしたい方のために、個別の医療相談会ももうけさせていただきます。

ところで話は変わりますが、私は学生時代山岳部で山全般に関わり始め、今も現役の山ヤでもあります。昨年からは、日本登山医学会認定の国際山岳医（この6月に3名が誕生し日本では現在4人のみ）の資格を取るため、現在講習を受講しています。順調にいけば、来年春には神奈川で最初？の国際認定山岳医となる予定です。丹沢等での事故の際には救助隊と一緒に出動する日も来るかもしれません。

また、神奈川県登山愛好家やクライマーの皆さんのため、あらゆる整形外科的トラブルに対処できるよう努力する所存です。

どうぞよろしくお願いいたします。

整形外科 外来診療日 城倉Dr

火

金

午前

受付時間

午前7:30～12:00まで

### ● 個別医療相談会 (要予約)

#### ● 手や指のケガの後遺障害 でお悩みの方

特に指を無くなくされた方、  
あきらめていませんか？  
再建も可能、  
古い昔のケガでもOKです。

まずご相談ください

#### ● 術後リンパ浮腫 でお悩みの方

特に長く保存的治療を行っても  
改善不十分の方、  
リンパ管の手術で  
改善の可能性が残っています。

7月の予定 ※月2回の開催を予定しています

日時 7月26日(火曜日)

29日(金曜日)

いずれも16時～17時

問い合わせ先

0467-46-1717 (代表)

※整形外科まで

平日(月～金)の午後15:00

～17:00の間、整形外科窓口

にてご質問・お問い合わせ等

伺っております。

※お申込みの際「城倉Drの個別医療相談会」とお話し下さい。

## 旬の食材 ～ うなぎ ～

今年の土用の丑の日（一の丑）は、7月21日です。

なぜ、土用の丑の日にうなぎを食べるのかというのは、さまざまな説があるようですが、暑い日乗り切る昔ながらの知恵でもあったのではないのでしょうか。

うなぎは、なんとなく高カロリーのイメージがあるかもしれませんが、しかし、カツ丼（900kcal）や天丼（750kcal）に比べると決して高カロリーではないのです。



うなぎを食べるときにかける『山椒』には、うなぎの消化を助ける作用があるので、何気なくかけている山椒ですが、消化吸収を高め、胃酸の働きを活発にさせることが分かっています。



## 土用の丑の日って？

「土用」とは、それぞれ立夏・立秋・立冬・立春の直前18日間のこと。中でも立秋の前の「夏の土用」を指すことが多いようです。

また「丑の日」は18日間のうちの十二支が「丑」である日の事で、年によって1日の年もあれば2日ある年もあります。今年は2日間あり、7月21日が「一の丑」。8月2日が「二の丑」です。

また、うなぎには様々な**栄養素**が含まれます。

うなぎ蒲焼の栄養成分 (100g)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
	293kcal	23.0g	21.0g	1.3g
うなぎの栄養成分 (うなぎ100g+ ごはん250g)	713kcal	29.3g	21.8g	1.3g

## うなぎの栄養素

## DHA（ドコサヘキサエン酸）

頭の働きをよくする栄養素で、脳細胞の成長を促進するほかに痴呆の予防にも効果があるといわれています。

うなぎ蒲焼100gで1332mg



## EPA（エイコサペンタエン酸）

脳梗塞や心筋梗塞といった血管の病気の予防に非常に効力があります。また、コレステロールや中性脂肪を減らす働きもあります。

うなぎ蒲焼100gで742mg  
※1日の理想摂取量は、DHAとEPAあわせて500～1000mgです。

## ビタミンA

体の抵抗力を高め、皮膚などの潤いを保つ働きがあります。

うなぎ蒲焼100gで1500μg

・・・ほかにも、  
ビタミンB1・B2・E・D・  
カルシウム・カリウム・鉄・  
亜鉛などを含み、バランスよく優れた食品です。

**ただし**、ビタミンCはまったく含まれていませんので、果物や野菜などと組み合わせて食べるようにしましょう。うなぎだけでは、野菜不足になってしまいますね。

肉類に含まれる脂肪が悪玉コレステロールを上昇させてしまう『飽和脂肪酸』を多く含むのに対し、魚類に含まれる脂肪の主な成分は『不飽和脂肪酸』と呼ばれる悪玉コレステロールを抑制する働きのあるものです。しかし、栄養が豊富に含まれているからといってたくさん食べてしまうと、エネルギーや脂質を多く含むので注意が必要です。

食事は、主食+主菜+副菜をそろえてバランスよく摂取し、これから迎える暑い夏を元気に乗り切りましょう。





# 乳がん検診

## 始まりました

●健康管理センターより

健康管理センター長 酒井 規 Dr

「乳腺をご自身で定期的に触って頂いていますか？」と人間ドックの診察時にお聞きするようにしていますが、多くても3割程度の人ぐらいしか触っていないようです。まさか自分が乳がんになるとは考えませんし、定期的に乳がん検診を受けているので触る必要がないとか、触っても分からないからというのが実情のようです。



触っている人の中で、小さなものであれば大きさ5mm程度の硬い腫瘍を発見した方がいらっしゃいます。定期的に自分で触ることで早期発見出来た良い例ですが、逆に2cm以上の大きな腫瘍を乳がん検診の触診で見つかった例があり、自分で触っていれば、もう少し小さな腫瘍の内に発見できたと考えられ、自己触診の重要性を改めて再認識させられました。

乳がんは乳腺に出来る悪性腫瘍で、日本でも年々増えてきています。2008年では年間に約4万人が罹り、女性の20人に1人の割合であると言われています。また乳がんで亡くなる方はこの50年で7倍近く増えてきていて、2008年では1万1千人を超える方が亡くなりました。

乳がんは30歳から64歳の壮年女性のがん死亡原因の第一位となっています。20歳を過ぎれば注意が必要ですし、もう乳がんにならないという年齢もありません。比較的高齢の方でも罹患し、末期の乳がんとして発見されるのも少なくはありません。

### 乳がんの危険因子

- ・年齢（40歳以上）
  - ・肥満の人（特に閉経後）
  - ・未婚の人
  - ・血縁者に乳がんになった人がいる
  - ・高年初産の人
  - （出産のしていない人も）
  - ・良性の乳腺疾患になったことがある
  - ・初潮が早く、閉経が遅い人
  - ・以前に乳がんになったことがある
- などがあります。

## 乳がん検診

には、大きく分けて

「問診・視診・触診」「マンモグラフィー検診」  
「超音波(エコー)検診」

### 問診・視診・触診

過去の既往歴、家族歴、現在の状態などの問診などで確認し、目で見て乳腺の左右差や皮膚の変化を確認する視診、そして実際に触って腫瘍などの有無を確認する触診などの診察を行います。しかしこれだけでは早期発見が難しく、他の検査を併せて受けて頂く方が良いと考えられています。

### 超音波(エコー)検診

超音波検査により手で触れにくい腫瘍までも発見出来ます。痛みを伴いませんが、微細な石灰化は発見しにくく、逆に良性の腫瘍、嚢胞など見つかることが多くなります。若い女性にむいていますが、マンモグラフィー検査の代わりにはなりませんので、必要に応じマンモグラフィー検査も併せてお受け下さい。

があります。

### マンモグラフィー検診

放射線の検査で、手で触れないような微細な石灰化の段階での腫瘍を早期発見することが出来ます。しかし、若い女性は乳腺が多く、がんとの区別がしにくいことがあります。またはさんで検査するので、痛みを感じる場合があり、少ないですが被曝もありますので、授乳中の方はご遠慮下さい。

### ワンポイント

自己触診についてですが、乳腺を自分で定期的に触るよう心掛けて下さい。触る時期ですが、月経がある方は月経が始まって2週間以内、月経が無い方は月初めなど決まったタイミングで定期的にされるのが有効的です。

## 湘南鎌倉総合病院 健康管理センター

お申し込み方法

- ・窓口で直接予約
- ・お電話で予約

※9:00～17:00 日曜祭日除く

0467-46-1717 (代表)

0467-44-1454 (直通)

**最後に、**乳がん検診の受診についてですが、出来るだけ1年に1回は、定期的に受診し、問題が無いかを確認して下さい。また検診を受ける以外にも、ご自身で定期的に触わり、腫瘍が触れないかも確認して下さい。もし何かしら症状がある場合や、腫瘍が触れる場合は、検診ではなく、病院の乳腺外科を直接受診なさして下さい。乳癌検診は健康管理センターにて行っています。電話にてご予約下さい。後日問診票などお送りします。詳細は病院ホームページにありますので、ご参照下さい。

## 知っておきたい 病院の ここんとこ!

## 保険外併用療養費制度 について

保険外併用療養費制度は、会計時に自費でお支払いいただく一部の制度になります。医療費の自費部分には「**評価療養**」と「**選定療養**」の2種類があります。

ん？ その他自費？  
2,000円？  
なにこれ？



### 評価療養

先進医療や治験によるもの

保険外併用療養費は「**選定療養**」にあたり、200床以上の病院の未紹介患者の初診に対してかかる費用のことです。

当院外来においては2,100円を頂いており、領収書に「**その他自費**」という記載にて表示しています。

(下記の領収書図を参考)

※救急車で来院の方からは頂いておりません。

当院の病床数は542床です

### 選定療養

個室病室や紹介のない200床以上の病院の受診、保険で認められている以上の医療行為や、患者自身が希望して受けるものなど

### 初診

当院を初めて受診する方や、継続した受診ではない方は、初診料270点(2,700円×保険負担割合)と、保険外併用療養費2,000円+消費税100円をお支払い頂いています。

### 再診

当院では「**外来診療料**」として70点(700円×保険負担割合)を頂いています。

注) その他、診療でかかった検査や処置の費用、処方された薬などの費用が追加されます。

ID No.		領収書		管理区分	発行日			年 月 日					
保険名	受診科	領収金額		円	前回の入金額	円							
診療日	年 月 日	年 月 日	氏名	種	未納金額	円							
区分	初・再診料	入院料等	医学管理等	在宅医療	投薬	注	射	処置料	手術	麻酔	検査	病理診断	
診療費	画像診断	リハビリテーション	精神科専門療法	放射線治療	院外処方箋料	DPC包括					公費分点数	食事療養	生活療養
金額	保険負担割合	診療費負担額	産科自費	その他自費	消費税						非課税診療費合計	課税診療費合計	合計請求額
請求金額	%												
内訳	課税診療費	文書料	選定療養	室料差額									
(円)													

ここんとこ



代表番号

裏面をご覧ください。

### 保険外併用療養費

平成18年度10月1日に「健康保険法」の一部が改正、従来の「特定療養費」が見直され、この名称となりました。

上記の説明は、湘南鎌倉総合病院に関する情報に基づいて作成しています。他院とは多少異なる条件もございますので、予めご了承下さい。

### 整形外科外来 よりお知らせ

整形外科では毎週木曜日を手術日とし、手術や救急の患者さんの対応と限らせて頂いておりますが、この度、整形外科の医師の減少に伴い、7月より**土曜日**も手術日とさせて頂くこととなりました。御迷惑をお掛けいたしますが、ご了承ください。

月	火	水	木	金	土
○	○	○	手術日	○	手術日

受付時間 7:30 ~ 12:00 日曜祝日を除く

### 湘南鎌倉総合病院 公開医学講座

### 追加講演

### アルツハイマー型認知症 に対する早期診断

～物忘れが気になる方へ～

講師 湘南厚木病院 副院長 畑下 鎮男

会場 **藤沢産業センター** 藤沢市藤沢109番地  
湘南NDビル7階 第1会議室  
TEL 0466-21-3811

**7/29 (金) 14:00 ~**

お問い合わせは 湘南鎌倉総合病院 広報 0467-46-1717まで



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。

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）

3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

4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）

5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

11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

## Access Map

最寄駅 JR大船駅



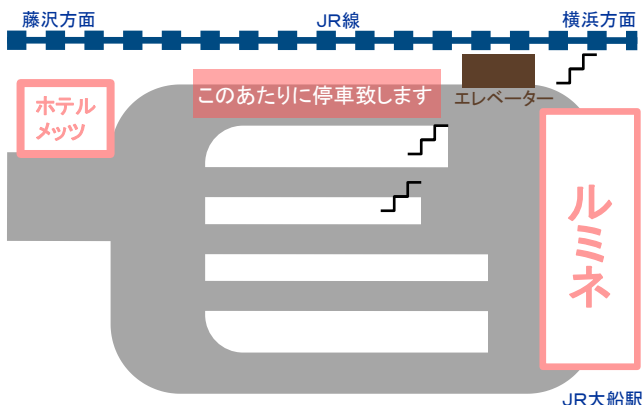
公会堂前・南岡本  
 バス下車より徒歩約5分

## 当院の関連施設

- |  |  |
|--|--|
| 湘南厚木病院<br>厚木市温水118<br>☎ 046-223-3636                       | 葉山ハートセンター<br>三浦郡葉山町下山口1898<br>☎ 046-875-1717         |
| 湘南葉山デイケアクリニック<br>三浦郡葉山町一色1746-2<br>☎ 046-876-3811          | 湘南かまくらクリニック<br>鎌倉市山崎1202-1<br>☎ 0467-43-1717         |
| 湘南鎌倉人工関節センター<br>鎌倉市台5-4-17<br>☎ 0467-47-2377               | 老人保健施設 ゆめが丘<br>横浜市泉区和泉町1202<br>☎ 045-800-1717        |
| 老人保健施設 かまくら<br>鎌倉市上町屋750<br>☎ 0467-42-1717                 | 特別養護老人ホーム<br>かまくら愛の郷<br>鎌倉市植木683-9<br>☎ 0467-41-1122 |
| 介護老人保健施設<br>リハビリケア 湘南かまくら<br>鎌倉市山崎1202-1<br>☎ 0467-41-1616 | 愛心訪問看護ステーション<br>鎌倉市山崎1202-1<br>☎ 0467-45-0467        |
| 湘南鎌倉介護福祉センター<br>鎌倉市山崎1202-1 ☎ 0467-41-4010                 |  |

## 当院シャトルバスでお越しの方へ

大船駅東口交通広場  
 バスターミナルご案内図



大船駅東口交通広場バスターミナルにて、当院シャトルバスを運行  
 しております。

大船駅発 7:10(始発) ~ 18:25(最終) ※約10分間隔で運行  
 病院発 8:10(始発) ~ 18:40(最終) 日曜祝日運休

※時刻表など詳しくは当院ホームページに掲載しております