



湘南わかばグループ健康ニュース No.239 2021年5・6月号

わかば

特定医療法人
社 団 若 林 会

湘南中央病院・湘南わかば苑・わかば訪問看護ステーション
若林会居宅介護支援事業所・藤沢市明治いきいきサポートセンター
(地域包括支援センター)

発行者／長 田 博 昭 編集責任者／呉 鐵 仁
〒251-0056 藤沢市羽鳥 1-3-43 Tel0466(36)8151 Fax0466(35)2886
URL <https://www.swg.or.jp> E-mail wakaba@swg.or.jp

【理 念】

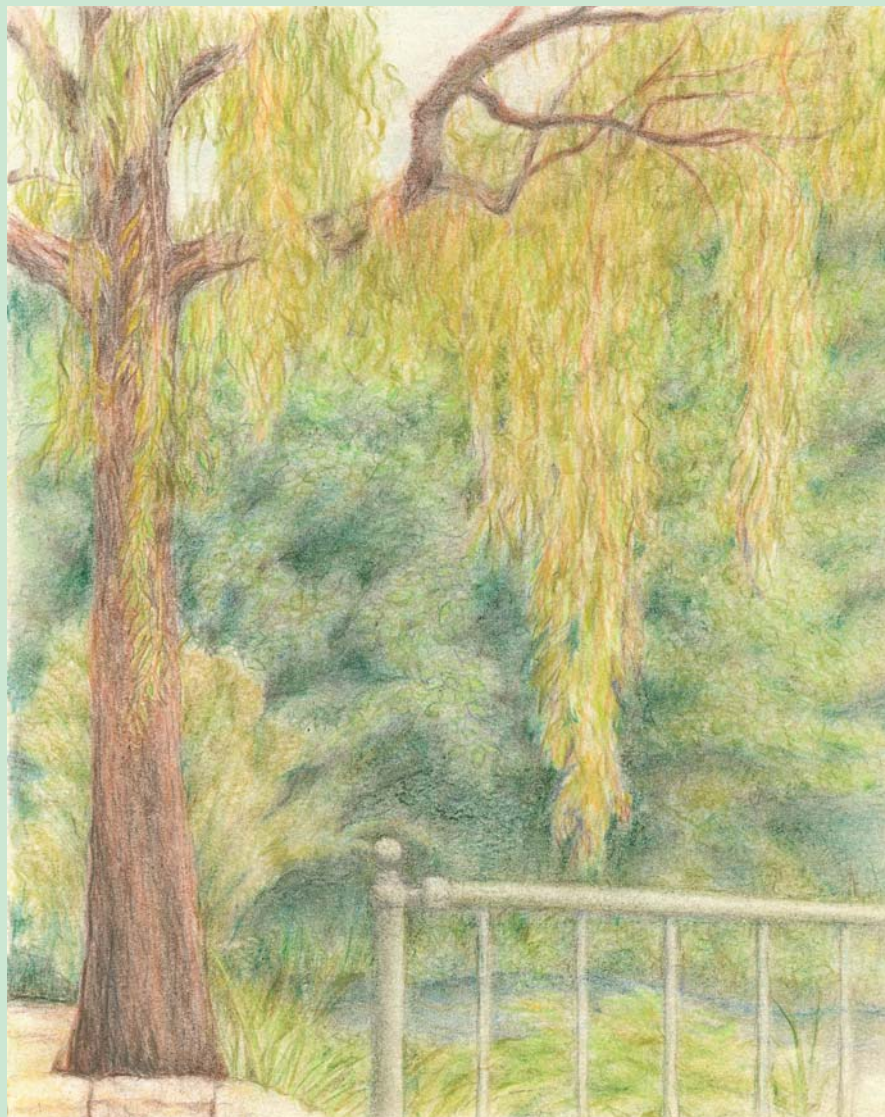
地域の人々とともに歩み
健康を守り良質な医療と介護を
提供します。

【基本方針】

いつでも受けられる医療と介護
地域に出る医療と介護
包括的な医療と介護
納得ずくの医療と介護

「ときのわすれもの」 ～住むまちの風景～

タイトル 『長久保公園の枝垂れ柳』



今回から3回、辻堂東海岸在住の中川久美子さんの選く「樹木シリーズ」です。1回目は「長久保公園
スイレンド池の枝垂れ柳」です。4月半ば、淡い新緑の葉がゆらゆら揺れていました。そばにサール・シュ
ワルツさん制作の「デミター（豊稗の女神）」が建っています。
作者に、枝垂れ柳を選んだ動機を尋ねると「モネのスイレンドの絵の枝垂れ柳に魅かれていたから」とい
う返事でした。私が「柳」から連想するのは「銀座の柳」の歌、藤沢駅北口の「柳小路」、それから「柳の
下の幽霊の日本画」です。新しい「枝垂れ柳」のイメージです。（作者 中川久美子／企画 宮原青子）

主 な 記 事

医学 メタボって！～食習慣のポイント～	栄養管理室	田 中 庸 子	(2)
新任医師紹介		中 島 光・田 中 竜 実	(3)
ワンポイント・クリニック ラジオ体操しませんか？	明治いきいきサポートセンター	田 代 真 樹	(4)
2021年度 藤沢市成人検診のご案内	健康管理センター		(4)
一代記 或る外科医の一代記「大学教養学部の頃①」	理事長	長 田 博 昭	(5)
エッセイ「虹と藍色」		宮 原 昭 夫	(6)
地域「浮世絵がつなく曾我物語と藤沢・江の島」	藤澤浮世絵館	細 井 守	(7)
こえ 投書箱から	統括事務部長	伊 藤 稔	(7)

メタボって！

～食習慣のポイント～



栄養管理室 管理栄養士 主任 田中 庸子

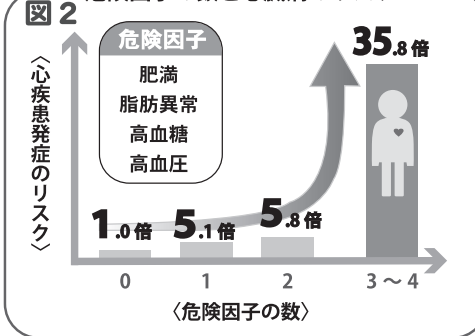
新型コロナウイルス対策の為に、自宅で生活することが多くなっています。運動不足やついつい食べ過ぎたりはしていませんか。こうした生活習慣の変化から、肥満になる人も増加しており、メタボリックシンドロームのリスクが増加しています。



メタボリックシンドローム

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の名前の由来は、メタボリック「METABOLIC」は代謝、シン「SYNDROME」は、症候群という意味です。40歳から74歳を対象とし、内臓脂肪型肥満（表面的には痩せていても内臓太りの状態）と『高血糖』『高脂血症』『高血圧』などの危険因子が集まった状態がメタボと称されます。検査・診断は図のようになっています（図1）。

危険因子の数と心臓病のリスク



※労働省作業関連疾患総合対策研究班の調査（2001）より

図1 メタボリック症候群の診断基準

1 必須項目 (内臓脂肪蓄積)	2 選択項目 (①に加えてさらに次のうち2項目以上あてはまる)
☐ ウエスト周囲径 ・男性 85 cm以上 ・女性 90 cm以上	☐ 高脂血症項目 (下記のいずれかまたは両方) ・中性脂肪 150 mg/dl 以上 ・HDL コレステロール 40 mg/dl 未満
	☐ 高血圧項目 (下記のいずれかまたは両方) ・最高(収縮期)血圧 130mmHg 以上 ・最低(拡張期)血圧 85mmHg 以上
	☐ 糖尿病項目 ・空腹時血糖値 110 mg/dl 以上

1と2にあてはまる人は、メタボリックシンドロームです

そして、この危険因子が重なるほど心疾患の発症のリスクが高くなります（図2）。

日本人では、中高年の男性2人に1人、女性では5人に1人にみられる症状で、その数は1900万人以上とも言われています。

血液検査メモ



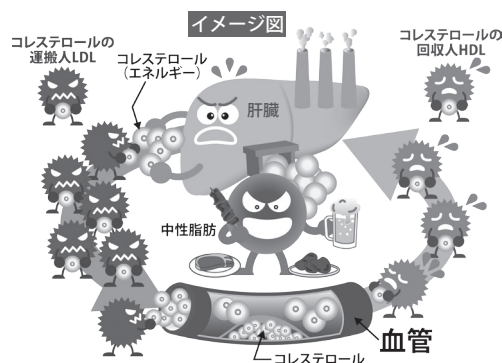
◆中性脂肪

体内にある脂肪の一種です。摂取された食物の中で、エネルギーとして使われなかった糖質や脂肪は、大部分が皮下脂肪として蓄えられます。そのほとんどが中性脂肪です。血中の中性脂肪が高いということは、肥満症や脂肪肝になりやすいことを示しています。

◆HDLコレステロール値

血液中のコレステロールにはHDLコレステロールとLDLコレステロールの2種類があり、前者が善玉コレステロール、後者が悪玉コレステロールと呼ばれています。LDLコレステロールは動脈壁に蓄積する性質があり、動脈硬化の一

因となるのに対し、HDLコレステロールは、血管壁に付着したLDLコレステロールを積極的に抜き取り排除する働きがあります。



◆血糖値

血液中のブドウ糖量のことです。多いと血管がダメージを受けて、動脈硬化を起こす原因になります。

◆血圧

心臓はポンプのように収縮と拡張を繰り返しながら、全身の臓器や組織に酸素と栄養

を運ぶ働きを担う血液を送り出していきます。その際に血液が血管の内側（血管壁）に与える圧力が血圧です。血圧値は、心臓が1回の収縮で送り出す血液の量と、血管の太さや壁の硬さによって決まります。送り出す血液量が多く、血管が細く、血管壁が硬いほど血圧値は高くなります。

腹囲測定

最近ではメタボの診断に用いられる腹囲に関して、「身長（半分）」の数字を考えなければという意見もあります。

それは身長180cmの人と160cmの人で、腹囲の基準が同じでいいはずがないという考えからです。腹囲が身長（半分）以上になったら、要注意だということです。

腹囲は身長（半分）以下が理想的で、身長160cmの人がウエストサイズ80cmを超えたり、お腹がポコッ



メタボの改善

メタボを引き起こす内臓脂肪の蓄積、その原因は、「過食」と「運動不足」です。いきなり標準体重をめざすというのは無理がかかるので、まずは3〜6カ月かけて現体重の5%を減量することを目指しましょう。

食べ過ぎを防ぐ食習慣のポイント

◆欠食なく3食を規則正しく

欠食は食事と食事の間隔があくため、まとめ食いをして1回の食事が増加する可能性があります。

◆ゆっくりよく噛む

脳が「お腹いっぱい」と感じるまでに約20分程度かかると言われています。早食いは食べ過ぎの原因になります。

◆野菜料理を充実させる

見た目のボリューム感を出すため野菜料理を多く揃えることは、食べ過ぎの防止につながります。1日350gを目標にしましょう（カリウム制限のある方は注意が必要です）。

◆間食やデザートは控える

見た目よりもカロリーが高いです。食べる量や回数を控えましょう。



◆夕食後から寝るまでの間の飲食を控える

夕食後のさらなる飲食はエネルギーの摂りすぎになり、内臓脂肪を増やす原因となります。

◆外食では栄養表示を参考に

外食は塩分・脂肪の量が多く、野菜が少ないこともあります。主食・主菜・副菜（野菜）の揃った定食を選ぶとバランスがとれ、満足感を得られやすくなります。

新任医師紹介



在宅診療科
中島 光

緩和ケア科および在宅診療科へ赴任いたしました中島光（なかじま ひかる）と申します。患者さんとご家族に寄り添い、一人一人の思いを尊重し、共に病と向き合うことを心がけております。



整形外科
田中 竜実

この度、湘南中央病院に勤務することとなった田中竜実（たなか たつみ）と申します。生まれは山口県で川崎医科大学を卒業後、東海大学整形外科に所属しております。

幼いころから、柔道を習っていたことから、競技中のケガした選手を見るのが多く、整形外科医を志すきっかけとなりました。全国大会の舞台も経験し、東海大学系列の高校・大学の選手の身体的・肉体的な強さを実感し、このような選手たちをサポートする仕事をしたいと思い神奈川県に足を踏み入れました。

現在は外来診療をしつつ、救急の現場にて対応をメインに働いております。

当院では腰痛・筋肉痛等の日常的な疼痛から骨折等の外傷まで幅広い疾患に対して親身な診療を心がけます。

どうぞよろしくお願いいたします。

コロナの為、前述のメタボ気味であること、運動不足気味の方が多いと思います。そこでお勧めなのは、手軽にできるラジオ体操です。ラジオ体操が始まったのは、1928（昭和3）年11月1日に「国民保健体操」という名で始まったのが最初です。

効果効能として、第一は3分13秒で13種類、第二は3分8秒で同じく13種類ですが、第一は「血行・歪み・肩こり」、第二は「筋力・内臓」に効果があるといわれています。さらに第一、第二ときちんとやれば、脈拍は100以上（安静時の2倍）に上がり、その消費エネルギーは約30Kcalになります。男性の望ましい運動量は、1日300Kcal、女性で200Kcalとなるので、ラジオ体操だけで、1日に必要な運動量の1/7～1/10となります。

○ラジオ体操のやり方
我々いきいきサポートセン

ワンポイント・クリニック

ラジオ体操しませんか？

藤沢市明治いきいきサポートセンター
主任介護支援専門員 田代 真樹

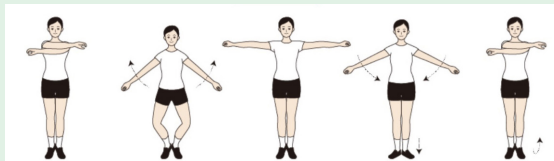
ターでは、明治地区において月々金曜日に公園等で、ラジオ体操第一、第二とみんなの体操、藤沢市オリジナルのかわせみ体操、プラス10体操を約30分間行っています。皆様の行っている様子を前から見ていると、自分流のやり方で行っている方が多く、少し意識すればもっと効果があるのにや、身体に負担がかからないか心配になることがあります。

今回は紙面の関係もあり、2つだけお話をします。

①「腕を振って足を伸ばす運動」

第一と第二の二つに共通する体操です。全身の血行を促す運動ですが、まず、両足首を60度にまげてかかとをくっつけた状態で上げ下げを繰り返します。よく「かかとで1万円札を落とさないようにくっつけてください」といっています。のびのびとふり、真横までふり上げるようにします。

①「腕を振って足を伸ばす運動」



②「体を真横に曲げる運動」



②「体を真横に曲げる運動」

横曲げで背骨を柔軟にします。さらに脇腹の筋肉を伸ばすため、消化器官の働きを促進する効果もあります。見てみると、手を曲げる前に体が先に横に倒れ、それに手がくっついていく方が多いと思います。正しくは腕を真横の上に早めに勢いよく振り上げて、腕が耳の上に来るようにして腕と頭が一緒に倒れます。腕の重さで頭を横に倒すイメージです。さらにかかととは上がらないように注意をしましょう。即効性のある運動ではなく、じわじわと効いてくる運動として、継続してみたいかがでしようか。例えばテレビのラジオ体操で、指先を伸ばしているかどうかといった細かい点まで見ると、今まで行っていたのと違う効果が得られるかもしれません。

最後に、明治地区では現在8か所の公園等で体操を行っています。藤沢市内でも行っておりまので、お近くの包括支援センターまでお問い合わせください。

「藤沢市成人検診のご案内・検便容器」郵送中止のお知らせ

これまで健康管理センターでは、前年度に成人検診をお受け頂いた方に、藤沢市成人検診のご案内と大腸がん検診用の検便容器を郵送しておりましたが、このたび諸般の事情によりこれらの郵送を中止させていただきますことになりました。今年度、大腸がん検診をご希望の場合は、ご予約した受診日に検便を提出できるように、できるだけ事前に検便容器を受け取りにご来院していただけますようお願いいたします。

藤沢市成人検診の詳細に関しては、市から郵送される『成人検診のお知らせ』または、藤沢市のホームページでご確認ください。

今まで、郵送による検便容器を使用し大腸がん検診をお受けくださっていた皆様にはご不便をおかけいたしますが、ご理解とご了承のほどよろしくお願いいたします。

健康管理センターでは感染予防対策を取りながら、全て予約制で承っております。先ずはお電話での予約をお待ちしております。※電話が繋がらない場合は、時間を空けてから改めてお掛け直しくさせていただきますよう、ご迷惑おかけしますが、何卒よろしくお願いいたします。

【ご予約電話番号】 0466-36-8155（健康管理センター直通）

予約受付時間：午前 8：30～午後 16：00 まで
※水・土曜日のみ午前 8：30～12：00 まで

大学の講義が始まる前、4月の初頭少し時間があつた。伊豆下田の旅館を予約し数冊の書籍を抱えて投宿した。その書籍は総て日本の医療行政に関わるもので、終戦の頃厚生省に入省した中堅厚生官僚が執筆したものであった。この年（昭和36年）、日本の国民皆保険制度が始まっている。厚生省の論調は、英国の社会保障制度「揺り籠から墓場まで」を称賛していた。上京の目的は日本の医療制度を動かす事にあつたのだから、その内容を早くから勉強しておきたいと言う気持ちであつた。女中さんが、観光もせず本を広げている独りの若い男に怪訝な面持ちであつたのを記憶している。



宿を後に帰京し登校が始まった。昭和36年4月、桜が咲き誇っていた。駒場教養学部構内の桜は文字通り燃えていた。あの鮮やかさは今も忘れられない。籍は理科二類で、語学ではドイツ語の講義も始まった。英語は勿論文学講読で、これも面白かった。数学はさっぱり分からなかった。行列式が殆ど理解できず、絶望感を味わったものである。経済学を選択したもの、数理経済学とでも言う風な数式の羅列だったので投げた。医学部の入試に向けての勉強をどうするか、作戦も立てなけれ

或る外科医の一代記 大学教養学部の頃①

理事長 長田 博昭

ばならなかったのだが、試験科目が大学の教養課程での勉強内容を対象とするので、先ずは日々の勉強とはなった次第である。

充実感が横溢し、ベルトの穴に中・高・大学のバッジを並べて通し腹に力の籠る思いを覚えた。しかしある日、井の頭線の電車で渋谷に向かう途中、吊革に掴まっていると、前席の若い女性が私のベルトに目を遣り、不快そうに顔を顰めた。私は自分の気持ちをそんな形で表現していたことに恥じ入り、帰宅後直ちに全部のバッジをはずした。学歴や資格への形式的な拘りの悍ましさを教えて下さったあの女性の眼差しを忘れ得ない。学歴とか資格とかの意味は、その人の誇りや愉しみ、それに如何に世の役に立つかにこそあれ、形式や表象には関係ないのだと悟った大きな瞬間であつた。

構内は自治会の活動も活発で、江田五月などが上級生としてマイクで演説していたり、石原慎太郎の「太陽の季節」が出版されて話題になっていたりしていた。自治会の代議員選挙で選挙運動的な動きもあつた。今思えば60年安保闘争の翌年で学生運動も再編成の途上であつたのだろう。この時は私もまだ環境の変化に馴染めず、直接それに関わるつもりはなかった。

同級生には中々面白い人がいた。先ずは全国通信模擬試

験の芸名(?)について「おー、君が鉄腕アトムか!」「俺、ヒトラーだよ。」なんて会話で初対面となったりした。旧制第一高等学校「理乙」に相当するクラスで、医学部志望者を含め、薬学部、理学部生物系や農学部志望の学生達であつた。中でも親しくしてくれた一人に渋谷のダンディボーイN君がいた。一緒に渋谷に出ると自分の庭の様に洒落たバーを案内してくれる。そればかりか、女給さん達と打ち解け垢ぬけた会話を先導してくれる。日比谷高校の出にはこんなセンスの良い連中もいるのかと驚いた。

一度大阪に帰り、剣道の防具一式を運んで剣道部に入部した。名乗りを挙げ、早速練習を始めた。冬に入って、横須賀海兵団の施設で合宿あり、太鼓叩いての寒稽古に励んだ。部員の入居していた寮へ遊びに行ったときは、久米正雄の描いた「学生時代」だったかで読んだ旧制第一高等学校の寮の話を思い出した。

下宿を自分で選んで替わりたくなった。大学の生協に向き、世田谷区は経堂の一軒家に決め、駒場の小母さんには悪かったがそそくさと引っ越しした。小母さんの気持ちを害した事が今も悔やまれる。通学は井の頭線に乗り換えるコースが変わった。下北沢の駅は最近エスカレーターもついていたが、小田急線が地下に潜ったため、上下移動が大変。階段自体は60年前と同じであるが、以来大分すり減っている。

次号へつづく

虹と藍色

春雨や真夏の夕立などは、雨のうちでは悪くない風情のものですが、どんな雨でも、海上で遭う雨は楽ではありません。ひと頃私たちが仲間と持っていたぼろ漁船は、操舵室に屋根が無かったので、雨になると合羽とフードに身を固めて操縦しなければなりませんでした。

一度、航行中に突然大雨に見舞われ、それもとびきりの豪雨で、とても目を開けていられないので前が見えなくなり、やむなく両目と鼻をそっくり覆う水中眼鏡を掛けて、やっと操舵した事がありました。傍からみたらかなりドジな光景だったでしょうが、当人は必死でした。

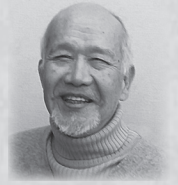
尤も、海の雨も苦労の種ばかりではありません。午後遅く帰港のため烏帽子岩の辺りから江ノ島へ向かって航行中のことでした。それまで降っていた小雨が上がって、西の空に晴れ間が覗き西日が射したと思ったら、東に向かう船の真正面に、左右の水面から水面まで、くっきりと大きな半円形の虹が掛かり、私たちの船はその中心に向かって進んで行きました。その至福の時間は長くは続かず、次第に虹は薄れ、千切れてゆきましたが、その間、私たちは恍惚として、言葉もありませんでした。虹はこの世とあの世との通り道だ、という古い言い伝えが、身に滲みるような思いでした。

虹といえば「七色」と、私は常々決めつけていましたが、どうやらそれは流行歌などの洗脳の結果のようで、国により地方によっては、虹は二色、三色、四色、五色など、様々ようです。考えて見たら、虹の色は太陽光線の総てを含むのだから、全部グラデーショ

話の道草



宮原 昭夫



ンで繋がっていて、境目はない筈です。強いて言えばそれこそ「虹色」一色ですね。

無い筈の虹の境目を区切って七つにしたのは、どうやらニュートンの仕業のようで、彼は光と音とを結びつけようと考えて、ド、レ、ミ、ファ、ソ、ラ、シ、と同じように、光も七色、としたとのこと。でも、どうやら光波と音波とは関係はなかったようです。ところが日本では、文明開化と共に自然科学が輸入された折、ニュートンの業績と共に、その「虹の七色」説も教科書に載って、日本の常識になってしまった、というわけですね。

現にアメリカでは、虹は六色とされているとのこと、ではどの色が日本の七色から差し引かれているかと言えば「藍色」なのですね。藍色は「インディゴ・ブルー」と呼ばれ、どうやらブルーの一種とされているようです。ブルーという色は、「ネイビー・ブルー」「ターコイズ・ブルー」「スカイ・ブルー」「オーシャン・ブルー」「セロリアン・ブルー」「ウルトラマリン・ブルー」など、分けようと思えば、いろいろに分けられるが、同じと言われれば、そうとも言える色ですね。

それにつけても思い出すのは小学校入学の折のことです。当時も公立の小学校には入学試験はありませんでしたが「メンタルテスト」というものがあった、試験する先生に色々質問を受けて一人一人、答えるのですが、パネルの色見本を指

され、その名前を言わされるテストがあり、他の色はすらすら答えられたが、一つだけ名前の判らない色があり、色々考えて、いつぞや祖母が言っていたのを思い出して、恐る恐る「こん」と答えたら、「えっ？」と聞き返され、シマツタ、と怯んだのを覚えています。その色が「藍色」だったのですが、どうして私は、こんな八十何年も前の戦前の些細なことを、今でも覚えているのでしょうか。当時は大人の間では「紺の前掛け」とか「紺紺」とか、紺という色名のほうが、よく使われていました。逆に教育関係では、紺よりは藍色の方が普通だったのでしょうか。

ブルーというと「ネイビー・ブルー」「オーシャン・ブルー」「ウルトラ・マリーン」など海と関わりが強いのは、海は青いから当然ですが、そういえば、いつぞや、これもぼろ船で西の海から伊豆半島の沖を東に向かって戻る途中のことが思い出されます。行く手に、周囲の海とは、はっきり違う濃紺の帯が、其処だけ盛り上がり、右から左へと、まるで海の上の川のように滔々と流れているのが見えました。この老朽漁船でそれを乗り切って行くのかと思ったら、ぞっと背筋が寒くなりました。まさにそれが黒潮というものだったのですが、それが、それほど目に見える形で存在するとはそれまで思ってもみなかった。その「藍色」の海の迫力は、その後久しく目の裏に焼き付いていました。

歌川国貞「十二支所作亥七ツ目合 仁田四郎
坂東三津五郎」「巳江の島座頭」



この作品は、江戸時代の歌舞伎役者、三代目坂東三津五郎の当たり芸、(じゅうにし)しよざごと。十二支にゆかり

「浮世絵で識る藤沢」

第21回「浮世絵がつなぐ
曾我物語と藤沢・江の島」



藤沢市 藤澤浮世絵館 細井 守

の人物を演じる歌舞伎舞踊)の内の亥年、仁田四郎役の役者絵です。

描かれているのは、富士の裾野の巻狩りで暴れる大イノシシを仕留めたとされる「仁田四郎(につたしろう)」のイノシシ退治」の場面です。この巻狩りは鎌倉將軍源頼朝が催したもので、日本三大あだ討ちの一つ、曾我兄弟のあだ討ちの舞台となりました。仁田四郎はこの時の勇猛を買われ、後に二代將軍源頼家の命で富士の人穴(ひとあな)と呼ばれる溶岩トンネルに入り、人穴が江の島に通じていると

いう伝説を生んでいます。江戸時代の記録では、島内に「仁田抜け穴」(仁田が抜けた穴)の伝説が記録されています。

曾我兄弟のあだ討ち話から派生した歌舞伎「寿曾我対面(ことぶきそがのたいめん)」は、父を工藤祐経に討たれた曾我兄弟が正月に敵(かたき)の工藤と対面し、その際、工藤が巻狩りの総奉行職を務めた後で兄弟に討たれることを約束し、年玉(としだま)代わりに狩場の通行手形を渡すという内容です。

画中、仁田が抱える松の木は、正月に門松に用いた「根曳きの松(正月最初の子(ね)の日に、根ごと引き抜いた松)」を示していて、新春を祝うおめでたい絵柄でもあります。

「七ツ目合(ななつめあい)」とは、ある干支とその七ツ目の干支の組み合わせを縁起の良いものとする俗習で、右上に「巳(年)江の島座頭」の絵が添えられています。「江の島座頭」も三津五郎の十二

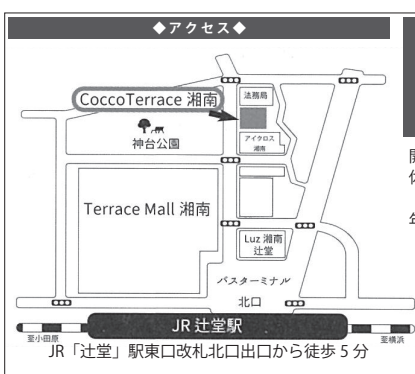
支所作の一つです。巳(へび)は江の島弁財天の使いで、弁財天は音曲の神であるとともに、視覚障がいのある方の守護神でもあったことから琵琶を担いだ法師(座頭)の江の島詣でが描かれています。

一枚の浮世絵に様々な要素が込められ、小田原・箱根を舞台とした曾我物語と藤沢・江の島の複雑なつながりが楽しめる作品です。

藤沢市 藤澤浮世絵館 FUJISAWA UKIYO-E MUSEUM

開館時間 10:00 ~ 19:00
休館日 月曜日
※月曜日が祝日の場合は翌平日が休館
(12月29日~1月3日)
※その他、展示換えの為に休館日あり
TEL: 0466-33-0111
藤沢市辻堂神台2-2-2 ココテラス湘南7階

入館料無料



投書箱から

今年も5月1日(土)から9月30日(木)までの期間で実施いたしますので、ご理解下さいますよう宜しくお願いいたします。

夏場の電力需要最盛期にはスーパークールビズの対応も検討し、温室効果ガス削減のため「冷えすぎを防いで健康に!」をテーマとして室内温度を28℃に保てるよう冷房管理をさせていただきます。

ご来院の皆様にはご理解とご協力をお願い申し上げます。
統括事務部長 伊藤 稔

発熱外来のご案内 **予約制**

発熱、咳、倦怠感などの症状がある患者さんは、屋外に設置しました「発熱外来」で診察を行います。

予約・お問い合わせ→ ☎0570-003252

詳細は、院内の掲示とHPでご確認ください→

◆ 5月の外来診療担当表 ◆

<https://www.swg.or.jp/>



一般外来

2021.5.1 現在

	午前・午後	月	火	水	木	金	土
内科	午前	村川 一般	岡 一般 神経内科	新城 一般	岡 一般 神経内科	村川 一般	岡 第1・3・5 新城 第2・4
		岡 一般 神経内科	小川 一般 循環器	岡田 一般 循環器	永渕 一般	新城 一般	永渕 第1・3・5 岡田 第2・4
		小川 一般 循環器	-	-	相澤 (予約)	相澤 (予約)	相澤 第2 (予約)
	午後	奥脇(裕) 一般 消化器	永渕 一般	-	新城 一般	小川 一般 循環器	-
		岡田 一般 循環器	-	-	-	相澤 第1・3・5 (予約)	-
		-	-	-	-	-	-
外科	午前	呉	池田(清)	呉	(輪番制)	松崎	松崎
	午後	松崎 一般・肛門	-	-	呉	池田(清)	-
整形外科	午前	横山	-	横山	-	-	-
		池田(全) 一部予約	庭山	池田(全) 一部予約	芹ヶ野	中島(大)	芹ヶ野
	午後	今井	今井	山本	今井	宇都	宇都
		芹ヶ野	庭山	-	池田(全) 一部予約	田中	-
泌尿器科	午前	多田	多田	多田	多田	多田	多田 (二宮)
	午後	-	多田	-	-	-	-
夕方診療	午後	-	呉 4:30~7:00	-	-	-	-

※医師の都合等により休診・代診となる場合がありますので、事前にお問い合わせ下さい。

専門外来

	午前・午後	月	火	水	木	金	土
内分泌 (糖尿病)	午前 午後	-	酒井 (午前) 予約	-	酒井 (午前) 予約	-	酒井 (午前) 予約 (第3,4)
呼吸器 内科	午前	福崎 予約	-	-	-	-	-
肛門 外科	午後	松崎	-	-	-	-	-
胸部 化学療法 外来	午前	-	長田 予約	-	-	-	-
皮膚科	午前 午後	-	-	-	-	宮部	-
心療 内科	午前	-	-	-	三吉 予約	-	-
神 経 内科	午前 午後	-	-	-	-	松川 予約	-
リハ ビリ科	午後	○ 予約	-	-	-	-	-
リウマ チ科	午前	-	-	-	-	-	永渕(泰) 予約
緩和 ケア 内科	午前 午後	福崎 予約 (午前)	-	片町 予約 (午前)	-	片町 予約 (午後)	-
禁 煙 外 来	午後	長田 予約	長田 予約	-	長田 予約	長田 予約	長田 予約 (応相談) (午前)

外来診療 午前 8:30 ~ 11:30 ※再診受付 午前 8:00 ~
受付時間 午後 2:30 ~ 4:30

休 診 水曜午後、土曜午後、日曜日・祝日

健康フェスティバル 2021 について

毎年5月に開催を予定しております健康フェスティバルですが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年も開催中止とします。



『健康フェスティバル 2021』実行委員会 (お問合せ先: 0466-36-8151)

編集/後/記

新型コロナウイルスにより急な生活様式の変更が強いられ、不安と苦痛の生活が約一年半が経過します。最近ではワクチンを接種しても決して安心とは言えないニューノーマルも目にして、一体どこまで何をもちて終わりと考えるのか考えてしまっています。私には座右の銘が二つあります。一つ目は「10と1は違う」二つ目は「やらなきゃ終わらない」です。頑張り時、面倒な時、不安な時など自身を奮い立たせなくてはならない時にはしつこい位口癖となっています。当たり前の言葉ですがこの言葉に自身助けられています。

コロナ禍でも該当すると思っていて、楽しみにしていた祭りやイベントが中止となり、旅行や外出は控えるよう等、様々な要請によって精神的・身体的に疲れてしまっていますが、やることやらないことでは、結果は違いますが、「自分は大丈夫」と行動していいのだと思います。

早く何も考えずにハシ「酒がしたいです。」
(臨床検査課 嘉数 淳一)

湘南中央病院
今月のギャラリー (2021年5~6月)

湘南時間 市川紀元写真展



湘南の海ではゆったりと流れる時間の中で美しい情景に出会うことができます。それは光輝く夏の海だったり雲が染まる冬の夕暮れだったり様々です。そんな湘南の海で見つけた四季折々の素敵な情景を展示させていただきます。

1960年生まれ 藤沢市片瀬在住

連絡先 市川紀元写真事務所
E-mail: aloha@surfshonan.com