

わかば

主な記事

新任の挨拶（理事長・常務理事）／「地域活動」報告／医学「栄養と活動について」
話の道草「カーディガンと十二単」／おしえて！／医療安全室より／投書箱より

「ときのわすれもの」～住むまちの風景～

タイトル 『引地川の春』



国道1号線から厚木藤沢線に入るとまもなく舟地蔵、少し先に「親水公園入口」の案内があります。親水公園の前は引地川、まもなく桜が満開です。大庭城址公園、大庭御厨の田んぼが近く、鎌倉時代より前の歴史を感じながら、お花見ができる素敵な場所です。桜が散っても季節の花が咲き始め、川沿いの道は楽しい散歩道です。

鎌倉時代より前の歴史は2018年の「大庭城と城山の歴史、遺跡調査速報展」で、この周辺が原始、古代から集落があり、縄文時代からの遺物が発掘され展示されました。
(作者 千田楽／企画 宮原青子)

特定医療法人社団若林会

- **基本理念** 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 納得すくの医療と介護

- ◆ **湘南わかばグループ** 湘南中央病院 / 介護老人保健施設 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）

理事長就任のご挨拶



理事長 呉 鐵仁

この度、長田博昭前理事長の後を受けて理事長職を拝命することになりました呉でございます。理事長職拝命につきましては身に余る大任でございますが、法人の発展のため誠心誠意全力を尽くしてまいります。

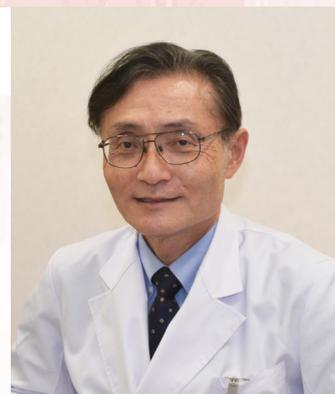
私ども湘南わかばグループはそのルーツである若林外科医院の創立以来今年で69年になります。1955年に故若林巖先生が辻堂駅北口に創設された19床の有床診療所が発展して医療法人社団若林会湘南中央病院になり、訪問看護ステーション、在宅介護支援センター（現地域包括支援センター）、居宅介護支援事業所を開設。さらに2000年に介護老人保健施設 湘南わかば苑を開設して2001年に湘南わかばグループを結成いたしました。2006年には創設50周年を期して、現在の新病院を建設して今に至っています。その間一貫して地域の皆様に良質の医療と介護をお届けすべく日夜努力してまいりました。

私自身は1998年に湘南中央病院に入職いたしました。いつの間にか四半世紀以上の時をこの地で過ごさせていただいています。それ以前の1995年に当時所属していた、東京医科歯科大学第1外科からの派遣で当院に1年間奉職して故大淵辰夫先生にご指導いただきました。その後大学病院に戻っていましたが、湘南中央病院の発展に伴い外科医を増員するタイミングで、大淵先生からお声をかけていただき入職に至った次第です。その後2004年に外科部長、2006年に副院長、2012年に法人理事、2016年より常務理事職を務めてまいりました。

今後は法人全体のかじ取りの責任者という未経験の道を行かなくてはなりません。不安は尽きませんが職員皆に助けをもらいながら、地域の皆様のお力もお借りして何とか職務を全うしたいと思います。皆様どうぞよろしく願いいたします。

常務理事就任のご挨拶

常務理事 望月 孝俊



令和6年1月22日付けで、呉先生の後任として医療法人社団若林会の常務理事に就任した望月です。昨年3月に茅ヶ崎市立病院の病院長を定年退職し、同年4月に名誉院長として湘南中央病院に着任させていただき、1年経過しないうちにこのような大役をおおせつかり、身が引き締まる思いです。診療業務も経営・管理業務も前病院でやりつくした感があり、ここまで静かに過ごしてきましたが、湘南中央病院をはじめ湘南わかばグループが、この地域に不可欠なものになっていることを実感しました。急性期から、地域包括ケア、回復期リハ、療養、緩和ケア病棟、さらには地域へ出たの訪問診療・訪問看護や居宅介護、包括センター、老健のわかば苑等、幅広い医療・介護・福祉を提供しており、これまで私が経験してきた急性期中心の医療とは異なり、はたして対応できるか不安山積です。

一方コロナ禍があけ、少子高齢化社会への対峙が改めて重要課題となる中、時代に追従する組織運営のシステム強化や、働き甲斐のある職場環境整備も重要です。当法人の未来に、どれだけ貢献できるかわかりませんが、残る力を振り絞りたいと思っていますので、皆様どうぞよろしく願いいたします。

福祉推進講演会 「健康よもやま話」

(講師：湘南中央病院 顧問 今井 重信)

2月3日(土曜日) 10:00～11:30に、明治市民センター4階ホールにて、福祉推進会議主催の講演会が開催されました。『健康よもやま話』と題し、湘南中央病院 顧問の今井重信先生が講演されました。当日は81名のご参加をいただきました。その内容をご紹介します。



4年前にも一度「健康よもやま話」をされましたが、今回はそのパート2で、腰痛、膝関節痛、肩痛、骨折、骨粗しょう症と5つの症状について、ワンポイントアドバイスという形でのお話しでした。

変形性腰痛症や変形性膝関節症の様に、「変形性」とつく症状がいくつかあり、「変形性」とは「加齢現象」の置き換えの言葉である。長生きをした証拠であり、あまり悲観的に考えることはない。また、肩関節周囲炎は、別名五十肩ですが、江戸時代の長生きとされる年齢が五十歳であったため、そう名付けられたもので、つまりはこちらも長生きをしたからこそ出てくるものだ。

骨折の原因は転倒が多いが、くしゃみなどふとした時に骨折することもあること、特に、骨粗しょう症の症状が進んでいると骨折しやすい。

骨の強化のためには、①歩くこと、②カルシウムをとること、③陽にあたることが大切の3つをあげられました。①歩くことは、普段、自分がどのくらい歩いているのかを把握し、その歩数プラス1000歩ウォーキングをすると良いとのこと。また、②カルシウムをとることは、バランスの良い食事を心がけること。③陽にあたることは、日常生活の中で、極端に家に引きこもっている方は外に出る意識をした方が良いが、そうでなければそれほど意識しなくても、日に当たることは出来ているので大丈夫とのこと。

最後に、『老人六歌仙』を紹介されました。6つの短歌により「老いていくこと」についてを語ったものですが、内容だけを見ると、「老い」について悲観的に感じますが、その短歌をみた仙厓和尚という方は、逆転の発想をし、絵を添えたとのこと。絵の老人達は皆、笑顔で楽しそうに過ごしており、仙厓和尚は今あることを嘆くのではなく、逆に面白がってみないかという教えとしたとのことでした。

質問では、今井先生のコトとして「あまり無理をしていないということかな」と仰っていました。ウォーキングをされており、一万歩くらいのコースとのことですが、行きは歩きで行って、疲れていたら、無理をせず電車などで帰ることもあるそうで、「骨の強化は気長にやること」とお話しされていました。

今回、参加をして、私も無理をせず続けていくことが大切だということを改めて教わりました。



またしても おなじ話に孫ほめる
 達者自慢に人はいやがる
 聞きたがる 死にともながる 淋し
 がる 心がひがむ 欲ふかくなる
 聞くなる 気短になる 愚痴にな
 る しゃばりたがる 世話焼きた
 がる
 身にそうは 頭巾襟巻き 杖めがね
 タンポ温石 しゅひん孫の手
 手はふるう 足はよろめく歯はぬけ
 る 耳は聞こえず 目はうとくなる
 しわがよる ほくろができる 腰曲
 がる 頭は充げる 髪白くなる

はじめに

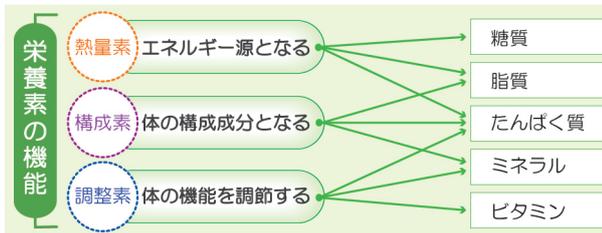
日頃、当院の診療活動にご理解いただき、また、地域のみなさまと多くの関係者に感謝します。当院は199床のケアミックス病院です。この病院のなかで、患者さんのために、「医療」と、その基盤となる「栄養」というサービスを提供しています。本シリーズの総括として、日常的には当たり前の要素と考えられる「栄養と活動」に焦点を当てて、説明します。

昨年発行の「わかば」新年号(251号)「嚥下しにくい姿勢とは？」(作業療法士・鈴木)、秋号(250号)「飲み込み機能について」(言語聴覚士・小山)、夏号(249号)「食べやすい食事の工夫」(管理栄養士・田中)。そちらの以前の号を参照ください。

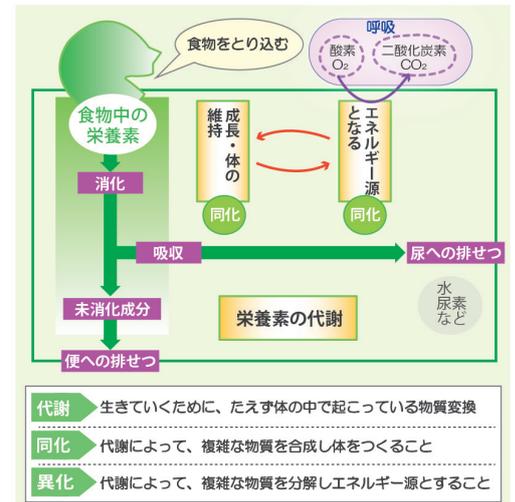
栄養とは

「生物が外界から食物を得て、成長し、活力を保ち続ける身体の営み」と表現ができます。人間にとって、嚥下を含む摂食・消化・吸収・排泄という大きな流れがあります。そして代謝と同化と異化という過程を経て、栄養素を体内に取り入れ、日々の活動に利用していきます。(図1・図2参照)

(図1)



(図2)



活動とは

人間にとって、『何かしらの目的や目標を持ち、主体的に動くこと』、と表現できます。その源として、生きる意欲(きっかけ/モチベーション)が重要と考えられます。人間は、あるきっかけがあって活動し、様々な瞬間が刻々と続き、意欲と活動が連動して、行動となります。その環境として日常生活や職場があります。例えば、私、馬淵には、他者との対話・フォークギター・ハンドボールがあります。それらの活動を診療という仕事への意欲として繋げて、患者方々への日々の対応に直結させています。一般的な身体活動の強度と基礎代謝は、METsという単位で分析されており、安静時を1.0として各身体活動について示されます。(図3参照)

(図3)

身体活動の分類	身体活動の例
睡眠(0.9)	睡眠
座位または立位の静的な活動(1.0~1.9)	テレビ・読書・電話・会話など(座位または立位)、食事、運転、デスクワーク、縫物、入浴(座位) 動物の世話(座位、軽度)
ゆっくりした歩行や家事など低強度の活動(2.0~2.9)	ゆっくりした歩行、身支度、炊事、洗濯、料理や食材の準備、片付け(歩行)、植木への水やり、軽い掃除 コピー、ストレッチング、ヨガ、キャッチボール、ギター、ピアノなどの楽器演奏
長時間持続可能な運動・労働など中強度の活動(3.0~5.9)	ふつうの歩行~速歩、床掃除、荷造り、自転車(ふつうの速さ)、大工仕事、車の荷物の積み下ろし 苗木の植栽、階段を下りる、子どもと遊ぶ、動物の世話(歩く/走る、ややきつい)、 ギター:ロック(立位)、体操、バレーボール、ボウリング、パドミントン
頻繁に休みが必要な運動・労働など高強度の活動(6.0以上)	家財道具の移動・運搬、雪かき、階段を上る、山登り、エアロビクス、ランニング、テニス、サッカー 水泳、縄跳び、スキー、スケート、柔道、空手

人間の医学においては、不幸にもケガ・病気があり、それを受容し乗り越えていく過程で、普段の日常生活に戻るといって「意欲」を持ち、治療・リハビリに向き合う「活動」が重要です。各患者さんで実際に可能となる活動は異なり、状態に合わせた治療・リハビリを進めて、適宜評価していきます。

おわりに・・・患者さん方々、地域の方々へ

当院での栄養の対応は、様々な医療スタッフで、各患者さんに適した栄養素のバランスと量で提供しています。この栄養という人間を支える基盤において、十分な治療への反応やリハビリ訓練を受けていただければと思っております。当院では、患者さんの栄養状態や回復過程を確認し、治療・リハビリ訓練と合わせ、適切な食事対応を進めていきます。みなさまも栄養を意識した日々の「活動」を進めていただければと思います。

カーディガンと 十二単

今年の晩冬浅春は気温が乱高下して、五月下旬並みの暖かさから、一転真冬の寒さに戻ったりした。テレビのお天気お姉さんも、今日は薄着でいいとか、コート必携とか、お知らせが忙しかったが、私も毎日着たり脱いだり、忙しかった。

子供時代、私は寒がりです。冬は衣類を五枚ほど厚着していたが、してみると肌着と上着の間に、セーターかメリヤスのシャツかのほかに、何を着ていたのだろう。さしづめ長袖の下着でも着こんでいたのだろう。いつの時代でも薄着を自慢にする面々が多かったので、これだけ着ぶくれていた子は珍しかったようだ。

ちなみに、メリヤスとは何か、と思い立って検索してみたが、それはニットのことだという。昔はニットは専ら下着用だったようで、その後上着にも用いられるようになってから「ニット」に昇格したらしい。名称の変遷は、特に現代では目まぐるしく、昔「ジャンパー」と呼んでいた衣類を、今はブルゾンと呼ばねばならない。今回の話題は「ニット」になってからの毛織物のことだ。

私がカーディガンの上に上着を羽織ると、連れ合いは、カーディガンの上にカーディガンを重ね着するのはちょっ

話の道草



宮原 昭夫



と不自然だ、と評した。私は、これは上着だから重ね着ではない、と反論したら、連れ合いは頑固に、それはカーディガンだ、と言い張った。そこで俄然バトルが始まってしまったが、結局判明したのは、私と連れ合いとはカーディガンの定義が違う、という事実だった。連れ合いがカーディガンと呼ぶものを、私は機械織の毛織物だと思っていたのだ。

昔は、織り物と編み物との違いは、はっきりしていた。私は、セーターなどの裾を、釘の出っ張りか何かに引っ掛けたら、ずるずるとほぐれて元の一本の毛糸に戻ってしまうものを、編み物だと思っていた。だが、この世界に機械編みや機械織りが現れてから、問題がややこしくなった。

昔、イギリス軍のカーディガンという名の軍医が、負傷兵の治療のため、軍服の下のセーターを切り裂いたのが、カーディガンの始まりだった、とのことだから、その起源は編み物だったはずだ。だが、前ボタンの代わりにファスナーが付き、別布の襟がついたものを、カーディガンと呼んでいいものか？ でも連れ合いは、それもファッションの進化の一つだ、と言い張って譲らない。

カーディガンの重ね着かどうかはともかく、話は飛ぶが、ここで私は、はるか平安朝時代の「十二単（ひとえ）」を連想してしまった。色とりどりの鮮やかな衣の重ね着は、あの時代の華やぎを象徴しているように思われていたが、実は当時は「袴」も「綿入れ」もなく、寒い日は「単衣」を重ね着するほかはなく、十二単は普段着だった、という説が、最近有力なようだ。

十二単と言えば、さぞや着脱が面倒だろう、と思われそうだが、まだあの時代には寝具が発達しておらず、敷き布団なしで直接畳の上に横たわり、十二単をすっぽり脱いで掛布団代わりにしたとのことだから、さほど不便ではなかったろうが、あまり現代生活には参考になりそうもないが。

絹の単衣といっても、十二枚となると相当に重たい。時には二十キログラム程にもなったそうだから、女性には辛かったろう。平安時代の絵巻物に描かれる宮中の女官たちは、大抵座ったり寝そべったりしている。とても長時間歩いてなどいられなかったのだろう。



「ピンクリボンアドバイザー」ってなあ～に？

健康管理センター 鈴木 瑞穂

「ピンクリボンアドバイザー」とは

◆制度

NPO 法人乳房健康研究会の「ピンクリボンアドバイザー認定試験」を受け、初級以上に合格した者のこといいます。初級に合格したら「中級」→「上級」と受験でき、各自の希望に応じてレベルアップができます。

◆役割

乳がんを正しく理解し、一人ひとりに寄り添う優しい社会に向けて活動します。乳がん検診を勧める役割を持っています。



当健康管理センターには、
ピンクリボンアドバイザーが2名（初級1名・中級1名）在籍しています



「ピンクリボン (Pink Ribbon)」は、アメリカの乳がんで亡くなられた患者の家族が、「このような悲しい出来事が繰り返されないように」と願いを込めて作ったリボンからスタートした、乳がんに対する理解と支援のシンボルです。現在では、乳がん啓発の象徴的なシンボルマークとなっています。



アドバイザー（山中・鈴木）

『マンモグラフィは初めてだけど、
検査は痛って聞いたわ。私、大丈夫かしら？』
『おっぱいにシコリがあるけどどうしたら良いかしら？
検診を受ければ良いの？』
『検診を受けて高濃度乳房でエコー検査を勧められたけど、
意味がよくわからないわ』
『検診を受けて要精密検査と判定されたけど、私はガンなの？』等



乳がんへの心配やこんな疑問をお持ちではないですか？

乳がんや乳がん検診について、疑問や不安なことがあれば、どなたでもお気軽にご相談ください。少しでも不安なお気持ちが軽くなるよう、お手伝いできればと思います。

< 2024年度 藤沢市乳がん検診のお知らせ >

当院では藤沢市在住で検診対象の方の乳がん検診（マンモグラフィ）を受付けております。ご予約の上、受診ください。

▶実施期間 令和6年4月1日～令和7年3月31日
月～金曜日 午前中（祝日を除く）

▶対象者 年度内に40歳以上になる女性のうち
① 偶数年齢になる方
② 無料クーポン対象者（41歳）
③ ①②以外で前年度未受診者

※詳しくは、藤沢市から5月末頃対象者に、受診券及びクーポン券が送られてきますので、そちらでご確認ください。

▶ご予約 月～金 9:00～16:30 ☎ 0570-048980
(乳がん検診)

▶相談窓口 月～金 13:00～16:30 0466-36-8155 (健康管理センター直通)
※担当者が不在の場合、折り返しのご連絡になる場合があります





医療安全小委員会の活動紹介

医療安全管理室
管理者：内田敏江

私たちは患者さんご家族はもちろん、職員を含めた院内全ての方の安全を守るために、安全な医療を提供できるよう日々活動しています。今回は転倒・転落防止についてご紹介します。

転倒や転落と言っても”しりもち”から骨折に至るケースなど様々です。当院の転倒・転落の発生件数は、年間 150～180 件（1 カ月当たり 12～15 件）です。全国の同じ規模の病院と比較してみると、わずかですが下回っている現状がわかります（全国平均 2.99% 当院 2.74%）。また入院による環境の変化は患者さんにとって、大きな負荷となることがあります。そして慣れない環境という負荷が、転倒転落の要因になり得ます。

医療安全小委員会は、この要因に目を向けて、ポスターや”かわら版”の作成、ご家族向けの入院パンフレットの作成、職員研修の動画作成に取り組んでいる真最中です。

今後も転倒・転落を少しでも低減できるよう活動していきます。

転倒・転落予防 パンフレット

～安全な入院生活のために～



湘南中央病院



投書箱から

入院生活についてご意見をいただきました

患者さんより

「病院スタッフの方々も看護師さんは勿論のこと、事務の方、様々な技師さんたち、補助スタッフの方、そして清掃スタッフの方々も明るく親切に接していただいたので安心して入院生活を送ることが出来ました。気になるとすれば、食事の味が濃いように思いました。汁物も辛いです。冬はただでさえ乾燥しのどが渴きます、もう少し薄味の方が良いかと思えます。またベッドサイドの照明の位置がアームの形状と長さのためか、手元が暗くなりがちだと思いました。」というご意見です。

病院より

職員の接遇について、お褒めのお言葉をいただき嬉しく思います。食事内容については、ご満足いただける食事が提供できておらずに申し訳ございません。

給食委託会社のスタッフとも情報を共有し、みなさまにご満足いただける食事が提供できます様改善に取り組んでいるところです。

また、ベッドサイドの照明等についても改善の取り組みが出来ないものか工夫しながら検討して参ります。

入院患者様一人一人にご満足いただけますよう、より一層努力して参る所存です。貴重なご意見ありがとうございました。

統括事務部長 伊藤 稔

編集 後記

今年の「桜」はご覧になりましたか。私は毎年、藤沢市大庭周辺の大庭城址公園と親水公園の桜を見に行きます。大庭城址公園の桜は雄大で城跡の歴史を感じますね。親水公園の桜は花びらが目線によく見え今で言う「映える」感じがしますね。何れも世界に誇る日本の桜で心が和みます。

世界に広がった桜の名所 3 選をあげると ① アメリカ：ワシントン D・C は 1912 年（明治 45 年）に日本から 3,020 本の桜が送られその中でもタイダルバイスン：ポトマック河畔は有名ですね。② カナダ：バンクーバーも数ある中で「スタンレー・パーク」や「クイーン・エリザベス・パーク」があり開花の頃にはバンクーバー桜祭りが開催され衣装を着た人達が踊り賑わいます。③ 台湾：嘉義県の阿里山（アーリーシャン）ですが一本桜があり「桜王」と呼ばれ人気スポットになっております。いろいろありますが一度、世界の名所でお花見を派手にやってみたいものです。今年の春も暑くなりそうなので皆さま体調管理に気を付けてお過ごしくださいませ。

（営業推進室 白土 佳男）

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、駐車場に設置しました「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 →

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



◆ 4月の外来診療担当表 ◆

一般外来

2024.4.1 現在

	午前・午後	月	火	水	木	金	土
内科	午前	小川 一般循環器	小川 一般循環器	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	岡 一般 神経内科	岡田 一般 循環器	永渕 一般	永渕 一般	永渕 第1・3・5 岡田 第2・4
	-	岡田 一般・循環器 第2・4	-	-	-	-	-
外科	午後	奥脇(裕) 一般 消化器	-	-	小川 一般 循環器	新城 一般	-
		岡田 一般 循環器	永渕 一般	-	-	-	-
整形外科	午前	宇都	-	-	宇都	-	-
		池田(全) 一部予約	隅山	池田(全) 一部予約	山本	中島(大)	立岩
泌尿器科	午後	今井	今井	横山	今井	岸	宇都
		立岩	隅山	-	池田(全) 一部予約	岸	-
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 (午後) 予約	酒井 (午前) 予約 (午後) 予約				酒井 (午前) 予約 (午後) 予約 (第3,4)
呼吸器内科	午前	福崎 予約					
肛門外科	午後	松崎					
皮膚科	午後	山崎				新井	
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	馬渕 予約					
緩和ケア内科	午前	福崎 予約				片町 予約	
禁煙外来	午前		望月		望月		

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

休診 水曜午後、土曜午後、日曜日・祝日

湘南時間 市川 紀元 写真展

湘南中央病院 今月の外来ギャラリー



湘南には都会とは違う少しだけゆっくりと流れる時間があります。そんな湘南で見つけた四季折々の美しい瞬間を捉えた作品を展示させていただきます。

1960年生まれ 市川紀元

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

展示期間 (2024年3月5日)

グループ「青の会」作品展



2016年3月から2024年3月まで、ココテラス湘南「みんなのアトリエ」で、ひと月2回火曜日の午前中、テーブルの上の好きなモチーフを選んで、楽しく描いてきました。今までの作品から展示します。「みんなのアトリエ」は、また新しい形で続きます。ココテラス湘南1階のアトリエの入口からぜひお訪ね下さい。

連絡先：松屋 桂子 E-mail: keiko.matsuya93@gmail.com

展示期間 (2024年5月5日)

<お知らせ> 長期に渡り連載しておりました、エッセイ「ある外科医の一代記」ですが、都合により終了いたします。長い間ありがとうございました