

わかば

主な記事

年頭のご挨拶／緩和ケア病棟研修報告／医療安全小委員会より
明治いきいきサポートセンター通信／おしえて「栄養相談」ってな〜に？

辻堂から引地川沿いの道で北に向かい、親水公園で一休み、地図を確認し丸山谷戸に向かいます。藤沢石川線を渡り、この周辺のはず、と周囲の看板を探しますが見当たりません。道のそばで庭仕事をしていた住民に谷戸のことを尋ねると、丸山谷戸まで案内してくれました。

2005年頃、休耕田が広がりゴミ捨て場ようになっていた谷戸を、地権者とともに丸山谷戸援農クラブが田んぼを復元し、現在、藤沢で野生のゲンジホタルが鑑賞できる貴重なスポットにまで整えられました。大切に守っていききたい藤沢の谷戸の風景です。

(作者 小林隆／企画 宮原青子)



「ときのわすれもの」〜住むまちの風景〜

タイトル 『石川丸山谷戸』

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
包括的な医療と介護

地域に出る医療と介護
納得すく医療と介護

◆ 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）

新年あけましておめでとうございます

医療法人社団若林会 理事長 呉 鐵仁



四季から二季に変わったかのような日本ですが、皆様におかれましては健やかに
お正月をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。

昨年を振り返ってみるとどのようなことが思
い浮かぶでしょうか？

先ずお正月の箱根駅伝で青山学院大学が2年
連続8度目の総合優勝を果たしました。地元藤
沢は駅伝コースですので、毎年沿道で応援する
というファンのかたも大勢いらっしゃると思ひ
ます。大相撲では豊昇龍と大の里がそれぞれ第
74代、75代の横綱に昇進しました。豊昇龍は
叔父さんの朝青龍と顔も体格もそっくりですよ
ね。イチロー氏の日本人初の米大リーグ野球殿
堂入りもうれしいニュースで、イチロー氏独特
のユーモラスなスピーチも印象的でした。

お米の価格が高騰して備蓄米が放出され古
米、古古米、古古古米は新語流行語大賞の候補
になりました。関西万博も大変な盛り上がりで
した。開催前は何かと批判されることの多かつ
た万博でしたが、始まってみれば予想をはるか
に超える盛り上がりとなり、発表当初は不気味
と評されていたミyakミyakはすっかり人気ア
イドルとなりました。“ミスタージャイアンツ
”長嶋茂雄さんがお亡くなりになったのも昨年
の出来事でした。

映画「国宝」の大ヒット。プロ野球ではソフ
トバンクホークスが貫録の日本一。トラキチの
皆さんはあと一步でした。そしてロサンゼルス
ドジャースの2年連続のワールドシリーズ制覇
と日本人選手達の活躍もありました。特にド
ジャースの試合の中継は病院の患者さんも大変
熱心にご覧になっている印象でした。大谷翔平
選手は対ミルウォーキーブルワーズ リーグ優
勝決定シリーズ第4戦で投手と一番打者の二刀

流で出場し打者として一試合3ホームラン、投
手として7回途中までで10奪三振を記録した
ことは漫画の世界でもこうはいかないだろうと
いう驚きの大活躍でした。

またノーベル生理学医学賞を坂口志文 大阪
大特任教授、化学賞を北川進京都大特別教授が
受賞されるという慶事もありました。

自由民主党の高市早苗総裁が第104代内閣
総理大臣に選出され、日本憲政史上初の女性総
理大臣誕生といったニュースなどがありました
が、皆様はどんな出来事が印象に残っていらっ
しゃいますか？

今年もミラノコルティナオリンピックパラリ
ンピック、WBC、FIFAワールドカップなどの
楽しいイベントが目白押しで今からワクワク
しています。

さて2026年は午年。前進、飛躍、挑戦、な
どを象徴する年です。馬はおよそ五千年前から
人が家畜化してきたといわれる動物で、人類の
最も重要なパートナーです。使役や乗用などを
通して人類に多大な恩恵を与えてくれました。
馬に乗ることによって人の移動能力は飛躍的に
向上しました。13世紀にチンギス・ハーン率
いるモンゴル帝国は広大なユーラシア大陸の大
部分をその領土としましたが、鉄道も自動車も
飛行機も無い時代ですのでこれは馬と、モンゴ
ルの人々の類いまれな乗馬術があつてこそその偉
業だったのでしょう。日本でも馬は古来神様の
使いとされていて、生きた馬を神社に奉納する
代わりとして絵馬に願い事を書いて納める習慣
となったことはご承知の通りです。

日本の病院の危機

私は 2024 年の健康ニュース『わかば』の年頭のご挨拶に、当時の 10 年続く診療報酬マイナス改定（診療報酬本体部分が 0.88% プラス、薬価部分が 1 % マイナスで全体として 0.1 % マイナス改定）に対して、高齢者の増加で医療を必要とする人が増えていくため、医療費全体は年々増加していますが、“販売量が増えるのだから単価を安くしろ”には限界があるのではないのでしょうか。

「日本は諸外国と比べ長年良質の医療を安価に提供してきましたが良いものをお安くは永遠に持続可能でしょうか。」と問いかけさせていただきました。そしてその 2 年後の今日、日本

の病院は全体の 6 割以上が赤字に陥っています。まさに危惧していた事態が現実になろうとしています。

今年は診療報酬改定の年ですがこの原稿を書いている時点でまだその内容は発表されていません。各病院が日本が今置かれている高齢化社会を支えていくに足るだけの改定となることを願っています。

今年私たちがどのような荒波に見舞われるかまだ未知ではありますが、湘南わかばグループは更なる努力を重ねて地域包括ケアの中核として、皆様の健康と福祉の増進に全力で取り組んでまいります。今年もよろしくお願いいたします。

謹んで新春のお慶びを申し上げます

看護部長 内田 敏江



日頃より、当院の運営と医療活動に対し、多大なるご理解と温かいご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

近年、AI 技術をはじめ、技術が大きく進歩し、社会が大きく変わり始めています。医療現場においても最新の技術を取り入れつつ、患者さん、ご家族、地域の方々との温かなつながりを大切にし、より質の高いケアの提供に努めてまいります。

さて、医療を取り巻く環境は厳しさを増しており、看護・介護職員の「採用」と「定着」は、地域医療提供体制を維持するための重要課題となっています。その深刻さは数字に表れており、2025 年時点の厚生労働省の推計では、神奈川県の見守り職員は約 3.2 万人不足（充足率 72.6%）と極めて厳しい状況です。当院においても人員定数を基準とすると充足率は約 87% にとどまるなど、人材確保は避けて通れない課題です。加えて、診療報酬においても、経験豊富な職員の継続勤務が看護・介護の質の向上に直結することから、職員の定着と育成を評価する方向へと進んでいます。国の施策の方向性もまた、人材確保の重要性を明確に裏付けています。

私たちは「安全な医療と温かいケア」の提供を使命と改めて捉えております。その使命の遂行のためにも、職員が長く、安心して勤務できる環境を確立することが、地域医療の根幹を支える基盤であると確信しております。この基盤強化と職員の負担軽減を目指す重要な柱の一つとして、2026 年度は重要プロジェクトである電子カルテの導入を進めてまいります。記録や情報管理の抜本的な効率化を図り、職員の負担を大幅に軽減します。その結果、患者さんとの大切な時間をさらに増やし、より質の高いケア提供へと繋げてまいります。

職員一同、地域医療への貢献という使命を胸に、本年も一層の努力を重ねてまいります。皆様のご理解と温かいご支援を賜りますようお願い申し上げますとともに、本年が皆様にとって、幸多き一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

10月17日の金曜日に、湘南中央病院 緩和ケア研修会が行われました。毎年外部医師が私が講師となって1時間程度の研修会を行っています。

この研修は、近隣の病院や訪問看護、診療所、薬剤師（病院・薬局）、看護師、ケアマネジャーの方々と直接話し合うことにより、連携を深めていくことや、お互いの緩和ケアの知識を高めていく事を目的としています。顔の見える関係を作ることにより良い連携ができると考えています。

最近では現場に来て研修会に参加することは大変なため、ZOOMでの対応もしていました。例年はZOOMでの参加が多く全体の7割前後を占めていました。

今回の研修会では、スピリチュアルケアと病病連携、病診連携について私が講師として話をさせていただきました。当院だけでなく最近の研修会では、薬剤や症状コントロールなど科学的、技術的な内容が多く、もう少し本来緩和ケアに求められている「人の気持ちに寄り添うこと」「死と向き合うこと」などについても話がしたくて今回の内容になりました。

スピリチュアルケアの構造や理論が中心となり各論までは話できていませんが、私なりに参加者の反応は良かったと思いました。

今後とも湘南中央病院緩和ケア研修会を通じて緩和ケアの知識や連携が深まっていけるように、多くの方が興味を持てる内容や必要とされる内容で開催していきたいと思っています。



転倒・転落防止に向けて

医療安全小委員会
転倒・転落チーム

医療安全小委員会は「院内の転倒・転落の予防や対策」を目的に発足した委員会で、月に一度、継続して活動しています。その活動の一環として、現場で起きやすい転倒・転落の予防や対策に役立つ情報として、かわら板「**転ばぬ先の知恵**」として、定期的に院内に発信しています。

この機会を通して、活動内容や情報を、本紙『わかば』にて、みなさんにもお届けしていきたいと思っています。

◆ここで、少し転倒についてお話しします

みなさんは、どうして転倒事故がなかなか減らないのだろう、と感じたことはありますか？「高齢の方は転びやすい」「認知症があるから」「気が急いでしまうから」など、様々な理由が思い浮かぶかもしれません。

私たちの病院では高齢の患者さんが多く、入院の原因となった病気だけでなく、もともとの持病が悪化して入院が長引くことがあります。その結果、心や体の機能が低下しやすい状態になることもあります。

特に寝たきりの状態が続くと、1週間で筋力が10%～15%も低下し、歩く力も弱くなります。一度落ちてしまった筋力を元に戻すには、寝ていた期間よりもはるかに長い時間が必要だと言われています。

また、入院中若しくは退院して自宅に戻ったあと、「これくらいなら歩けるはず」「スタッフ（家族）が忙しそうだから呼ばずに自分でやろう」と、自分の体力の低下に気づかず無理をしてしまう方が少なくありません。その結果、転倒や転落につながってしまうことがあります。

患者さんの身体能力や認知機能だけでなく、「自分でやりたい」という意欲も、転倒・転落の大きな要因となることを、私たちは改めて感じています。

今後とも患者さんの安全を守るため、私たちは継続して情報発信と対策の強化に努めてまいります。みなさんのお役にたてれば幸いです。



転ばぬ先の知恵

防ごう転倒
～住環境編～

家の中の転びやすい 場所と特徴

居間・茶の間

年齢と共にすり足で歩きがち。カーペットや敷居などの少しの段差や、配線に足を取られて転ぶことが多い。

階段

寝室や洗濯を干す場所が2階だったり・・・
寝ぼけていたり、洗濯籠を持っていたりで踏み外して落ちることが多い。

玄関

玄関の段差や玄関マットについてづいたり、靴の着脱時ふらついて転んでしまうことが多い。

転ばないため 環境づくりしませんか？

居間

電気コードは壁沿いや巻き取れるような道具を使う

家具は掴まった時など、倒れないように留め具を使用して固定する

絨毯などは部屋全体に敷き、ふちがめくれないようにする

階段

手すりをつける

足元照明をつける

滑り止めをつける

玄関

昇降用の手すりを設置する

あがり框に踏み台を設置し昇降しやすくする

凹凸でつまづくため、玄関マットは敷かない

次回 ～寝起きの転倒予防編～

明治いきいきサポートセンター通信

◎ご挨拶◎

あけましておめでとうございます。

明治いきいきサポートセンターでは、地域のご高齢者やそのご家族からの様々な相談をお受けしています。

昨年も、地域の皆様、関係機関の皆様には大変お世話になり、ありがとうございました。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

◎第46回 明治地区ふるさとまつり・・・11月8(土)・9日(日) 明治市民センター / 土打公園にて

昨年11月8・9日 明治市民センター及び土打公園で開催されました。明治地区の各団体の模擬店、展示、発表など様々な催しがあり、当センターでは健康相談を行いました。

1日目は、血圧、体組成測定(体重・筋肉量・体内年齢等)、血管年齢、握力測定を行い、その結果から湘南中央病院の看護師、薬剤師が健康に生活できるアドバイスをさせて頂きました。天候にも恵まれて94名の方がいらしていただきました。

2日目は、あいにくのお天気で、体組成計等の電子機器の使用はできませんでしたが、血圧測定、看護師、管理栄養士による健康相談を行いました。お越しくくださった方は、23名ではありましたが、専門職の方にじっくりと相談をする事ができたようで、晴れやかな表情で帰っていかれました。

普段測定をする機会の少ない検査ですので、健康診断のような気持ちで毎年来ていますよ、と喜んでくださる方もいらっしゃいました。

これからも地域のご高齢者やそのご家族の皆様が安心して暮らせるよう、様々な相談に対応してまいります。どうぞお気軽にご相談ください。



明治いきいきサポートセンター 主任介護支援専門員 白川ともみ



看護師による血圧測定



管理栄養士による健康相談



握力測定・血管年齢・体組成測定

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)

藤沢市辻堂神台2-2-1 アイクロス湘南2階 電話 0466(35)2811 Fax 0466(35)2875





「栄養相談」ってなあ〜に？

栄養管理室 管理栄養士 田中 庸子

当院では、患者さん一人ひとりの健康を支えるために「栄養相談」を積極的に行っています。生活習慣病や肥満、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの予防・改善には日々の食生活の見直しがかかせません。栄養相談では個別に患者さんの生活のスタイルに合わせた実践的なアドバイスをを行い、無理なく続けられる習慣づくりをサポートしています。

◆栄養相談を受けるにはどうしたらいいの？

栄養相談は保険診療の一環として行われるため、対象となる病名や医師の指示が必要です。予約制となっておりますので、まずは診察時にお気軽にご相談ください。

<栄養相談の対象>

糖尿病／高血圧症／脂質異常症／高度肥満（BMI30 以上）／腎臓病／肝臓病／痛風
胃潰瘍／十二指腸潰瘍／潰瘍性大腸炎／貧血／低栄養／がん／摂食障害／嚥下障害

また、医師からの指示はもちろん、下記のような、日常のお悩みにも管理栄養士が丁寧に対応します。

生活に即した工夫を提案します

例えば・・・

食事のバランスが気になる
血糖コントロールがうまくいかない
減塩の工夫を知りたい
体重管理をしたい



忙しい方には・・・

コンビニや外食での選び方



高齢者の方には・・・

噛みやすさや
栄養バランスを
考えた献立例など



◆近隣のクリニックなどにかかっている方

紹介状があれば、当院の栄養相談を受けることもできますので、かかり付けの主治医にご相談してください。栄養相談の対象の病名は上記記載と同じです。

◆入院中の栄養相談

入院生活では、治療の一環として食事療法が重要な役割を果たします。当院では入院患者さんに対し、医師・看護師と連携をしながら管理栄養士が個別に栄養相談を行っています。

糖尿病食・心臓病食・腎臓病食など、疾患に応じた食事内容をわかりやすく説明し、退院後も継続できるよう資料を用いて説明します。ご家族への説明も可能で、家庭での食事づくりを支援します。

入院中の栄養相談は治療効果を高めるだけでなく、退院後の生活を安心して続けられるように支える大切な取り組みです。

ご希望の方は、医師・看護師・管理栄養士へお気軽にお声かけ下さい

◆ 1月の外来診療担当表 ◆

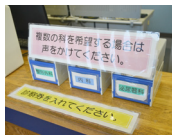
専 門 外 来

	午前・午後	月	火	水	木	金	土
内分泌 (糖尿病)	午前 午後	酒井 (午前・午後) 予約	酒井 (午前) 予約				酒井 (午前 第3・4) 予約
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			猪股	新井	
心療 内科	午前				三吉 予約		
神 經 内 科	午前 午後					松川 予約	
リハ ビリ科	午後	馬淵 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 予約		望月 予約		
なんでも 外来	午後	岡 予約	岡 予約				

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

午後外来受付方法について

- ① 12時に正面受付カウンターにある、希望する診療科の「診察券入れBOX」に診察券を入れてください。
※病院から離れても構いません
- ② 患者さんは14時30分にお越しになり、診察券と受付票を受取して下さい。
※受付処理は医事課職員が行います



※ 14時30分からの受付はこれまで通りです(自動再来機をご利用ください)
 ※ 新患又は診療科の相談がある方はスタッフへお声かけください
 ※ この受付方法は、診察の順番をお約束するものではありません

一 般 外 来

2026.1.1 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	永淵 一般	永淵 一般	永淵 第1・3・5 岡田 第2・4
		-	岡田 一般・循環器 第2・4	秦 総合内科 消化器	-	秦 総合内科 消化器	-
	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	永淵 一般	-	-	-	-
		-	-	-	-	-	-
外 科	午前	呉	池田(清)	呉	-	松崎	松崎
	午後	松崎 一般・肛門	-	-	-	池田(清)	-
整 形 外 科	午前	宇都	野口	-	宇都	-	-
		池田(全) 一部予約	隅山	池田(全) 一部予約	山本	中島(大)	野口
		今井	-	横山	今井	今立	宇都 第1・3・5 立岩 第2・4
	午後	立岩	隅山	-	池田(全) 一部予約	今立	-
		-	-	-	横山	持田	-
		-	-	-	-	-	-
泌 尿 器 科	午前	多田	多田	多田	多田	多田	多田 第1・3・5 苅部 第2・4
	午後	-	多田	-	-	-	-

※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。

～心澄む時を求めて～ 清水 正仁 写真展



焦りの日々、そこから逃れる為に山に通い始めたのに、結局日常の何たるかを自然から教わる事となり、普段の生活に戻る自分。いつしか歩き、撮る事を通じて山に心の拠り所を求めるようになりました。奥深い自然に畏敬の念を抱いた時、自分の歩幅がわかった気がします。こうして自身の内面を追求し形となった作品達を発表させて頂きます。

前半は富士山を中心に、後半はそれ以外の地域の作品も含めています。

連絡先：清水 正仁 Mobile-mail: ma-3tokei.1113@docomo.ne.jp

編集
後記

昨年は11月8日・9日の二日間、明治ふるさとまつりに参加させていただきました。一時期新型コロナウイルスまん延で中止となっておりました。

一昨年前より再開し、今年も子どもから大人まで活気づいて、楽しむ様子をうれしく思いました。

「祭り」の語源は古来、神様に感謝する目的で「祀る」が由来と聞いております。それは、すべてのものに神が宿ると考え、自然を敬い、畏れ、自然の脅威に立ち向かう知恵として風土にあわせて文化を紡いできたと言われております。そして今、日本は18府県33件の祭りがユネスコ無形文化遺産に登録されています。現代のおまつりは人々を繋ぐ場所としても栄えてきました。

明治ふるさとまつりは、明治地区の大きな遺産だと私は思います。来年も再来年もますます発展し盛大なおまつりになればと楽しみにしております。

(医事課 白土 佳男)

展示期間 (2026年1月～3月)

