



湘南わかばグループ健康ニュース No.204 2015年7・8月号

わかば

特定医療法人 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
 社団法人 若林会 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)

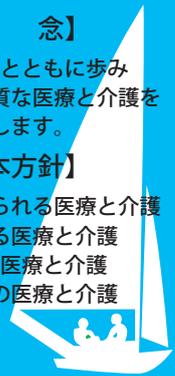
発行者/今井重信 編集責任者/呉鐵仁
 〒251-0056 藤沢市羽鳥1-3-43 Tel0466(36)8151 Fax0466(35)2886
 URL <http://www.swg.or.jp> E-mail wakaba@swg.or.jp

【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。

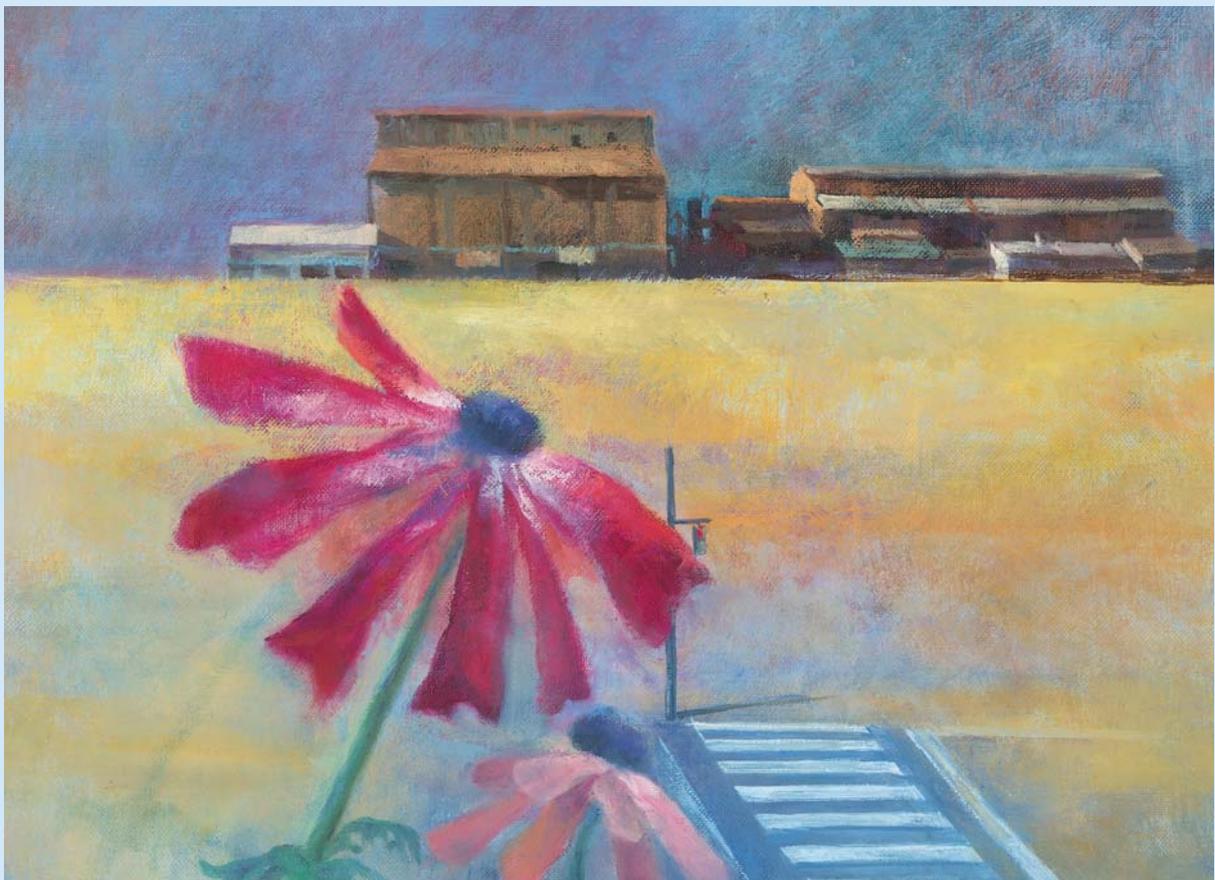
【基本方針】

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『さよならカントク』



辻堂北口、現在テラスモールが建っている場所に、2010年まで「関東特殊製鋼」という大きな工場が建っていました。1932年に建てられた同社は軍需工場に指定され、1945年7月30日空襲の被害を受けました。戦後2010年まで多くの市民がこの工場に働いていました。

(作者 安達陽子/企画 宮原青子)

藤 沢 市 健 診 予 約 受 付 中

主 な 記 事

市民公開講演会 姜尚中氏「漱石とところ」講演会	湘南わかばグループ理事長	今井重信	(2)
湘南中央病院創立60周年記念祝賀会開催	病院長	長田博昭	(3)
医学 膝のスポーツ外傷	整形外科医長	芹ヶ野健司	(4)
村上克子副院長43年の最長不倒期間、本当にご苦労さまでした	湘南わかばグループ理事長	今井重信	(5)
『健康フェスティバル2015』開催しました	健康フェスティバル実行委員長	鈴木瑞穂	(6)
おすすめ健康レシピ アスパラとホタテの塩焼きそば	栄養管理室	本多利光	(7)
エッセイ 姜尚中さんを迎えて		葉山淳子	(8)
湘南わかば苑リハビリテーション室のご紹介	湘南わかば苑リハビリテーション室		(9)
こえ 投書箱から	事務部長	伊藤稔	(9)



市民公開講演会 姜尚中先生

「漱石とこころ」

湘南わかばグループ 理事長 今井 重信



会場はほぼ満席となりました

去る6月27日、湘南中央病院主催で、藤沢市民会館大ホールにおいて上記の講演会が開かれました。

当院の創立60周年を迎えるにあたり、ぜひとも姜先生に市民向けの講演をお願いしたいと私は考えていました。それは先生がいわば「現代の語りべ」だと、かねがね感じていたからです。

事実、姜先生の人気はすさまじく先着1000名の募集をしたところ、申し込みが殺到し、500名以上の方々をお断りする事態となりました。

先生は淡々と語りかけるように話されます。

しかし一つ一つのフレーズが説得力を持って私の胸に響きます。二時間はあっという間でした。そのお話を私の理解した範囲でここにご紹介いたします。

1. 漱石について

漱石は人生最後の10年間であれだけの重厚な小説を書き切った。彼の小説の主人公はほとんどが第一次世界大戦前の、資産的に中流以上の人物である。この階層は第一次大戦後没落する運命にあるが、「自我」という「病」を持ち、近代化の中で相互不信による孤独感に陥っている。漱石はそのような「悩み」の階層を主人公に選んだ。

しかも彼は主人公のミクロの人間関係、恋愛、友情、相続、裏切り、自殺等々、すなわち、あくまでも「世間」を描き切り、しかもそれを通じて明治国家と二十世紀の実態を読者に投げかけた。

その意味で彼は時代を感じ取る感性に富み、20世紀の



トップランナーだと言える。そして彼の時代と現在がよく似ているために、漱石の文学が現在の私たちの感性にも響くのである。

2. 小説『心』について

この小説の登場人物は「先生」と「私」と「K」の三人。「先生」は明治末期の資産家階層に属する遊民学生。「私」は後の「先生」にひかれる大學生。「K」は「先生」の友人の貧困学生。

「先生」は叔父にかなりの遺産を取られ、不信感のかたまりとなる。一方「K」は「先

生」が下宿の娘と婚約した直後に自殺する。「先生」は娘をめぐる失恋が自殺の原因と思ひ、「K」を裏切ったことを原罪として抱えた人生を送り、最後に「私」に遺書を残し自分も死を遂げる。

表面的には失恋、裏切り、自殺、不信等の世間的な小説のように見えるが、明治末から第一次大戦にかけての時代背景を踏まえたもので、二人の死は「時代の死」ではなかったかと姜先生は話された。

◆姜尚中先生のご略歴◆

1950年熊本市に生まれる
国際基督教大学、東京大学、聖学院大学の教職をへて
現在東京大学名誉教授
専攻は政治学、政治思想史
テレビ・新聞・雑誌等で幅広く活躍
著書に、「ナショナリズム」、「在日」、「悩む力」、「戦争の世紀を超えて」、「心の力」等多数



湘南中央病院 病院長 長田 博昭

湘南中央病院創立 60 周年記念祝賀会開催される



理事総出でお出迎え

去る6月27日土曜日の夕刻、心配された雨空も何とか持ちこたえる中、大勢のご来賓が早々と鎌倉プリンスホテルのバンケットホールへと駆けつけて下さった。

予ねて準備怠り無い当法人職員グループ自らが品よく受付をこなし、法人理事総出でホール入り口にてお出迎え、口々に「おめでとうございませす！」のお声を賜わる中、ホール4スパンぶち抜きの広い会場へとご案内した。

ホール海側のガラス張り窓壁はご寄贈いただいた20基を超える鮮やかなお花で全面埋め尽くされ、フロアには25テーブルが整然と準備され、高い天井がいやが上にも開放感を高める。

皆様異口同音に、当院が地域医療の一角を営々と担って来た姿をお褒め下さった。ここで乾杯。音頭をとって下さったのは湘南病院協会会長で当法人理事でも居られる数野隆人先生、海側のブライ



鈴木市長による祝辞

私の開会宣言のあととはプロの司会者の名調子で会が進行した。まずは主催者挨拶で今井理事長が「60年」を振り返る。「地域の人々と共に」歩んだ当院の歴史、ケア・ミックスの先見性の披露に添えて、院内外の多くの貢献人士に対する謝辞が述べられた。

さてご来賓諸氏のご祝辞が始まる。最初に鈴木恒夫・藤沢市長、佐藤春雄・藤沢市議会議長、次に大久保吉修・神奈川県医師会会長、更に長倉靖彦・神奈川県病院協会会長と続き、都合8名のお言葉を賜った。

曲はクラシックからポピュラー、色々で中々のもの、早くもグラス片手にテーブル間を行き交う人が出る。和気藹々とは正にこの状態。すかさず当院11室の労作「中央病院60年の歴史ビデオ」の放映となる。続いて、ご来賓のお言葉、女優の小山明子さんや阿部知子衆議院議員も壇上に。

この後は、理事長肝煎りのサプライズ、法人永年貢献者の表彰が執り行われた。永年



新堀ギター「トゥインクル」による演奏

ンドが引き上げられ、残照を背景に一瞬スパークリンググワインが高くシャンデリアの光に映えた。フルコースの料理が始まり、ほどなく新堀ギターアカデミーのギター演奏が興を添える。

8時を半ば過ぎて、恒例の一本締めは呉副院長。「イヨーツ・ポン！」で歯切れ良い中締めとはなり、余韻嫺婉の閉会となった。素晴らしき出来であったと筆者胸を撫で下ろしている。



永年貢献者表彰、村上副院長による謝辞

勤続の上、役に就いての貢献であった4人が理事長から表彰状と記念品目録を手渡されて労われ、60周年祝賀に一段と華を添えた。4人を代表して村上副院長の謝辞。実は現在の法人で最も勤続年数が長く、かつ今回の60周年記念事業の実行委員長でもあったから、その内容には真に60年の重みがあった。

膝のスポーツ外傷



整形外科 医長 芹ヶ野 健司

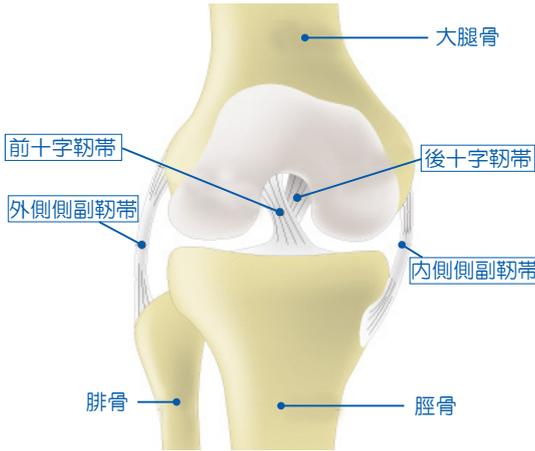
足(下肢)をぶつけたり、捻った後から膝が「ぐらぐらする」「外れる感じがする」「力が入らない」「完全に伸びない、曲がらない」など、もしかしたら前十字靭帯や半月板が損傷しているかもしれません。

前十字靭帯とは、膝関節の中にある靭帯の一つで、膝を安定させる働きをしています。前十字靭帯損傷とは、膝の外側からぶつけられたとき、ジャンプして着地したときなどに膝がガクッと外れたとき起こることが多いです。受傷後は痛みのため動けず、時間とともに膝が腫れてきます。

この症状は2〜3週間ほどで改善し、日常生活などは普通に行えるようになりますが、スポーツ復帰したときに、膝がガクッと外れるようになる「膝崩れ (Giving Way)」が起きます。残念ながら損傷した前十字靭帯が自然に完全修復することは極めて難しいと考えられています。

そのため、スポーツ活動や日常生活動作で「弛さ」を感じたり、「膝崩れ (Giving Way)」を起こしてしまう場合、そのまま運動や生活を続けていると、膝のクッションの役割をする半月板や軟骨といった組織が傷つきます。

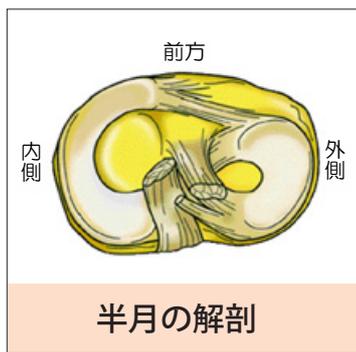
その結果、「変形性膝関節症」という一般的には関節軟骨がすり減って痛む高齢者に多い疾患に進行してしまう可能性があります。膝の痛みや腫れが持続し日常生活動作にも大きな支障をきたしてしまいます。



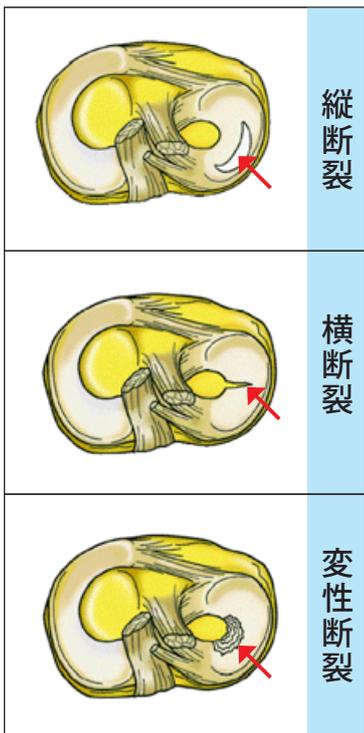
膝の靭帯(右膝を前方から見たところ)

その結果、「変形性膝関節症」という一般的には関節軟骨がすり減って痛む高齢者に多い疾患に進行してしまう可能性があります。膝の痛みや腫れが持続し日常生活動作にも大きな支障をきたしてしまいます。

半月板とは膝の関節の内側と外側にある三日月型の組織です。半月板の役割は、膝の関節に加わる衝撃を分散させるクッションの働きと、膝を安定させる役目があります。半月板は血流が乏しいため、損傷すると自然修復が困難な組織です。そのため、損傷によって半月板の衝撃吸収力が弱まり膝への負担が大きくなり、軟骨がすり減りやすくなります。

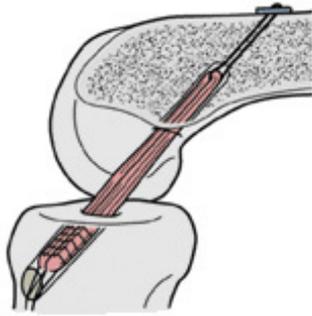


診断は膝の診察(靭帯の緩みや半月板が切れているかのテストなど)、MRIなどの所見から総合的に判断します。その後、現在の膝の状態を説明し、治療方針を話し合います。



前十字靭帯損傷の治療は若年者や高齢者であつてもスポーツ愛好者には手術をすすめております。基本的には年齢制限はありません（小児は例外）。手術は靭帯自体の修復が困難であるため、他の組織を靭帯に作り変える再建術を行います。

当院で実施している前十字靭帯再建術は半腱様筋または薄筋という、ふとももの後ろの筋肉の腱を（ハムストリング腱）使う解剖学的2重束再建術を行っています。



前十字靭帯再建術

半月板損傷の治療は、損傷部位によっては安静や装具療法といった保存的治療を行う場合もありますが、半月板が関節に挟まることで曲げ伸ばしができなくなるロッキング症状を起こしている場合は手術が第一選択となります。

手術は保存的治療でも治らない症例やロッキング症状を起こしている症例に行い、損傷（変性）程度が重度な場合は部分的に切除しますが、極力、損傷部を縫合することを目標とします。前十字靭帯および半月板、どちらの手術も内視鏡にて行います。

術後は、それぞれの手術に合わせてリハビリのメニューが決まっています。

通常、手術後2〜3日目からリハビリ開始となり、入院期間は前十字靭帯再建術では2〜3週間、半月板部分切除術では1〜2週間、縫合術では3〜4週間です。

スポーツ復帰は筋力の回復程度などにもよりますが前十字靭帯再建術で10か月、半月板部分切除術で3か月、半月板縫合術で6か月としております。

細かい点はぜひ、当院整形外科の医師に相談ください。



（図）日本整形外科学会HPより

村上克子 副院長

43年の最長不倒期間、本当にご苦勞さまでした

湘南わかばグループ理事長 今井重信

去る6月30日、当院副院長の村上さんが退職されました。現在在職する私も含めた全職員中、最も長く在籍し活躍してくれた方です。

村上さんは札幌市立高等看護学院を卒業し、1971年当院に入職し途中育児等での短期間の中断はありましたが、以後43年間一貫して当院、当法人、そして当

地域のために貢献してくれました。

何といつても最大の活動と貢献は、看護師として当法人の看護活動を導き、高い看護ケアレベルにまで引き上げてくれたことです。

79年看護部長となり基準看護の全くない状態から約10年間で、当時としては最高レベルの基準看護特3類にまで駆け上がらせました。

この快挙は看護関係の全国誌からも注目され、「ゼロか

らのチャレンジ」として取り上げられたものです。

以後も当院のみならず県下の看護組織の活動や「ターミナルケア」に関する組織化にも参加し、2011年にはこれらの永年の地域看護への貢献が認められ、叙勲・瑞宝単光章を授与されています。

つぎに看護部門のみならず湘南中央病院や湘南わかば苑等、法人全体の運営経営にも参画してくれました。

93年には当法人（医療法人若林会）の理事に就任し、2011年からは湘南中央病院副院長として看護関係のみならず在宅医療、地域活動、そして地域連携活動を推し進めました。

「在宅医療・介護」については、「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」、そして「湘南中央病院在宅診療部」があります。

また「地域活動・地域連携」については、「サロン元気」等の市介護予防事業、「健康フェスティバル」や「明治地区ボランティア活動」、当院の「地域医療連携室・患者家族相談室」事業や「健康ニュースわかば」の発行等があります。

村上さんは、これら多岐にわたる活動を一手に引き受けて推進してくれました。

私達湘南わかばグループが過去の幾多の試練に耐え、この地域に根付いてこれたのもそのおかげなのです。

村上さん、半世紀ともいえる永きにわたる活動に心より感謝します。

（最後に、7月以降も「看護・地域医療・連携担当顧問」として協力してくれることをお伝えしておきます。）

健康フェスティバル 2015 開催しました



5月10日(日)に『健康フェスティバル2015』を当院前庭と1階フロアを会場に開催しました。
1993年に初めて『看護フェスティバル』が開催されたから、今回で23回目になります。年一回、無料で健康チェックができるということで、地域の方には、「楽しみにしていただく行事」になっているように感じます。

そして関心が高いからこそ、毎年多くのご意見をいただき、また、そのご要望に少しでもお答えできるよう実行委員と共に準備を進めて参りました。今年も検診に検診を重ね、以下の変更を行ないました。

- ①会場のレイアウトを大きく変更
- ②今までご要望の多かった骨密度の測定器を2台から3台に増台
- ③測定に関して全ての整理券をなくした(今年は骨密度・血管年齢の測定器が各3台に増やしたことにより、人数制限なくご希望の方全員に測定ができると見込んだ為)

当日は、受付開始前から90名以上の方の長蛇の列ができ、一日の来場者数は532名と多くの方にお越しいただきました。
「測定結果は大変参考になります。命ある限り頑張ります。」「日ごろ体調が良い為、病院にかかることがありませんので、毎年湘南中央病院の

健康フェスティバルが何より楽しみです。」などのお声があるように、健康への関心の高さと、年間行事として楽しみにして下さっていることを実感しました。
また、今年も地元の中学生や高校生、辻堂に引越してきたばかり、という若いご家族連れでのご来場もあり会場が活気付きました。



開始前からの長蛇の列

来場者アンケートで「昨年は骨密度測定を(人数多数のため)断念しましたが、今年も測定でき満足です。」とお声もあり、ほぼご希望された方は全員が測定できたのではないかと思います。
さらに「毎年参加していますが、試行錯誤されていることがよく分かります。ありがとうございます。」「休日にわざわざこの



まずは血圧測定♪

入場者数	532名
血圧測定	334名
血管年齢測定	432名
骨密度測定	441名
体組成測定	430名
医療相談	16名
健康相談	52名
お薬相談	19名
栄養相談	38名
福祉・介護相談	2名
湘南わかば苑利用相談	1名
進路ガイダンス	2名
救急車展示・AED体験	55名
ユニフォーム体験	55名
似顔絵	38名
ボランティアバザー・紹介	91名
バルーンアート	20個
献血	受付数：60人 献血数：46人

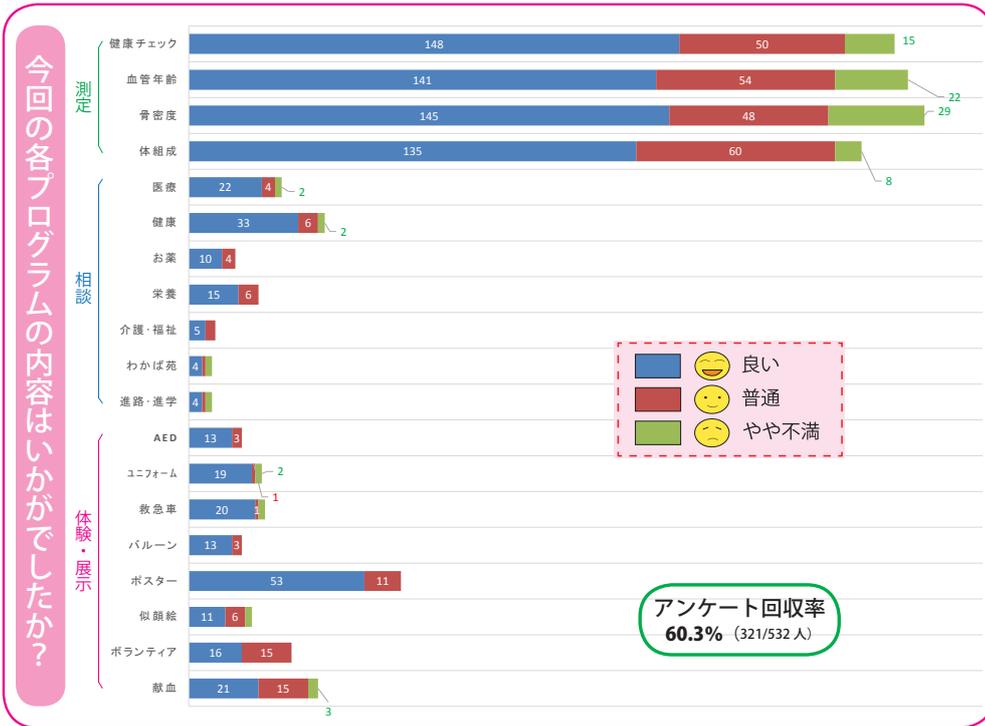


院内ロビーの様子(体組成測定)



医師による医療相談

ような催しをしていただいていた感謝しています。」などの健康フェスティバルの様子をきちんと見ていただいていることがわかりました。
本当に、たくさんの方の心温まるお言葉に感謝いたします。



朝早くから、整理券を求めてご来場いただいた方には、「全員できるなら空いている午後に来たのに」という声があり、整理券をなくしたことについて事前のご案内が足りなく、ご迷惑をおかけいたしました。

早朝の会場の混雑にはお叱りの言葉もいただきましたが、「スタッフの方々が笑顔だったので、待っていても気が損なわれなかった。」との言葉もいただき、みなさんのご理解とご協力に感謝しております。

今回いただいたご指摘や、ご意見は、来年度の『健康フェスティバル』に活用させていただきます。

また、参加した職員からは「普段は忙しく患者さんとゆっくりお話しする機会がありませんが、健康フェスティバルでゆっくりお話ができ良かった」「ご来場いただいた方とのコミュニケーションができた」などの声があり、私たち職員にとっても貴重な時間になりました。

健康フェスティバルへのご参加とアンケートのご協力に深く感謝いたします。来年度また、みなさんとお会いできることを楽しみにしています。

健康フェスティバル実行委員会
委員長 鈴木 瑞穂



血管年齢測定

アスパラとホタテの塩焼きそば



本多栄養士 おすすめ健康レシピ



＜＜材料 1 人前＞＞

762 kcal 塩分 3.5 g (1 人前当り)

材料

蒸し中華麺・・・150 g	人参・・・・・・10 g	牡蠣油・・・・・・10 c c
アスパラ・・・・2 本	干しいたけ・1 枚	中華だし・・・・5 g
ホタテ貝柱・・・・40 g	生姜・・・・・・5 g	塩・・・・・・0.5 g
もやし・・・・・・30 g	ねぎ油・・・・・・10 c c	ごま油・・・・・・10 c c

- ①アスパラ（スライス）、人参（千切り）、生姜（みじん切り）、干しいたけ（千切り）、ホタテ貝柱（短冊切り）
- ②フライパンにねぎ油をひき、生姜を香りが出るくらい炒め、①の材料ともやしを入れる
- ③軽く火が通ったら蒸し中華麺を入れ麺がほぐれるまで炒め、（その際少し水を加えると麺がほぐれやすくなります）牡蠣油、中華だし、塩、を入れ最後にごま油で香りをつけて出来上がり

☆ホタテの蛋白は、機能的なアミノ酸が多く、代表的なものでタウリン。このタウリンは魚介類に豊富に含まれますが、ホタテは中でもトップクラス、疲労回復に効果があります。アスパラに含まれるアスパラギン酸も疲労回復と美肌効果もあります。こらから暑い夏がきます。夏バテしないよう乗り越えましょう。



姜尚中さんを迎えて

■ 葉山淳子



すらりとした長身で、ちょっぴり憂いを含んだインテリちっくのひと、姜尚中さんを初めてお見かけしたのは、とある銀座の老舗のおでん屋だった。

私の小学校からの友人が経営し、やはり仲間の同級生が板長をしている。そんな店に穏やかな笑みをたたえながらカウンターに座っておられ杯を傾けておられた。聞くところによれば、時折来られるのだという。

本を読まない私とて、有名人であり素敵な方だと視線は自然と彼を追う。穏やかなしゃべり口調、また時には激しい口調で同席の方と話しておられる。席が離れているのももちろん話はききとれはしないが、一生懸命議論をしておられた。いつも。といっても3回くらいだけけど……。

今年の初めの頃だったか、今井理事長から他の用件で電話をいただいた。「話はわかるけどナ」と湘南中央病院が創立60年を迎える話をされ、何か皆さんに感謝の気持ちを表したいと言われた。「まだ内緒なんだけれどナ、姜尚中さんに講演をしていただきたいと思っとなんじゃ。もちろんこれからお願いすることなんだけれどね」と、とても弾んだ声で相変わらず大きな声で。それはそれは素晴らしいことと感じた。テレビで話を伺っ

てただけだが、さすが今井重信ここにありと思った。

今、なぜ姜尚中なのか。最近の日本の世相が戦争体験者には「昔のにおいがする」そう。戦中生まれのワタシにしてみればその「足音」が聞こえ出した頃は知らない。でもかなりのお年寄りには「よく似ている」と言われるのだ。経験した人たちののだからきっと間違いはないのだろう。肌で覚えているんだから。

もちろんワタシより若い姜尚中さんがなんと話されるのだろうか。どう思っておられるのだろうか。期待に胸が膨らんだ。チラシには「市民公開講座」「漱石とこころ」とあった。ムツカシそうだなあ。事前申し込みを募りその方法はかなりめんどくさいシステムだった。それでもあつという間に1000人の定員はいっぱいになった。

当日仲間とは別行動にて

小山明子さんと楽屋にお邪魔した。聞けば小山さんは姜尚中の大ファンで面識が未だないというので楽屋でお目にかかることとした。

楽屋にお訪ねすることを「楽屋見舞い」というのだそう。な、業界用語なのかな？そこで今井理事長とごいっよにお目にかかった。穏やかな笑み、低いセクシーな声、すでに講演始まる前にノックアウト状態であった。「私も家内も小山さんのファンなんですよ」と言われた時の小山さんの顔ったら……オンナはいくつになってもカワユク（可愛く）あらねばならないとはこのことかあ……そんなこんなで講演会場の最前列に陣取ってお話を傾聴したのだ。

およそ100年前に漱石が書いた「こころ」が今の時代に酷似していると指摘をされた。穏やかな中にも毅然とした主張「よい戦争悪い戦争っていうのはないんだよ、戦争そのものが悪いんだよ」ということがしっかり伝わった。

今度またいつか銀座のおでん屋さんでお目にかかるかもしれない。そしたら「すごいお話でした」といおう、心からの感謝をこめて。



姜尚中さんの楽屋見舞い

湘南わかば苑リハビリ室の紹介／こえ



湘南わかば苑 リハビリテーション室

湘南わかば苑は、平成12年12月1日の開設から15年目を向かえ藤沢市石川地区を基盤とし施設のリハビリテーションを行っています。まいりました。

スタッフは当初2名でしたが、現在は5名（理学療法士2名、作業療法士2名、言語聴覚士1名）になりました。当苑のリハビリテーション内容についてご紹介いたします。

「元氣の出るリハビリ」をモットーに理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が情報を共有して、急性期・回復期を経た、生活期における高齢者のリハビリプランを作成しアプローチします。

1. 具体的リハビリ対応 (理学療法士・作業療法士)

- ① 必要に応じた身体機能の維持・向上のための機能訓練。
- ② 歩行や入浴等、日常生活（施設生活を含む）の中で困っている動作の訓練・指導。
- ③ 自分で出来る運動の指導（自主トレーニング）。
- ④ 手芸や習字の作業活動を暮らしのなかで実施して、仲間との交流による喜びや励ましとの感情が生まれることで、体だけでなく、心も元氣になれるよう支援する。
- ⑤ ご家族のサポートおよび環境設定（住宅改修等）。

*高齢者の方々が、自分の身体・生活についてより良くなるために考えてもらえるようサポートを実施。



2. 食・飲むこと コミュニケーションへの 取り組み(言語聴覚士)

食・飲むこと、飲み込むことの障害（摂食嚥下障害）がある方が、口から安全に食事を続けることができるように評価して食支援を行っています。

今年度から定期的にカンファレンスを行い、多職種との取り組みを一層強化しています。医師の指示のもと理学療法士、作業療法士は身体機能や姿勢調整で、管理栄養士は栄養や食形態変更で、看護師、介護福祉士は食事介助方法等で協働しています。職員向けに勉強会を実施して更なる質の向上を目指した啓蒙活動も行っています。

また脳出血や脳梗塞などでは、ことばが不自由になった方には、ことばの症状に合わせた機能訓練、会話方法の指導、ご家族様へのコミュニケーション方法等を提供しております。



3. 新規の取り組み

① 昨年度は、さがみロボット産業特区の取り組みと連携しNESS H200ハンドリハビリテーションシステム（汎用機能式筋肉電気刺激装置）を試験的に導入し新しいリハビリテーションを試みました。

② 労働環境衛生の視点から職員の腰痛問題に取り組んでいます。職員腰痛アンケート調査を実施して独自の腰痛ランキングで評価し、腰痛になりにくいよう自主トレーニングの指導や、動作パターンの指導を始めたところです。

4. 湘南わかば苑リハビリ テーション室の今後

介護老人保健施設（通所リハビリテーション・短期入所・長期入所）として新しく訪問リハビリテーションを予定しています。地域に向けたアプローチを展開し、在宅および湘南わかば苑でも充実した暮らしが送れるよう質の高いリハビリテーションを目指し励んでまいります。

投書箱から

●今回は投書箱への回答に代えお知らせを載せさせていただきます。

当院では地球温暖化対策や節電対策の一環として、毎夏期間を軽装（クールビズ）で執務させていたでいております。



今年も5月1日（金）から10月31日（土）までの期間を原則ノーネクタイ、ノー上着とさせていただきますのでご理解くださいますようお願いいたします。

また、夏場の電力需要最盛期においては節電を実施させていただき、冷房温度の高めの設定（設定温度28℃）や、ライトダウンキャンペーンへの対応として照明関係の間引き等についても実施させていただきます。併せてみなさまの、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

事務部長 伊藤 稔

健康管理センターより

◆胃がんリスク検診（ABC検診）について

昨年より「胃がんリスク検査」が開始されました。胃がんそのものを見つける検査ではなく、採血でピロリ菌と胃の萎縮を検査する胃がんの一次検診です。

対象年齢の方には市から受診券が届きます

(年度末の3月31日までに、40・45・50・55・60・65・70歳の年齢になる方)

対象者の方は、同封されています問診に回答のうえ、健康管理センターで検査をお受けください。(予約不要)

当院実施期間：6月1日～10月31日(土)まで

※対象者でない方、他市の方は、実費で検査できます

◆藤沢市健診について

藤沢市の健診は、10月31日(土)までです。9・10月は大変混雑が予想されますので、早めのご予約をお勧めします。

お問い合わせは、

健康管理センターまで

0466-36-8155 (直通)



湘南中央病院
今月のギャラリー (2015年7～8月)

「辻堂水族館」

お魚、海の生き物、海の風景などをモチーフにイラスト・雑貨等を制作しております。とぼけた表情のキャラクター達に、心をいやし元気を与える、そんなコメントを添えて、皆さまに「ほっ」と楽しんでいただくことができれば幸いです。

2年ぶりの展示です。新作も多数ございますので、ぜひ、ご覧ください。



お魚イラスト工房・辻堂水族館 横山康之

連絡先：090-8111-6931
E-mail:tsujidouuisuzokukan@ybb.ne.jp

今号はスポーツ膝がテーマの内容があらまりました。私も中学生の頃に部活動をして膝が痛くなり、整形外科を受診したことを思い出しました。その後は大学生まで運動はしていましたが、幸い大きな怪我をすることもなく過こせました。社会人になって、20代、30代は運動する時間も無くなり、必然的に受傷することもなく、整形外科からも遠ざかっていました。現在は運動不足と姿勢の悪さのためか、腰痛でお世話になったりしています。

最近ではテニスコートを見たりしますと、シニアの方が元気に、しかも上手にプレイしている姿がみられたりします。加齢に伴う整形外科疾患での受診者はたくさんいると思いますが、高齢でも元気な方は増えているようなので、これからは高齢者のスポーツに伴う整形外科受診ということも増えていくのかなと思ってきました。

(小川英幸)

編／集／後／記

◆7月の外来診療担当表◆

一般外来

2015.7.1現在

	午前・午後	月	火	水	木	金	土
内科	午前	村川 一般	岡田 一般 循環器	岡田 一般 循環器	岡 一般	村川 一般	新城 第1・3・5 岡 第2・4
		渡戸 一般	渡戸 一般	新城 一般	永淵 一般	永淵 一般	永淵 第1・3・5 岡田 第2・4
	午後	岡田 一般 循環器	永淵 一般		新城 一般	奥脇(裕) 一般 肝臓	
			岡 一般			相澤 (予約)	相澤 第2 (予約)
外科	午前	呉	池田(清)	呉	長田	松崎	松崎
	午後	松崎	長田		呉	池田(清)	
整形外科	午前	池田(全)	今井	黒岩	今井	黒岩	池田(全)
	午後	木下	黒岩	池田(全)	芹ヶ野	木下	芹ヶ野
泌尿器科	午前	多田	多田	多田	多田	多田	多田 (逢坂) (望月)
	午後		多田				

※休診日：日曜、祭日、水曜午後、土曜午後

※医師都合等により休診・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)	午前		酒井(午前) 予約		酒井(午後) 予約		酒井(午前) 予約(第3,4)
ペインクリニック	午後	奥野 予約					
胸部化学療法外来	午前		長田 予約				
胸部外科	午後					長田 予約	
乳腺甲状	午前			○			
皮膚科	午前			露木			
心療内科	午前		菌部 予約		三吉 予約		
神経内科	午前					松川 予約	
リウマチ科	午前						永淵(泰) 予約
禁煙外来	午後	小川 予約	小川 予約		小川 予約	小川 予約	小川(午前) 予約(応相談)
緩和ケア科	午後		片町 予約	片町 予約	片町 予約		

(専門外来は予約が必要です。詳しくは総合受付でお尋ね下さい。)