



湘南わかばグループ健康ニュース No.220 2018年3・4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](mailto: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  
納得づくりの医療と介護

## 「ときのわすれもの」～住むまちの風景～

タイトル 『江の島道の春』



今からおおよそ300年前に建てられた庚申供養塔が、鵜沼橋2丁目にあります。青面金剛像の浮彫が施され、正徳5年の文字があり、側面に「右ゑのしま」とあります。江の島道は、普通、旧藤澤宿から龍口を経て江の島に至る旧道、また鎌倉街道を小袋谷から分岐し龍口を経て江の島に至る旧道とされています。橋の辻の庚申供養塔を通る道は、大山から四ツ谷、湘南高校脇、一本松を経て境川石上の渡しから江の島道に合流する第3のコースのようです。2018年春、江の島道には、どんな花が咲いているでしょうか？

(作者 森寄清子/企画 宮原青子)

## 主な記事

医学 高齢者の骨粗鬆症対策 -『いつのまにか骨折』を防ぐために-	院長 池田全良 (2)
新任医師紹介	佐藤博臣/馬淵一樹 (3)
ワンポイント・クリニック がんについて	在宅診療部/がん看護専門看護師 森谷記代子 (4)
旅行記 スターリングラード探訪(上)	理事長 長田博昭 (5)
おすすめ健康レシピ 筍とブロッコリーの和風パスタ	栄養管理室 本多利光 (5)
エッセイ「この街」	宮原昭夫 (6)
地域「美人画に見る江の島詣で」	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)

# 高齢者の骨粗鬆症対策

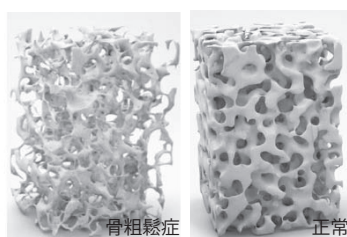
— 『いつのまにか骨折』を防ぐために—



院長 整形外科 池田 全良

加齢にともなう背骨を中心とした容姿の変化は、このために生じる脊椎の変形が要因の一つです。背中や腰が曲がっているという見た目の変化だけではなく、転んだりする大きなケガでなくとも、時に背中や腰の痛みなどの症状をともなうて進行します。このような状態で医療機関を受診し腰椎のレントゲン検査を受け、椎体の圧迫骨折が発見されることはよくあることです。このように知らず知らずのうちに発生した状態を『いつのまにか骨折』と称しています。

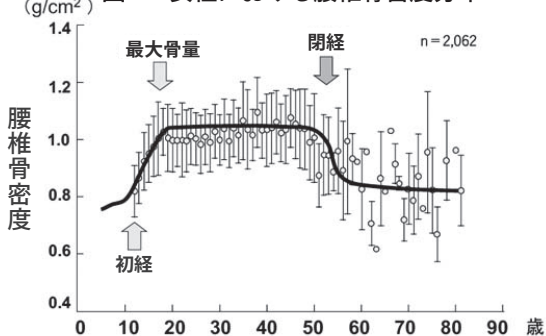
図1 正常と骨粗鬆症の骨梁構造



正常(右)では骨梁が密でしっかりしていますが、骨粗鬆症(左)では空洞が目立ちます  
※MGHの健康ニュースより

骨粗鬆症とは骨の成分であるカルシウムやタンパク質が減少して、骨の組織に「鬆(す)」が入ったようになり、スカスカになる状態です(図1)。そのため骨がもろくなり、軽微な外力が加わっただけでも骨折しやすくなります。

図2 女性における腰椎骨密度分布



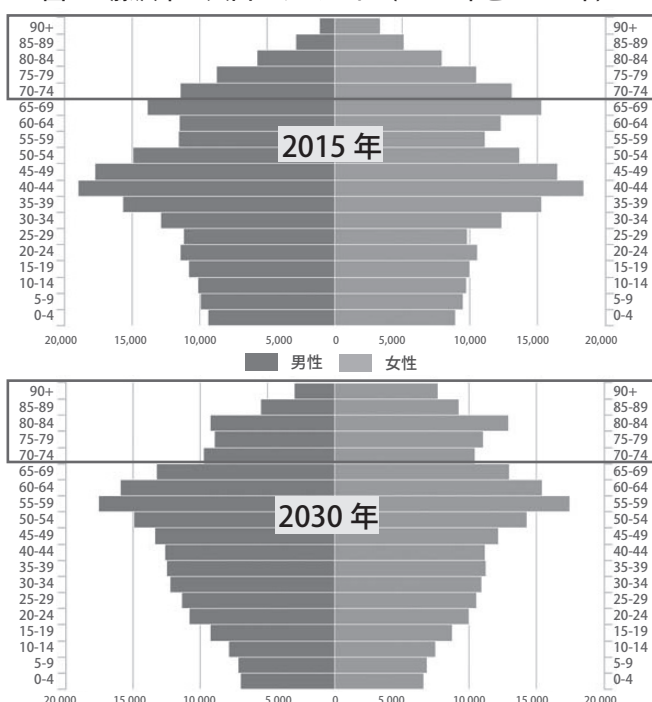
骨密度は20歳前後にその最高値を迎え、50歳前後の閉経以降減少します

女性の腰椎における骨密度の年齢的变化を見た場合、若年期から20歳前後に向かって上昇し最高値を迎え、その後50歳前後の閉経期以降低下して高齢になるほど減少します(図2)。

※『いつのまにか骨折』とは、骨粗鬆症予防における啓蒙活動の一環として、製薬会社が2014年からある女優さんをテレビCMに起用して用いた言葉です。女性では更年期を過ぎて閉経後に進行する骨粗鬆症の程度は個人差がありますが、骨粗鬆症で構造的に弱くなった背骨(脊椎の椎体)が徐々につぶれてきた状態です。

※骨粗鬆症の予防と治療のガイドライン 2015年版 (Orto S, et al. J Bone Miner Metab. 2009;27:698-704.) より

図3 藤沢市の人口ピラミッド (2015年と2030年)



2015年ころから高齢者の割合が増加しています。2030年には70歳以上の人口は30%にも及び勢いです。高齢化に伴い骨粗鬆症患者数は増加し、同じ割合で骨折患者数も増加することが考えられます。

また、若い頃と比べて閉経後3〜4cm以上の身長低下は脊椎圧迫骨折(主として腰椎圧迫骨折)の可能性が考えられます。レントゲンなどで詳しく検査する必要があり。近年の疫学統計では骨粗鬆症に起因した骨折による運動機能の低下は生活機能の低下をきたし、さらには生命予後を悪化させることが指摘されています。

これから日本はさらに少子高齢化が進行します。総人口に占める65歳以上の高齢者の割合(高齢化率)は、1950年には5%弱であったものが1985年には10%、2005年には20%を超え、2017年には27.7%の超高齢化社会となりました。国立社会保障・人口問題研究所の推計によると、この割合は今後も増加の一途たどり2030年には33%になると見込まれています。これは藤沢市においても同様の傾向です(図3)。

※国勢調査集計「日本の地域別将来推計人口(平成25年3月推計)」(国立社会保障・人口問題研究所)より

また、厚生労働省の調査では2016年の日本人の平均寿命（生まれてから死ぬまでの期間）は女性<sup>87.14</sup>歳、男性<sup>80.98</sup>歳で、いずれも過去最高を更新し、世界的に見ても長寿国です。

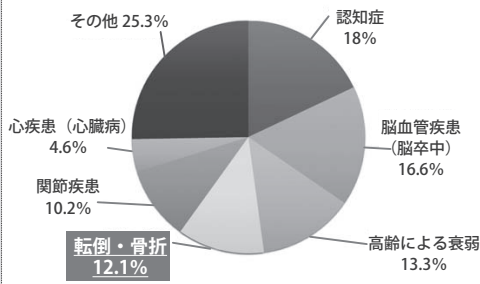
これに対して、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間、すなわち『健康寿命』（厚生労働省「2016年簡易生命表」より）は、女性74.79歳、男性72.4歳でした。すなわち、健康寿命と平均寿命の間には男性で約9年、女性で約12年と大きな差があります。

平成28年国民生活基礎調査の概要（厚生労働省）によると、この自立した生活（健康寿命）が続かず介護を要するようになった要因として、認知症（18.0%）、脳血管障害（16.6%）、高齢による衰弱（13.3%）、に次いで骨折・転倒（12.1%）は原因の4番目に位置しています（図4）。この骨折・転倒の原因の大きな要因が骨粗鬆症です。

骨粗鬆症を有する高齢者に軽微な外力が加わって発生する骨折を「脆弱性骨折」と呼びます。そのような骨折を受傷しやすいところは、手首（橈骨遠位端骨

折）、腕の付け根（上腕骨近位端骨折）、背骨（脊椎圧迫骨折）、太ももの付け根（大腿骨近位部骨折）などです。骨粗鬆症による橈骨遠位端骨折の好発年齢は50歳代後半から70歳代で、日常生活が自立した比較的活発に活動できる年齢で発生しますが、70歳代以上では発生率が上昇しないという特徴があります。これは、転倒時に防御的に手をつくことが可能な年齢で生じやすいからだと言われています。また、この骨折の2/3が屋外で発生しており、歩行能力が十分で屋外での活動が可能な人が多いようです。

図4 要介護になった主な原因



骨折・転倒は介護要因の第4位であり12%を占めています。この原因の一つに骨粗鬆症による骨折が含まれます。

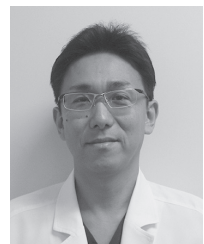
※厚生労働省 平成28年国民生活基礎調査より

一方、脊椎圧迫骨折の発生頻度は50歳代以降から年を取るにつれて漸増傾向にあります。肩関節部や股関節部を直接受傷する上腕骨近位端骨折や大腿骨近位部骨折は70歳以降に増加傾向があり、比較的活動性が低いため屋内で発生しやすいと言われています。特に、大腿骨近位部骨折に対しては適切な治療が施されても、他の骨折と比較すると運動能力の低下を招き、寝たきり、延いては生命予後を脅かしかねません。何れの骨折にしてもその発生の大きな要因が全身的な骨の脆弱性をきたす骨粗鬆症が基盤にあるのです。

そのためには、50歳を過ぎるからは骨粗鬆症の検診に対する意識を持ち予防する必要があります。骨粗鬆症と診断されれば適切な治療を継続することが望ましいと思いますし、不幸にも脆弱性骨折を患ってしまったら、骨折に対する適切な対処とその後の骨粗鬆症治療が必須です。

今後ますます超高齢化社会がすすむ中で、いくつになっても自立して元気に過ごせる健康な身体を維持したいものです。

新任医師紹介



麻酔科 佐藤 博臣

1月より入職しました佐藤博臣（さとうひろおみ）と申します。平成8年獨協医科大学を卒業後、麻酔・ペインクリニックを専門として今まで学んでまいりました。麻酔は痛みや意識を取るだけではなく、手術中の呼吸や循環動態を適切に保つ役割を担います。手術前に、外来または病室にて診察や麻酔説明を行い、患者さんの麻酔へのご理解を深め、納得して麻酔を受けていただき、少しでも手術への不安を軽減していただけるように配慮しています。

また、手術後の痛みを軽減するための硬膜外カテーテル挿入や超音波ガイド下末梢神経ブロックなども行っております。安全で質の高い麻酔管理を心がけてまいります。今後ともよろしくお願致します。



リハビリテーション科 馬淵 一樹

2月より入職しました馬淵一樹（まぶちいつき）と申します。北里大学医学部を卒業、主に神奈川（相模原、茅ヶ崎、横浜）、他に沖縄・埼玉・栃木において、脳神経外科の診療をしてきました。今回、リハビリテーションの診療に携わるため、湘南中央病院に入職いたしました。

湘南中央病院は、長年、湘南地域の医療を担っております。リハビリテーションは、比較的新しく重要な医療分野です。私は、患者さん方ができる限りの生活機能を再獲得するため、ご本人・ご家族と相談しながら、病院スタッフとともに質の良いリハビリテーションを提供していきたいと考えています。リハビリテーションの医師としては未熟ですが、これまでの経験を生かしながら、地域医療に貢献するため、日々精進していこうと思っております。今後ともよろしくお願致します。

# ワンポイント・クリニック

～がんについて～

在宅診療部

がん看護専門看護師 森谷 記代子

## 1 はじめに

みなさん、「がん」と聞いてどのようなイメージをお持ちでしょうか。「怖い」「がん＝死」「治るの？」など、マイナスなイメージを持たれる方は多いかと思いますが。現在は2人に1人がかかる病気といわれており、がんに罹った人は2005年には1975年の3倍に達しています。2012年、神奈川県内では54847人が新たにがんを診断されています(図1)。

図2 ◆ 神奈川県の主要死因別志望者数の推移

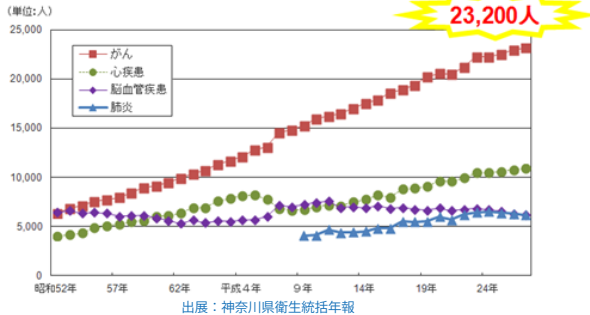
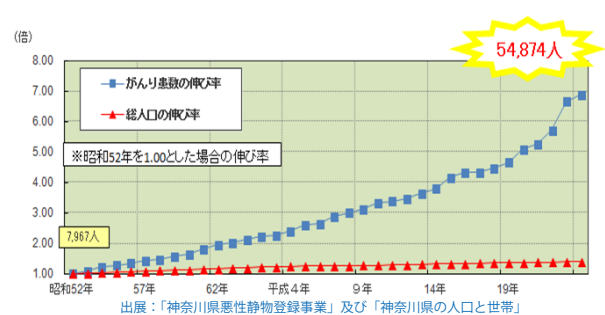
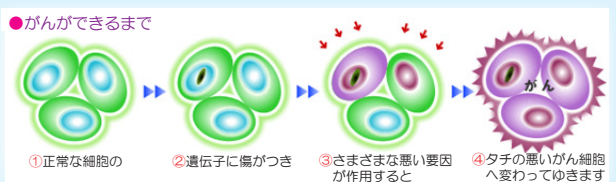


図1 ◆ 神奈川県のがんり患者数の伸び率と総人口の伸び率の推移



さらには1981年には死因の第一位になりました。2012年神奈川県における死因割合です(図2)。国はがんが国民の生命健康にとって最大の問題となっている現状に鑑み、がん対策基本法を施行しました。今や国民病である「がん」について知ってもらう機会となれば嬉しいですね。

## 2 がんはなぜできるの?



私たちの身体は成長するために、毎日、細胞分裂を行っています。このとき、誤って遺伝子にキズがついてしまうことで、「がん細胞」が生まれます。そのほとんどは、遺伝子本来の働きや免疫によって退治されますが、まれに見落とされることがあります。そのようながん細胞が、正常な細胞の栄養分を横取りしながら、成長し大きくなっていきます。

## 3 がんの誘因・危険因子

がんを発生させるはつきりとした原因はまだわかっていませんが、がんの誘因や危険因子はわかっています。その一つに生活習慣などがあります。乳がん、前立腺がん、大腸がんが増えているのは食生活の欧米化が一因といわれています。肥満も発がんの危険因子となります。他に運動不足やストレスの多い生活も危険です。さらに飲酒と喫煙が発がんの発生に影響していることは、ご存じのとおりかと思えます。次に国立がん研究センターが提言しているがん予防法を挙げてみます。(左図参照)

## がん予防法

- ① タバコを吸う人は禁煙  
吸わない人も他人のタバコの煙を可能な限り避ける
- ② 適度な飲酒 日本酒1日1合、ビール大瓶で1本程度以内  
飲まない人や飲めない人は無理に飲まない
- ③ 野菜・果物を少なくとも1日400g摂るようにする  
野菜は毎食、果物は毎日
- ④ 塩蔵食品(塩辛、練うりなどの塩分を多く含む食品)・塩分の摂取は最小限にする
- ⑤ 定期的な運動の継続  
例: ほぼ毎日60分程度の歩行などの適度な運動週に1回程度は汗をかくような運動
- ⑥ 適正体重を維持  
具体的にはBMIで27を超さない20を下回らない
- ⑦ 熱い飲食物は最小限
- ⑧ 肝炎ウイルス感染の有無を知り、治療や予防の措置をとる

## 4 もし、がんに罹ってしまったら

現代はインターネットで簡単に調べられたり、情報を得ることが出来ます。しかし配信されている情報が全て正しいとは限りません。有害な情報に惑わされないようにしましょう。私は、国立がん研究センター「がん対策情報センター ganjoho.jp」を利用しています。

さらに同じがんであっても治療の効果や副作用は個人差が大きいです。主治医とよく話し合ってください。あなたにとって最善と思われる治療や療養場所を選択してください。がん診療拠点病院であれば、がん相談支援室があります。がんは心身両面に影響を及ぼす病気です。大切なことは決して一人で抱え込まず、まわりの方に援助を求めてください。

2014年の夏、ロシア共和国のスターリングラード（ス市）を訪れた。戦後まだ10余年ごろだから60年位前になるか、高校生としてプリーヴィエと言う亡命ドイツ人作家の小説『死のスターリングラード』（角川文庫）を感動の内に読破した。当時豊富に出版されていた戦史から、その戦いがヨーロッパ戦線の帰趨を決した独ソ戦の天王山であった事は知っていた。しかし、何故それほどまでの激戦になったのか、それが知りたく、同市訪問は長年の夢であった。

モスクワの友人、若い呼吸器外科医G氏が、ロシアに来たらと言ってくれたので、初めて休暇と言うものを取得し、旅程を組んだ。G氏がEメールで「ロシアで行きたいところはどこ？」と聞いてきたので「スターリングラード」と送ったらびっくりしていた。狸穴のロシア大使館に通ってビザを取得、エアロフロートのモスクワ便を国内線に繋ぐ航路であった。モスクワでG氏と合流、ローカル線で2時

旅行記

## スターリングラード探訪（上）

理事長 長田 博昭

間位、辺鄙なス市空港に着いた。ロシアの領土が唯一南に延び、西のウクライナと東のカザフスタンに挟まれた（ロシアとしては）狭い地域の南部の町である。同市はボルガ河が屈曲してカスピ海に向かう曲がり角の西岸に位置し、川沿いに数キロの長さがあるが、幅は1キロあるかないかの細長い市である。現代の地図ではボルゴグラード（ボルガ河の都市の意）と言う。予約しておいたホテルには近代的な明るく広い部屋が用意されて居た。

英語を話すガイドを雇ってあったので、翌日市の探訪ルートは彼任せとした。ガイドの英語は米国調で判りやすかった。彼の話と私の長年の戦史齧りからこの戦いを纏めるところだ。1941年6月、ヒトラーは戦車師団を中心とする何個師団も大部隊をロシア南部のコーカサス油田の占領を目的としてドイツから送り出す。しかし途上、

一部の部隊（第6軍33万人）を迂回させ、ス市占領に向かわせる。その理由は聞いて初めて分かった。

ス市には3つの重要なロシア（当時はソ連）の軍需工場があった。一つは鉄鋼、一つはスターリン戦車、もう一つが第二次大戦で有名を馳せた多連装ロケット兵器（「カチューシャ」として有名）を、其々生産していたので、ヒトラーはその占領をも目指したと言う事であった。ロシア側がなぜこの街を死守したのか、それも聞いてはじめて納得出来た。即ち、ボルガ河を渡河されると地政学的なロシアの心臓部へのドイツ軍の侵入となるため絶対に許せなかったと言うのである。ドイツ側は3か月で作戦を終了できると踏んでいたが、ソ連軍の死守に阻まれ冬になる。ドイツ軍は冬装備をしていなかったため雪で苦戦を強いられ、1年半の包囲戦の後、ソ連軍に降伏する。第6軍の司令官パウルス大将以下10万人弱になっていた全軍が捕虜となった。 次号へつづく

## 筍とブロッコリーの和風パスタ



本多栄養士 おすすめ健康レシピ



843kcal 塩分 1g

### 材料

スパゲティー・・・100 g	赤とうがらし・・・適量
茹で筍・・・40 g	にんにく・・・10 g
ブロッコリー・・・40 g	醤油・・・5 cc
ベーコン・・・20 g	塩・・・少々
オリーブ油・・・10 cc	黒コショウ・・・お好みで

- ① 筍とベーコンは短冊切り、ブロッコリーは小房に分けて茹でておく
- ② にんにくはみじん切りにし、赤とうがらしは種を除いて輪切りにしておく
- ③ フライパンに、赤とうがらしとにんにく、オリーブ油を入れ、弱火で香りをだす
- ④ 香りが出たら、ベーコンと筍を入れて炒め合わせ、塩と醤油を入れ調理をする
- ⑤ ④に茹でたパスタとブロッコリーを入れ、お好みで黒コショウかけ出来上がり

☆筍には、カリウムと亜鉛が豊富に含まれています。カリウムは体内の余分なナトリウム（塩分）を尿として排泄してくれるので、高血圧の予防効果があり、亜鉛には味覚を正常に保つ作用や皮膚や粘膜の健康を維持してくれる働きがあります。また、ブロッコリーには、含まれるビタミンC、βカロテン、ビタミンEの相乗効果で高い抗酸化作用を発揮して、アンチエイジング効果や眼精疲労改善にも効果があります。

## この街

よそ者の私よりも、辻堂育ちの連れ合いの方が却ってこの街の良さは判っていないような気がするがあります。「ちょっとウチを出ただけで、立て続けに顔見知りと出逢うんで、息が詰まる」とこぼしますが、それこそ大都市生まれの私から見れば贅沢なグチというものです。「一度でもいいから、誰も知り合いの居ない街で暮らしてみたい」などと連れ合いは言いますが、ちょっとそんな気分も判らぬではないとはいえ、そんな街の底冷えのするような住み心地を知らぬまま生きてきた幸せを考えてみろと言いたくもなります。

一般に湘南地方は明治以来、京浜地方の別荘地や療養地として開けた土地柄のせいで、地域社会の暖かさに都会的でシャイな繊細さが重なって特有な気風が生まれたと、よく言われます。でも、こういうミックスは、下手をすると都会の冷たさと地方のお節介の取り合わせになったりして目も当てられないことになりま。その点湘南地方では幸い、好いところ取りの絶妙なカクテルになったと言えそうです。よく大阪人の気安さと比べられたいりますが、私に言わせれば両者の肌合いはまったく違います。あの厚かましきは湘南気質とは無縁です。

実は私も、半世紀近く前にここへ移り住んだ頃には、な

んだか変な街だなと思ったものです。東海道線で、真ん前に工場と葬儀屋のある駅なんて他にないんじゃないかと思いました。

おおむね二つの市の境目一帯というものは辺鄙な所が多いようですが、ちょうどその市境の位置に幹線鉄道の駅がでんと鎮座しているというのも珍しい。おかげで、東京に一時間、横浜に三十分で行けるという便利さにも拘らず、当時は住まいの周りに畑や田んぼが散見し、秋には道端の稲掛けに刈った稲穂が並んでいたたり、地面から引き抜いたばかりの落花生や甘藷が畝に並んでいたりました。

ところで、世の中は変わり、いまやむしろ後発の地域の方が最新の開発が可能な時代になったようで、いつの間にか田舎者になってしまった私の感覚では、最近の辻堂駅前周辺などは、なんだか都心が引越して来たようなモダンさで、まことに勝手に違う思いがします。十九世紀半ばの大改造の後でパリ市民の感じた戸惑いはこんなものではなかったか、などと大袈裟なことを思ったくらいです。

そんな戸惑いのせいでしょうか、先日このモダンな駅前で私はとんだしくじりをしでかしました。名店市場で買い物をして暫く電動自転車で

走ってから、財布の紛失に気付いた私は、慌ててお店に引き返して置き忘れていないか確かめたり、さいぜん通った道筋を辿り直してみたり、散々右往左往しました。

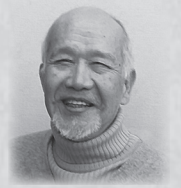
その挙句、ついに諦めて交番に届けようかと道端で思案していたら、後ろから肩を叩かれ、振り向くと若い男性が私の財布を差し出していました。何かが通行人のダウンジャケットのポケットから落ちたのを離れた場所から目撃し、駆けつけて拾ってみたら財布なので、急いで呼び止めようとしたら、既に声が届かない先まで走り去っていた、というわけで、やむなくその通りを往復して落とし主を探していた、とのことでした。

私は三十分余り財布をあちこち探し回っていたのですが、その人はそんなに永い間、用事を中断して駅前で私を探してくれていたわけで、まことに申し訳ないことでした。ほんとにいい人だなあ、と思うのは当然ですが、同時に私は、ほんとにいい街だなあ、と思いました。街のうわべが変わっても、街の心は変わらない、とつくづく思いました。



## 話の道草

宮原 昭夫





江戸時代、浮世絵は見て愛でる絵画であると同時に、ポスターや広告のような、現代風と言えばメディアの役割も果たしていました。その分、当時の世相に敏感で、買ってもらえる、一般の人に求められる画題を扱うことが大事でした。求められた画題の一番

は「美人」でした。美人画の対象は当初は吉原など遊里の女性を中心でしたが、次第に市井の女性も描かれるようになりました。

喜多川歌麿「風流四季の遊弥生の江之島詣」(図1)も市井の女性を描いた美人画です。江戸のお店(商家)の女将さん(左の女性)が供を連れて江の島詣でから帰ってきた風情。江戸庶民の江の島詣で人氣を物語る一枚です。同じく大山詣でも人氣でしたが、こちらの参詣は男性に限られていました。

図1の右手の荷を担いでいる供の者は、実は若衆と呼ばれる元服前の男性。ちよつと妖しい感じが、見る者の想像を刺激します。さて、目を転じて一行が持ち帰った土産物に注目すると、荷に括り付けられた板状の物は貝屏風で、美しい貝を貼り付けた飾り物。

吊り下げられているのは干し雲丹です。今と変わらぬ江の島土産は海産物由来のものが中心でした。

歌川国芳「七里が浜より江のしまの遠景」(図2)も、江の島を望む七里ヶ浜に集う女

性たちを描いた美人画です。三枚続きの左図と中図の二枚に描かれた三人の女性が地元の漁師(本来は男性。仕事をしている想定なので、簪は付けず、裸足)という設定ですが、こちらも美人。この三人は、アワビ(左)や伊勢エビ(中央)など、江の島の海産物を手にしています。一方、来訪の女性たちは、いずれも藍染めの着物を着ています。これは当時の旅装束で、着物の上にもう一枚、コートのような感じ



うな感じで浴衣を羽織ったものです。右図中央の女性の浴衣には見事な伊勢エビが、右奥の女性の浴衣にはエイが染め抜かれています。江の島詣での浮世絵ですが、多分に観光土産(海老などの海産物)の宣伝の要素が含まれています。なお、女性たちの周りには地元の子どもたちがいて賑やかですが、実は右図の女性に銭をねだっているところ。当時の風俗として旅行者が旅先で投げ銭をする風習もあり、こうした光景は他の浮世絵でも見られます。

◆アクセス◆

**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、展示換えの為の休館日あり

年末年始 (12月29日～1月3日)  
※その他、展示換えの為の休館日あり

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**

●患者さんより接遇についての意見をいただきました。

「入院した家族の状況を聞きたいと思ひ職員に尋ねました。職員は、心配している家族のことなど全く気に留めずに極めて事務的な対応で、その後の対応についても納得のいくものではない。今後はこのようなことのないよう、家族への配慮を考えた対応をして欲しい」というご意見です。

### 投書箱から

この度は、職員の至らない対応でご心配をお掛けするとともに、ご不快なお気持ちにさせてしまい大変申し訳ありませんでした。

今回ご指摘いただきました、患者さん、ご家族ご利用者さん等々、ご来院される方々へのご対応については日頃より指導しているところですが、このようなお気持ちにさせてしまったこと、大変申し訳なく、改めてお詫び申し上げます。

貴重なご意見ありがとうございました。今後の職員の接遇向上に役立てたいと思ひます。

統括事務部長 伊藤 稔

お知らせ

4月より外来診療担当表が変更になります

◆3月の外来診療担当表◆

4月からの外来診療担当表については、決まり次第、受付・外来で配布します。またホームページでもご案内いたします。

専門外来

一般外来

2018.3.1 現在

	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 (午後) 予約		酒井 (午前) 予約(第3.4)
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	午前			○			
皮膚科	午前			露木			
心療内科	午前				三吉 予約		
神経内科	午前 午後					松川 予約	
リウマチ科	午前						永瀧(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 予約(応相談)
緩和ケア科	午後			片町 予約	片町 予約		(午前)

(専門外来は予約が必要ですので総合受付にお尋ね下さい)

外来診療  
受付時間  
午前 8:30 ~ 11:30  
※再診受付 午前 8:00 ~  
午後 14:30 ~ 16:30

休診 水曜午後、土曜午後、日曜日・祝日

	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
		新城 一般	岡 一般	新城 一般	永瀧 一般	永瀧 一般	永瀧 第1・3・5 岡田 第2・4
	午後	岡田 一般 循環器	永瀧 一般		新城 一般	永瀧 第1・3・5 岡田 第2・4	
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)	庭山	池田(全)	芹ヶ野	中島	芹ヶ野
	午後	今井	横山	山本	今井	横山	横山
泌尿器科	午前	多田	多田	多田	多田	多田	多田 (望月) (井上)
	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。

湘南中央病院  
**健康フェスティバル2018** 開催します

日時：2018年5月13日(日曜日)  
午前9時30分~午後3時まで  
場所：湘南中央病院 前庭・1階フロア 他

◆各種測定(血圧・血管年齢・骨密度等)、各種相談、AED体験、献血など……  
※詳細は、健康ニュース「わかば」5・6月号に掲載します

『健康フェスティバル2018』実行委員会 (お問合せ先：0466-36-8151)

湘南中央病院  
今月のギャラリー (2018年3~4月)

このりうすけ & 河野理枝の風船旅行



昔々あるところに〇〇がすんでいました。  
ある時は野山にまじり ある時は海に潜る ある日は自転車をかき  
次の日は舟をこぐ 金曜日はともにあい 月曜日は月を見る  
いつもいるけれど どこにいるかはわからない  
〇〇は果たして・・・

これは鑑賞のための手引き 一枚づつ絵を見て考えてみてください  
そうすれば あなたの人生を楽しむ達人になれるでしょう

<連絡先> 茅ヶ崎市南湖6-6-23 Tel/Fax 0467-82-3903  
「ぎんのほしアトリエ」 <http://www.ginnohoshi.com/>  
E-mail:ginnohoshi@nifty.com

私は、毎年この時期に曾我梅林(小田原市)に出かけます。  
御殿場線の下曾我駅で降り、10分ほど歩くと甘い梅の香りが漂ってきます。あくまでも食用梅の生産が目的なので梅園のように整備されてはいません。梅畑が広がっているという感じですが3万5千本の梅は圧巻です。しだれ梅もめちゃくちゃ可愛いです。  
現在、花見といえは桜ですね。私も大好きです。でもかつては花を愛でるといえば梅だったそうです。「万葉集」では、桜の倍以上の梅の歌が詠まれています。以前見た久遠寺のしだれ桜も高遠の満開の桜も素晴らしいけれど、すがすがしい梅の花と香りを愛するに毎年通ってしまいます。まだまだ楽しめます是非お出かけください。おみやげに「梅エキス」をどうぞ。(看護部長秘書 前山 美子)

健康ニュース「わかば」へのご意見・要望、感想などお気軽にお寄せください。  
また、バックナンバーは、ホームページにて公開しております。(http://www.susohi.com/) 閲覧できない方は、お気軽にお問い合わせください。  
「わかば」編集委員会 事務局