



湘南わかばグループ健康ニュース No.222 2018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/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 <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。

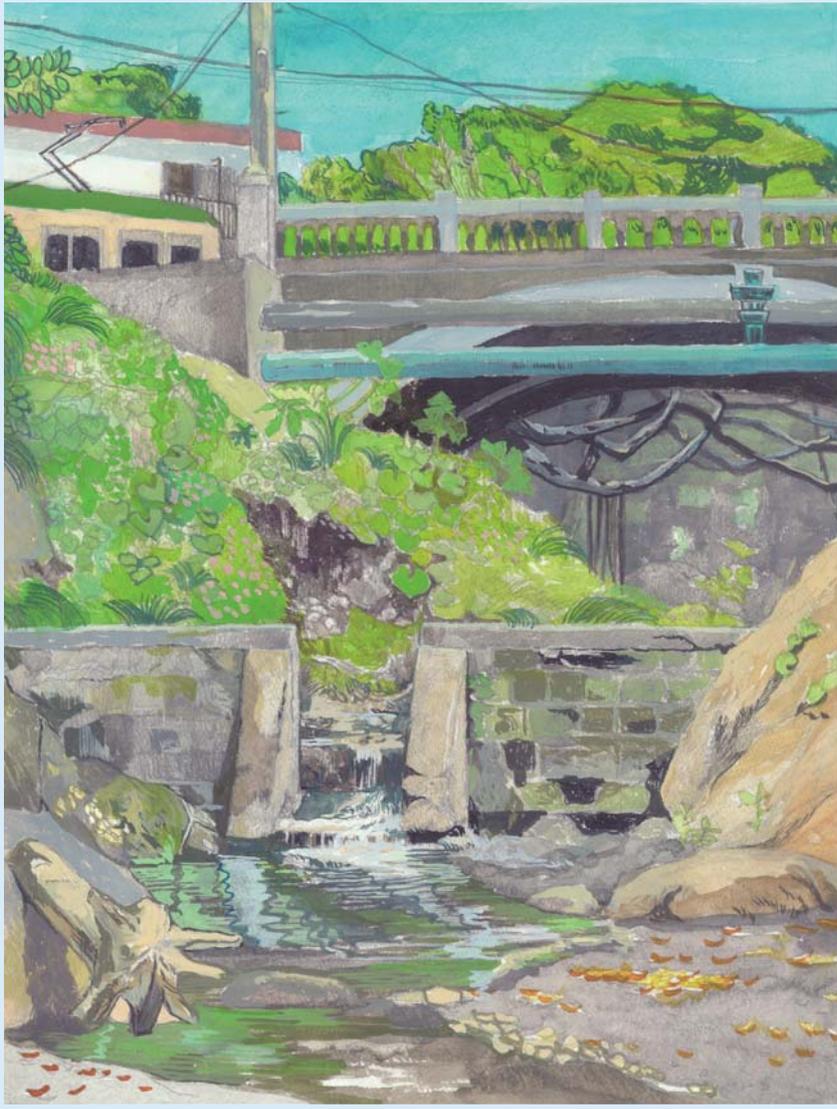
## 【基本方針】

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  
納得ずくの医療と介護



## 「ときのわすれもの」く住むまちの風景く

タイトル 『稲村ヶ崎・音無川』



今回は、七里ヶ浜沿いの134号線から見た音無川河口付近の風景です。海の目の前なのに、小さな滝が流れ木々が生い繁り、渓谷のようです。江ノ電稲村ヶ崎から海に向かって70メートルほど歩き、右折すると少し先に音無橋が見えます。橋の門柱には「大正十五年」と書かれていて、旧道の雰囲気があります。斜めに江ノ電が走っています。橋の上から山を背に、古戦場だった七里ヶ浜の海を木々の間から眺めることができます、面白いスポットです。  
(作者 櫻井順子/企画 宮原青子)

## 藤 沢 市 健 診 予 約 受 付 中

主 な 記 事	医学「深部静脈血栓症」ってどんな病気? .....	外科医師	松崎博行 (2)
	健康フェスティバル2018開催しました.....	健康フェスティバル実行委員長	今野真紀 (4)
	旅行記 スターリングラード探訪(下) .....	理事長	長田博昭 (5)
	エッセイ「何ぞや?」 .....		宮原昭夫 (6)
	地域「江戸の行楽地“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)	

# 「深部静脈血栓症」 ってどんな病気？



外科 部長 松崎 博行

ケガをした時に出血しても、しばらくすると血液は傷口で固まって、自然に止まります。このように血液が固まることを「凝固」といいます。通常、血液は血管の中で固まることなくさらさらと流れていきますが、血管が傷ついたり、血液の流れが滞ったり、血液自体が固まりやすくなったりすると血管の中

でも血液が固まってしまい、血栓ができることがあります。体の深いところにある静脈（深部静脈）（図1）に血栓ができるのが深部静脈血栓症です。脚や骨盤内に多く発生しますが、場合によっては腕にも発症することがあります。時には命にかかわることがある疾患です。

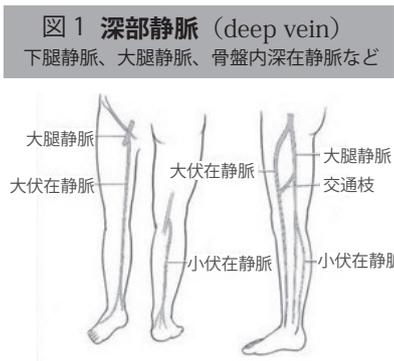


図1 深部静脈 (deep vein)  
下腿静脈、大腿静脈、骨盤内深部静脈など

### 原因

#### ・静脈内壁の損傷

静脈は腕や脚の手術やケガ、刺激物の注射、炎症や特定の病気によって傷つくことがあります。血栓自体で傷つくこともあり、その場所で新しく血栓ができやすくなります。

#### ・血液が凝固しやすい状態

がんや特定の遺伝性血液凝固障害などの一部の病気では固まらざるを得ない状況で血液が凝

固します。一部の薬剤は血液凝固を促進する可能性があるといわれています。喫煙も危険因子です。出産後や手術後にも血栓ができやすくなる場合があります。高齢者では脱水が血液の凝固を促進し、深部静脈血栓症の原因になることがあります。

#### ・血流速度の低下

長時間にわたってベッドで安静にしている場合や、ケガや脳卒中などで正常に脚が動かせない場合、ふくらはぎが動かないとふくらはぎの筋肉が収縮せず、血液を心臓に送り返せないため、血流が遅くなります。深部静脈血栓症は重篤な病気入院して数日間横になって脚を動かさずいた人や、下半身がマヒしている人に発生することがあります。また、手術、特に骨盤、股関節、膝関節などの手術後に深部静脈血栓症が発生することもあります。

健康な人でも、長距離のドライブや飛行機搭乗などで長時間座ったままでいると血栓症が起きることがあります。飛行機に乗るとビデオで「足を動かしてください」と放送していますね。

### 症状

約半数の人が無症状です。脚の太い静脈が詰まると、足のむくみ、足の痛み、足の色の变化などの症状が出ます。同じように腕の静脈に血栓ができると腕が腫れます。血栓が小さかったり、血管内で浮いているような場合には自覚症状がないこともあります。

#### ①肺塞栓症 (PE) (図2)

深部静脈にできた血栓が剥がれ血流にのって移動し、心臓を通過して肺に流入する動脈に詰まると、肺の一部への血流を遮断することになります。

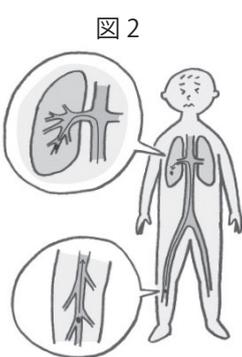


図2

これを肺塞栓症 (PE) と呼び、時には死に至ることがあります。表在静脈血栓症でできる小さな血栓は、通常塞栓は引き起こしません。

脚や骨盤内で形成された血栓は腕の血栓よりも塞栓を起こしやすい傾向があります。これは

ふくらはぎの筋肉の作用により深部静脈の血栓が流れやすいためと考えられます。

肺塞栓の症状は呼吸が苦しい、胸が痛い、冷や汗、動悸、失神などがあります。また、血栓の詰まる範囲が広い場合や心臓から肺に向かう血管（肺動脈）のより太い部分が血栓で詰まると死に至る場合もあります。

小さな一つの血栓が細い肺動脈に詰まった場合は症状がないこともあります。大きな肺塞栓が起きると肺動脈が完全、あるいは不完全に遮断されてしまい、急死に至る場合もあります。

大きな塞栓は稀ですが、どのような深部静脈血栓症が大きな塞栓の発症につながるかはわかっていません。このため、どのような深部静脈血栓症も治療の対象になります。

#### ②慢性静脈不全症

一部の血栓は瘢痕組織（傷痕）になって治ることがあり、この瘢痕組織によって静脈弁が損傷する場合があります。弁が損傷すると、静脈は正常に機能しないために、むくみ、皮膚がかさついて痒みが出る、



# 健康フェスティバル 2018 開催しました



受付開始の様子

5月13日(日)『健康フェスティバル』を開催しました。近隣の方々の健康増進と交流のために始めたこの催しは26回目を迎えるました。

開場前から並んでくださる方々もいらして、年に1回の開催を楽しみにされているのだなと思えました。昼過ぎからは予報通り雨が降り出し、外のブースを一部中へ移動してご不便をおかけしましたが、来場者総数は過去最高の543名でした。

会場には、「血圧」「血管年齢」「体組成」「骨密度」の測定ブース、「医療」「健康」「福祉・わかば苑」「栄養」「薬」「進路」

<b>入場者数</b>	<b>543名</b>
血圧測定	360名
血管年齢測定	424名
骨密度測定	440名
体組成測定	423名
医療相談	21名
健康相談	37名
お薬相談	15名
栄養相談	26名
救急車展示・AED体験	16名
ユニフォーム体験	40名
似顔絵	33名
献血	受付数：32人 献血数：27人

の相談ブース、「白衣試着」「AED」「救急車見学」の体験ブース、その他ボランティアバザー、各部署紹介ポスター、似顔絵コーナー、売店を設置しました。

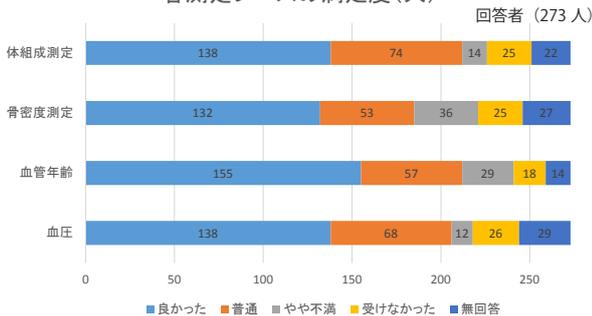
また、今年度から招待した藤沢市マスコットキャラクター「ふじキョウ♡」がみなさんとスタンプを癒してくれました。

測定ブースでは、毎年参加されて結果を比較する方や、初めて来場されて「健康チェックに役立ちました。来年も参加したいです」「より健康に関心が強くなりました」と言ってくくださる方がいました。



→相談コーナーの様子

各測定ブースの満足度(人)



血圧測定

相談ブースでは、それぞれ来場者の方々とゆくりお話をすることができ、「不安が解消されました」「分かりやすかった」と



子供たちに人気の救急車!

言って下さいました。体験コーナーでは、「白衣写真ほしいになった」「救急車の車内に入れてもらえて子供も喜んでいました」等の感想をいただきました。また、献血車の参加は始まって5年になります。今年も献血へのご協力ありがとうございました。

昨今、疾病の予防や健康の維持増進、健康寿命の延伸等健康に対する意識が高まっています。予防医療など地域のみなさんのニーズにお応えできるよう、健康フェスティバルを継続していきたいと考えております。ご記入いただいたアンケートでは、測定の待ちについて「1つずつ椅子を移動するのがちよっと大変でした」「並び方を工夫したらと思う」や「昼過ぎに来たところバザーも似顔絵も終わって残念」という意見を頂戴しま

来場者アンケート  
感想・ご意見をいただきました

- 毎年お世話になっております。元気で参加出来ること幸せです。
- 自分の健康状態の目安になるためとてもありがたいです。来年に向け頑張りたいと思います。
- 今まで骨密度を測ったことがなかったのでとても良かった。血管年齢も分かって今後の食生活の改善の意識が上がるので良い。経年の変化が気になる所なのでずっと続けてほしい。
- 体力の衰えを痛感。骨密度・骨粗鬆症・カルシウム摂取？大変良い企画です。
- 子供が興味を持てるコーナー（救急車・ふじキューンなど）があり楽しかったです。
- 食生活・運動など気をつけているつもりでしたが、現状を知り、これから日々心掛ける課題が明確になり良かったと思います。またこのような機会がありましたら利用させていただきます。
- 病院は何も無いときには来ないところなので、近所ですが病院の様子が分かり何かあったとき、頼りになりそうで安心しました。通院することがあればよろしくお願ひします。
- 今年はお陰さまで去年よりいい結果を見れました。職員の方々の熱心な対応に感謝いたします。



スタッフの声！  
来年へ向けて

- ★ 毎年、分散来場にご協力いただきありがとうございます。
- ★ アンケートを拝見し、来場の方から「感謝」「健康への意識・感心」などのコメントをいただき、地域の方とのつながりを感じることができました。
- ★ 体組成測定の意味がわからないなどのコメントをいただきました。「筋肉量・体内年齢」など、わかりやすく表示していきます。
- ★ 順番待ちの方の椅子と椅子の移動については、改善策を検討します。
- ★ 骨密度測定装置については、今年は病院が所有している同機種をレンタルすることができました。機種による結果の差は解消できました。増台については、今後検討していきたいと思ひます。
- ★ ふじキューンは、ご好評いただきました。来年も招待したいと思ひます。



ふじキューンと一緒にスタッフの集合写真

した。他に「測定コーナーでの年齢入力ミスがあった」と指摘があり、再測定していただくことがありました。適切な対応ができず、大変申し訳ありませんでした。  
みなさまからの貴重なご意見を活かし、「今年も来て良かった」と思っていただけのように、年々努力してまいります。  
ご来場いただき本当にありがとうございます。  
健康フェスティバル実行委員会  
委員長 今野 真紀

(前回の続き) 市街地で昼食、その後ガイドが見に行こうとさそったのが発掘現場であった。

何の？それは冬場の戦闘で死んだ兵士の骨が凍土に埋もれたのが、市の水道管やガス管工事の際発掘される場所で、そのたびス市市役所は工事をストップし、骨に付着する軍服の端くれや水筒などからソ連兵かドイツ兵かを識別し、夫々を丁寧に墓地に葬っているのだと言う事であった。実際に見た現場の窪地の中に土中から突き出る大腿骨が見えた。

翌日、激戦の行われた工場敷地内に案内すると言う。工場は今もロシア国営で稼働している

旅行記

### スターリングラード探訪 (下)

理事長 長田 博昭

ため、外国人は入れないが、お客さん(私の事)の顔なら中央アジアの旧ソ連系の国から来た自動車のバイヤーだとして申告できるから、入口の係官の前では英語も日本語も一言もしゃべると言う。無事通過、構内の見物となった。

一つの3階建てのビルの壁と言う壁に無数の弾痕、無残な残骸となっていた(写真)。これこそ両軍が一進一退を繰り返した戦跡そのものである。ソ連兵はボルガ河の西岸の斜面の下に身を隠し、打って出は西

から渡河しようとするドイツ兵を阻止したと言う。僅か1キロにも満たない幅の市街の攻防に何十万

もの死傷者が出たのも頷けた。

60年来の宿望を果たし、現代史の重要な一場面を実感、感無量でス市を後にした。人間の営みは時に絶望的に壮絶であり、虚無的でもあるが、ここでは各自どんな思いで力を尽くしたのか、大腿骨の主心に内心敬礼せざるを得なかった。(完)



## 何ぞや？

「Kilroy was here」というナゾの文字が終戦直後、空襲で瓦礫の街になった横浜の、焼け跡に立つ防火壁とか煤けたビルの外壁などに、筆記体やら活字体やらでやたらに殴り書きされていました。

私は当時中学生で、戦時中禁止されていた英語が解禁されて、ちょうど学校で教わり始めたところだったので、読めるのが得意でしたが、いったい何の事なのか、目にする度に首を傾げていたものです。

私はそれを数十年後までナゾのまま忘れていました。思い出したのは、2003年のイラク戦争で米軍の占領地帯に、その落書きが現れたというニュースを観た時でした。

ニュースに付いた解説によると、それは第二次大戦中から戦後にかけてアメリカ占領軍の兵士の間で大いに流行った落書きだとのことでした。そうか、あれはそういうものだったのかと、遅まきながら私はやっと合点がいったのでした。

つまり、あれは意味のないところが落書きの落書きたる所以だったわけですが、そうは言っても、こちらは「キルロイは此処に居た」ってどういうことだ？「キルロイ」って誰だ？と気になります。

その由来については、私もこの度初めてウィキペディアで知ったので、あまり物知り顔に披露するのも気が引けますが、要するにこんなことです。

## 話の道草

宮原 昭夫



一説によれば、アメリカの造船所のキルロイという現場監督が、軍艦の建造中、工員の作業の検査済みの証拠としてこの文句を船の壁にサインしたのが、そのまま進水後もあちこちに消え残り、水兵たちがそれを発見して、面白がって真似したのが発端だ、といったような他愛ない理由のようです。

これは戦争直後の私の体験でしたが、そういえば戦時中には日本では、どうも落書きを見た覚えがありません。もしかしたら嚴重に落書きが禁止されていたのかも知れません。

当時は「憲兵」というものが居て、うっかり落書きなどするとたちまち連行されたのではないのでしょうか。なにしろ、いつの時代でも、落書きは下々の者の抵抗の手段でしたからね。

例えば、維新で年号が明治に改元された際、現れたという「上からは明治だなどといふけれど、治まるめい（明）と下からは読む」という落書きが私はなんだか好きです。

キルロイと同じようなナゾの一つとして、永年私の記憶に引っ掛かっていたのは、まだ1950年代の後半、横浜住まいの私がやたらと藤沢に入り浸っていた大学生時代に、その往復の列車の窓から見下ろしては首を傾げていた落書き(?)でした。

それが沿線のどの辺だったのか今では見当もつきませんが、横浜から藤沢に向かって左側の窓から真下に見下ろせる崖の底に、二軒の平屋が並び、そのトタン屋根に「角万とは何ぞや？」と大書されているのでした。

何ぞやと言われても、何が何だか判らず、それを見る度に狐に摘まれるような思いがしたものです。黒い屋根に赤い文字だったのか、それともその逆だったか？

あれはどうやら当時としては新機軸の広告だったのかなと、やっと今頃になって気が付いたのですから、われながら呆れた「遅刻頭」です。

しかし、これほどまでに私の脳味噌に焼きついたのだとすれば、インフォメーションとしては成功だったのでしょね。

落書きというと私が反射的に思い出すフレーズがあります。永年愛誦しているうちに勝手に手直ししているかも知れませんが、それはサトウハチローの詩のこんな一節の筈です。

小雨ぽつりこ 麦の穂揺れた  
小枝の隙から 港が光る  
小雨ぽつりこ お寺の塀の  
落書き読み読み お屋になった

きっと可愛い落書きだったんでしょね。



江戸時代の後期になると、江の島は江戸に近い手頃な行楽地として、弁才天信仰と合わせて人気を集め、江戸の人々の間で講中（こうちゅう）を組んで参詣することが盛んになりました。特に六年に一度（亥年と巳年）の開帳の時は多数の参詣人で賑ったといわれます。

図1は、歌川広重「相州江之嶋弁才天開帳参詣群集之図」です。『武江年表』に「嘉永四亥年（一八五一年）の二月一日より百日間窟（いわや）弁才天の開帳があり江戸より参詣人多し」とあります。まさにその賑わいをほう



図1



図2

ふつとさせる艶やかな作品です。描かれているのは、江の島へ向かう音曲（おんぎょく）音楽を用いた芸能。講中の女性たちです。江の島弁才天は琵琶を持ったお姿で、歌舞伎なども含めた音曲全般の信仰を集めていました。画中の女性たちは、揃いの日傘（ひがさ）で描き分けられています。中央の列の先頭は「三本の杵（きね）」の江戸長唄（ながうた）

た）杵屋（きねや）、それに続く「菱に三つ柏（ひしにみつがしわ）」は清元節（きよもとぶし）、その左は「角木瓜（かくもつこう）」の常磐津（とぎわづ）節、画面右の「桜草（さくらそう）」の一群は富本（とみもと）節の人々です。

図2は、同じく広重が同時に描いた「相州江之嶋弁才天開帳詣本宮岩屋の図」です。

江の島を海側から描いたもので、訪れた参詣客の三々五々の動きが見て取れます。よく見ると、女性たちの傘の柄は図1に描かれていたものと同じで、続編といったところでしょうか。右端の岩屋（洞窟）の手前の「まな板岩」では赤い毛氈（もうせん）が敷かれ、釣りをする姿も見られます。こうした楽しい風景が、さらに江戸の人々の江の島への旅情をくすぐるのです。

◆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  
年末年始 (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

JR「辻堂」駅東口改札北口出口から徒歩5分

●今回は、投書箱からの回答に代え、お知らせを載せさせていただきます。

当院のホームページを4月に完全リニューアルをいたしました。

新しいホームページでは、患者さん・ご家族の方や福祉・医療関係者様などにとって、当院の診療内容及び地域医療活動をより分かり易くお伝えできることを意識して、従来のホームページから全面的に構成を見直しました。

## 投書箱から

また、スマートフォンにも対応いたしました。今後とも地域に根ざした「あったかい医療」の実践を行っていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

統括事務部長 伊藤 稔

**湘南中央病院** 検索

で検索してください

http://www.swg.or.jp/

お知らせ

◆ 7月の外来診療担当表 ◆

専門外来

一般外来

2018.7.1 現在

	午前・午後	月	火	水	木	金	土		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)	内科		村川 一般	岡田 一般 循環器	岡田 一般 循環器	岡 一般 神経内科	村川 一般	新城 第1・3・5 岡 第2・4
肛門外科	午後	松崎						午前		福崎 一般 呼吸器	岡 一般 神経内科	新城 一般	永淵 一般	永淵 一般	永淵 一般	永淵 第1・3・5 岡田 第2・4
日帰り 手術外来	午前						松崎 予約 (第1,3,5)			-	-	-	相澤 (予約)	相澤 (予約)	相澤 第2 (予約)	
胸部 化学療法 外来	午前		長田 予約					午後		岡田 一般 循環器	永淵 一般	-	新城 一般	福崎 一般 呼吸器	-	
外科 呼吸器	午後					長田 予約		奥脇(裕) 一般 肝臓		-	-	-	-	相澤 (予約)	-	
乳 腺 甲 状	午前			○				外科		午前	呉	池田(清)	呉	長田	松崎	松崎 一般 第135は 日帰り手術 外来併科 (予約)
皮膚科	午前			露木			午後			松崎 一般 肛門	長田	-	呉	池田(清)	-	
心 療 内 科	午前				三吉 予約		-			-	-	-	-	長田 一般 呼吸器	-	
神 経 内 科	午前 午後					松川 予約										
リハビ リ科	午後	馬淵 予約						整形外科		午前	池田(全)	庭山	池田(全)	芹ヶ野	中島	芹ヶ野
リウマ チ科	午前						永淵(泰) 予約		今井	今井	山本	今井	滝澤	滝澤		
緩 和 ケア科	午後	片町 予約		片町 予約	片町 予約	片町 予約		午後	芹ヶ野	庭山	-	池田(全)	今井	-		
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)	泌尿器科	午前	多田	多田	多田	多田	多田	多田	
								午後	-	多田	-	-	-	-	-	
								夕方診療	午後 4:30 ~7:00	-	呉 総合外来	-	-	-	-	

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

※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。

総合外来

夕方診療を  
行っています

毎週火曜日 16:30 ~ 19:00 まで



編集後記を書いている今は、梅雨らしい曇天の毎日です。洗濯物は生乾き、週末のお出かけは雨で中止...何かモヤモヤ、シメシメとした梅雨は好きではありませんでした。  
先日小雨がぱらつく中、訪問した施設の中庭に、淡い紫や美しい藍の色の満開の紫陽花。しっとり雨に濡れる紫陽花は花だけでなく葉っぱの緑も生き生きして瑞々しさがあり、(珍しく)風情に心を動かされました。紫陽花のくすんだ色は太陽の下よりも雨の中だからこその映えのたなあとシミシミ。梅雨の時期も『アリー』『いいねー』と感しました。  
前号から長田理事長の旅行記をお届けしております。理事長の旅と自身のプチ発見を通じて、季節の草花や旅の「こころ」を和ませてくれるだけでなく、豊かにするような発見を連ねてくれる効力について、身にしみて感じる今号の編集作業でした。  
(看護師 石井 由紀)

編 / 集 / 後 / 記

湘南中央病院  
今月のギャラリー (2018年7~8月)

鈴木正明写真展『富士彩々』



四季の変化に富んだ富士山を追い求めて、地元湘南はもとより山梨や静岡へ富士山の撮影に出かけています。ご覧いただき、コメントを寄せていただけたら幸いです。

連絡先 〒253-0055 茅ヶ崎市中海岸1-4-53  
shonan.youth.photo@gmail.com  
日本風景写真協会 神奈川支部所属 鈴木正明