



緑陽

財団法人同友会 藤沢湘南台病院
 藤沢訪問看護ステーション
 介護老人保健施設藤沢ケアセンター
 在宅介護支援センター
 藤沢湘南台病院居宅介護支援センター
 健康増進施設 ライフメディカルフィットネス
 発行者 財団法人 同友会
 〒252-0802 藤沢市高倉 2 3 4 5
 TEL 0466-44-1451
 URL: <http://www.fj-shonandai.jp/>
 E-mail: shonandai@mvg.biglobe.ne.jp



謹賀新年

財団法人同友会
 藤沢湘南台病院
 理事長・院長

鈴木 紳一郎



2007年は看護師不足、勤務医崩壊、病院崩壊、という言葉葉が世間で知られるようになってきた年でありました。当病院にとっても大変厳しい一年間でした。そんな中で4月からは新しく松本看護部長が就任し、看護部の立て直しに尽力してくれました。7月からは医局が一丸となって毎週月曜日、金曜日に藤沢市の内科系、外科系平日輪番病院を受け、かつ第3土曜日を含む土日の外科系病院群輪番病院を受けるという体制を作ることができました。8月からは3階病棟も救急病床として20床再開でき、11月からは更にやや入院の長い方もお受けできるようになりました。このように、全職員が厳しい中を頑張ってくれた一年でした。

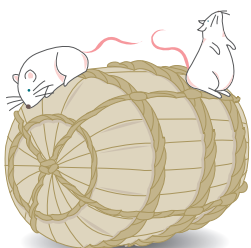
さて、今年2008年は4月から特定健診、特定保健指導ということが市の検診に代わり行われます（癌検診は残ります）。藤沢市民がなじんでいる市の検診はなくなります。詳しいことは健康管理センター長の荒井が述べると思います。

でここでは省略します。特定健診、特定保健指導は、メタボリックシンドロームを予防し医療費を下げていくという国の方針のもと行われますが、10年前にわれわれはこのことを考え、これからは予防の時代が来るだろうと予測し、健康増進施設ライフメディカルフィットネスを計画しました。いつの日か日の目を見るとは思っていました。こんなに早くそんな時代が来ることになり感無量です。

また、この4月には2年に一度の診療報酬の改定が行われます。先進国の中でも総医療費がかなり安いのが国なのに、医療費抑制ばかりが言われ続けています。しかしながら、現実には医療者の使命と義務感によって支えられている部分はかなりあるのも事実です。ストレスは多い、リスクは高い、給与も安い、自由な時間もないでは、現場の医師、看護師、薬剤師などすべての専門職が疲れてしまい、病院を離れていってしまうということが起こっています。それ

こそが「病院崩壊」です。是非市民の皆様には、「医療というものは結局心を持つ人によって行われていること」、そして「医療の進歩によって、昔に比べ器具、薬、検査機器などが非常に高額になっていること」をご理解いただきたいと思っています。

今年も職員一同、人間にとって健康（ひとつしかない命）を守ることに大切にできるかを再認識し、力を合わせ、夢が語れるより良い法人、地域になくならないそれぞれの施設、となっていくべきようがんばりたいと思います。皆様におかれましては、是非とも引き続きご指導ご鞭撻のほどをお願い申し上げます。



特定健診・特定保健指導とは

健康管理センター長 荒井 肇



特定健診・特定保健指導の概要

平成20年の4月から特定健康診査（特定健診）・特定保健指導と言う新しい制度が始まります。この制度は、40歳～74歳までの保険に加入しているすべての人が対象になります。今までは被保険者は会社で行われる健診を受けるか、または独自で病院へ行き健診を受けていましたが、重い病気に繋がる予兆を指摘されてもそのまま放置するケースがありました。また、被扶養者（家族）は市区町村などの行う健診を受けたりしていましたがこれも被扶養者の自主性に任されていたため、何年も健診を受けずに済ませているケースがありました。その結果、糖尿病・脳卒中・心筋梗塞・高脂血症などに代表される生活習慣病の発症を招き、そのままの生活を続けていて知らないうちに重症化してしまうというケースが少なくありませんでした。

現在日本の医療費（平成17年度の国民医療費は約33兆円）のうちで、生活習慣病に関連するものが約1/3を占めていると言われています。そこで特定健診・特定保健指導によりメタボリックシンドロームに焦点を当て、高血圧・高血糖・肥満などを有する生活習慣病に発展しそうな境界域の人たちを積極的に拾い上げ、年々膨らんでいく国民医療費にストップをかけようというのが今回の国の狙いなのです。

この制度は従来と違い、被保険者（本人）や被扶養者（家族）も、同じ保険者（健保組合、共済組合、政府管掌保険など）からの健診を受けるようになり、保険者にはこれらの対象者の健診を行うことが義務づけられます。特定健診が始まると、いままでの健診は特定健診に一本化されます。例えば会社で行われていた企業健診では、特定健診で決められた検査項目が必ず組み入れられることになります。また、これまで地方自治体が行っていた40歳以上の住民健診は廃止され、特定健診がその代わりになります。したがって、**癌検診を除いて、これまでであった藤沢市の基本健康診査は来年からは無くなることになります。**

特定健診・特定保健指導の内容について

当センターでの特定健診は、別表の検査内容を予定しています。厚生労働省の案では、心電図検査、貧血検査、眼底検査などは、医師が必要と認めた場合実施することとしていますが、当院では基本的にはこれらの検査を含めた詳細なコースでの受診をお勧めします。さらに、当院には健康増進施設ライフを併設しているので、運動指導士によるミニレクチャーなども特定健診に盛り込み、ライフと連携して充実した健診を目指したいと考えています。

健 診 項 目（予定）		
1	診 察	問診・身体診察（理学的所見）・血圧・計測（身長、体重、BMI、腹囲）
2	血液検査	脂質（中性脂肪、HDL-コレステロール、LDL-コレステロール）・肝機能（GOT、GPT、γ-GTP）・代謝系（空腹時血糖、Hb-A1c）
3	尿検査	尿（尿蛋白（半定量））・代謝系（尿糖（半定量））
4	医師の判断による項目	心電図検査・眼底検査・貧血検査
5	運動指導士による「運動のすすめ」	10分～15分 一健康運動指導士が運動方法などの提案をいたします。－

これらの健診結果を踏まえたうえで、糖尿病境界域や高脂血症のある人たちに対して、医師や保健師、管理栄養士、運動指導士らが食事・運動などの生活習慣のアドバイスを行います。これを「特定保健指導」といい、特定健診と併せて導入される予定です。特定保健指導の内容は、保健指導の必要性の度合いにより、

- ① 情報提供のみ
- ② 対面や電話、電子メールによる動機づけ支援（原則1回の指導）
- ③ 積極的支援（3ヶ月から6ヶ月の継続的な指導）

の3段階に区分して実施されます。当センターでは腹部CTを用いた内臓脂肪測定や、前述のライフを利用した運動指導なども、指導の中に導入していきたいと考えています。なお、すでに高血圧や高脂血症、糖尿病などで通院加療中の方は本指導の対象外となりますので、引き続き病院で治療をお受けください。

後期高齢者医療について

一方、同じ平成20年4月から「後期高齢者医療制度」が始まり、75歳以上の方は「後期高齢者」と呼ばれてこの制度の対象となります。

特定健診・特定保健指導においても、75歳未満の方と同様に、管轄が国から都道府県、保険者に移され、それぞれの広域連合が設立され、ここで保険料の算定・賦課などがなされることになります。今までの老人医療制度と異なるのは、**保険者が「市区町村」から「後期高齢者医療広域連合」になる点と、各自が納付していた保険料が原則として年金からの引き落としとなる点**です。ただしこれらは、現在国が示している情報に基づくものであり、現時点では日程や内容の詳細については決まっておらず、今後各自治体などから示されてくるものと思われます。

健康増進施設「ライフ メディカルフィットネス」

～未来医療(予防医学)＝時代を先取りした運営コンセプト～

“未来医療(予防医学)とは…「21世紀の理想の医療は、病気にならない身体づくりであり、薬に頼らず、自分で健康をつくっていくことを重視する。」これを実現するために、開設されたのがライフメディカルフィットネスです。”7年前の緑陽は、できたばかりのライフをこう紹介しています。ライフは2000年7月に、「メディカル」+「フィットネス」＝「メディカルフィットネス」という名前を冠した健康増進施設として開業しました。当時、メディカルフィットネスという名前を付けたさきがけの施設であり、今から思えば登録商標にでもしておけばよかったのかもしれませんが。

ライフは「会員制」ではなく「登録制」をとっています。すなわち、利用を希望される方は予約制の「ライフチェック」(メディカルチェックとドクターの問診)を病院の健康管理センターで受けていただき、“スポーツをしてもOK”の判断が出れば、登録→トレーニング開始となるところが一般のフィットネスクラブと違う点です。また、当施設は保険適用外で予防医学の範疇で運動を提供するのが役割であり、病院は保険を適用し本格的なリハビリを行うのが役割です。現在、登録者数は約1000名、メタボリックシンドロームという言葉が定着してきた今日、大勢の方が「自分の健康は自分で守る」ため、毎日ライフで汗を流しておられます。



メタボリックシンドロームを改善しよう!

経済の発展とともに生活は便利になり、歩かなければならなかった用事が車などの乗り物で済ませることができるようになり、掃除や買い物などの日常生活も楽になり、あまり身体を動かさずとも生活が可能な状況になりました。また、お腹が空いたらすぐに食べられる便利さや、食材も高脂肪食が多くなったことで、普通の生活をしているだけでも病気になってしまう時代になってしまいました。

メタボリックシンドロームは、そんな便利な日常生活の代償で、内臓に脂肪が蓄積され、代謝異常を引き起こし、さまざまな病気にかかりやすい状況のことです。「私ももしかしてメタボリックシンドロームかも?!」と不安に思っている方、来年から始まる「特定健診・特定保健指導」は、そのメタボリックシンドロームの判定が基準となる健康診断です。

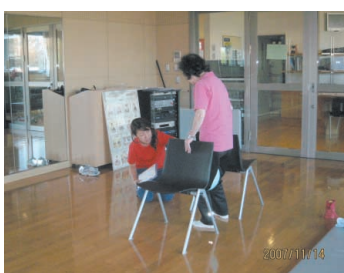
体重の維持	生活活動量＝食事
体重の増加	生活活動量＜食事
体重の減少	生活活動量＞食事

メタボリックシンドロームを防ぐには、生活活動量を増やし、内臓脂肪を燃焼させることが重要になってきます。内臓脂肪は、皮下脂肪に比べて燃焼されやすい性質を持っていますので、日々の生活習慣の改善によっては、内臓脂肪を減らすことは十分に可能なのです。買い物はこまめに行く、エレベーターを使わず階段を利用する、など日々の生活活動量を増やす心がけも大切です。

脂肪燃焼しやすいカラダを作ろう!

筋肉を動かすことで脂肪は燃焼していきます。筋肉の量が多ければ、脂肪も燃焼しやすくなります。それだけではなく、関節に負担をかけず生活活動量を増やしやすくなり、脂肪燃焼しやすい「太りにくい」身体になっていきます。

膝や腰に不安を抱えている方も、運動の仕方によっては安全かつ効果的に脂肪を燃焼することができます。現在の身体の状態を把握し、その人にあった運動、その人の目的にあった運動を提供し、皆さんが継続して運動をしていただけるよう、私たちはサポートしていきます。(ライフメディカルフィットネス 土屋)



外来診療予定表

平成20年 1 月現在

科 目		月	火	水	木	金	土	
内 科	午前	消化器科	山本 荒井	藤田(裕) 松田(香)	高橋	藤田(裕) 松田(玲)	佐藤 松田(玲)	高橋 山本
		循環器科	小林 泰磨	中丸	武居 石川	石川 住田 小林	中丸	武居 泰磨
	午後	消化器科	荒井 佐藤	山本 佐藤	川名	高橋	藤田(裕)	●
		循環器科	武居 小林 (バースターカー外周)	藤田(孝)	小林 泰磨	中丸	武居 石川	●
外 科	午前	一般外科	田村副院長 五代	深野 熊切	田村副院長	鈴木院長 深野 五代	原田	鈴木院長 田村副院長
		大腸肛門科	五代	●	●	鈴木院長 五代	●	鈴木院長
		内視鏡外来	田村副院長	●	田村副院長	●	原田	田村副院長
		甲状腺外来	●	●	●	●	佐々木	●
		がん相談 食道疾患外来	●	●	●	小泉名誉院長 第3週は休診	●	●
形成外科	午前	●	廣富	●	廣富	●	●	廣富
	午後	●	●	●	●	●	●	●
脳神経外科	午前	●	●	吉田	●	●	●	●
	午後	吉田	数野 第2・4週は休診	●	吉田	市川	●	●

科 目		月	火	水	木	金	土
泌尿器科	午前	諏訪	諏訪	小宮	諏訪	小宮	諏訪又は 小宮(隔週)
	午後	【手術】	小宮	小宮	諏訪	【検査・手術】	●
眼科	午前	仙田	日比	堀 地口	地口	仙田	堀 地口
	午後	堀	日比	堀 地口	地口	仙田	●
皮膚科	午前	村上	松岡	菅	藤田(浩)	芳賀	●
	午後	村上	松岡	菅	藤田	芳賀	●
整形外科	午前	齊藤副院長 高尾 高森	小柳 高森	齊藤副院長 大山 小嶋	大山 大澤 小嶋	小柳 棚橋 高森	齊藤副院長 担当医 担当医
健康スポーツ部	午前	●	福田	高尾	●	福田	●
	午後	高尾	齊藤副院長 高尾 福田	齊藤副院長 高尾	●	福田	●
ペインクリニック	午前	山川	新井	●	●	山川	渡邊

※ 枠の診療は完全予約制とさせていただきます。
●は休診とさせていただきます。
※ 内科・外科・泌尿器科・整形外科の午後および皮膚科の午後(水曜日)は専門外来(完全予約制)となり、一般外来は休診となります。

― 受付時間 ―
■月曜日～金曜日 午前 8:30～11:00 (診療開始 9:00)
午後 12:00～ 3:00 (診療開始 1:30)
■土曜日 午前 8:30～11:00 (診療開始 9:00)
※土曜日午後・日曜・祝祭日・年末年始は全科休診です。

シャトルバス時刻表

平成20年 1 月現在

上土棚団地行				藤沢湘南台病院行			
藤沢湘南 台病院発	長後駅 西口着	蓮光寺着	綾南会 館前着	綾南会 館前発	蓮光寺発	長後駅 西口発	藤沢湘南 台病院着
8 15	22	27	30	8 30	32	37	44
9 45	52	57		9			
10			00	10 00	02	07	14
11				11			
12 15	22	27	30	12 30	32	37	44
13 45	52	57		13			
14			00	14 00	02	07	14

上飯田・いちよう団地行				藤沢湘南台病院行			
藤沢湘南 台病院発	児童公 園前着	いちよう 団地着	集会場 前着	集会場 前発	いちよう 団地発	児童公 園前発	藤沢湘南 台病院着
7				7 45	48	52	56
8				8			
9 00	04	08	12	9 12	15	19	23
10				10			
11 30	34	38	42	11 42	45	49	53
12				12			
13 00	04	08	12	13 12	15	19	23
14 30	34	38	42	14			

セキュリティについて

各地の病院で物騒な事件が多発しています。当院では次のようなルールにしておりますので、皆さまがたのご協力を宜しくお願いします。

○面会者には、面会者名簿にご記帳のうえ名札を着用していただいております。

○面会時間終了(午後7時)と共に各出入口を施錠します、それ以降は外部からの入館はできなくなります。

○午後7時以降、病院からご家族の来院を要請した場合等で入館される際には、入口は1号館(新館)正面入口横「時間外出入口1か所」のみとなりますので、入館時、入口にいる警備員にお申し出ください。

○夜間救急で受診される際は、来院される前に必ずお電話でお問い合わせください。

(総務課 加藤)

編集後記 インフルエンザが流行しています。外出中でも、外出から帰っても、「手洗い」と「うがい」を欠かさないようにしましょう。流行が下火になるまでは、人ごみは避けた方がよろしいようです。