



緑陽

一般財団法人同友会
藤 沢 湘 南 台 病 院
藤 沢 ケ ア セ ン タ ー
藤 沢 訪 問 看 護 ス テ ー シ ョ ン
居 宅 介 護 支 援 セ ン タ ー
藤 沢 市 長 後 地 域 包 括 支 援 セ ン タ ー
ラ イ フ メ デ ィ カ ル フ ィ ッ ト ネ ス

「心温かい看護の提供」を目指します

一般財団法人同友会
藤沢湘南台病院 看護部長
鈴木弘恵



本年4月1日に看護部長を拝命いたしました。紙面をもちましてご挨拶申し上げます。

当院は、「信頼とやすらぎのある医療」、「専門性と倫理観のある医療」、「地域に貢献する医療」を理念とし、80年という長きに渡り、地域の方々の期待や信頼に応えることができるように努めてまいりました。その歴史の重さを実感し、諸先輩方の意志を継承しながら、誠意をもって看護部の運営に携わりたいと思います。

今年度は「2025年問題」を見すえた診療報酬と介護報酬との同時改定があり、地域包括ケアシステムの構築、医療・介護サービスの役割分担の明確化と、地域における連携の推進が求められています。これからの医療は「地域の人の一生と関わりをもつ」こととされています。ご存知のとおり、当同友会は、病院を中心に、「藤沢ケアセンター」、「居宅介護支援センター」、「訪問看護ステーション」、「ライフメディカルフィットネ

ス」を有し、さらに、昨年4月から「地域包括支援センター事業」を始め、まさに地域の方々の健康をトータルにサポートするしくみが整ってまいりました。看護部は「地域社会のヘルスケアに対するニーズを把握し、心温かい看護を提供する」を理念に掲げています。病院では、

本年4月に救急外来を拡充し、緩和ケア病棟もオープンいたしました。どのような状況であつても、患者さまの表情や訴えに傾聴し、看護者として実践しなくてはならないことが何かを考

えていく事が求められます。また、病院だけの看護にとどまらず、各施設との連携の重要性も増してまいりました。連携を取るために最も大切なことは、自分自身が患者さまや利用者さま、ご家族の皆様の立場であつたらばどのような看護を受けたいのかを考えることとされています。次に、その考えをコミュニケーション技術を用い、看護の視点に立つて関係職種と検討していく事と考えます。人生の先輩方

が多い患者さまや利用者さまの思いを考え受け止めるためには、熱意だけでは足りません。時代認識や十分な知識と技術を持ち合わせることで、思いの意味を理解し伝える力をもてると考えます。そのためには看護職の継続教育は必要であり、院内外の研修への参加や、専門性を高める研鑽を支援していく必要性を実感しております。

当院が、これまで以上に、地域の方々の期待や信頼に応え、途切れることなく、安心して医療や看護を受けていただけるよう、ご意見を頂きながら、努めてまいりたいと思えます。どうぞ、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。



緩和ケア病棟がオープン

緩和ケア科 医師 佐藤 晶子



緩和ケア病棟がオープンして約2か月半がたちました。オープンまでの準備期間も駆け足でしたが、この2か月半もあっという間に過ぎたという印象です。

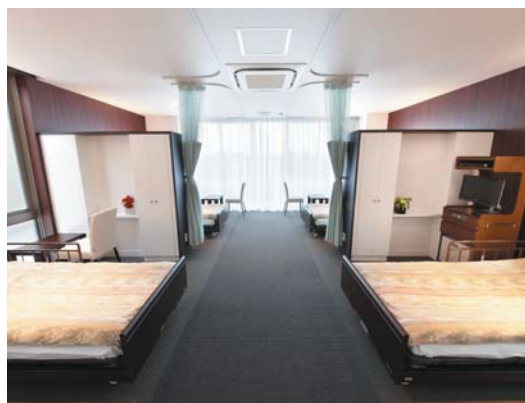


4月から院内の入院患者様および外来通院患者様の受け入れを開始し、5月から他院からの紹介患者様の受け入れを開始いたしました。今までに約30人の患者様が入院されました。平均在院日数は4月が約10日、5月が約40日でした。(これは以前から療養病棟で入院されていた患者様の入院日数も反映されているためと思われます。) 疾患別にみると肺癌が最も多く、ついで大腸癌、肝・胆・膵等の消化器癌となっています。

患者様ご家族はそれぞれに、いろいろな思いを抱いて緩和ケア病棟に入院されます。ずっと緩和ケア病棟がオープンするのを待っていてくださったという方もいれば、中にはまだ癌の告知を受け間もない間に紹介されてきた方もいらっしゃいます。患者様のつらい身体症状を和らげるとともに、ひとりひとりの様々な思いを受け止めながら、その方の生き方を支援していかなければなりません。思うようにはいかないのも緩和医療の難しさです。呼吸苦やせん妄といった癌の末期特有の症状コントロールがうまくいかなかったり、スピリチュアルペインへの対応など、教科書どおりとはいかず、どのように声掛けしていけばいいのか、どうすればこの患者様のこころのつらさを和らげることができるのかなど、この2か月半の間にもその難しさを痛感することが多くありました。まだまだ身につけなければならない知識や技術がたくさんあり、勉強会等を行いながら個々のスキルアップをはかると同時に、常にチーム医療を意識し、毎日ケアカンファレンスを行いながら試行錯誤しております。緩和ケア病棟のカンファレンスには病棟の看護師やヘルパーさんの他にも、がん看護専門看護師、薬剤師、メディカルソーシャルワーカー、理学療法士、作業療法士、栄養士など、様々な職種の方々が参加し協力していただいております。また精神症状に関しては週に一回神経科医師のもとで精神科カンファレンスも行っており、専門的なアドバイスをいただいております。



日々悩みながら一歩ずつ歩みだした緩和ケア病棟ですが、そのような中で退院されたご家族の方の多くが緩和ケア病棟にごあいさつに来てくださり、温かいお言葉をかけてくださいました。このことが私たちスタッフにとって何よりの大きな励みになっています。まだまだ未熟な病棟ではありますが、スタッフ全員がより専門的な知識や技術を習得し、チームワークを発揮していくことで、「藤沢湘南台病院の緩和ケア病棟に来てよかった」と言っていたような病棟づくりを目指していきたいと思っております。



肩こりがありますか？

ほとんどの皆様が肩こりを経験していると思います。では、肩こりとは何でしょう？

なんらかの原因で肩周辺の血流が滞ると、その部分の筋肉に栄養や酸素がいきわたらず、活動が鈍り、乳酸などの疲労物質が蓄積し排泄されなくなります。すると、筋肉が固まり、血管を圧迫し、こり固まった状態になります。その状態を肩こりとよんでいます。

下記に肩こりの症状を、おおまかなタイプ別にわけてみましたので、自身にあてはまるかどうか見比べてみてください。

血行不良型の肩こり

重い荷物をいつも同じほうの肩にかけたり、持ったりしていませんか？ デスクワークや車の運転などで、長時間同じ姿勢や猫背などの不自然な姿勢を続けていると、血行が悪くなり、筋肉がこり固まってしまいます。仕事は一時間おきに立ちあがって、軽く手足を動かすなど、同じ姿勢を続けないように注意しましょう。

内臓トラブル型の肩こり

胃腸が弱って、全身の代謝が悪くなると、血行不良になります。残業や不規則な生活で全身に疲れがたまり、だるい、目覚めが悪い、下痢や便秘などの症状があるなら要注意です。

まずは、ゆっくりと体を休め、全身の健康を回復させることが先決です。元気になったら、散歩などで体を軽く動かし、全身の血めぐりを活発にしましょう。

また、心臓が悪いと左肩周辺が痛くなるなど、何か内臓の病気が隠れている場合があります。肩こりのほかに、どこか具合が悪い場合は、医師に相談しましょう。

ストレス型の肩こり

デスクワークや細かな手作業など、神経を酷使する仕事を続けていると、脳が「疲れた！もうこれ以上働けない」と制御装置を働かせて、神経の通り道である首や肩を緊張させます。

この場合の肩こりは、いわば脳からのSOS信号。目の疲れや頭痛などを伴う場合も同じです。仕事の合間にまめに休憩をとって、脳や目、肩をリラックスさせてみてください。

急性型の肩こり

多くの人を経験している「寝違え」。これは、冷え性や疲れなどで筋肉がこり固まっているときに、さらに無理な姿勢をするなどの負担がかかって起こる現象です。筋繊維が断裂をして内出血し、発痛物質に変化しているのです。

頰椎の関節や筋肉、靭帯に炎症が起こる「四十肩」「五十肩」の初期症状も、急性型の肩こりの仲間です。これらの症状がおきたら、まず冷やして炎症を鎮め、安静にするのが第一です。それから専門医の指導を受けましょう。



肩こりの特効薬として

肩こりは、運動不足や筋肉疲労による血行不良が主な原因です。簡単エクササイズで、首や肩周りの筋肉をほぐし、肩こりを解消しましょう。丁寧に深呼吸をしながら行うことで、体に酸素が届き、血行や代謝を促し、筋肉がほぐれます。また、定期的に運動を行うことで、体質改善にも繋がっていきます。

簡単なエクササイズをご紹介しますので、お時間がある方は参考にして下さい。

図1：①肩をゆっくりコントロールして上下させましょう。

図2：②慣れてきたら肩甲骨の動きに意識して、ゆっくりまわしていきましょう。

さらにまた、運動不足、ストレス解消したい方はライフメディカルフィットネスに運動しに来てください！！ 皆様を温かくお出迎え致します！

連絡先：健康増進施設 ライフメディカルフィットネス
電話 0466-46-3000



図 1



図 2

外来診療予定表

平成24年7月現在

科目	月	火	水	木	金	土		
内科	午前 専門外来	内科新患担当 【新患・予約外】	武居北村	松田(香)新海	高橋副院長林	中村片岡	中丸松田(玲)	泰磨又は三浦(隔週)
		消化器科 【予約のみ】	三浦中山	●	今田(第1週休診)	松田(香)中村	林	高橋副院長三浦
		循環器科 【予約のみ】	泰磨	中丸	武居	住田	●	武居泰磨
	午後 専門外来	消化器科 【予約のみ】	林	三浦	●	高橋副院長	中村松田(玲)	●
		循環器科 【予約のみ】	武居	●	泰磨	中丸	武居中丸	●
		緩和ケア科 【予約のみ】	佐藤	佐藤	佐藤			

内科専門外来は「内科新患担当」の医師が診察した上で次回以降の予約を取ります。

科目	月	火	水	木	金	土		
外科	午前 専門外来	一般外科 【新患・予約外】	田村副院長井上	深野副院長熊切	田村副院長	深野副院長	村上	田村副院長
		甲状腺外来 【新患・予約外】	●	●	●	●	佐々木	●
		大腸肛門科 【予約のみ】	鈴木院長	鈴木院長(再診のみ)	鈴木院長	●	鈴木院長(再診のみ)	鈴木院長
	午後 専門外来	大腸肛門科 【予約のみ】	田中(肛門科)	鈴木院長(再診のみ)	●	●	●	●

大腸肛門科・鈴木院長は事前予約制です。予約外で来院された患者様は一般外科を含めた他の医師の診察となり、診察の中で次回の鈴木院長の予約を取ります。電話予約は新患の患者様が対象です。
【大腸肛門科新患専用予約】0466-44-1477 (受付)月~金 9:00~16:00

科目	月	火	水	木	金	土	
形成外科	午前 【新患・予約外】	三上	開田	三上	●	三上	三上

科目	月	火	水	木	金	土	
脳神経外科	午前 【新患・予約外】	●	●	市川	●	●	●
	午後 【新患・予約外】	●	数野(第2・4週休診)	●	●	●	●
泌尿器科	午前 【新患・予約外】	大内(10:00まで)	大内	吉田	大内	吉田	大内又は吉田(隔週)
	午後 【予約のみ】	●	吉田	吉田	大内	●	●

科目	月	火	水	木	金	土	
眼科	午前 【新患・予約外】	仙田	河越	永田神尾	神尾	仙田	永田(第2・4週) 神尾(第1・3・5週)
	午後 【新患・予約外】	永田	担当医	永田神尾	神尾	仙田	●

科目	月	火	水	木	金	土	
皮膚科	午前 【新患・予約外】	小岩	竹内	小岩	小岩	小岩	小岩(第2・4週休診)
	午後 【新患・予約外】	●	竹内	小岩	●	小岩	●

科目	月	火	水	木	金	土	
整形外科	午前 【新患・予約外】	川口小柳 東山 梅木	川口黒田 東山 梅木	大山黒田 加藤 関	大山小柳 梅木 関	川口小柳 加藤 関	担当医

科目	月	火	水	木	金	土	
健康スポーツ部	午前 【予約のみ】	川口	福田川口	●	齊藤	福田川口	川口
	午後 【予約のみ】	●	福田	●	●	福田川口	●

健康スポーツ部の診察は初診時にも予約が必要です。

【予約】0466-44-1451 (受付)月~金 14:00~16:00

● 枠は完全予約制です。内科/外科/泌尿器科/整形外科の午後診察は専門外来のみとなり、一般外来は休診です。

【受付時間】 午前8:30~11:00 (診療開始 午前9:00)
午後12:00~15:00 (診療開始 午後13:30)

シャトルバス時刻表

平成24年7月現在

平日					
長後駅・湘南台駅方面 綾瀬市上土棚方面行きでも長後駅で乗降できます。					
藤沢湘南台病院発	長後駅東口	湘南台駅東口	藤沢湘南台病院着		
	7:45	長後駅から病院へ直行	7:50		
	8:05	長後駅から病院へ直行	8:10		
	9:45	9:50	9:55	10:05	
	10:30	10:35	長後駅から病院へ直行	10:40	
	11:00	11:05	11:10	11:20	
	14:00	14:05	14:10	14:20	
	14:35	14:40	長後駅から病院へ直行	14:45	
綾瀬市上土棚方面					
藤沢湘南台病院発	長後駅東口	上土棚団地前	長後駅東口	藤沢湘南台病院着	
	8:20	8:25	8:35	8:48	8:53
	12:35	12:40	12:53	13:06	13:11
上飯田・いちよう団地方面 上飯田・いちよう団地を経由し下和田から国道467号線に出て病院に戻ります。					
藤沢湘南台病院発	団地入口	いちよう団地	集会所前	下和田	藤沢湘南台病院着
	9:05	9:10	9:14	9:19	9:23
	13:20	13:25	13:29	13:34	13:38
	14:55	15:00	15:04	15:09	

土曜日					
長後駅・湘南台駅方面 綾瀬市上土棚方面行きでも長後駅で乗降できます。					
藤沢湘南台病院発	長後駅東口	湘南台駅東口	藤沢湘南台病院着		
	7:45	長後駅から病院へ直行	7:50		
	8:05	長後駅から病院へ直行	8:10		
	9:45	9:50	9:55	10:05	
	10:30	10:35	長後駅から病院へ直行	10:40	
	10:50	10:55	長後駅から病院へ直行	11:00	
	12:20	12:25	12:30	12:40	
	14:25	14:30			
綾瀬市上土棚方面					
藤沢湘南台病院発	長後駅東口	上土棚団地前	長後駅東口	藤沢湘南台病院着	
	8:20	8:25	8:35	8:48	8:53
	13:40	13:45	13:58	14:11	14:16
上飯田・いちよう団地方面 上飯田・いちよう団地を経由し下和田から国道467号線に出て病院に戻ります。					
藤沢湘南台病院発	団地入口	いちよう団地	集会所前	下和田	藤沢湘南台病院着
	9:05	9:10	9:14	9:19	9:23
	12:55	13:00	13:04	13:09	13:13
					13:20

職員募集

オンリーワンの大切な患者・利用者様に看護を提供する皆さまも大切なオンリーワンです

病院 322 床 [7:1 看護]

看護師

外来・急性期・慢性期・緩和ケア病棟・手術室

見学のご希望は jinji@fj-shonandai.or.jp 又はTEL0466(44)1451 人事課・看護師確保担当

介護老人保健施設 100 床

介護福祉士

発行者：一般財団法人同友会（藤沢湘南台病院）〒252-0802 藤沢市高倉2345 TEL：0466-44-1451 URL：http://www.fj-shonandai.jp/