

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



緑陽

「2013年を迎えて」

一般財団法人同友会 理事長
藤沢湘南台病院 院長

鈴木 紳一郎



新年あけましておめでとうござい
ます。皆様におかれましては清々し
い新春をお迎えの事とお慶び申し上
げます。我が国は昨年末の総選挙に
おいて、民主党が前回獲得した308議
席から57議席に激減し、有権者の厳
しい審判を受け、自民党へ政権交代
がなされました。原発問題、充分と
は言えない被災地の復興、経済の立
て直し、領土問題、消費税増税など、
また将来の医療・福祉をどのように
守っていくか、自民党には山積みの
課題にしっかりと取り組み、未来へ
の希望を国民に示して欲しいと切に
願うところでございます。

さて、昨年当法人はおかげさまで
創立80周年の節目を迎えましたが、
私自身は祝賀気分には浸る間もなく、
相変わらず東奔西走に明け暮れた一
年でございました。

当院の昨年の主な取り組みとして
は、緩和ケア病棟の開設、救急セン
ターの整備、その他には外来ブール
スの拡張などがあげられますが、お
かげさまで大きな混乱なくここまで運
用できています。ただし、まだまだ
新しい施設・設備を十二分に活かし
ているとは言いきれず、今後引き
続き体制整備が必要だと認識してい
ます。しかしながら、かねてから当
院が思い描いている目標を具体化す
るための土壌が少しずつ整ってきた、
とも感じています。

当院の今後の目標としてまずあげ
られるのは、地域医療支援病院の承
認です。地域医療支援病院とは、地
域の診療所（かかりつけ医）と、そ
れらを後方支援する病院が連携し、
効率的、効果的な医療の提供を図る
「病診連携」の中で中核を担う医療施

設です。地域医療支援病院をめざす
には、地域の先生方からの要望に今
まで以上に迅速・確実に応えられな
くてはなりません。したがって今後
は「紹介の患者様を大切に」と
いう方針を今よりも明確に打ち出す
必要がございます。例えば、紹介患
者様用の事前予約枠を拡大し、医療
機関からの予約に迅速・確実に対応
できるようにしていきます。また、
予約で来院された患者様に予約のメ
リットを充分実感していただけるよ
うに、外来の運用も見直していきま
す。


地域医療支援病院の承認にはIC
U（集中治療室）の開設が必要とな
りますが、ICUは救急患者のうち
継続的な状態管理が必要な場合や、
手術後で高度な状態管理が必要な場
合などに大いに威力を発揮します。
ICUは当院の急性期医療の質を上
げるためには是非でも必要な機能
であり、開設に向けて早期に着手し
たいと考えております。

次に災害時の対応能力強化があげ
られます。私は一昨年の震災の際、
地域の皆様が当院に寄せる期待がい
かに大きいかを実感いたしました。
ちまたでは、近い将来首都直下型や
南海トラフの巨大地震が発生する
という予測を耳にします。また、昨年
末に起きた中央自動車道笹子トンネ
ル崩落事故など、思いもよらない事
故や災害はいつどこで発生するかわ
かりません。大規模災害の際にも病
院機能を維持し、この地域の医療を
守るためには、日頃からの備えが大
切であり、災害拠点病院の基準を満
たす事が効果的であると考えていま
す。

もう一つの目標は看護師不足の解
消です。これはここ数年来悩みの種
になっていく事ですが、神奈川県は
都道府県別にみても看護師不足が深
刻で、さらに藤沢市が属する湘南東
部医療圏（藤沢市・茅ヶ崎市・寒川
町）は県内で最も看護師不足が深刻
な地域であり、当院の看護師配置数
に關しても予断を許さない状態です。
その対策として当院では、認定看護
師取得等キャリアアップのための支
援や、実務から離れていた方への復
職支援などの教育制度の強化、また
看護師寮と保育所のリニューアル
（4月オープン予定）等、働く看護師
へのサポート体制の強化を図り、「働
きがいがある職場環境」の提供を心
掛け、我々と一緒に働いてくれる看
護師を常時募集しています。藤沢市
医師会が藤沢市、茅ヶ崎市、寒川町
と連携・協力してこの4月にオーブ
ン予定の新しい「湘南看護専門学校」
は、私個人としても医師会の湘南看
護専門学校担当理事として、微力な
がら立ち上げに携わってまいりまし
た。この地域の看護師不足打開の
足がかりになる事を願ってやみませ
ん。

以上、年頭にあたり、今後の当院
の目標と課題についていくつか述べ
させていただきました。これらの実
現は、どれも地域医療への貢献に直
結しているものと信じています。職
員一同一致団結して、目標達成に取
り組んでまいります。
最後になりましたが、今年一年が
皆様方にとって良き年になりますよ
う祈念し挨拶いたします。本年も
よろしくお願い申し上げます。

インフルエンザ対策は予防から！

感染対策チーム (ICT) 担当看護師 柳田 明子 

私たち感染対策チーム (ICT) は病院内で様々な方法で感染対策に対する予防や啓蒙活動を行っています。ICTとはインфекションコントロールチーム (Infection Control Team) の略称で、院内で起こるさまざまな感染症から患者様や職員の安全を守るために活動を行う組織です。医師、看護師、薬剤師、臨床検査技師、事務職員などさまざまな職種が集まり、横断的に病院全体の感染対策活動に従事しています。この度、感染対策について記事を書かせて頂く機会を得ましたので、季節柄知っておいていただきたい、インフルエンザの予防対策についてご紹介したいと思います。



①インフルエンザワクチンの接種

インフルエンザ予防としてまずあげられるのは、なんと言ってもインフルエンザワクチンの接種です。インフルエンザワクチンは11月頃から大半の医療機関で接種が始まっていますが、ワクチンはどれくらいの期間効果があるかご存知でしょうか？ 個人差はありますが、接種後2週間から半年間と言われています。ですから流行前に接種すれば、冬場は効果が持続すると思われる。未接種の方はご自身の体調と相談し早めの接種をお勧めいたします。

②マスクの着用

最近街中でもマスクをつけている人をよく見かけますが、マスクの効果はどの程度あるのか疑問に思った事はありませんか？ 確かにマスクの着用で、ウィルスの侵入を完全に防ぐことは出来ません。しかしマスクを付けることで口や鼻を直接接触する機会は減るので、結果的に感染を防ぐ効果が得られます。使用するマスクは取り扱いが簡単な「不織布性マスク」が良いでしょう。また、すでにインフルエンザにかかってしまった場合は、他人にうつさない（飛沫感染防止）ために必ず常時マスクを着用してください。

③手洗い・うがい

手洗い・うがいは基本です。手洗い石鹸を良く泡立て、30秒くらいかけて手のひら・手の甲・指の間・手首までしっかり洗うことが大切です。

④十分な睡眠と栄養

体力が落ちている時には抵抗力も弱くなるので病気にかかりやすいと言われます。十分な睡眠と栄養をとりましょう。

⑤適度な湿度

室内環境の面では湿度の管理は重要です。乾燥は鼻や気道の粘膜の防御機能（ウィルスと戦う力）を低下させるので、室内の湿度は50～60%に保つよう心掛けてください。

以上、いずれも個人の心がけや家族間の協力で行えることばかりなので、是非実践して下さい。それでも以下のような症状が出現し「インフルエンザに罹ったかも？」と思ったら、早めにお近くの医療機関の受診をお勧めいたします。その際には必ずマスクの着用をお願いいたします。

なお当院では感染予防の観点から、発熱症状がある患者様は一般の外来診察室から隔離された「発熱外来」にて診察を行っていますが、そこでもマスク着用をお願いいたします。



他人から病気をもらうこと無く、また他人にうつすこと無く、健やかな生活を送るため、以上の対策と気配りを忘れないようにして、この冬を乗り切りましょう！

インフルエンザかな？それとも風邪かな？

	インフルエンザ	風 邪
発 熱	39～40℃急激に上昇	37℃程度で緩やかに出る
悪寒(寒気)	強い	弱い
全身症状	全身倦怠感(だるさ)筋肉痛	上気道症状(せき・鼻汁・のどの痛み)

免疫力アップでインフルエンザ予防！

～ 免疫力アップの秘訣は体温維持 ～

免疫力とは生体の防衛システムで、病気に対する抵抗力のことをいいます。したがって免疫力を高める事は風邪やインフルエンザの予防につながるのです。

免疫力を高めるには体温の維持が重要とされています。体温が上がると血液の流れがよくなり免疫力が高まります。血液は私たちの体を構成する約60兆個もの細胞に栄養と酸素を送り届け、かわりに老廃物を持ち帰る働きをしています。その血液の中に、免疫機能を持った白血球が存在し、その白血球が体の中をめぐることによって、体の中の異物をチェックしています。つまり体温が下がると血流が悪くなり、免疫力も低下し、体内の異物を発見しても、素早く駆除してくれる白血球を集めにくくなり、ウイルスや細菌に負けて発病しやすくなってしまいます。



ストレッチ指導風景

しかし現在日本人の体温は昔より下がっていると言われています。50年前と比較して0.7度近く下がっているというデータもあります。低体温の原因の9割は筋肉量の低下と考えられます。その理由の1つとして、現代人のライフスタイルによる運動不足が挙げられます。家事ひとつとっても50年前はすべて手作業で掃除、洗濯、料理などを行い、その上で畑仕事をするなど、日常的な運動量が大変多かったのですが、今は乗り物や家電の充実によって、日常生活における運動量は圧倒的に少なくなっています。運動量の低下にともなって、筋肉量が減少し

ます。筋肉は人体最大の熱産生器官ですから、筋肉が少なくなると体温が下がる、というわけです。

筋肉量の減少以外では、エアコン生活によって汗をかきにくい環境であることも原因と考えられています。脳の視床下部にある体温中枢は、刺激される機会を失うと、体温調整のための発汗中枢が作動しなくなり、その結果低体温になります。

また、筋肉量の減少により基礎代謝（じっとしている時にも体内で消費しているエネルギー量）も下がります。基礎代謝が落ちればカロリーが消費されにくくなり、内臓脂肪が増加してしまいます。この内臓脂肪組織からは、20種類以上の悪玉ホルモン（アディポサイトカイン）が分泌されていることがわかっています。これらが血管に炎症をもたらすことにより、血栓ができやすくなったり、インスリンの働きを弱めてしまったりして、がんや高血圧、糖尿病の元凶となることが解明されています。

このように筋肉量を増やすことは免疫力を高め、インフルエンザだけでなくあらゆる病気対策にも必要なのです。ぜひとも筋肉量を増やす生活習慣を心がけて行きましょう。

筋肉量を増やすトレーニングに興味をお持ちの方は、**お気軽にライフメディカルフィットネスに足をお運びください。**一人ひとりにあったトレーニングメニューで皆様をサポート致します！！



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



トレーニングジムにて
トレーニング指導風景

外来診療予定表

平成25年 1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	新海中村	高橋副院長 林	松田(香) 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	中村	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	●
	午後 専門外来	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
			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	三上開田	開田	三上開田	●	三上	三上開田

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	●	●
眼科	午前 【新患・予約外】	仙田	上石	永田 神尾	神尾	仙田	永田(第2・4週) 石井(第1・5週) 上田(第3週)
	午後 【新患・予約外】	永田	上石	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	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25年 1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・いちよう団地を經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・いちよう団地を經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

介護老人保健施設 100 床
介護福祉士



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

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/