

### 【一般財団法人同友会 法人目標】

①24時間、迅速急性期医療と専門性を持つ医療の充実 ② ①信頼とやすらぎのある医療 ②医療、保健、福祉における包括サービスの提供 ③地域コミュニティ形成を目指す健康増進の推進

④すべての職種に対する医療者としての教育、研修の場の確立

### 【藤沢湘南台病院 病院理念】

②専門性と倫理観のある医療 ③地域に貢献する医療

### 2017年4月 発行

### 一般財団法人同友会

沢湘南台病院 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 長後いきいきサポートセンター ライフ メディカルフィットネス ライフメディカル健診プラザ







### 私たち、藤沢湘南台病院 リハビリテーション科で働いています

3月22日、病院2号館1階へ移転しました

思われているこでリ

た。方

- ルできる環境がらない」といったことで、

思われていた方々に存在感をアピールできる「どこでリハビリをやっているのか分からない「号館の2階から新しい場所に移転したことづいたことを意味する大切な節目でもありまし2弾となり、法人にとっては大きな目標に一2弾となり、法人にとっては大きな目標に一名弾となり、法人にとっては大きな目標に一名のの移転は、ICU開設の前段階として

た一歩に続く

た。近第わ

7

応えできるように日々努力してお野に専門スタッフを揃え地域のがん患者様へのリハビリテーショ整形外科疾患、スポーツ疾患、内整形級のリハビリテーション施設最大級のリハビリテーション施設をいるのは、藤沢市内の急に ビリテーションを提供できる体制が整いました。ペースとなり、より緊密に連携を取りながらリハましたが、理学療法部門と作業療法部門が同じスリハビリテーション科全体の面積は少し狭くなり(2号館がにぎやかな雰囲気に包まれると思います。また、毎日20名以上の患者様が訪れることからまた、毎日20名以上の患者様が訪れることから 願い致します。としていきたいと考えています。どうぞ宜し意見をいただいてより良いリハビリテーショれません。患者様や関係者様からの忌憚のなな場面で皆様にご負担をかけることがあるか移転当初は診療システムの変更等に伴って と意れなし見ま場移

せん うないご かもし て様々

しております。 「域の方々のニーズにおいかいでは、内部障害、脳卒中、 思、内部障害、脳卒中、 いた設を有しています。」の急性期病院としては

へと改装しました。 は木目調へとしたことで暖かい雰囲気をスドアに窓を多くしたことで日光が射しの正面玄関を入り左手になりますが、全館2階から2号館1階へと移転しましたリハビリテーション科は、3月22日に プフを 2 院 各 ロ ガ 号 1 室アラ館号

### 外来診療予定表 (医師の異動により変更になる場合があります)

科目

【新患•予約外】

【新患•予約外】

【新患•予約外】

【新患·予約外】

【予約のみ】

【予約のみ】

【新患•予約外】

【予約のみ】

【新患·予約外】

整形外科

健康スポ

部

皮前

形成外科

【予約のみ】【手術】

月

岡﨑

永野

岡﨑

小柳

鈴木

上野

倉澤

井上

井上

小久保

二宮

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

火

大内

横溝

原田

原田

岡﨑

加藤

面谷

島田

福田

福田

井上

井上

岡田

小久保

水

構湛

横溝

永野

岡﨑

永野•岡﨑

(第3週手術のみ)

第1·3週 島田

第2•4•5》 倉澤 (第1•3週

井上

井上

/\\\\\

小久保

二宮

(午前•午後) (午前•午後)

科目				月	火	水	木	金	土
		1	科新患担当 (患・予約外)	堀井 菅野	北村 金尾 土肥	松田(玲) 大野	坂西山	荒川 大熊	消化器科 堀井 (第1·3·5週) 大野 (第2·4週)
	午前		消化器科 【予約のみ】		松田(玲)		東川大熊	菅野	
内			循環器科 【予約のみ】	大野	土肥		佐藤(亮)	住田	坂
			総合診療科 【予約のみ】					片岡	
科	午後	11.2	消化器科 【予約のみ】	金尾	大熊		松田(玲) 高橋		
1-1			循環器科 (予約のみ)	坂	土肥	坂	堀井		
			総合診療科 【予約のみ】					片岡	
			緩和ケア科 【予約のみ】	佐藤	佐藤	佐藤		佐藤	

内科	神	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。				
		— 般外科 【新患·予約外】	田村	深野 熊切副院長	田村	深野 山本院長	本庄	田村
	午	大腸肛門科 【予約のみ】	鈴木総院長 五代	鈴木総院長	鈴木総院長		鈴木総院長	鈴木総院長
外	前	呼吸器外科 【予約のみ】		熊切副院長				
科		甲状腺外来心臓血管外科乳腺外科	•	•	•	山崎 (心臓血管外科) 清水 (乳腺外科)	佐々木 (甲状腺外来)	•
	午	大腸肛門科 【予約のみ】					田中	
	後	呼吸器外科 【予約のみ】	熊切副院長					

大腸肛門科・鈴木総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総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

脳神経外科	午前	【新患•予約外】	•	•	市川	•	•	•
松科	午後		•	数野 (第2•4週休診)	•	•		

【受付時間】月~金 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) 土 午前8:30~11:00 (診療開始 午前9:00) 土曜日午後、日曜日・祝祭日・年末年始は、全科休診です

□ 印の医師の外来診療は、完全予約制です。 \_\_\_\_\_ 消化器科・循環器科・外科・整形外科・泌尿器科(午後)・総合診療科(午前、 午後)は、専門外来(完全予約制)となりますので一般外来は休診となります。

### 内科新患・予約外の患者様は、外来担当表のとおりのため医師の指定は出来ません。 印は休診です。

### シャトルバス時刻表

### 平成29年 4 月現在

平成29年4月1日より

金

構溝

【検査】

【手術】

原田

第1•3•5延 岡﨑

永野

原田

黒田

鈴木

上野

福田

福田

]||□

井上

井上

小久保

二宮

土 大内

は横溝

(隔週)

担当医

担当医

担当医

担当医

担当医

小久保

二宮

木

大内

大内

永野

原田

大山

小柳

加藤

島田

倉澤

小柳

齋藤

井上

(第1・3・5週)

(第2•4週休診)



		土即	翟日					
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	<b>10:40</b>					
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・いちょう日	地方面 上飯田	日・いちょう団地を紹	<b>全由し下和田から国</b>	道467号線に出て	て病院に戻り			
藤沢湘南台病院発	団地入口	いちょう団地	集会所前	下和田	藤沢湘南台病			
9:05	9:10	9:14	9:19	9:23	9:30			
12:55	13:00	13:04	13:09	13:13	13:20			

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/

(1)縣陽 第135号 第135号 縣陽 (4)

筋力、

歩行速度の低下を伴った状態とされ

に「サルコペニア」 があります。 \_

〇サルコペニアとは (減少)〟を組み合わせた造語を、 リシア語の゛サルコ (筋肉)〟と゛ペニア ゼンバーグが米国栄養学会雑誌にて 9 8 9 年

の事は自分で出来る) をいかに伸ば る社会が到来すると推計されています。 この高齢化社会で我々は健康寿命 しかし、この健康寿命を阻む脅威の 国民の約2.5人に1 2060年には39.9%に 2 人が高齢者とな 3 5 年 に 33・ 藤沢湘南台病院 して (自分

4

リハビリテーション科 科長補佐 中島 活弥 また、

たら当然ではと思われるかもしれませんが、ています (一次性サルコペニア)。 年を重わ 悪化します。 などで安静になると、 が分かってきました。 加齢によるこれらの現象は予防できること

言い ます サルコペニアの状態で病気や怪我 これを二次性サルコペニアとになると、更にサルコペニアが

## 態 、るこびも

# の艮似小振をさに9楽物の伊用

### **原因によるサルコペニアの分類**

つ

L١

表 1 /	京凶によるサルコペー <b>と</b> の分類
分 類	原 因
<b>一次性サルコペニア</b> 加齢性サルコペニア	加齢以外に明らかな原因がないもの
<b>二次性サルコペニア</b> 活動に関連する サルコペニア	寝たきり、不活発な生活スタイル、無重力状態が原因となり得るもの
疾患に関連する サルコペニア	重症臓器不全(心臓、肺、肝臓、腎臓、脳)、 炎症性疾患、悪性腫瘍や内分泌疾患に付随する もの
栄養に関連する サルコペニア	吸収不良、消化管疾患、および食欲不振を起す薬剤使用などに伴う、摂取エネルギーおよる /またはタンパク質の摂取力不足に起因する の食欲不振をきたす薬物の使用

### 年を重ね 下 26 ※ 未満、 0.8 〇サルコペニアの診断基準

30㎝未満) とされています。 MI18・5㎏!㎡未満、又はふくらはぎ周径時) であり、 | 惺枠魚量1!11 日本人の診断基準は (※1 0.m / 秒以下= 女性18㎏未満) 48 m /分= 握力の低下 

下するため、 たんぱく質の摂取が必要にな

B M I く速さ 高座渋谷駅~ (Body Mass Index) 長後駅 (約 3.0 km) 時間で歩

2

体重 kg ÷ (身長 は予防・改善ができます m × 身 長 m

年だから、握4 上にサルコペニア状態であるとい 骨格筋量が少ない 今こそ改善に努めましょう。 80歳の13~ 握力が低い、 からといってあきらめず、 24 % 80歳以上の50% 歩く速度が遅い、

治りが悪くなり、その後も病気や怪我になと二次性サルコペニアとなり病気や怪我のあります。病気や怪我で安静を強いられる りやすい身体となってしまいます。 いう報告が

です。 することが最善の方法です。 予防・改善するためには「運動と栄養」 これに近道はありません。 日々継続

公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネットより

います。

動をすることにより、

・改善できます。

たんぱく質摂取と運

この場合も良質な

サ

ど)、魚類、

呗

乳製品

( 牛乳、

スキムミル レバー、

ましょう。 あります。

例:肉類 (牛、

豚、

な

筋肉が弱ると「誤嚥」を引き起こす恐れが

毎食良質なたんぱく質をとり

よく噛みましょう。

飲み込みに関与する

3食しっかり食事をとりましょう。

具体的には、

クなど)

質を作り出し筋肉を付けることが出来ます。

運動を行うことによって、

たんぱく

意識してト

特に大きな筋肉(背中、

殿部、

太もも)

を

クワットです

(図 1)。

簡単で、

効果的な筋力ト レーニングします。

レー ニングはス

れましょう。

30分のウォー

キングや自転車を取り

イグや自転車を取り入有酸素運動は1回10

1回につき3~5秒かけてゆっくりスクワット

①腰を落とすときに、息をゆっくり吐いて ②元に戻すとき、息をゆっくり吸って

10回1セットで3~5セットを目標!

効果的なスクワット(何かに掴まってもよい)

記しまし 来ます。 明と、 で な書籍も出ています 情報を得ることが と検索すると様々な Ų 栄養や運動方法は様々 サル 「サルコペニア」 1 ンター 対応を簡単に コペニアの た。 ネッ 必要な 出 | 説

則ただしこ 必要です。 らないためには、 則ただしい生活』が0ないためには、『規サルコペニアにな

今日から早速実践して頂きたく思り睡眠をとる事』が大事です。 『よく噛み、 運動し、 しっ よく食 か

います。

ペニア

『サルコペニア肥満』かもしれませ(筋肉減少)と肥満 (脂肪増加)がとかある事柄です。しかし、サルコ

で見逃してしまいます。今まで着ていた服も今

た服も今まで通り着られる

の

に増減はないし、食欲もある」だれ

しも感

「ちょっと運動すると息が上がる」「体重

じることがある事柄です。

〇気づかないうちになっている

『サルコペニア肥満』

重なる

ので、

体重は変わらず、

BMIは変化なく、

り病気になる危険性が高まる事が分かっ

筋肉量は減少する

の肥満より増加する傾向にあります。

可能性があります。

しかも、

サルコペニア単独、

肥満単独よ

て

と決めてしまうと実はサルコペニア肥満の

階段で息が切れても「年のせ

いだから」

人は40才から発症し70才代では通常

脂肪が多くなる半面、

(3) 級陽 新陽 (2)第135号 第135号