

緑陽

2019年1月 発行

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

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

【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】

①信頼とやすらぎのある医療

②専門性と倫理観のある医療

③地域に貢献する医療

昨年は日本列島が自然災害の猛威にさらされました。夏には猛暑が続き、西日本豪雨や台風21号・24号での甚大な被害、その台風が去ったあとにすぐ北海道胆振東部地震が発生し、北海道全体がブラックアウトになるなど大変な1年でした。

スポーツの分野では、羽生結弦選手のオリンピック2大会連続優勝、大坂なおみ選手の全米オープン制覇、水泳の池江璃花子選手がアジア競技大会で日本選手初となる6冠を達成するなどの活躍が目立ちました。

医療分野では本庶佑京都大学特別教授がノーベル医学生理学賞を受賞したことで、人体が本

2019年を迎えて

明けましておめでとうございます

地域の皆様方に於かれましては

心豊かに清々しい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます

一般財団法人同友会 理事長
藤沢湘南台病院 総院長

鈴木 紳一郎

10月には検査制度を高めるためAIによる内視鏡画像自動診断（病変拾いあげ）システムを導入し、大熊消化器内科担当部長を中心に内視鏡治療センターを開設しました。

2025年には団塊の世代が75歳を迎え、国民の5人に1人が75歳以上という人類がかつて経験したことのない「超・高齢社会」を迎えます。

長後地区は65歳以上の方が約9千人と藤沢市内でも高齢化率が高い地域であり、高齢者特有の併存疾患を抱える患者様や重症患者様を受け入れるため、そして病院の理念にも掲げている「地域に貢献する医療」を実践し、地域に開かれた病院となるために、3月にICU（集中治療室）8床を開設いたしました。併せて他院で人工透析治療中の患者様が当院で手術を受けた場合、当院で人工透析ができるようになりました。そして術後の患者管理や急性期病棟との連携を更に強化致しました。

また、職員間の連携や法人全体の経営課題に向けた解決が必要であると考え、当誌140号で紹介しました藤井真先生を統括戦略本部長（6月に常務理事に就任）として招聘し、解決に向けて一つ一つ確実に進めてまいりました。さらに6月には五十嵐絹子看護部長（当誌141号で紹介）も招聘し、看護部内に新しい風を吹き込み組織の活性化を図りました。そして看護師の採用と定着に向けて、ますます看護師が働きやすい環境づくりに取組んできたところで

来持っている免疫力を強め、がん細胞を攻撃する新しいタイプの抗がん剤「オプジーボ」に注目が集まりました。

海外に目を向ければ、アメリカと北朝鮮の首脳による歴史的会談が行われたことも昨年の大きな出来事でした。

最後にありますが地域の発展に努力してまいりますので、引き続き皆様のご支援を宜しくお願い致します。病院に関しては、山本院長、熊切副院長を先頭に、また他の部署では管理責任者を中心となり職員が一丸となって頑張っております。今年1年が皆様にとって良き年になりますよう祈念致しまして、年頭の挨拶とさせていただきます。

この課題に対応するため国は「地域包括ケアシステム」という概念を導入いたしました。一方2030年に人口のピークを迎えると試算している藤沢市では、その後の人口減少に対応するために「藤沢型地域包括ケアシステム」を打ち出し、その実現に向けた取り組みを進めています。

そのシステムでは、地域の特性を生かし、市民、地域で活動する団体、関係機関等が地域のつながりを重視した支えあいの地域づくりが必要であるとされています。

当法人としてはさらなる医療の質の向上、介護・福祉サービスの充実、他の医療機関や行政との連携強化を更に図っていく所存です。高齢者の手術ができ、重症患者様を受け入れ、治療、そして安心して在宅医療へと移行できる藤沢北部地域の急性期中核病院として、地域の皆様には選ばれる病院を目指します。

また当院は、平成26年3月に災害時において災害医療拠点病院のバックアップを行う神奈川県災害協力病院にも指定され、地震などの災害に対しては全市的な対応も求められておりますので、迅速に対応できる更なる体制づくりを目指してまいります。

さらに「長後地区郷土づくり推進会議」への参画、「長後地区ふるさとまつり」や「長後地区総合防災訓練」等の行事への参加、市民公開講座の開催などを通じて引き続き地域へのつながりにも努めてまいります。

血圧のコントロールにはウォーキングがおすすめ！

運動は、血管の拡張等により血圧を下げる効果があるといわれています。しかし、過度な負荷をかけた運動や運動中の息こらえは、血圧が急激に上昇してしまう危険性があり要注意！

そこで、今回のおすすめは「ウォーキング」です。誰でも日常生活の中で簡単に取り入れやすく、難しいスキルも必要ないため継続しやすいです。



ライフメディカルフィットネス
運動指導士 勢登 智章

☆ウォーキングのポイント☆

その① ペースに注意！

ペースは楽すぎてもきつすぎてもダメ。少しきつい程度がちょうど良いです！会話をしながら続けられるペースで行いましょう！



その② 継続することが大事！

1ヶ月間毎日たくさん歩いても、そこでやめてしまっては効果は一時的なもの。少しずつでもコツコツ長期間続けることが大切です。現状から約1500歩／日の増加によって1.0～1.5mmHg低下すると言われています。



管理栄養士が伝えたい食事のレシピ

【高血圧予防！ 減塩レシピ ナシゴレン風】

エネルギー493kcal、たんぱく質22g、脂質11g、炭水化物72g、塩分1.9g、カリウム655mg



管理栄養士
村松 愛海



材 料 1食分

ごはん茶碗1杯分（150g）、玉ねぎ1／4個、鶏ひき肉50g、お好みでにんにくチューブ
＊ケチャップ大さじ1
＊チリソース大さじ1／2
＊オイスターソース大さじ1／2 or なければ中濃ソース大さじ1／2
＊塩こしょう少々
卵1個（温泉卵でも可）、付け合せでカット野菜など好きな野菜（写真ではトマト30g、きゅうり10g、アボカド10g、市販のミックスカット野菜でレタス10g、パプリカ3g、人参2g）

作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにする。
- ②玉ねぎを電子レンジで色が透き通るまで加熱し、その後ひき肉を加えて色が変わるまでさらに加熱する。
- ③ご飯と＊印の調味料を②に加えてしっかり混ぜる。
- ④フライパンで半熟目玉焼きを作る。（お好みで生卵や市販の温泉卵などでも可）
- ⑤お皿に③を盛り、その上に半熟目玉焼きとお好みの野菜を乗せたら完成。

ポイント

- ・野菜に多く含まれるカリウムには、血中ナトリウムの体外への排泄作用があり、血圧を下げる効果があります。
- ・ケチャップの旨味や香り・チリソースの辛味により薄味でもおいしく仕上がります。ごはんにしっかり味がついているので、卵・野菜を混ぜて食べることをオススメします。ドレッシング等の追加の味付けなく減塩となります。
- ・唐辛子に含まれるカプサイシンには、血管拡張作用があるため血圧を下げる働きが期待されています。ただし適量でないと胃腸の刺激となるため量には注意が必要です。
- ・炒めるのではなく電子レンジを使用することで手軽に調理でき、油を使わないためカロリーオフできます。

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/

