



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2345
TEL 0466-44-1451
E-mail:shounandai@mvg.biglobe.ne.jp

21世紀を迎えて

財団法人同友会 理事長 鈴木 紳一郎



明けましておめでとございます。ついに二〇〇一年を迎え、新しい世紀となりました。

この記念すべき瞬間を過ごせた事は、人間として生まれある意味では幸せでありますし、またある意味では責任の重さを感じます。

二〇〇〇年は、二十一世紀の扉を開く為の再整備計画の前半である「新棟新築」、「健康増進施設ライフメディカルフィットネスのオープン」という当法人として大きな節目の年でした。おかげさまでようやく外来の予約制、MRI・心臓カテテル検査の稼働、広いリハビリ室、新しい病棟等順調に回り始めた所であります。

又、健康増進施設 ライフメディカルフィットネスも多くのの方々に来館していただきありがとうございます。

現在では五〇〇名近い方に登録をしていただき、それぞれのライフスタイルに合わせた運動を楽しんでいただいていると思います。

二〇〇一年は、当法人の再整備計画の後半として二月に二号館三階・四階で療養型病床をリニューアル、セミオーダーリングシステム稼働、更に七月頃には一号館三階病床のオープンを目指します。これにより一号館急性期病床二

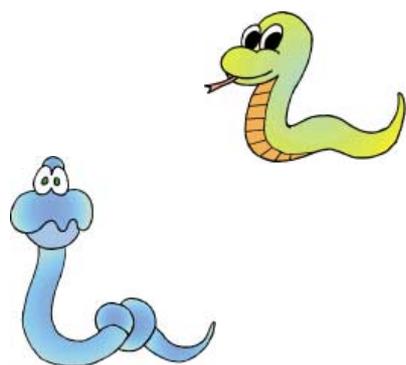
四〇床、二号館慢性期病床（回復期）四〇床、老人保健施設一〇〇床と法人内の病床が整備されます。患者様にとつてはどのような病状であってもその病状に応じて利用していただける範囲が広がるかと思えます。又、待ち時間の間に お茶や昼食を取ることができるよう二号館一階に喫茶・食堂をオープンいたします。

二号館一階玄関を入って右側は、介護保険等に係る居宅介護支援センター、在宅介護支援センター、訪問看護ステーション、在宅包括診療部、ソーシャルワーカー室が入り、一括して介護保険のご相談に乗ることができるようになります。又、入って左側には検診センターを整備していきます。

さて、私は少年時代にこれから先のずっと遠い日々がどう変わってゆくか気にしていた頃がありました。そして今、二十一世紀を迎え、これからの医療は、福祉は、社会はどう変わり、また、藤沢市が、神奈川県がどう変わっているのか、世界がどう変わっているのか、私はこの法人と共に考え、次の世代へ繋げて行く為に何をすれば良いのか考えて行きたいと思えます。

心の温かい心配りの利く、又、

小回りがきき、お待たせしない医療・保健・福祉を目指し地域の皆様にさらに信頼されるように職員一同頑張つてまいりたいと思えます。二十一世紀の当法人を全職員共々よろしくお願い申し上げます





骨粗鬆(こつそしょう)症について

藤沢湘南台病院 副院長 齊藤 啓二



最近マスコミなどいろいろな所で取り上げられ一度は耳にした人も多いと思いますが、骨粗鬆症というのは「骨の組織の密度(骨量)が減少し、骨がもろくなり、骨折しやすくなつた状態」と医学的には定義されています。かつては、背中が丸くなつたり骨がもろくなるのは年をとれば誰でも仕方のないことと思われていましたが、最近骨粗鬆症はある程度予防が可能な病気であると考えられています。

骨はカルシウムとたんぱく質できっており、年齢にかかわらず常に骨破壊と骨形成を繰り返してそのバランスによって骨の量や強さが決定されます。青年期から壮年期までは骨形成のほうが骨破壊を上回っていますが、その後は逆転し骨量が減少してきます。何らかの影響でこの骨量が年齢に比べ異常に低い状態になっているものが骨粗鬆症です。以前は骨量を客観的に判断する指標がありませんでしたが、最近はいろいろな医療機関で比較的簡単に骨密度として調べられるようになりました。一般的には統計的に見て青壮年の平均の標準偏差の二・五倍以上下回つた場合、骨粗鬆症と診断します。

骨粗鬆症の原因としては加齢に加え若いときからのカルシウムの摂取不足、手術などでのカルシウムの吸収能の低下、女性ホルモンの影響、運動不足などがあります。特に女性ホルモンは血

中のカルシウムを骨に取り込む作用があり、閉経によりこれが急速に減少すると骨の破壊と形成のバランスが崩れ、骨量も急速に減少してきます。したがって閉経後の女性、特に経産婦でなおかつ婦人科手術などで閉経の早い女性が多量とも問題になります。女性はもともカルシウムの貯蓄量が男性に比し少なく、妊娠、授乳などでカルシウムを失う機会も多く、骨粗鬆症が女性に多いのにはこのためです。

次いで運動不足も骨粗鬆症の危険因子です。運動することは骨にカルシウムを取り込む力になります。歩いたり走ったりすると重力によって骨にその刺激が伝わり、カルシウムの利用率が上がるのが知られています。若いときからよく運動をしている人はカルシウムを十分蓄積しているため、年をとつてカルシウムが多少失われても骨量が減少しすぎることはいえませんが、カルシウムの摂取不足もまた危険因子になります。カルシウムを取らないため血中カルシウム濃度が低下すると、骨からカルシウムを引き出して利用するようになります。カルシウムは牛乳などの乳製品に多く含まれていることをご存知のことと思います。子供のときから牛乳がきらい、乳製品をとると下痢をしてしまうなどの理由で乳製品をあまり摂取しなかつた人は要注意です。またカルシウムの吸収にはビ

「骨密度(骨量)測定結果例」

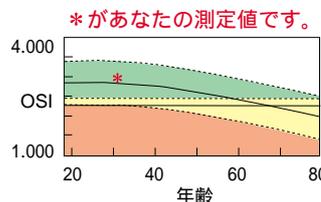
検査番号 : 5760 同友会 藤沢湘南台病院
 名前 : 藤沢 花子
 年齢・性別 : 31・女性 身長・体重 :
 部位・サイズ : 左踵骨・25cm以上 検査年月日 : 平成13年1月1日 14時21分
 コメント :

測定結果

あなたの音響的骨評価値は、3.047 (*10⁶) です。
 これは、あなたと同じ年齢の音響的骨評価値と比較して、107%に相当します。
 また、若年成人時の平均の音響的骨評価値と比較すると、109%に相当します。
 (Z = 0.71, T = 0.77 S D)

判定

あなたの音響的骨評価は、同年齢の人と比べて同等と言えます。
 これからもバランスの良い食事や適度な運動を心掛けましょう。
 今後も定期的な検査をおすすめします。



タミンドが必要で、これは日光にあたることで増加します。つまり、一方では家の中に閉じこもつて運動をなにもしていないと、牛乳などカルシウムをいくらとつても骨にはなりにくいということになります。

これらのことから骨粗鬆症を予防するには(1)カルシウムの多い食品を若いうちからたくさん摂る習慣をつけること、(2)普段から運動に接し中年以降も体を動かす習慣を極力継続させること、(3)適度に日にあたることです。当院にも骨密度測定器がありますので、私は絶対大丈夫と過信している?あなた、是非一度測つてみてください。

ライフメディカルフィットネス は病院のリハビリ施設ではありません



ランニングトラック

未来医療とは

「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、開設されたのが健康増進施設ライフメディカルフィットネスです。

施設内容は、室内温水プール、トレーニングジム、ランニングトラック、スカッシュコート、エアロバイクスタジオ、ジャグジーやサウナなどのスパゾーンからなる総合スポーツ施設です。



フロント



多目的スタジオ

ライフのシステムは、誰でも登録していただくだけで自由に施設を利用できる、登録制です。登録するにあたりライフチケットという簡単なスポーツ



スカッシュコート

適正チェックを行い、その日から施設利用が可能となります。利用される前に、スポーツドクターとトレーナーとの話し合いによって、個人個人の目的にあった運動メニューを作成する為、運動の経験がない方でも楽しく運動することが出来ます。

ライフは以下のコンセプトのもとに運営しています。
・健康な人には病気になるまい身体づくりを。(エンジョイライフ)



プール



TEL.0466-46-3000 FAX.0466-46-3077
URL <http://www.fj-shounandai.or.jp/life/>
E-mail life@fj-shounandai.or.jp

・生活習慣病や腰痛、肩こりの人には運動による改善を。(スマイルライフ)
・スポーツ選手にはケガの予防と能力の改善を。(サクセスライフ)

また、スポーツドクターによるスポーツ医療相談や管理栄養士による栄養相談も行っており、未来医療と予防医学の視点から個々に合わせた安全かつ効果的な運動を実践することが出来ます。

現在は「腰痛、肩こり教室」や各種イベントも開催され、地域の皆様に身体を動かすことの爽快感や楽しさを感じていただくとともに、人々の交流が深まるようなより良い施設作りを目指しています。

病院の中にありながら唯一病院ではない施設「ライフメディカルフィットネス」に是非一度ご見学にいらしてください。



トレーニングジム

外来診療予定表

平成13年 1月 1日現在

科目	月	火	水	木	金	土	
内科 午前	消化器科	林	内野	高橋	樹田	林	高橋 内野
	循環器科	泰磨	小林	武居	泰磨	小林	武居 泰磨
	糖尿病外来	天門	天門	天門	天門		
内科 午後	消化器科	高橋 樹田	林 樹田	川名	高橋 内野	内野	
	循環器科	武居	住田	小林	小林	武居	
	神経内科			渡辺			
	在宅包括医療 入所前健診				深野 分部		

※在宅包括医療部診察 午後 1:30～2:30 入所前健診 午後 2:30～

科目	月	火	水	木	金	土	
泌尿器科	午前	野村	野村	高瀬	野村	野村	野村 又は高瀬
	午後		野村	高瀬	高瀬	高瀬	
眼科	午前	椎野	山口	椎野 山口	椎野・山口 受付10時まで	椎野 山口	椎野 山口
	午後	椎野	山口	椎野 山口	椎野 山口		
皮膚科	午前		菅			菅	
	午後	菅		猪俣			
脳神経外科	午後		三壁			高木	
整形外科	午前	斉藤副院長 斉藤(幸)	斉藤(幸) 福田	斉藤副院長 橋本	橋本 棚橋	福田 橋本	斉藤副院長 斉藤(幸) 又は橋本
	午後	橋本		福田	高尾	斉藤(幸)	
健康スポーツ部	午前		高尾 福田		高尾		
	午後	斉藤副院長 高尾		斉藤副院長 高尾		斉藤副院長 福田	

健康スポーツ部の診察は初診時にも予約が必要です。

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 8:30～12:00 (診療開始 9:00～)
土曜日午後、日曜、祝祭日、年末年始は休診です。
面会時間
月曜日～金曜日 午後 3:00～7:00
土曜日 2:00～7:00
日曜日 午前 10:00～5:00

科目	月	火	水	木	金	土	
外科 午前	一般外科	田村	深野	鈴木院長 田村	鈴木院長 深野	深野	鈴木院長 田村
	大腸肛門科		深野	鈴木院長	鈴木院長		鈴木院長
外科 午後	一般外科	熊切	松津		熊切	鹿原 遠藤(後援外来)	
	呼吸器科 呼吸器外来	熊切			熊切		
形成外科	午前	山本		山本	山本		山本
	午後		山本				

シャトルバス時刻表

平成13年 1月 1日現在

	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				

同友会ニュース

療養型病床整備中



ソーシャルワーカー 中山



岸田 婦長

平成13年 2月オープンを目指し、2号館3階4階に療養型病床を整備中です。御相談は、私達二人が承っております。お気軽にお問い合わせ下さい。

神奈川県保健衛生賞受賞



園部 理事



西野 看護副部長

去る11月21日に、平成12年度神奈川県保健衛生賞の授与式が行なわれました。おめでとうございます。

編集後記 今月から線端は年4回の発行となります。御意見、御感想をお待ちしております。(編集委員)