

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

新しい年を迎えて



財団法人同友会 理事長 **鈴木 紳一郎**

新年明けましておめでとうござ
 います。二十一世紀を迎えた昨年
 一月一日から早いものでもう一年
 が過ぎました。

二十一世紀は夢のある、また明
 るい、平和な世紀かと思っており
 ましたが、現実にはテロ事件には
 じまりアフガン戦争と、絶えない
 人間同士の争いの連続で、地球的
 平和の難しさを改めて感じた年で
 もありました。

日本においても相変わらずの不
 況で、構造改革もなかなか進まず、
 いつ新しい世紀にふさわしい活気
 ある日本になっていくのか先の見
 えないう状態であります。

二〇〇一年、当法人においては、
 二月一日に二号館（旧館）四階・
 三階で療養型病棟をオープンし、
 七月には一号館（新館）オープン
 一周年を迎え、また十月一日に一
 号館三階をオープンいたしました。
 当階は循環器科と泌尿器科の患者
 様を主に、整形外科、外科のリハ
 ビリテーションを中心とした患者
 様にもご利用していただいております。
 現在、一号館（新館）各病
 棟は60床中50床で運営しております。

すが、二〇〇二年にはフルオープ
 ンとする予定です。

健康増進施設 ライフメディカ
 ルフィットネスも登録会員700名を
 超え募集締め切り目標の1000名まで
 後少しとなってまいりました。
 すべて皆様のご支援のおかげと
 感謝いたしております。

さて二〇〇二年は当法人にとっ
 て創立七十周年にあたります。

初代鈴木文蔵が「保健衛生、医
 療において未開の地に全人的医療
 を」と鈴木病院を始めたのが、一
 九三二年。

私財をなげうって財団法人同友
 会神奈川高座病院と改称し財団法
 人化したのが一九五二年。この創
 始者の理念を全職員が忘れること
 なく、患者様のためのよりよい
 「保健・医療・福祉」の提供を日々
 考えていかなければならないと思っ
 ております。

幸い我々のスタッフはすばらし
 い人間ばかりであります。

「事業は人」「事業は継続」こ
 のことをいつも頭に置いて毎日こ
 のすばらしい職員たちと一緒にま
 い進んでいきたいと思っております。

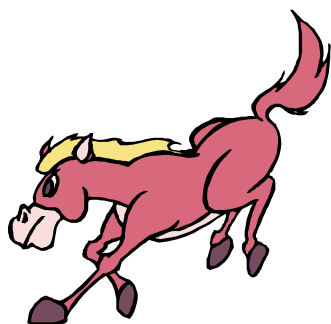
医療情勢は確かに毎年毎年厳し
 くなってまいります。

急性期の病院は全国で現在の半
 分の病床以外は必要ないとされ、
 国際疾病分類にもとづき限られた
 資源の中で最大限の結果を出さな
 ければならなくなります。

そんななかで「より良い医療」、
 「より良いサービス」をと、当法
 人の内容を更に充実させていかね
 ばなりません。

そのためにぜひ多くのみなさま
 方からご意見をいただけると幸い
 です。

徐々にしか改善できない点もあ
 るかとは思いますが、一生懸命に
 内容の充実をはかってまいりたい
 と存じます。
 本年もどうぞよろしくお願い申
 し上げます。





藤沢湘南台病院

呼吸器外科 医師

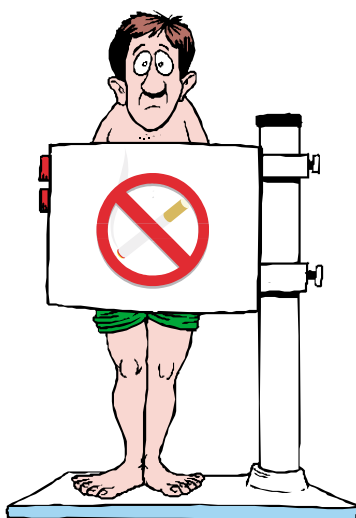
熊切 寛

厚生省によると平成十二年における日本人の平均寿命は男性77歳、女性84歳でした。終戦直後の昭和二十四年と比べると男性が二十七年、女性が三十一年延びたことになり医学の長足の進歩を感じます。かつて日本人の死因の第一位は結核でしたが現代では悪性新生物、すなわちがんが死因の第一位です。日本では従来胃がんが多く胃がんを克服するために様々な研究と努力が行われた結果、治る胃がんすなわち早期胃がんが増え段々と死亡率は減少してきました。かわりに死亡率が増加してきたのが肺がんです。肺がんは一九九三年以降胃がんを抜き去り男性の死亡率の第一位になりました。肺がんは病氣としての自覚症状が乏しいこと、有効な治療法が少ないことから治療が難しいがんと言うことができます。十人の肺がん初診患者のうち、手術が可能で治癒が望める患者は平均してわずかに四人に過ぎません。残りの六人の方は残念ながら色々な治療法を駆使しても治癒が望めないのです。これは日本だけの現状ではなく世界的に見ても変わりません。

肺がんの原因で最も重要な役割を演じているのはたばこです。たばこの煙に含まれるタール中には100種類以上の発癌物質が含まれていて一日に一箱たばこを吸う人は吸わない人の五倍、二箱吸う人は七倍、それ以上吸う人はなんと十五倍も肺がんで死亡するリスクが高くなります。欧米諸国ではたばこのリスクが正しく認識されていて喫煙率は男女ともおおむね30%前後ですが、

日本の男性の喫煙率は驚くべきことに60%にも達します。先進諸国でこれ程喫煙率の高い国はなく日本はまさに『たばこ天国』といえます。

肺がんは健診などでたまたま胸部レントゲン写真を撮って発見されることが多く他の臓器のがんに比べ症状をあらわしにくいのが特徴です。言い換えれば症状が出る頃にはかなり進行した肺がんとなっているので



す。症状が出てから病院に来てももはや遅いと言わざるを得ません。レントゲンで肺に影が発見された場合、その影が良性か悪性かを知るために胸部CTと気管支鏡という肺のカメラを行います。肺がんを診断されれば治療方針を決定しなければなりません。肺がんの治療は手術、抗がん剤、放射線が三本柱ですが、手術が可能なのは手術するのが一番です。抗がん剤や放射線は

肺がんに対してある程度は効果があるものの肺がんを完全には治せません。肺がんの五年生存率（治療開始から五年間生存している確率）はこのような色々な治療を行っても平均して約40%です。ですから医学が進歩した現代でも肺がんは治療の難しい難治がんと言えます。

ではこのような肺がんに負けないためにはどうすればいいのでしょうか。それはまず第一に肺がんの原因を取り除くことです。すなわち禁煙です。たばこが肺がんの誘因になることが世界的に認知された事実である以上、たばこを吸わないようにすることがもつとも単純で効果的な肺がんの予防法です。議論の余地はありません。肺がんを命を落とさなければ今この瞬間からたばこをやめることです。第二にたとえ肺がんになっても手術で治癒が望める段階で見つけること、すなわち早期発見です。肺がんの早期発見のためにはレントゲン写真は得られる情報が少なくあまり有用ではありません。最近開発されたヘリカルCTは検査時間が短かい上に肺の詳細な情報が得られるため肺がんの早期発見にももつとも有用です。今後はヘリカルCTが肺がん検診に応用されると思われ肺がん早期発見の決め手と考えられています。

肺がんは手遅れになると確実に命にかかわる恐ろしい病気です。必要以上におそれることはありませんが冷静に対策を練るべきだと思えます。まずたばこをやめることから始めてみませんか。

中高年の健康体操

現在、ライフでは様々なレスンプログラムを行っています。その中から中高年の健康体操として人気のある「いきいきライフ体操」「ストレッチ体操」をご紹介します。



いきいきライフ体操

「いきいきライフ体操」は、中高年者を対象としたライフオリジナルの体操です。日常生活での動きを取り入れた筋力トレーニングや、持久力トレーニングを30分間行います。参加者の方々から、“長時間歩いても疲れなくなった。”“体重が減った。”“血圧が下がった。”“親しみやすい音楽を聴きながら、楽しく誰にでもできる運動。”と好評です。

運動したいけど…と迷っている方、「いきいきライフ体操」から始めてみませんか？無理なく、楽しく、そして効果的に運動を行えます。



ストレッチ体操

「ストレッチ体操」は、特別な器具を使わず誰でも気軽に行えるうえ、柔軟性の向上や疲労回復、リラクゼーションなど、さまざまな効果が期待できます。日常生活にも取り入れていくと、怪我をしない健康的な生活ができるだけではなく、心理的なストレスを和らげることもできます。

実際にストレッチを行う上では、反動を使わずに少しずつ伸ばす、という点に気を付けます。筋肉の硬さは人それぞれですので、無理に体を曲げたり伸ばしたりする必要はありません。筋肉の張りを少し感じられるところで体を止め、ゆっくり大きく呼吸を繰り返していくことが重要です。

ライフでは、専用のスタジオにてこのような健康体操を毎日ご用意しています。お気軽に下記までお問い合わせ下さい。



TEL.0466-46-3000 FAX.0466-46-3077
URL <http://www.fj-shounandai.or.jp/life/>
E-mail life@fj-shounandai.or.jp
営業時間 月～木・土 11:00～22:00
日・祝日 11:00～19:00
金 休館日

「おせちの後はさっぱり簡単料理」

お正月、美味しいおせち料理を食べて、少し疲れてしまった胃に。ここでは、簡単にできるサッパリとした一品を紹介します。

＜材 料＞

蒸し鶏(市販)…200g(*) 長ネギ… $\frac{1}{3}$ ～ $\frac{1}{2}$ 本
油揚げ…1枚 中華ドレッシング…適量

＜作り方＞

- ①長ネギを5cm程の白髪切りにし、水につけます。
- ②油揚げは、油抜きし、せん切りにし、軽く水気をしぼります。
- ③蒸し鶏は、斜めにスライスし、せん切りします。
- ④水を切った①と②、③を、ボールに入れ、軽く混ぜ、ドレッシングで和えてでき上がり。

*市販の蒸し鶏がない場合は、一時間かけて、鶏胸肉(生)に塩をすり込み、お酒大さじ1をかけ、ラップをし、レンジで5分



“さっぱり 中華サラダ”

～一口メモ～

残った油揚げ(せん切り)は、水気をしぼり、又、長ネギは残り分を小口切り、みじん切りにし、ラップで包んで、冷凍保存ができます。小分けにしておくと、お味噌汁の具に煮浸し等に解凍して利用できます。

～栄養メモ～

鶏肉には、牛肉や豚肉の数倍のビタミンAが含まれています。ビタミンAは、胃の粘膜を健康に保ちます。

藤沢湘南台病院 栄養科

外来診療予定表

平成14年 1 月 1 日現在

科 目		月	火	水	木	金	土	
内	午前	消化器科	清野	林 小谷	高橋 林	清野	樹田 小谷	高橋 樹田
		循環器科	泰磨	森	武居	泰磨	森	武居 泰磨
		糖尿病外来	天門	天門	天門	天門		
科	午後	消化器科	高橋 樹田 小谷	樹田 清野	川名 守谷第4のみ	高橋 林	林	
		循環器科	武居	住田	森	森	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
外科	午前	一般外科	田村	深野熊切	鈴木院長 田村	鈴木院長 深野	鈴木(誠)	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
	午後	一般外科	熊切	松津		熊切	松津	
		呼吸器科	熊切			熊切		
		呼吸器外来	熊切			熊切		

形成外科	午前	三上		三上	三上		三上
	午後	(三上) 予約診療のみ					

科 目		月	火	水	木	金	土
泌尿器科	午前	諏訪	諏訪	高瀬	諏訪	高瀬	高瀬又は諏訪
	午後		諏訪	高瀬	高瀬	諏訪	
眼科	午前	椎野	日比	椎野	椎野受付10時まで	椎野	椎野
	午後	椎野	松浦	椎野	椎野仙田		
皮膚科	午前		菅			菅	
	午後	菅		掛水			
脳神経外科	午後		三壁			竹本	

整形外科	午前	齊藤副院長 齊藤(幸) 大沢 太田	齊藤(幸) (福田) 大沢	齊藤副院長 橋本 大沢	橋本 棚橋	福田 橋本	齊藤副院長 齊藤(幸) 又は橋本 大沢
	午後	橋本		福田	高尾	齊藤(幸)	
健康スポーツ部	午前		高尾 福田		(高尾)		
	午後	齊藤副院長 高尾		齊藤副院長 高尾		齊藤副院長 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 午前診察 8:30～11:00 (診療開始 9:00～)
午後診察 12:00～15:00 (診療開始 13:30～)
土曜日 午前のみ 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 15:00～19:00
土曜日 14:00～19:00
日曜日 10:00～17:00

シャトルバス時刻表

平成14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

年末年始の休診日のご案内

12/29 (土)	12/30 (日)	12/31 (月)	1/1 (火)	1/2 (水)	1/3 (木)	1/4 (金)
通常通り *受付12時まで	休 診	休 診	休 診	休 診	休 診	通常通り

*休み期間中、救急の患者様の診察は当番・当直医師が対応させていただきます。担当医が患者様の病状に対して専門外になる場合がございますので、御来院の前にお電話でお問い合わせください。

編集後記

2001年はどんな一年だったでしょうか。2002年が皆様にとって飛躍の年となることをお祈り致します。