

きずな

第13号

2013.10月

発行者：湘南記念病院 広報委員会
〒248-0027 鎌倉市笛田2-2-60

TEL . 0467-32-3456

FAX . 0467-32-6363

http://www.syonankinenhp.or.jp

E-mail:info@syonankinenhp.or.jp

もうすぐインフルエンザの季節がやってきます

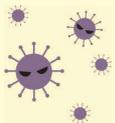
毎年冬になると猛威を振るうインフルエンザ。流行期は連日ニュース等で大々的に取り上げられ、すっかり良くない意味で「冬の風物詩」のようになっていますね。

今年も間もなくインフルエンザの季節がやってきます。あまりにも一般的すぎる病名として、何となく受け流している「インフルエンザ」という病気ですが、本格的なシーズン到来前にあらためておさらいしてみましょう。



あらためておさらい

インフルエンザとは？



インフルエンザとは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気のことです。伝染性が非常に高く、特に人ごみや通勤途中の電車内、学校等で感染しやすく、いったん流行が始まると短期間に多くの人へ感染が広がります。症状としては38℃以上の発熱、倦怠感、悪寒、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身の症状が突然現れます。普通の「風邪」と同じように喉の痛み、咳、鼻水などの局所症状もみられます。インフルエンザウイルスはA型、B型、C型と大きく分類され、国内でも地域・流行によって差はありますが、体力の弱った人や乳幼児、高齢者、特に慢性閉塞性肺疾患（COPD）、喘息、心臓病、糖尿病などの持病のある方は重症化してしまい、死亡するケースもあり、侮れない病気です。

シーズン前に要チェック！インフルエンザの予防法

- 十分な休養・睡眠をとる
- バランスよく栄養をしっかりとる
- うがい、手洗いを励行する
- 人ごみをできるだけ避ける
- 鼻、のど等の乾燥を防ぐ
- マスクや加湿器などを使用する
- ワクチンを1～2回接種する

インフルエンザの予防法に特別な方法はありません。「当たり前のこと」をしっかりと実践する。これが一番大事です。毎年、爆発的な流行で猛威を振るうインフルエンザですが、予防を継続して実践することにより、かなり感染のリスクは減らせます。

また、何よりワクチンの接種が感染リスクを下げるうえで一番効果的です。転ばぬ先の杖として、「当たり前」の予防法を毎日続け、ワクチンの接種を行ってください。

あれ？と思ったら、まずは検査を受けてください。もし急な発熱などの症状が出た場合、無理をせず、すぐに当院にいらしてください。検査は綿棒で鼻や喉部分の粘膜を採取するだけですぐに判定できますので、患者様に迅速かつ適切な治療を致します。



内科
山澤 養志子 先生

当院の特別窓口
インフルエンザ
ワクチン
予防接種受付!!

インフルエンザワクチン予防接種が11/2より始まります。

当院では、インフルエンザ予防接種特別窓口を開設します。お待ちいただく時間や、混雑を回避するために一般外来窓口とは別で特別窓口を開設し、スムーズに予防接種を受けられる体制を整えております。※一般外来でも受けられます。

◎実施開始：平成25年11月2日（土）～ ◎実施曜日：火・水・土曜日 ◎実施時間：13:30～16:00

◎実施費用：大人（13歳以上）1回接種3,675円 小学生（6～12歳）2回接種6,300円

各市町村により、65歳以上の方は一部公費での負担があります。この機会に是非、予防接種を受けることをお勧めします。ワクチン不足や病院が混雑する事が予想されますので、受診はお早目に。

※小学生以下のお子さんは免疫が付き難いため、2回接種をお勧めします。接種間隔は3～4週間となります。

お問合せ：0467-32-3456（代表）

ご注意：●助成につきましては、市町村ごとに異なりますので、役所または受付へお問合せ下さい。●ワクチンの供給状況により実施日の変更となる場合がございます。

10月は「乳がん月間」です。 ピンクリボン2013



当院には“女性に優しい病院”をコンセプトにした「かまくら乳がんセンター」があります。乳がんに関する基本的な情報、セルフチェック(自己検診)、早期発見・早期治療、最新診療など役立つ情報を今回ご紹介いたします。

ピンクリボンとは?



1980年代に乳がん先進国のアメリカで発祥し、乳がんの早期発見・早期治療の大切さを考える啓発活動のことをいいます。この運動を表すピンクリボンマークは世界共通のシンボルマークとして広く認知されています。このピンクリボンの輪を広げるさまざまな活動に当院も協力しています。

当院駐車場に設置してある「ピンクリボン自動販売機」です。神奈川県内の様々な場所に設置しており、売り上げの一部が「ピンクリボン」へ寄付され、乳がんについての広報活動に役立てられています。



乳がんについて



乳がんにかかる女性は年々増加傾向にあり、年間約5万～6万人(日本女性の15人に1人)の女性が苦しんでいます。

また、亡くなる方は年間約1万3千人以上と、深刻な問題となっています。発病の原因は近年のライフスタイルや食生活が大きく影響しており、女性ホルモンの一種「エストロゲン」が急激に減少することが関係していると言われています。

しかし、女性としての働き盛りである充実した壮年期に、がん死亡原因の1位でありながら、まだその脅威、死亡率が広く周知されていないのが現状です。

乳がんはどんな人がかかるの?

乳がんに関係すると考えられる特徴・要素

- 出産歴の減少(授乳歴がない)
- 閉経年齢が遅い(55歳以降)
- 初産年齢が遅い(30歳以降)
- 閉経後の肥満、飲酒の習慣
- 40代後半～50代が発症のピーク
- 姉妹・母・祖母で乳がんになったことがある など
- 初潮年齢が早い(11歳以下)



乳がんは早期発見できます

乳がんは唯一自分で発見できるがんとされています。早期発見は非常に重要です。月一回のセルフチェックを習慣にしましょう。そして健康診断時に乳がん検診も併せて行いましょう。

自己触診の方法



1. 触ってみる(乳房に「くぼみ」や「しこり」「硬い一部分」がないかまんべんなく触る)
2. 乳頭や乳房をしぼって、乳首から分泌液などがでないかを確認する
3. 乳輪の変色がないかを観察する
4. 左右との異変、違和感がないかを観察する
5. 乳頭のへこみや、湿疹のようなただれがないかを観察する



脇の下部分から乳頭まで、広範囲をチェックしてみましょう。乳がんは早期発見ができればほとんど治るだけでなく、乳房を温存することもできます。自己検診をして少しでもおかしいと思ったら、すぐに当院にて適切な診察を受けましょう。



乳がん検診について

- **視触診** …………… 乳房全体を見て触って診断する検査方法です。
- **マンモグラフィ検査** …… 乳房専用のレントゲン撮影でとても有効な検査です。現在では多くの自治体の検診に採用されています。
- **エコー** …………… 超音波をあて、内部からの反射波を画像化する乳房超音波検査。超音波のためX線のような被爆もありません。



マンモグラフィ装置

早期発見なら約9割の方が治癒・根治します

乳がん検診の受診率向上をめざし、当院は患者様のために最適な診療を考えます。
リスクに負けないよう検診とセルフチェックを心がけてください。

当院のかまくら乳がんセンターではがんの進行状況や、患者様のご要望、ライフスタイルなどを考慮し、適切な治療方法を案内致します。

乳がん精通した医師を中心に看護師、レントゲン技師、といったスタッフ一丸となって治療にあたるチーム医療を重視、実践しています。

設備面も乳がん治療に特化しており、乳がんの早期発見、質の高い適切な医療を提供することを目指しています。

ピンクリボンかながわ代表
かまくら乳がんセンター センター長

土井 卓子 先生

日本外科学会専門医
日本外科学会指導医
日本消化器外科学会認定医
日本消化器病学会専門医
乳腺専門医、ICD
マンモグラフィ読影認定医



転ばぬ先の杖 検診をお忘れなく

会社で働いていらっしゃる方は労働基準法で、学生さんは学校保険法で、健康診断（検診）が定期的に義務づけられていますから問題は無いのですが、少人数の会社で働いてられる方や個人経営の方、その御家族の方は、大金を払って人間ドックを受けるか、市町村が実施する検診を利用する以外の検診の方法はありません。

みなさんが利用される健康保険証は何か病気が発生した時でなければ役に立ちません。予防注射も受験のための診断書も、お産も病気でないため使えません。ですから症状がないうちに病気をみつけるには検診を利用するしかありません。例えば市町村は広報を配って高齢者検診はどの期間、乳がん検診はどこでというニュースを片隅にのせていますから、御自身で点検して異常がないことを確認しておかななくてはならないのです。もちろんお身体に異常があったら私達に云っていただければ、その時から保険証は役に立ちます。おなかの症状しかない方に心臓の検査をすることはありませんし、胸のレントゲン写真をおすすめすることはありません。しかし少しでも息切れがする、胸が苦しいなどの症状が伴えば、そちらの領域の病気を考えて検査を計画します。

病院に知っているからと安心されることなく、体の秘かな声に耳を傾け、何か変調があったら教えていただきながら、異常を感じていない部位については検診を利用されるよう心がけて下さい。



医療法人 湘和会
酒井 義浩 理事長

新任医師紹介

内科
大久保 光 先生



●紹介コメント

みなさん、こんにちは。
内科の新任、大久保光です。
専門はリウマチ・膠原病です。難しい病気
専門?と思われるかもしれませんが、気楽
にかかれる一般内科とってください。
お年寄りもそのご家族も大歓迎です。少々
口下手ですが、取り柄は気楽さで、なんでも
相談できる地域のDr.を目指しています。
宜しくお願ひします。鎌倉市は初めてなの
で、みなさんいろいろ教えてくださいね。

お知らせ

「消防訓練」を実施しました。

7月30日(火)、一部と二部の2回に分けて病棟屋上にて、消防訓練を実施しました。

今回は総務課・設備管理専門業者の協力を得て、病棟から出火したという想定で、消防訓練を行いました。内容としては、実際の消火栓及び訓練用水消火器を使用した消火訓練、総務課から消防署への119番通報及び関係者への緊急連絡網に基づく通報訓練を行うとともに、参加職員約100名による消防訓練を実施しました。今回の消防訓練を体験することによって、消火活動の大切さ、そして難しさを再認識できました。湘南記念病院では、毎年、消防訓練と総合防災訓練を実施しています。火災・災害発生時に職員が迅速かつ的確な行動できるよう職員の防火対策及び防火意識の向上に努めてまいります。



水消火器による初期消火訓練



消防用設備の取扱い説明を受ける職員



消火栓による消火訓練

診療時間について

午前の診療受付は**11:30**までをお願いします

平成25年4月1日より午前の診療受付終了時間が30分早くなりました。ご注意ください。

【変更前】 診療受付時間 8:00~12:00



【変更後】 診療受付時間 8:00~11:30

※午後診療受付時間(13:00~16:00)に変更はございません。ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒よろしくお願い申し上げます。

医療法人 湘和会グループ関連施設

湘南記念小坪クリニック

院長:田嶋 博雄

〒249-0008 逗子市小坪3-2-1

TEL:0467-60-0321 FAX:0467-60-0322

診療科:内科・外科・整形外科・眼科・リハビリテーション科・訪問診療

湘南記念鎌倉クリニック

院長:石田 尚志

〒248-0027 鎌倉市笛田2-6-13

TEL:0467-39-3189 FAX:0467-39-3161

診療科:訪問診療(内科・麻酔科)

湘南記念逗子クリニック

院長:渡辺 有造

〒249-0001 逗子市久木8-9-15

TEL:046-871-8216 FAX:046-871-8313

診療科:訪問診療(内科)

湘南記念 訪問看護ステーション

〒248-0027 鎌倉市笛田2-1-26 高橋ビル1階A

TEL:0467-33-3533 FAX:0467-84-9759

訪問看護・訪問リハビリ(医療・介護保険共)

クリニックでは「訪問診療」を積極的に行っております。「訪問診療」の内容についてお聞きになりたい場合は、お気軽に各クリニックにご連絡ください。

病院スタッフ募集

私たちと湘南記念病院で一緒に働きませんか?

当院では各セッションでの業務充実に伴い、職員を募集しております。
募集職種、内容等は病院ホームページをご覧ください。



編集後記

今年も暑い夏でしたね。記録的な酷暑で竜巻や局地的な豪雨など地球はどうなっているのか心配です。また、この異常気象により生態系にも影響が出ているようで、危険なスズメ蜂が平年より多く発生しているそうです。鎌倉市は豊かな緑に囲まれていますのでこの時期よく飛んでいるのを見かけます。万が一ハチに刺されたらできるだけ速やかに当院にいらしてください。(広報担当)

湘南記念病院やクリニックのことをもっと詳しく知りたい場合は是非、当院のホームページをご覧ください。

湘南記念病院

検索