医療法人 湘和会
湘南記念病院
Shonan Memorial Hospital PR Magazine [KIZUNA]

きずな

第14号
2014.1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

理事長挨拶　地域に密着した医療を目指して

新年明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては、つつがなく穏やかな新年を迎えられましたことを心よりお慶び申し上げます。

湘南記念病院とその系列のクリニック、さらに訪問介護ステーションは絶えず連携して地域の皆様のさまざまなニーズに応えながら心地よい暮らしをお手伝いすべく模索してきました。通所リハビリテーションは院内のリハビリとは別に通って実施する部署として開設しましたが、おかげさまで少しずつ動き出して確実に効果をあげています。また制約を加えていました検診を可能な限り広げるように機構改革しまして地域のご要望に応えてきましたが、これによって異常を指摘されながら放置されていた受診者に簡単な助言をはじめとして外来診療での精密検査、その結果を踏まえた生活改善、服薬、時にはさらに踏み込んだ積極治療までご案内するなど検診の意義を再確認しながら、地域の健康管理に尽力してまいりました。今後も病院・クリニック・ステーション・検診部門が専門性を生かし個々に相応しい医療を求めて一体で取り組んでまいりたいと思います。

旧年にも増してご厚誼のほどお願い申し上げます。

医療法人 湘和会
酒井 義浩 理事長

院長挨拶　波乱の2014年度

湘南記念病院
井上 俊夫 院長

海外ではアメリカはシェールガス産出による経済好転が見られます。ヨーロッパは相変わらず失業率が高くドイツ以外まだまだ改善の兆しがみられません。日本は一見景気上昇のように見えますが株価上昇による資産価値の上昇のみの実体のないミニバブルです。実質給料は上がらず円安による物価上昇と今年4月以降消費税増税による景気腰折れが心配されます。

医療界におきましては、消費税は患者さんに負担していただく事ができないにもかかわらず診療報酬アップは見送られ、かなりの医療機関の経営を圧迫するものと思われます。

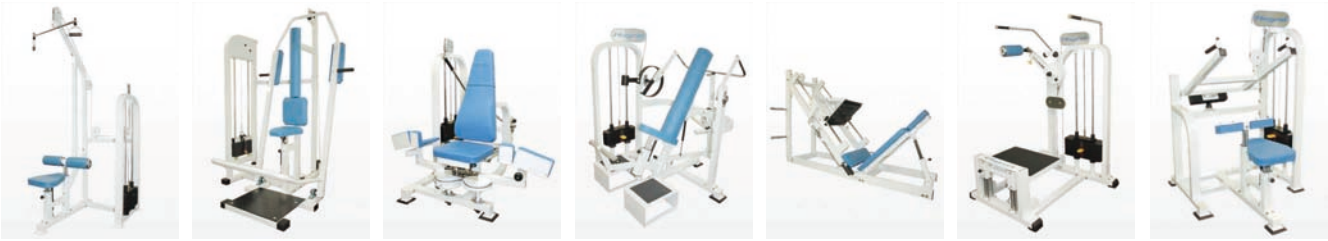
当院では新年より整形外科にスポーツ整形の小椋先生が新任され活躍が期待されます。内科医師も充実いたしました。また昨年招聘しました癌研有明病院形成外科の矢島先生による乳がん手術後乳房再建術の症例が大幅に増加しております。本年1月より乳房再建用パックが保険適用となり矢島先生の手術の腕前は全国的に高く評価され、今まで乳房を失ってどうしようもないとあきらめていた患者さんに希望の光を届けております。手術室も増築し、今年は鎌倉乳がんセンターの乳がん治療のみならず乳房再建やスポーツ整形など地域医療に貢献しながら他院にない専門病院としての病院の機能を発展させていきたいと思います。

2014年1月整形外科に スポーツ整形外科センター開設します

スポーツ整形外科センターとは?

スポーツ整形外科センターとは、日常的にスポーツを行っている人が怪我・障害を起こした際に、従来の整形外科の枠を超えて、専門医と最新のリハビリ・トレーニング機器により、専門的かつ高度な治療とサポートを行う施設のことです。昨今、プロ・アマチュアを問わず、日本のスポーツ水準が著しく向上するに伴い、治療という範疇を超えて、今後も快適にスポーツが続けられるよう、フォームチェックやトレーニング指導なども積極的に行い、皆様の身近なスポーツトレーナーになることを目指します。

Plyometrical solution Hogrel®



スポーツ整形外科センターの特徴

1. スポーツドクターによる専門的な治療
2. 最新鋭機器による効率的なリハビリ・トレーニング
3. パフォーマンスアップのための指導・サポート

最新鋭のリハビリ・トレーニング機器でサポート

リハビリ・トレーニングに効果的なホグレル社最新機器を導入。筋肉をリラックスさせ、柔軟にすることでリハビリを促進し、怪我をしない身体を作り上げます。

平成26年1月～ 整形外科外来担当医表

「スポーツ」表記以外は全て一般整形外科外来となります。

	月	火	水	木	金	土
午前	斉藤	小椋	斉藤	小椋	斉藤	小椋 スポーツ 予約制 9:30～11:30
午前	小椋	小椋	斉藤	漆原	吉松	吉松 1・2・3・5週 / 田中 4週
午後	小椋 スポーツ 予約制 15:00～16:30 / 14:30～ 澤崎 1・3・5週	休診 手術	小椋 スポーツ 予約制 15:00～16:30	片山 / 14:30～ 池上	休診 手術	休診

※「スポーツ」は予約制です。(月曜日・水曜日の午後、土曜日の午前)

ご予約・お問い合わせは TEL:0467-32-3456

医師紹介

私が治療・指導にあたります。

整形外科・
スポーツ整形外科センター
小椋　研 医師

- Jリーグ湘南ベルマーレ チームドクター
- 東京都市大学 アメリカンフットボール部 チームドクター
- 日本整形外科学会 専門医
- 日本整形外科学会 スポーツ認定医
- 日本体育協会公認スポーツドクター

●紹介コメント

はじめまして。小椋　研と申します。スポーツは人生の大きな活力になる反面、ケガのリスクが付いて回ります。スポーツ整形外科センターでは、ケガを治すことだけでなく、ケガと向き合い、付き合っていく為のサポートをしたり、今まで以上のパフォーマンスを発揮できるように肉体改善・改造を図っていく手助けをしたいと考えています。スポーツをするうえで、身体的に何か困ったことがあれば、お気軽に当センターへお越しください。

栄養科からのお知らせ

ショウガは冬の強い味方！

体を温める、免疫力を高める、ダイエット効果などですっかり流行の食材となったショウガですが、古くから薬効が認められ、漢方の世界でもショウガなしでは成り立たないほどの様々な効果・効能がある万能食材として親しまれています。

ちなみに「薬味」という言葉はショウガから生まれた言葉だそうです。そんなショウガの効能と効果的な使用法について迫ってみましょう！

ショウガの主な辛味成分と効能

【ジンゲロール】
・免疫力を高める　・殺菌効果
・吐き気や頭痛などの緩和

【ショウガオール】
・体を温める　・血行促進

【ジンゲロン】
・血行促進　・脂肪分解作用
・代謝の促進、発汗作用
・殺菌効果

風邪には生で！ 冷え性対策には熱を加えて！

生姜の辛味成分はジンゲロールが主ですが、ジンゲロールを乾燥、加熱すると、ショウガオールとジンゲロンを発生させます。生で食べればジンゲロールで風邪対策に、熱を加えて食べると、ショウガオール・ジンゲロンで冷え性対策に効果的です。

効能に合わせた調理法で、ショウガをフルに活用しましょう！

湘南記念病院 栄養科
口羽 真美　科長

ショウガ豆知識

ショウガ湯はぬるめで飲むのがオススメ

（摂取量の目安は1日10g程度と言われています）

ショウガは生の時にはジンゲロールが豊富ですが、熱を加えるとジンゲロールがどんどんショウガオール・ジンゲロンに変わってしまいます。そこで、ぬるめのお湯にショウガをおろし、ショウガ湯を作れば、免疫力を高めるジンゲロールとカラダを温めてくれるショウガオールのダブル効果が得られ、まさにイイとこ取りの万能ショウガ湯になります。

お酒はどこまで許されるでしょうか？

お酒の季節になりました

ちょいと一杯のつもりで、ついつい飲みすぎてしまう季節です。酒は百薬の長ともいいますが、多すぎれば害毒です。日本アルコール学会では毎日飲んでもよい上限を男性30g、女性20gと決めています。30gといわれてもピンとこないと思いますが、ビールだと500ml缶約2本、15%の日本酒は200ml（1合ちょっと）となります。ただし以上は健康な方々の指標であり、病中の方はあくまでも禁酒が原則です。

健康な方が日本酒を1合飲むと、それを肝臓で分解するのに3～4時間かかります。平素服用されている薬剤も肝臓で分解されます。分解する経路はいくつかありますが、アルコールと競い合うこともあります。

アルコールが優先すると薬の効果がいつまでも残留して効きすぎることがあり、睡眠薬などの効きに変化がでますので注意が必要です。また、アルコールにもカロリーがあります。日本酒1合、ビール500mlには約200キロカロリーがあります。カロリーがエネルギーとして正しく使われないと、脂肪に変換されてしまいます。お酒のつまみも脂肪を増やす原因ですので、注意しましょう。昔から「酒飲みの下痢」といわれて、お酒を飲むと下痢、軟便になります。これは体がこれ以上アルコールを処理できなくなると、腸は吸収することを停止し、水分がそのまま肛門へ向かって突進するためです。下痢、軟便も飲みすぎのサインです。

肝臓をいたわる飲み方に休肝日という話を聞いたりもしますが、先の学会は否定的です。休肝日をとることは悪いことではありませんが、たくさん飲めば当然障害は発生します。肝臓保護の立場からタウリンと亜鉛を摂りましょう。前者はいか、たこ、貝類、まぐろ、ぶり、かつおに多く、後者はかき、たたみいわし、ナッツに多く含まれます。お酒と上手く付き合い、健康的な飲酒ライフを送ってください。

医療法人 湘和会
酒井 義浩　理事長

第8回 湘南国際マラソン に参加しました!

2013年11月3日（日）に湘南国際マラソンが開催され、当法人から職員11名が参加し、みごと全員完走することができました。湘南国際マラソンは毎年、多くのランナーが集まり、今回は大会全体で約2万3900人の参加だったそうです。
今年も有志で参加予定です。
興味をお持ちの方はご一緒にいかがでしょうか。

多くのランナーが頑張っていました

湘和会Tシャツを着て気合の入る職員

診療時間について

午前の診療受付は11:30までにお願いします

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？
当院では各セク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

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。何かと楽しい行事が続く季節となりました。（忘年会、クリスマス、お正月、新年会・・・）暴飲暴食をしますと胃液が多量に分泌され、胃の粘膜を荒らし、消化能力を下げてしまう恐れがあるそうです。食べ過ぎやアルコールの過剰摂取にはお気をつけ下さい。本年も湘和会、ならびに広報誌「きずな」を宜しくお願い申し上げます。（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