

きずな

第16号

2014.8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

【 鎌倉市健康診査が7月より始まっております！ 】

詳しくは2・3Pに掲載していますので是非ご覧ください

夏バテ防止に心がけましょう

今年も夏本番がやってきました。暑い日が続くと寝つきが悪くなったり、食欲が落ちて夏バテしやすくなってしまいます。また、エアコンの使用で身体もだるくなりがちに。日常生活のちょっとした工夫で夏バテを乗り切りましょう。



夏バテ防止のために心がけること



●生活リズムの安定化

就寝と起床時刻を一定に保つことと、決まった時間の食事を心がけ、生活リズムの安定化に努めましょう。

●上手にエアコンを利用する

温度差が大きいと自律神経が不安定になり、体調を崩す原因になります。外気温との差を5～6度以内にして冷やしすぎないようにしましょう。また冷え性の方、関節痛や筋肉痛などの方は靴下を履く、上着を羽織るなどして保温するようにして下さい。

●寝つきをよくする工夫

- 予め寝る前にエアコンで冷やしておき、就寝時はエアコンをオフにします。またはタイマーを1～2時間だけセットします。
- めるめのお風呂にゆっくり入り、自律神経を落ち着かせると寝つきが良くなります。
- 布団に熱気がこもらない程度にお布団を干して湿気を取りましょう。また寝ござや涼感マット等を敷くのもオススメです。



●水分をしっかりコントロールしましょう



体内の水分が不足すると、脱水症状や熱中症に陥りやすく、大変危険です。体重60kgの成人が一日に必要な水分量は約3ℓといわれていますが、夏は汗で大量に水分が失われますので、いっそうの水分補給が必要となります。ただし1度に過剰摂取した場合、腎臓に負担がかかりますので、あまり一気に多量の水分を摂りすぎず、1日の必要量をこまめに補給するというのが効果的です。

●夏バテを予防する食事を摂りましょう

疲労回復には梅干しやレモンに多く含まれる有機酸が効果的です。代謝を促進するにはレバーやウナギ、ブロッコリーなどに含まれるビタミンB群を多く摂りましょう。野菜を食べて利尿を促進！キュウリやスイカ、トマトなどは利尿効果が高く、体内の余分な水分や熱を排出してくれます。



内科 浅川 雅透 医師



平成26年度 鎌倉市健康診査が7月より始まっております。

日々を健康に過ごせるという事は全ての基本でもあり、また何にも勝る幸せでもあります。しかし、成人病のリスクは誰にでもあり、なかなか自覚症状が現れない病気も多くあります。鎌倉市健康診査を利用すれば、自費では高額となるような検査・検診も非常に少ない負担額で受診できます。この機会に是非身体のチェックを行い、現在の身体状況を把握して、安心を得ましょう。

健康診査の種類と内容

さまざまな検診項目がございます。皆様の健康管理を、この機会に是非お役立てください。

少ない負担額で健康診査を受診し、成人病の予防に努めましょう！

鎌倉市国保特定健診
自己負担金 2,000円 非課税の方500円

後期高齢者健診
自己負担金 無 料

生保受給者健診
自己負担金 無 料

大腸がん検診
自己負担金 900円 70歳以上500円

肺がん検診
自己負担金 1,600円 70歳以上900円

子宮頸がん検診
自己負担金 2,300円 70歳以上900円

肝炎検診
自己負担金 1,200円

結核検診
自己負担金 1,000円

乳がん検診 自己負担金 視触診指導 800円 **マンモ併用検診** 1,700円 70歳以上900円

案内状・問診票を 事前に郵送致します

市民検診受診日10日前までにご予約頂いた方が対象になります。受診項目の多い方、ご高齢の方などは、ぜひ10日前までにご予約下さい。待ち時間の短縮となり、受付がスムーズです。対象の期間外にご予約頂いた場合は、受診当日にご記入いただきます。

ご自宅に問診票が届いたら

- 開封して内容をご確認ください
- 当てはまるものに、大きく○で囲んでください

大腸がん検診ご予約の方は

検便の容器も事前に郵送されます。同封の案内に従って採便し、受診日当日にお持ちください。
※受診日前にはお預かり出来ませんので、ご注意ください。

受診当日の持ち物

- 保険証・診察券
- 受診券・無料クーポン券
- 大腸がん受診の方は検便容器
- 記入済みの問診票
(事前に郵送された方のみ)

※検便容器は事前に郵送されます。
※ご不明な点は記入せず、そのままお持ちください

ご注意

いずれの検診も受診時には受診券が必要です。紛失された場合は、事前に市民健康課で再発行の手続きをしてください。受診期間の変更はできません。受診期間終了間際のご予約は大変混み合います。お早目の予約を！

受診券送付時期と受診期間

鎌倉市よりお誕生月ごとに下記期間に受診券が送付されます。お誕生月と受診期間を確認し、受診希望日の予約をしましょう。

誕生月	受診券送付時期	受診期間
4月・5月	6月下旬	平成26年 7月1日 ～ 9月30日
6月・7月	7月下旬	平成26年 8月1日 ～ 10月31日
8月・9月	8月下旬	平成26年 9月1日 ～ 11月30日
10月・11月	9月下旬	平成26年 10月1日 ～ 12月31日
12月・1月	10月下旬	平成26年 11月1日 ～ 平成27年1月31日
2月・3月	11月下旬	平成26年 12月1日 ～ 平成27年2月28日

※平成26年度の鎌倉市健康診査は、平成27年2月28日までです。
※ご予約の際は、必ず受診券をお手元にご用意のうえ、お電話ください。

無料クーポン券をお持ちの方、ぜひ検診にいらしてください。受診期間は平成27年2月末まで。

当院は健康診査の全項目を1日で受診することができます！

当院は鎌倉市内で数少ない、全検査項目の機器が完備している病院です。当院では健康診査の全項目を1日ですべて受診することが可能ですので、ぜひ全項目を受診し、安心を手に入れてください。

平成26年度 無料クーポン券検診について

検診の種類	対象者	自己負担金
大腸がん検診	40・45・50・55・60歳の方	0円
子宮頸がん検診	20歳の女性の方	
乳がんマンモグラフィ併用検診	40歳の女性の方	
肝炎検診	40・45・50・55・60歳の方 ※65歳以上で5歳刻みの年齢の方にも無料クーポン券を発行できます。ご希望の方は、市民健康課までご連絡ください。	

※対象年齢は平成26年4月1日時点の年齢です。(通常の健康診査と基準日が異なります)
※無料クーポン券は、鎌倉市の成人健診とは別の封筒(ピンク)でお届けします。

●対象者には、平成26年6月下旬、通常の受診券とは別に、無料クーポン券を送付します。
●受診期間は平成26年7月～平成27年2月末

●無料クーポンは期間限定となりますので早めにご予約ください。



お知らせ

- 「子宮頸がん検診」とセットで「子宮がん検診」も少ない負担額で受診できます。

鎌倉市健康診査で行う子宮がん検診は「子宮頸がん検診」です。下記項目の検診も当院にてセットで受診いただけます。

エコー（超音波）検査 3,500円

子宮体がん検査 4,000円

- 男性の方は、鎌倉市国保特定健診と後期高齢者健診・生保受給者健診のセットで前立腺がん検診を受診できます

血液検査で前立腺がんが調べられます。ご希望の方は当院にて受診いただけます。

前立腺がん (PSA) 検査 3,000円

当院の受診方法

- 事前に予約が必要となります

ご予約は、お電話にてお受けしております。



0120-707-393

営業時間
8:30-17:00
(日曜・祝日を除く)

ご予約の際は、必ず受診券をお手元にご用意の上お電話ください。

※受診を希望される方が非常に多いため、お電話がつながり難い場合がございます。
※鎌倉市健康診査の予約とお伝えください。受診の際は、受診券と健康保険証をお持ちください。
受診券を忘れた方は受診できませんので、お気をつけください。

※上記の2検診項目は単独にて受診される場合、検診金額が異なります。詳しくはお問い合わせください。

夏の熱中症対策に — スポーツドリンクを選ぶなら —



まだまだ暑い日が続きます。スーパーやコンビニでも飲料水の棚には見たことのない新製品が目白押しです。清涼飲料水といわれるもののなかで例えばカフェインなど含んでいて覚醒作用やその他の作用が期待できるものを総称して機能性飲料と呼ばれるようです。

ことにアミノ酸(蛋白質の最小単位)を含有したものがスポーツ愛好家で評判になり、スポーツマンだけでなく、モデルさん達にも人気になったとテレビの番組でとりあげられていました。数年前から多くの会社で生産され、売り上げも伸びているようです。

アミノ酸はそのまま吸収されるほど蛋白質が分解されており、スポーツ前後の筋肉で消費されるアミノ酸を予め補給し、後で補充することは理論的には有効でしょう。しかしこのために糖分が過剰になっている危険の方が心配です。結局脂肪を増やすことにつながるのです。メーカーはたくさん売れるようにあの手この手で「これさえあれば元気になる!」というような宣伝にやっきです。でもみなさんは賢い消費者です。水1リットルに5gの塩を入れるだけでいいのです。できれば海からとった昔ながらの塩が最適です。面倒な方には海洋深層水もあります。

飲みすぎにも注意して下さい。1回に飲み下す量を2〜3口にして健康な夏をお過ごし下さい。

医療法人 湘和会
理事長 酒井 義浩



かまくら乳がんセンター 日本乳癌学会専門医制度認定施設

乳がん根絶を目指し、乳腺治療に特化した乳腺外来として診療を行っております。

<完全予約制> フリーダイヤル 0120-707-217 受付時間 10:00~17:00

スポーツ整形外科センター

スポーツを行っている人がケガ・障害を起こした際、従来の整形外科の枠を超えて、専門的な高度治療とサポート・指導を行います。専門医と最新のリハビリ・トレーニング機器完備。

<完全予約制> TEL 0467-32-3456 診療時間 月・水 15:00~16:30、土 9:30~11:30

電子カルテシステム稼働のお知らせとお願い

さらなる医療サービスの向上と、より安全な医療の提供を目指し、8月11日(月)より新しく電子カルテシステムを導入する事となりました。運用開始にあたっては、患者様へのご迷惑が無いよう努めてまいります。当初は、職員が不慣れな点や想定外のトラブルにより、待ち時間が長くなることが予想されます。事情ご賢察の上、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

湘南記念病院 院長 井上俊夫

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
訪問対応地域:逗子市・葉山町・鎌倉市一部・
その他近隣地区

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)
訪問対応地域:鎌倉市・藤沢市・
横浜市戸塚区・栄区・
逗子市西部、その他近隣地区

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

診療科:訪問看護・訪問リハビリ(医療・介護保険共)
訪問対応地域:鎌倉市全域・逗子市全域・
藤沢市一部・横浜市栄区全域・
横浜市戸塚区一部

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

湘南記念病院で私たちと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、内容等はお電話にて採用担当宛にお問い合わせ頂くか、病院ホームページをご覧ください。TEL:0467-32-3456



編集後記

今年も鎌倉市民の健康診査が始まり、当検診センターには連日多くの方にご来院頂いております。先日、私自身も当院で健康診断を行い「特に異常なし」と診断されホッとしました。職員の中でも当院の健康診断によって比較的大きな疾患が早期発見・治療ができたとのことで胸をなでおろしておりました。皆さまが健康診断を通してご自身の健康状態を知っておかれることは「早期発見、早期治療」のためにとても重要なことだと思います。鎌倉市の市民検診をぜひ当院で受診されることをお勧め致します。(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