

きずな

第17号

2014.10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.shonankinenhp.or.jp

E-mail:info@shonankinenhp.or.jp

10月は「乳がん月間」です。 ピンクリボン2014



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た啓発活動で、乳がんの早期発見・早期治療の大切さを伝えています。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。



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。

年に1度は乳がん検診を受けましょう

12人に1人は乳がんによる時代ですが早期発見なら約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。

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療を受けましょう。

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。乳がんに関心した医師を中心に看護師、レントゲン技師、などのスタッフがチーム医療を重視、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。



主な乳がん検診

- 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線のような被爆や痛みもありません。



最新式エコー



マンモグラフィ装置

当院、かまくら乳がんセンター土井医師によるトークショーを行いました。



9月20日（土）、横浜市都筑区にあるハウススクエア横浜にてピンクリボンフェスタ2014のイベントが開催され、当院かまくら乳がんセンターの土井医師によるトークショーを行いました。テーマは「乳がんなんてこわくない～不安にならないための基礎知識」の講演で当日は100名を超える多くの来場があり、大盛況となりました。（土井医師による講演会などのイベントは年に数回行っております。詳しくは乳がんセンターホームページをご覧くださいか、お電話にてお問い合わせ下さい）

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 医師
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
認定遺伝カウンセラー



もうすぐインフルエンザの季節がやってきます

今年もインフルエンザの流行期が近付いてきました。毎年冬になるとニュース等で大流行が取り上げられ、とても感染しやすい病気のように感じられてしまいましたが、正しい予防法をしっかりと実践することにより、かなり感染のリスクは減らせます。本格的なシーズン到来前にインフルエンザのことをあらためておさらいしてみましょう。



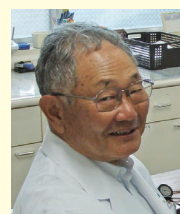
『これで安心』インフルエンザの予防法

いきなりガッカリさせてしまうようですが、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。予防を継続して実践すれば、爆発的な流行で猛威を振るうインフルエンザでも感染リスクをかなり低減させることが可能です。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。

「当たり前のこと」を毎日しっかり実践 ……………

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

インフルエンザは放っておくと感染がどんどん広がってしまいます。



内科 北村 豊 医師

ご家族や周りの方たちの為にも「あれ？」と思ったら、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。

今年もインフルエンザワクチン特別窓口を開設します！

インフルエンザワクチン予防接種が11/1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26年11月1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3,780円 小学生(6～12歳) 2回接種6,480円

※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。

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。

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が変更となる場合がございます。

お問合せ：0467-32-3456(代表)

最新の電子カルテシステムを導入しました！

当院、および湘和会グループでは、8月よりカルテの運用を紙からパソコンで管理する電子カルテシステムに切り替えました。



電子カルテとはどんなもの？

患者様1人1人の診療記録をすべてコンピュータ上で集中管理できるシステムです。電子カルテシステムを導入することにより、院内および湘和会グループのクリニック、どこにいても過去の診療記録やレントゲン画像等すばやく閲覧することが可能となり、さらにはバーコードを使用して注射や点滴・薬の処方・検査項目など管理され、安全面でのリスクが低減できるので、より効率的な運用が可能となりました。



電子カルテにはこんなメリットがあります

- 診療待ち時間や会計待ち時間の短縮により、体調のすぐれない患者様の負担軽減につながります。
- 診察により、医師が入力した情報が関係部署へそのまま伝達されるので、報告漏れや転記ミスがなくなります。
- 患者様にも画面をご覧頂きながら分かりやすい説明が可能となりました。
- 全ての患者様データを一元管理することにより、流行のウイルスや疾病の傾向などを把握し、効果的に薬の準備や対策を行うことが可能となります。

個人情報の管理体制は？

ニュースによく取りざたされる個人情報漏えい問題については、万全の体制を整えており、患者様の情報は、院内のサーバ室にて一元管理し、厳重なセキュリティーが施されております。



◎当院では、医療サービスの向上・地域貢献・安全医療を常に考えることによって、患者様に寄与できると考えております。今後も地域に根付いた医療機関として安心安全な医療サービスの提供に努めてまいります。

運動は乳がんを減らす

メタボリックシンドロームを抑えるのに運動は不可欠です。アメリカの論文に興味深い報告がありましたので御紹介しましょう。

1993年から約5年にわたって50～79歳の女性7万人を追跡調査したところ、女性の身体活動量と乳がん発症の抑制は関連しており、運動時間が長いほど、また若い頃から続けているほど効果的であると結論されていました。

理由はまだ不明な部分も多いのですが、週2時間程度の速歩きでも、していない方に比べて両者にはっきりと差がでているとの結果が出ています。

日々の身体活動で少しでも危険を回避できるのであれば、本気でやってみる価値はありそうです。忙しくて運動のための時間が取れない方には足首に重りを巻いて負担を増し、効果的に運動量を増加させる方法もあります。元気な方なら1.5kgくらい、自信のない方は

500gぐらいの重りでも十分効果は得られます。マジックテープで足首に巻けるウェイトはスポーツショップなどで比較的安価にて購入ができます。本気で体脂肪を減らそうと考えていらっしゃる中級者の方には、靴の底に金属を敷き詰めているダイエットシューズと呼ばれる靴がおススメです。この靴は片側1.2～1.4kgの重さがあり、両方だと2.4～2.8kgの荷重になります。

これで30分歩くと約3時間の散歩、約1時間のテニス、約40分の水泳をするのと同等の運動効果が得られます。

手に持った感じは重いですが、歩行にはあまり負担を感じません。スポーツの秋、乳がん予防のためにも運動をしてみませんか？



医療法人 湘和会
理事長 酒井 義浩

お知らせ

「地域包括ケア病床」を新設しました。

10月より、当院2階病棟に地域包括ケア病床を17床新設しました。これは入院治療後、症状が安定した患者様に対し、リハビリや退院支援など効率的かつ密度の高い医療を提供する在宅復帰支援のための病床です。在宅復帰をスムーズに行うために「在宅復帰支援計画」に基づき、主治医、看護師、専任リハビリスタッフ、在宅復帰支援担当者（医療ソーシャルワーカー）等が協力し、支援（相談・準備等）を行ってまいります。該当病床に入室後、最長60日以内での退院が原則となります。当院1階患者サポート室でご相談を承っております。詳しくは「地域医療連携室」へお問い合わせ下さい。TEL:0467-32-3386（直通）

新任医師の紹介

回復期リハビリテーション病棟 リハビリテーション部長 菅谷 睦 医師

10/1より着任となりました。宜しくお願い申し上げます。

当院のロビー・待合室では 携帯電話のメールおよび 操作が可能です。

携帯電話機（スマートフォン）や医療機器の性能向上にともない、当院のロビーや待合室での携帯メール機能や操作が可能になりました。



ご注意

※通話は指定場所にてお願いします。

お近くに医療機器を使用している患者様がいらっしゃる場合は、携帯電話の操作はお控え下さい。（電源をお切り下さい）なお、使用禁止区域の表示がある場所や、病室・廊下での携帯電話の操作も周りの患者様のご迷惑になりますのでご遠慮下さい。

第五回 湘南スポーツメディスン・01を開催！

7月27日に「第五回湘南スポーツメディスン・01」が鎌倉パークホテルにて行われました。これはスポーツ整形外科の専門的治療・リハビリについて、当院のスポーツ整形外科センター



開会の挨拶をする小椋医師

長、小椋医師を中心に全国の医療機関から医師、看護師、リハビリスタッフなどの医療従事者が集い、研究発表やディスカッション、治療事例の情報交換などを行う学術集会です。当日は猛暑の中、約80名が参加し、スポーツ整形外科における最新医療について積極的に学び、意見交換を行いました。

※スポーツの秋です。無理な運動や不注意でケガをされ、来院される方が多くなる季節となります。もし、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、当センターにご相談下さい。



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

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

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。

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）

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。

編集後記

いよいよ秋も本番となって参りました。私はこの時期、明け方の急激な気温の低下によって引き起こされる「寝冷え」が心配です。日中と朝夕の寒暖差が大きく、体がまだ慣れません。体温調節には自律神経が関係すると言われており、自律神経を乱さないようにするには生活習慣や食べ物など自己管理が大切なようですが、一番簡単な対処法はストレス発散だそうです。スポーツの秋ですし、休みの日には体を動かし、ストレスを溜めないように心がけます。（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