

きずな

第19号

2015.4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

“花粉対策していますか？～食生活編～”

今年もつらい花粉症の季節がやってきました。

昨年夏は例年に比べ気温が高かった影響から、今年の花粉飛散量は非常に多いと言われています。

特に3月から4月にかけてはスギ花粉の飛散がピークを迎えるため、外出時はマスクやメガネ・帽子などで花粉をブロックし、帰宅時には衣服についた花粉をしっかりと払い落とし、手洗い・うがいをする等の基本対策が非常に重要となります。

花粉症対策は様々なものがありますが、今回は食生活における花粉症対策をご紹介します。



花粉症対策に効果的な栄養素と食品

ポリフェノール

赤ワインや緑黄色野菜などに含まれるポリフェノールは花粉症対策に有効と言われ、老化やさまざまな健康を害する原因といわれている活性酸素を除去する働きがあります。

カテキン

緑茶・甜茶などに多く含まれるポリフェノールの一種である「カテキン」には、活性酸素を封じ込めて有害物質を無毒化し、花粉症の原因であるヒスタミンを抑制する働きがあります。

乳酸菌

乳酸菌は腸内環境を整えて、アレルギーに打ち勝つ免疫力を高めます。一言に「乳酸菌」と言っても、KW乳酸菌・プラズマ乳酸菌・乳酸菌BB536・乳酸菌シロタ株・R-1乳酸菌など実は、200種類以上の乳酸菌があります。

市販のヨーグルトには、それぞれ違った乳酸菌が含まれているので、パッケージに注目してバランスよく摂取しましょう。

ビタミンA・D

ニンジンやトマトに含まれるビタミンAは、皮膚や粘膜を正常な状態に保つ作用があるので、花粉症予防に役立ちます。また最近、きのこ類や魚介類に多く含まれるビタミンDが花粉症予防に有効であるという研究結果が出てきました。

ビタミンDは骨の形成やカルシウムの吸収を高める作用の他に、免疫機能を助ける作用があり、その機能が花粉症に効果があるとされています。

その他花粉症に効くと
いわれている食べ物(飲み物)

- シソ(しそ) ■ハーブ ■ルイボスティー ■べにふうき
- 長ネギ ■ショウガ ■ゴボウ ■大根 ■ニンジン
- ハウレンソウ ■ジャガイモ ■玄米 ■梅 ■ブルーベリー



「風邪かな？花粉症かな？」と思ったら、自分で判断する前に、内科・耳鼻科・アレルギー科・眼科等を受診して下さい。花粉症の原因、症状も人によって様々です。まずは原因を探り、自分に合った治療法を見つけることが重要です。

日々の基本的な対策と花粉症に効く食事をしっかり摂って、つらい花粉症を乗り切りましょう！

年に1度は
身体のチェックを

今年は6月から鎌倉市健康診査が始まります。

「鎌倉市の市民健診は昨年まで毎年7月からでしたが、今年は6月から始まります。」

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。

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。

健康診査の 種類と内容

種類	対象者
鎌倉市国保特定健診	40～74歳
後期高齢者健診	75歳以上
肝炎検診	40歳以上
大腸がん検診	40歳以上
結核検診	16歳以上39歳まで

種類	対象者
肺がん検診	40歳以上
子宮頸がん検診	20歳以上の偶数年齢の女性
乳がん視触診指導	20～38歳までの偶数年齢の女性
乳がんマンモ併用検診	40歳以上の偶数年齢の女性
胃がんリスク検診	40歳以上

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
4～7月	5月下旬	平成27年6月～8月末
8～11月	8月下旬	平成27年9月～11月末
12～3月	11月下旬	平成27年12月～28年2月末

※平成27年度の鎌倉市健康診査は、平成28年2月末日までです。
※ご予約の際は、必ず受診券をお手元にご用意の上、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28年2月まで。

当院は健康診査の全項目を一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、全検査項目の機器を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・肝炎検診	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	

※対象年齢は平成27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、鎌倉市の成人検診とは別の封筒(ピンク)でお届けします。
●対象者には、平成27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27年7月～平成28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**

※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。

✓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**

今年も鎌倉市健康診査を利用し、健康な毎日を過ごしましょう。

★各検診の料金や予約開始日等、詳しい内容は確定次第病院内にて告知いたします。

詳しくは **0467-32-3456(代表)** までお気軽にお問い合わせください。



新任医師紹介



医師 大村 信正

検診センター

- ・日本内科学会認定総合内科専門医
- ・日本呼吸器学会認定呼吸器専門医
- ・日本医師会認定産業医
- ・日本医師会医療安全推進者
- ・インフェクションコントロールドクター (ICD)

◆4月より勤務します大村です。

3月まで熊本の公立上天草総合病院で健康管理センター長として住民健診等の健診と上天草市役所等の産業医を担当しました。今回、偶然に湘南記念病院と接点ができ勤務することになりました。

診療は週4回の健診と週1回の内科外来を担当します。

鎌倉は「俳句の聖地」ですので、ネタ切れした約6年のブランクを克服し俳句復活を画策しております。

本人自身がメタボですが宜しくお願い申し上げます。



非常勤医師 白石 稔

整形外科・スポーツ整形外科センター

- ・東京慈恵会医科大学 整形外科 非常勤講師
- ・元サッカー日本代表(ジーコジャパン)チームドクター
- ・府中アスレティックFC チームドクター
- ・元柏レイソル チーフドクター(常勤)
- ・元名古屋グランパスエイト チーフドクター(常勤)
- ・元日本サッカー協会スポーツ医学委員会メンバー
- 1958年6月福岡県生まれ 熊本大学医学部卒 医学博士
- 趣味: サッカー

日本整形外科学会(専門医、認定スポーツ医、認定運動器リハビリテーション医、認定リウマチ医)、日本体育協会公認スポーツドクター、日本医師会認定健康スポーツ医、日本リハビリテーション医学会認定臨床医

【スポーツ整形外科センターは完全予約制となっております。】

◆2015年4月から整形外科でお世話になります。九州熊本出身・A型・蟹座「肥後もっこす」のシニアサッカー愛好家です。専門はスポーツ整形外科。幼少の頃からサッカーの魅力に取りつかれ、サッカーの現場で仕事をしたいとチームドクターを目指し整形外科医になりました。

これまで主なものでは、ジーコジャパン・なでしこジャパン・フットサルの各日本代表ドクター。Jリーグでは、名古屋グランパス・柏レイソルの常勤ドクター。フットサルFリーグのバルドラール浦安や府中アスレックスのチームドクター等を経験しております。

スポーツのフィールドでの実践を生かし、患者(選手)目線での診療を心がけ「病気を診ずして、病人を診る」事をモットーに健康増進や障害予防に繋がるような仕事をしたいと思っています。宜しくお願い致します。

無料循環送迎バスが新しくなります!

当院の循環バスがこの度新しくなります。(4月下旬を予定)

今までのマイクロバスよりコンパクトな車両となりますが、今後多くの患者様にご利用頂けるよう、運行ルートの見直し・エリア拡大を検討して参ります。



送迎ルートのご案内 ※送迎バスルートは4コースございます。

● 梶原・寺分コース

病院発 ▶ 阿部脳神経外科前 ▶ コンビニam・pm前 ▶ グリーンハイツポスト前 ▶ 日当公園前 ▶ 山の上ロータリー前 ▶ 5番電話ボックス前 ▶ 2番通バス停前 ▶ 湘南深沢駅前 ▶ 病院着

● 住友住宅・鎌倉山コース

病院発 ▶ ミカエル幼稚園前 ▶ 住友住宅ポスト前 ▶ 住友住宅出口 ▶ 笛田公園琵琶苑公園前 ▶ 鎌倉山派出所 ▶ 鎌倉山石碑 ▶ 西鎌倉山住宅頂上 ▶ 西鎌倉山住宅出口 ▶ 西鎌倉ローソン前 ▶ 手広住宅看板前 ▶ 病院着

● 湘南記念小坪クリニックシャトル便

病院 ↔ 小坪クリニック

● 西鎌倉コース

病院発 ▶ 深沢消防署 ▶ 西鎌倉郵便局 ▶ 西鎌倉駐車場 ▶ 西鎌倉電話ボックス ▶ 御所ヶ丘住宅看板前 ▶ 御所ヶ丘住宅入口 ▶ 心道教前 ▶ 龍口明神社 ▶ 新鎌倉山住宅突き当たり ▶ 湘南モノレール西鎌倉駅前 ▶ 西鎌倉ローソン前 ▶ 手広交差点付近 ▶ 病院着

※指定のバス停以外でも、早めにハッキリと手をあげて合図して下さればバスは停まります。交差点を避け、進行方向左側でお待ち下さい。

※介助者なしで乗り降り戴けない方と、保護者同伴でない13歳未満の方には安全運行の観点からご利用いただけませんのでご了承下さい。

※運行時間やコースの詳細については当院ホームページ、または病院総合受付前、待合室にある各種案内ラックのコース別運行案内をご覧ください。

当院の土井医師がラジオに出演します!

4月6日(月)~4月9日(木)までの4日間、ラジオ日本『健康知りたい話』に“かまくら乳がんセンター”センター長・土井医師が出演します。

「知っておこう 乳がんの話」というテーマで、乳がんとはどのような病気なのか、その診断方法や治療方法などについて分かりやすく解説します。是非お聴き逃しなく!

※ラジオ出演の他、土井医師によるイベント・講演会なども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。

放送時間

4月6日(月)~4月9日(木)
午前11:50~12:00
ラジオ日本
AM1422kHz



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

消防訓練を実施しました

◆2月25日と3月10日の両日、当院および鎌倉クリニックにて消防訓練を実施しました。
湘和会では年3回、消防規定に沿った形で非常災害時に慌てずに対応できるよう訓練を行っております。



訪問看護ステーション休止のお知らせ

◆湘南記念訪問看護ステーションの訪問看護サービスにつきまして、3月31日をもって一時休止することになりました。
ご利用頂きました患者様にはご不便をおかけいたします。
なお、訪問リハビリに関しましては病院で継続いたします。
なにとぞご理解の程、よろしくお願いいたします。

お問い合わせは

TEL:0467-33-3533 (直通)

または TEL:0467-32-3456 (病院代表)

医療法人 湘和会グループ

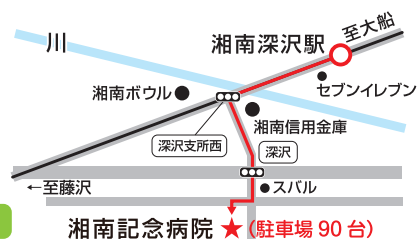
医療法人 湘和会 湘南記念病院 〒248-0027 鎌倉市笛田2-2-60

TEL:0467-32-3456 FAX:0467-32-6363

URL www.syonankinenhp.or.jp E-mail info@syonankinenhp.or.jp

受付時間 月～土 午前8時から午後4時まで

湘南モノレール「湘南深沢駅」階段下り、直進。「深沢支所西」信号を左折、次の信号を直進し、50m先右側。



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。[4月より月曜午前9:30～11:30の予約枠が増えます。]

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)

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



ご注意 発熱の症状で受診される患者様へお願い

エボラ出血熱に関する注意事項

下記に該当される方は病院内にお入りにならず、まずは外から当院にお電話下さい。

TEL:0467-32-3456 (代表)

1ヶ月以内にギニア・リベリア・シエラレオネ・コンゴ民主共和国での滞在歴のある方は、当院は対応対象外の医療機関ですので感染拡散防止のため、ご協力をお願いします。

編集後期

だんだんと暖かくなって参りました。春は短い季節ですがたくさんの楽しみがあります。私は鎌倉山のお花見が楽しみです。季節の変わり目は体調を崩しやすい為、手洗い・うがい・食事・睡眠など健康管理をしっかりして春をすごしましょう。(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