

きずな

第20号
2015.7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

“夏を元気に乗り切ろう～夏の健康管理～”

じめじめした梅雨も終わりを告げ、今年も暑い夏がやってきました。
この夏を元気にのりきるためには、いくつか気をつけなければならないことがあります。
今回は、これから増えてくる熱中症についてスポットを当てたいと思います。



熱中症

熱中症は7月～8月が発生のピークになります。熱中症を正しく理解して予防しましょう。

熱中症とは

▶ 高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ重症になると意識障害などが起こります。

▶ 気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と、体調が良くない、暑さに体がまだ慣れていないなどの個人の体調による影響とが組み合わさることにより、熱中症の発生が高まります。また、屋外で活動しているときだけでなく、就寝中など室内にいる時も熱中症を発症することがあります。

熱中症の予防

熱中症の予防には『水分補給』と『暑さを避けること』が大切です。

✓ 水分と塩分の補給

- こまめな補給が大切です
- ※ 高齢者や障害児、障害者はのどが渇きを感じなくても水分補給をしてください

✓ 室内の環境を整える

- 扇風機やエアコンを使った温度管理
- こまめな換気や遮光カーテン、すだれなどで温度が上がりにくい環境にする
- こまめな室温管理、WBGT値*の測定
- ※ WBGT値…気温、湿度、輻射熱から算出される暑さ指数で、熱中症予防のために運動や作業の強度に応じた基準値が定められています。

✓ 体調に合わせた取り組み

- こまめな体温測定
特に高齢者、障害児・障害者や子供
- 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる身体の冷却

✓ 外出時の準備

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用

それでも熱中症になったら…



- ① 涼しい所に避難させる
- ② 衣服を脱がせ、身体を冷やす
- ③ 水分・塩分を補給する



自力で水が飲めない・意識がない場合は、すぐに救急隊を要請しましょう！！



健診センター長
大村 信正

- 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)

※厚生労働省「熱中症リーフレット」を参考に作成しました。

今年6月から鎌倉市の健康診査が始まっております

「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月から始まりました。」

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	6月1日	平成27年6月5日～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。

平成27年度無料クーポン券検診について

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：平成27年7月～平成28年2月末】

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。

★無料クーポンは期間限定となりますので、お早めにご予約ください。

健康診査の種類と内容

※1：男性の方はセットで前立腺がん検査が3,000円で受診できます。

また前立腺がん検査は結果を聞きに再度来院して頂きます。(結果の郵送等は出来ません)

※2：セットでエコー(超音波)検査が3,500円、子宮体がん検査が4,000円で受診できます。

但しエコー(超音波)検査や子宮体がん検診を単独で受診する場合は検診料金は異なります。また、この2つの検査は結果を聞きに再度来院して頂きます。(結果の郵送等は出来ません)

検診の種類	対象者	自己負担金	付加検査
鎌倉市国保特定健診	40歳～74歳	2,000円	※1
後期高齢者健診	75歳以上	0円	※1
生保受給者健診	40歳以上の生活保護受給中の方	0円	※1
大腸がん検診	40歳～69歳	900円	
	70歳以上	500円	
結核検診	16歳～39歳	1,000円	
	40歳～69歳	1,600円	
肺がん検診	70歳以上	900円	
	20歳～68歳の偶数年齢の女性	2,300円	※2
子宮頸がん検診	70歳以上の偶数年齢の女性	900円	※2
	乳がん触視診指導	20歳～38歳の偶数年齢の女性	800円
乳がんマンモ併用検診	40歳～68歳の偶数年齢の女性	1,700円	
	70歳以上の偶数年齢の女性	900円	
胃がんリスク検診	40歳～69歳	1,600円	
	70歳以上	900円	
肝炎検診	40歳以上の方(申込制)	1,200円	

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、全検査項目の機器を完備している病院です。ぜひ全項目を受診し、安心を手に入れてください。

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。

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。



7月18日より

禁煙外来を開設いたしました



昨今の嫌煙・禁煙の流れを受け、当院も禁煙外来を開設いたしました。

止めたくてもなかなか止められない喫煙。私たちがサポートいたしますので、一緒に禁煙治療しましょう。

こんなに怖い喫煙によるがんのリスク

非喫煙者と比較した、喫煙者のがんによる死亡倍率(男性の場合)

■全がん …… 1.65倍(全死因は1.29倍)

- | | |
|----------------|----------------|
| ■口腔がん …… 2.9倍 | ■肝臓がん …… 1.5倍 |
| ■咽頭がん …… 32.5倍 | ■胃がん …… 1.5倍 |
| ■肺がん …… 4.5倍 | ■すい臓がん …… 1.6倍 |
| ■食道がん …… 2.2倍 | ■膀胱がん …… 1.6倍 |

■子宮頸がん(女性) …… 1.6倍

診療は完全予約制となります。

水曜日…午前 / 金曜日…午後

保険適応には国が定めた基準があります。
詳しくはお電話、または
1F総合受付までお問い合わせください。

受診のご相談・お問い合わせ

☎ 0467-32-3456



川柳のひろば

入選作品発表

当院では去る5/1～6/10まで「川柳のひろば」と称し「助け合い」をテーマに、地域の皆様と当院職員から川柳作品を募らせていただきました。第1回目の開催にもかかわらずたくさんのご応募をいただき、ありがとうございました。秀作ぞろいの中から選出した優秀作品を発表いたします。

優秀作品(投票で選出)

リハビリの

笑顔をつなぐ 道標

◆お住まいの地域：鎌倉市
◆お名前：匿名様

白杖の

友と歩けば 歌が出る

◆お住まいの地域：鎌倉市
◆お名前：しげこ様

今老いて

隣り近所が サポーター

◆お住まいの地域：小坪
◆お名前：小林啓八様

当院職員作品

「助けるわW」

言った 貴方は 今いづこ

◆医師 三休三

ヘルプミー

言っているのは 貴方だけ

◆医師 三休三

川柳のひろば 第2回開催決定! お題は「夏」

今回たくさんのご応募をいただきました「川柳のひろば」がご好評につき第2回の開催が決定いたしました。第2回のお題は「夏」。夏にまつわるエピソードや心情を美しく、そして面白く表現した作品をお待ちしています!

◆作品応募期間:8/14(金)まで

◆結果発表:9/10(木)

1階患者サポート室前に応募ポストをご用意しています。

婦人科外来受診の方へ

7月1日より土曜日の診療が第1・3・5の午前(担当:漢那医師)に変更になりました。
また、6月から鎌倉市健康診査が始まり、午前中は待ち時間が長くなると予想されます。外来受診の方は火・木・金曜日の午後の診療(受付時間 13:00~16:00)にお出でいただき、待ち時間の緩和にご協力をお願いいたします。

訪問診療・訪問リハビリについて

在宅診療部、湘南記念鎌倉クリニックは「在宅診療支援診療所」です。訪問診療・訪問リハビリをお考えの方はお問い合わせください。

こんな方々が訪問診療を受けています。

- 病気や障害をお持ちで、通院が困難な方
- 退院後、ご自宅で療養やリハビリ生活を送る方
- 「最後まで自宅で生活したい」とお考えの方

お問い合わせ ☎ **0467-32-3456**(代表) または1F総合受付まで
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

医療法人 湘和会グループ

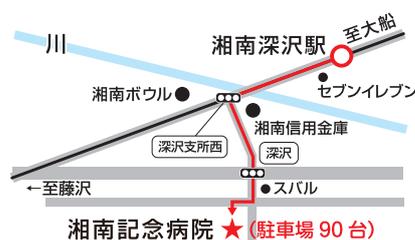
医療法人 湘和会 湘南記念病院 〒248-0027 鎌倉市笛田2-2-60

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

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。

専用フリーダイヤル開設しました。

☎ **0120-337-033**

受付時間 9:00~17:00(日曜・祝祭日除く)

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

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



編集後期

今年も鎌倉市の健康診査が始まりました。健診センターには連日沢山の方にご来院頂いておりますがこの健康診査が始まりますと、夏になったことを改めて感じます。まだまだ暑い日が続きますが、お身体をご自愛ください。(庶務課:多田)

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