

今年もインフルエンザの季節がやってきます

今年も冬が近づき、インフルエンザが流行する季節がやってきます。このインフルエンザはご存じのとおり、インフルエンザウイルスによって感染を引き起こし、短い間に多くの人に拡がり大流行することも珍しくありません。症状としては一般的な風邪の症状に加え、38℃以上の発熱、倦怠感、悪寒、頭痛、関節痛や筋肉痛などの全身症状が特徴的です。



今年からインフルエンザワクチンが変わりました

インフルエンザワクチンは、世界保健機構（以下WHO）が毎年流行するインフルエンザの種類（ワクチン株）を予測し、それらを参考に、最終的には厚生労働省が製造するワクチン株を決定していますが、本年度は例年の3価から4価に変更になりました。「価」とはそのワクチンが何種類のウイルスに効果があるのかを示す値のことです。今までは「3価＝A型2種類とB型1種類」に有効なワクチンでしたが、近年B型2種類（「山形系統」と「ビクトリア系統」）が同時に流行する傾向になってきたこと、WHOも4価ワクチンの推奨をはじめたことなどを背景に、日本でも法改正を行い、今年度から4価ワクチンの製造が始まりました。これにより、今までより流行するインフルエンザウイルスに対応したワクチンになりました。

インフルエンザの予防について

インフルエンザの予防には特別な方法はありません。『当たり前のこと』をしっかり行うことが何よりも重要です。次にあげる『当たり前のこと』をしっかり行い、できればワクチン接種もしてこの冬を健康に過ごしましょう。

☆インフルエンザ（感染症）予防の『当たり前のこと』

- 十分な休養・睡眠をとりましょう
- マスクや加湿器で鼻やのど、お部屋の乾燥を防ぎましょう
- バランス良い栄養をとりましょう
- 人ごみはできるだけ避けましょう
- 外出から戻ったら、手洗い・うがいをしましょう

「あれ!？」
と思ったら、
まずはイン
フルエンザ
の検査を受
けてくださ
い!!



内科医 新明 裕子 医師

急な発熱やのどの痛みなどの症状が出た場合は、すぐに当院へいらして下さい。

検査は鼻などの粘膜を綿棒で採取して行い、結果もすぐに出て、迅速な治療が行えます。

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月6日より始まります

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27年11月6日（金）～ ◎実施曜日：金・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 5,400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）

ピンクリボン2015



最近では芸能人の方が乳がんを公表するなど、乳がんへの関心が高まっております。乳がんは日本人女性の約12人に1人がかかると言われており、2013年には乳がん で亡くなる女性が1万3000人を超えました。しかし、乳がんは、早期発見・早期治療すれば治癒率が高いがんです。

乳がんの 早期発見に ついて

乳がんは自分で発見できやすい唯一のがんとも言われており、セルフチェックでがんを発見する人も多くいらっしゃいます。月1回のセルフチェックを習慣にして、できれば乳がん検診もあわせて行いましょう。

セルフチェック

(自己触診の方法)

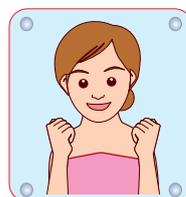
1. まずは触って

- ①横になり、一方の手を頭の後ろにおきます
- ②もう一方の手の指をそろえ、指のはらで乳房を上から柔らかく押さえるように触れます
- ③内側半分と外側半分に別けて、わきから身体の中心に向けて軽く押しながら触ります (反対側も同様に)
- ④そろえた指のどれかに、他と異なった硬さのものが触れないか探してください
- ⑤しこりかな?と思ったら反対側の対称的な位置と比べてみてください (しこりは指と肋骨の間に挟むとよくわかります)



2. 次は見て

入浴後など鏡の前で両腕を上げたり下げたりして乳房に「ひきつれ」「くぼみ」「変色」がないか観察しましょう



3. 最後にしぼって

乳首から異常な液が出ないか、よく観察しましょう



乳がん検診について

- **視触診**：乳房全体を見て触って行う検査です。
- **マンモグラフィ検査**：乳房専門のレントゲン撮影です。
- **エコー検査**：超音波をあてて行う検査です。



当院では乳がん検診の受診率向上をめざし、患者様への最適な診療を考えています。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。また、乳がんの早期発見・早期治療の啓発をおこなうピンクリボン活動へも積極的に参加しております。

ピンクリボンかながわin鎌倉2015が 開催されました!!

さる2015年9月27日(日)に鎌倉市・大船観音寺にて「ピンクリボンかながわin鎌倉2015」が行われ、当院からも乳腺センター長の土井卓子医師の講演やスタッフも多数参加しました。また、夜には大船観音様をピンクにライトアップして、ピンクリボン活動をPRしました。



病棟再編のお知らせ

医療法人湘和会湘南記念病院では、平成27年11月1日より病棟再編成を行うことになりました。

これは国の求める医療の機能分化をすすめるためであり、当院の理念である地域社会のニーズに応えるための編成になります。

当院の病床機能は『急性期』→『回復期』→『慢性期』の病床を機能的に有し、療養病棟においても在宅復帰を目指す特徴的な病床にしていきたいと考えております。

また今回、地域包括ケア病床数を増やしております。この病床は、高度急性期病院と在宅・施設を結ぶ要となり、ここでの医療は、延命治療につながりやすいこれまでの急性期医療とは異なり、高齢者にも負担とならない穏やかな医療に徹し、疾患の治療後もリハビリテーション、嚥下訓練を継続して、患者様のADLを1段階向上させ、確実な在宅・施設復帰を果たすことを目標にしています。

今後とも患者様とご家族の心の声に耳を傾け、優しく手を差し伸べられる医療を職員一同実践し、入院されている全ての患者様に質の高い療養生活を提供できるよう目指してまいります。

2階	一般急性期病床 33床	→	一般急性期病床 18床
	地域包括ケア病床 17床		地域包括ケア病床 32床
	療養病床 24床		回復期リハビリテーション病床 24床
3階	一般急性期病床 50床	3階	一般急性期病床 50床
4階	回復期リハビリテーション病床 39床	4階	療養病床 37床



脳神経外科 村形 敦

9月7日から毎週月曜午前中に脳神経外科外来を担当しています。頭痛や脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）、脳腫瘍、頭部外傷などが主な対象疾患となります。症状としては頭痛、めまい、言語障害、歩行困難、複視、など色々な症状があり得ます。また、無症状であっても脳の病気が心配な方は、脳ドックを受けてみてください。わかりやすい説明を心がけていますので、よろしくをお願いします。

茅ヶ崎ミニバスケット・TOTO女子バスケットチーム交流会に参加しました!!

さる10月3日に行われた、TOTO株式会社・茅ヶ崎工場で工場リモデルフェアのイベント「茅ヶ崎ミニバスケット・TOTO女子バスケットチーム交流会」で当院理学療法士の下地さんが当日集まった地域の子供たちとその保護者へ「膝のケガ、足首の捻挫」について講演を行いました。

今後もこうした地域の活動へ参加していきたいと思っております。何か話して欲しいことがあれば、お問い合わせください。



スポーツ整形センター
理学療法士(スポーツ担当)
下地 翔馬



何かございましたら、当院スポーツ整形センターへ

川柳のひろば

入選作品発表

当院では去る7/1～8/14まで「川柳のひろば」と称し「夏」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。たくさんのご応募をいただき、ありがとうございます。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)

夏休み
川柳作れと せがまれて
■お名前：4階様

汗かき
黒きTシャツ 白になる
■お住まいの地域：千葉市
■お名前：池平 明子様

汗光り球児の
夏のうらやまし
■お住まいの地域：鎌倉市
■お名前：しげこ様

川柳のひろば 第3回開催決定! お題は「秋」

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3回の開催が決定いたしました。第3回のお題は「秋」。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：11/10(火)まで

■結果発表：12/7

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。

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

■受付時間

月曜日～土曜日

(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。

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



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 受付時間 10:00～17:00

フリーダイヤル 0120-707-217

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。

■受付時間 9:00～17:00(日曜・祝祭日除く)

専用フリーダイヤル開設しました。

0120-337-033

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)

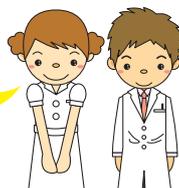
訪問対応地域：鎌倉市・藤沢市・横浜市戸塚区・栄区・逗子市西部
その他近隣地区

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

当院では各セクションでの職務充実に伴い、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。

湘南記念病院で私たちと一緒に働きませんか?



■お問い合わせ

TEL : 0467-32-3456



最近朝晩めっきり寒くなってきました。この季節は夏の疲れも出てきますが、インフルエンザやノロウイルスなど感染症が流行る時期でもあります。感染症は体力が落ちると感染し易くなるので皆さん、注意して下さい。

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