

きずな



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。
- 屋外で活動しているときだけでなく、就寝中など室内で熱中症を発症し、救急搬送されたり、不幸にも亡くなられたりする事例が報告されています。

急に
暑くなった
日は特に
注意！



室内に
居る時でも
注意が
必要！！



☆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・障害者はのどの
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



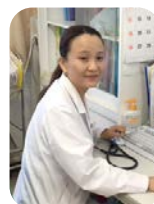
外出時の準備

- ・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



注意点まとめ

- ①暑さは人によって感じ方が違います。自分の体調に
あった予防法を心がけましょう
- ②高齢者や障害児・障害者、子供は特に注意が必要
です！！
- ③まわりが協力して、熱中症の注意を呼びかけ合いま
しょう
- ④節電を意識しすぎて熱中症予防を忘れずに！！
日中の暑い時間は適度にエアコンや扇風機で室温を
調節しましょう



日本内科学会
専門医
大久保 光 医師

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！！

今年も6月から鎌倉市の健康診査が始まりました!!

受診券送付時期と受診期間

鎌倉市よりお誕生日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28年6月6日～8月末
8～11月	8月下旬	平成28年9月～11月末
12～3月	11月下旬	平成28年12月～29年2月末

※平成28年度の鎌倉市健康診査は平成29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。
無料クーポン券をお持ちの方、是非検診にいらしてください。

平成28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28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、鎌倉市の成人病検診とは別の封筒(ピンク)でお届けします。
●対象者には平成28年6月、通常の受診券とは別に、無料クーポンを送付します。
●受診期間は平成28年6月6日～平成29年2月末
●**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。**

健康診査の種類と費用

※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。(結果の郵送等はできません)

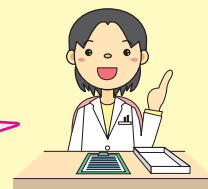
※2：セットでエコー(超音波)検査が3,500円、子宮体がん検査が4,000円で受診できます。
但しエコー(超音波)検査や子宮体がん検査を単独で受診する場合は検診料金は異なります。また、この2つの検査は結果を聞きに再度来院して頂きます。(結果の郵送等はできません)

種類	対象	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	
肺がん検診	40歳～69歳	1,600円	
	70歳以上	900円	
子宮頸がん検診	20歳～68歳の偶数年齢の女性	2,300円	※2
	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。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。是非全項目を受診し、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。



今年より人間ドック等の費用助成が始まります。

40歳～74歳の鎌倉市健康保険加入者の方は、自己負担額から助成額(9,070円)を引いた額で人間ドックが受けられます。(但し同年内の鎌倉市国保特定健診は受診できません。)
当院は市指定の医療機関になっていますので、市役所の保険年金課窓口での申請が必要ありません。

■健康診査及び人間ドックについて

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。

在宅療養支援意見交換会を開催しました！

去る3月22日15：00から、当院4階食堂において、「病院職員とケアマネージャーさんとが顔の見える関係づくりをし、共に地域の方々を支える」という目的で上記の会を開催させて頂きました。

当日は、お忙しい中、ケアマネージャーさん・包括支援センターの方々合わせて24名の方にご参加頂き、院内からは、看護部長、副看護部長をはじめ21名の職員が参加させて頂きました。

6グループに分かれたグループワークでは、事例をもとに「どうしたらご本人の希望通り自宅に退院して頂くことができるのか」について活発な意見が交わされ、「在宅の力は意外に凄いんですよ！」など、心強いお話をお聞きすることもできました。

また、終了後のアンケートでは、「多職種連携のための大事なきっかけになった」「患者を中心として関わるチームがお互いを知り、協働していくことが大切だと感じた」など、たくさんの前向きな感想をお寄せ頂きました。

これから、もっともってお互いの距離を縮めて、チームワークで地域の皆様を支えられるようになれると良いと考えています。

今回は、9月の開催を予定しています。 地域医療連携室 岩崎



湘南モノレールにピンクリボン号が導入されました！！

湘南モノレールは5000系新造車両（5613編成・湘南ピンクライン号）に乳がん啓発のシンボル・ピンクリボンをラッピングし、5月28日から「ピンクリボン号」として運行しています。

湘南記念病院・乳腺外科の土井卓子医師が代表を務める「ピンクリボンかながわ」の活動を応援するための取り組みで、同団体が用いるリボンのマークを車体側面に1両あたり2カ所ずつラッピングし、「ピンクリボン号」の文字とリボンを配したヘッドマークも掲出します。

去る5月28日には大船駅構内にてピンクリボン号の出発式も行い、松尾鎌倉市長らと共に土井医師も出席して、ヘッドマークの授与などを行いました。



尾渡社長と共にピンクリボン号のヘッドマークを持つ土井医師（写真右側から3人目）



運行開始したピンクリボン号
（ヘッドマークと車体のラッピングに
ピンクリボンを使用）

新任医師紹介



〔内科〕

田子 さやか（3月7日付）

内科の田子です。

患者さんとの対話を大切に、優しい医療をしたいと思っています。専門は感染症です。何かお役に立てることがあればご相談ください。現在息子は1歳3か月です。子育てについてもいろいろと教えてください。よろしくお願い致します。



〔整形外科〕

伊藤 彰悟（6月2日付）

はじめまして。6月から整形外科で木曜日勤務しています。伊藤彰悟と申します。一般整形外科全般を担当しております。整形外科疾患に限らず、専門的治療が必要な判断も含め担当させて頂きます。地域に根差した病院で、地域の方々に貢献できればと考えております。よろしくお願い致します。



〔整形外科〕

佐藤 千尋（6月7日付）

はじめまして。6月から火曜日の整形外科外来を担当させて頂いております。整形疾患全般について診せて頂きますが、個人的には足の外科に興味があり靴や爪を含め足のトラブル全般に相談を受けていきたいと思っています。私はこれまで地域医療への思いから北海道や静岡県などの田舎で仕事をしてきました。このたび自宅のある鎌倉市内で働かせて頂けることになり、近隣の皆様のお役に立てるように頑張りたいと思いますので、どうぞよろしくお願い致します。

7月入職



〔婦人科〕

帯谷 永理（木曜 午前）

はじめまして。この度湘南記念病院婦人科にお世話になることになりました。鎌倉の海に通い始めて17年、9年前にこの地に住み始めました。大好きなこの地域の病院に勤める機会を頂き、とても嬉しく思っております。皆様のご健康に寄与することができれば幸いです。どうぞよろしくお願い致します。



〔婦人科〕

門間 美佳（水曜 午前）

婦人科の門間と申します。学生時代はバレーボールをやっていました。今は子どもと海や公園に遊びに行くことが多いです。先日は森林公園でザリガニを15匹も釣りました。6歳、2歳、1歳の子育て中で長時間は出来ませんが活発な婦人科への一助になれるように頑張ります。

川柳のひろば

第4回入選作品発表

当院では去る1/4～2/10まで「川柳のひろば」と称し「冬」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。

第4回優秀作品(投票で選出)

受験前
雪かきはげむ 親心
■お住まいの地域：鎌倉市
■お名前：絵里様

孫の手に
我が手も心も 温まる
■お住まいの地域：鎌倉市
■お名前：文子様

乳母車 昔 赤ちゃん
今 ワンちゃん
■お住まいの地域：小坪
■お名前：西宮 由美子様

川柳のひろば
第5回も
開催しました!!
お題は「新緑」

結果については
次回紹介します。

第6回も
順次開催予定です。

詳しくは1階患者サポート室横
掲示板をご覧ください。

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います。



■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。

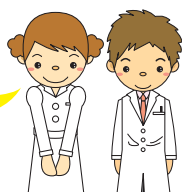
病院スタッフ 募集

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



編集後記

今年も鎌倉市の健康診査が始まりました。当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ると、夏になったことを改めて感じます。年々きびしくなる暑さで、体調を崩しやすくなっています。今月号に載せましたとおり、熱中症が増えてまいりますが、注意すればある程度予防が可能です。また、重篤な場合は命に係わる可能性が高いものでもあります。体調の異変を感じましたら早めに受診してください。まだまだ暑い日が続きますが、お身体をご自愛ください。(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