



鎌倉市長谷から見た日の出(平成30元旦)
撮影:企画調整課 石毛

理念

- 明るく暖かく思いやりのある、人間味豊かな病院
- 受診されるひとりひとりに信頼される、安全で安心な病院
- 地域社会のニーズに応え、進歩発展を目指す病院

医療法人湘和会は、地域の人々に
『ここに湘和会が記念病院が、ここに小坪・鎌倉クリニックがあつて良かった』と
一人でも多くのひとに安心を与えられる存在になることを目指しています。

～栄養科だより～

2019年、年の初めからだの調子を整えていきましょう！

年末年始のこの時期は忘年会に新年会、初詣の屋台などでついつい食べ過ぎたり、飲み過ぎたり、胃腸に負担がかかりやすい時期です。また、体重の増加が気になるという方も多いのでは？ イベントつづきで疲れた胃腸を癒し、まだまだつづく寒さと乾燥に負けないようからだの調子を整えていきましょう。

今回は消化を助ける成分を含む旬の野菜の紹介と、体の調子と深くかわる腸についておはなしします。



消化を助ける野菜

冬が旬の大根や山いもに含まれるジアスターゼには、ごはんや麺等に含まれるデンプン(糖質)の消化を促進する作用があります。おろしたり、細かくたたいたりすると酵素の働きが活性化します。ただし、熱に弱いので大根おろしやとろろ汁など生食が効果的です。

大根

根の部分はビタミンCに富み、特に皮の近くに多く含まれます。大根おろしの中に含まれるビタミンCは時間が経つと、どんどん減ってしまうので、食べる直前におろすのがおすすめです。



やまいも

主成分はでんぷん。ジアスターゼを含むため、消化が良く、生食もできる。また胃腸の粘膜を守るネバネバ成分【ムチン】を含みます。



ちょこっとレシピ

即席さっぱりおろし汁

カップに梅昆布茶小さじ2(4g)と大根おろし大さじ2を入れ、湯(または冷水)120mlを注ぐ。お好みで蒸しざさみ20gをほぐして入れる。



おろし汁

おろしたタルタル

軽〜く水気を絞って、マヨネーズと和える大根おろし60gにマヨネーズ大さじ1が目安。お好みで調整してください。



おろしたタルタル

とろろ入り味噌汁

すりおろしたやまいも(100g)を味噌汁大さじ2でのはして、味噌汁に流し入れる



味噌汁

とろろdeドレッシング

すりおろしたとろろにお好みのドレッシングを混ぜて、サラダにかける



ドレッシング

腸の元気はからだの元気



腸内環境が悪くなると便秘や下痢だけではなく、**免疫機能の低下や肌荒れなどのからだの不調の原因になります**。特に、高脂肪、高たんぱく質の食事は腸内環境のバランスを乱しがちです。

腸内では善玉菌と悪玉菌が常に戦いを繰り返しています。善玉菌を応援するため、**腸まで生きてきたまま届く善玉菌※1**を毎日コツコツ摂りましょう。さらに腸内の善玉菌のエサになる**食物繊維やオリゴ糖※2**をいっしょに摂ると効果的です。

ただし、腸内の善玉菌の構成はヒトそれぞれなので自分の腸内環境に合っているか、まずは1つの商品を2週間続けて便の質や量を確認してください。



※1. プロバイオティクス(乳酸菌やビフィズス菌など)

腸内に定住する常在細菌たちに働きかけて、からだに有益な効果をもたらす菌のこと。おなかの健康を守るとともに、からだ本来の力を強める手助けになると考えられています。たくさんの種類があり、その作用は千差万別です。

※2. プレバイオティクス(食物繊維の一部、オリゴ糖)

善玉菌のエサになり、善玉菌を増やす物質です。



～栄養科の紹介～

食事について気になることがありましたら、お気軽に栄養科までご相談ください。

主な仕事 その1

病院の給食管理を担当しています。疾病の種類、病状、病歴などによりいろいろな栄養補給方法があり、それぞれに合わせた、安全で衛生的な病院食の提供を行なっています。

主な仕事 その2

病気の治療、再発防止、合併症予防等を目的に栄養・食事プランをたて、患者様の栄養状態や食事状況をみながら、栄養管理を行います。また、食事相談、栄養食事指導を担当しています。

食事療法は病気の治療の一つです。医師の指示に基づき、管理栄養士が栄養食事指導を行います。具体的にわかりやすい指導で、無理なく続けられるようサポートします。予約制です。ご希望の方は、主治医にご相談ください。

(尚、栄養食事指導は各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。)

栄養科 西山

栄養指導を受けてみませんか？



新任医師紹介

非常勤医師

麻籬 美香(あさなぎ みか)

遺伝カウンセリング(乳がんセンター)



家族性乳癌の遺伝カウンセリングを行っています。よろしくお願いたします。

お問い合わせ TEL:0467-32-3456(代表)

遺伝カウンセリングとは？

乳がんにかかったご家族が多い方は、遺伝的な問題を心配されていませんか？

遺伝カウンセリング外来では、医師が相談に応じながら、患者さんご家族の病歴をもとに、乳がんにかかりやすいかを評価します。そして、医師が乳がんの遺伝的情報を提供し、患者さんご自身の意思に基づいて、問題を解決することができるまで支援いたします。

診断のためには遺伝子検査をご提案させていただくこともあります。説明の中で患者さんには遺伝子検査の意義を十分に理解していただきます。結果が出たら、今後の健康管理について、医師や看護師と十分に話し合っただけでいただくことが大切です。どうぞお気軽にご相談ください。

地域の活動に積極的に参加しています

湘南記念病院 看護師 皆川・由井・田中

地域に密着した病院を目指し、2018年10月7日深沢地区運動会で今回初めてイベントを実施させて頂きました。

地域の方々に健康寿命について意識を高めて頂くことを目的とし、来場者を対象にロコモ度テストを実施しました。日ごとの運動不足による体力低下を心配されている方も多く、自己を振り返る良い機会になったのではないかと思います。

私たち自身、初めての試みで計画から準備、実施まで慣れない事も多く、当日もスムーズにいかないこともありましたが、競

技や応援でお忙しい中、参加して頂いた方々からの温かいお言葉に大変励まされました。今後も地域の方々の健康管理に携われるよう交流を深めながら看護を実践してきたいと思えます。



ピンクリボン活動を応援しています

昨年10月6日(土)ピンクリボンかながわin鎌倉2018と11月18日(日)第3回ピンクリボン湘南ウォークに参加しています。



乳がんは女性の11人に1人が経験する時代です。早期発見・早期治療をすることで乳がんを治したり、死亡率を減らすことができることを多くの方に知っていただきたいと思い毎年ピンクリボン活動に参加しています。

●ピンクリボンかながわin鎌倉2018

あなたと、あなたの大切な人を、乳がんで失わないために…



毎年、看護部のブースを設営し活動していますが、今年はみんなでエコたわしを手作りし、「乳がん検診は大切です困ったときは相談してください」などの言葉を添えてお渡しました。多くの方に足を運んで頂き大盛況でした。

●第3回ピンクリボン湘南ウォーク

知ってください～乳がんの早期発見・早期治療の大切さ～



神台公園(辻堂)～江の島まで8kmのウォーキングに参加しました。参加者の皆さんに声をかけながら一緒に江の島までウォーキングを行い、けが人もなく無事にゴールできました。今回の活動に参加して患者さんだけでなくたくさんの方と触れ合うことができました。これからもピンクリボン活動を通じて早期発見・早期治療の大切さを発信していきたいと思えます。

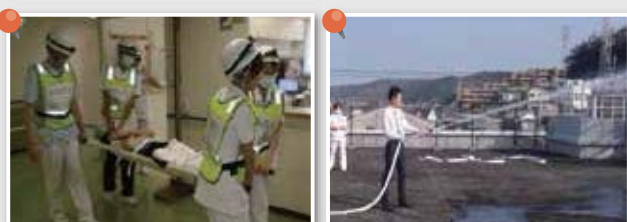
防災訓練

2018年11月10日に30年度二回目となります防災訓練を実施しました。 防災管理委員 井中

今回の訓練では、昨年度より取り入れました担架を使用して実際に患者役職員を階下に搬送する訓練や、屋内消火栓による放水訓練、建物の破損や逃げ遅れている人を見つけ出し、的確に報告する伝達訓練などを行いました。

担架での搬送訓練では、4名の職員で対応しても階段を降りる際に非常に重く感じたり、消火栓からの放水訓練では水圧の強さに驚いたり、伝達訓練では人の記憶の曖昧さに気付かされたりと様々な体験をいたしました。訓練は定期的に行っていますが、実際に火災、災害が生じた際、これまでの訓練が

少なからず役立つよう、防災管理委員会においても常に訓練の在り方を検討いたします。なお、当日は総勢48名の職員が参加し、各部署が協力して訓練に取り組みました。



医療法人 湘和会 湘南記念病院

〒248-0027 鎌倉市笛田2-2-60

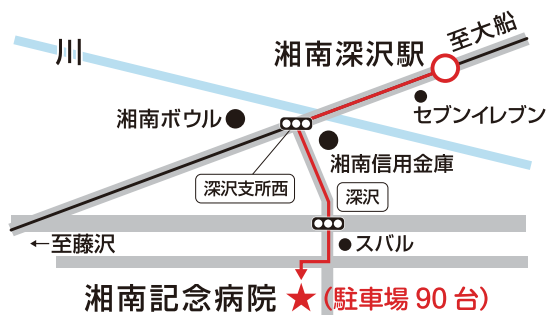
TEL: 0467-32-3456

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)

URL www.syonankinenhp.or.jp

E-mail info@syonankinenhp.or.jp



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。

乳がんセンター

日本乳癌学会 専門医制度認定施設

乳がんの早期発見・早期治療を目指し、乳がん検診や
乳腺治療に特化した乳腺外来での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

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

湘南記念小坪クリニック 居宅介護支援部

介護保険事業所番号第1472500972号

〒249-0008 神奈川県逗子市小坪2-3-3

TEL: 0467-38-5995 FAX: 0467-38-5543

事業内容: 居宅介護支援、ケアプランの作成等

逗子市西部地域包括支援センター

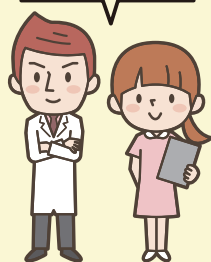
神奈川県逗子市小坪5-21-17

小坪小学校区コミュニティセンター内2階

TEL: 0467-24-6866 FAX: 0467-24-6867

総合相談窓口
介護予防居宅支援

湘南記念病院で
私たちと一緒に
働きませんか？



病院スタッフ募集

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。

お問い合わせ

TEL 0467-32-3456

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