

一般財団法人同友会
藤 沢 湘 南 台 病 院
藤 沢 ケ ア セ ン タ ー
藤 沢 訪 問 看 護 ス テ ー シ ョ ン
居 宅 介 護 支 援 セ ン タ ー
藤 沢 市 長 後 地 域 包 括 支 援 セ ン タ ー
ラ イ フ メ デ ィ カ ル フ ィ ッ ト ネ ス



緑陽

「2014年を迎えて」

一般財団法人同友会 理事長

藤沢湘南台病院 院長

鈴木 紳一郎



新しい年を迎えました。皆様いかがお過ごしでしょうか。昨年を振り返りますと、景気の間では円安・株高によって企業や消費者のマインドが改善、アベノミクスの効果が实体经济に波及し明るい見通しを感じられるようになりました。しかしながら4月からの消費税率引き上げで家計の負担増は逃れられない状況であり、決して安穩としてもいられません。

昨年の当院の運営について振り返りますと、主に既存の機能の充実、または維持に努めた一年間であったように思います。

例えば、当院は一昨年の4月に緩和ケア病棟19床を開設いたしました。昨年は「緩和ケアチーム」の活動を一般病棟にまで拡大し、更には一般病棟の患者様にもがん患者リハビリテーションを積極的に取り入れ、緩和ケア医療体制の充実を図りました。また、地域との連携をより強化すべく、「地域医療総合支援センター」という名称で、従来の連携室・相談室の体制を統合、担当の医師（診療部長）と専任の看護師を配置し、より実効的な連携体制構築のために活動を始めました。毎年懸案の看護師の確保については、昨年は例年よりも退職者が少なく、7:1入院基本料の体制を維持できました。4月には新しい職員寮・保育室が竣工、魅力的な職場環境の整備にも力を注いだ一年でした。

また、当法人にとって大変重大な出来事として、私事にもなりませんが、当法人の発展に多大な功績を残した鈴木利彌前執行理事の逝去（9月）が挙げられます。葬儀には大変多くの皆様にご参列、お心遣いを賜り、あらためてお礼を申し上げたいと思います。また葬儀の準備に際しては、多くの職員が自ら手伝いとして名乗り出て、職員皆で式を作り、送る事ができました。当法人の職員のごこころでの結束力には目を見張るものがあり、今回もそのパワーを存分に発揮してくれました。

さて、今年の当院の予定、今後の方向性についても少々述べさせていただきます。

国は社会保障・税の一体改革を進めており、消費税率の引き上げで得た財源を活用して、今後の超少子高齢社会に対応するための医療供給体制の再構築を図ろうとしています。この消費税率の引き上げにより、医療機関は診療材料等の仕入れ価額が自動的に3%高くなり、健全な病院経営を著しく圧迫しかねない、という問題を抱えています。また、4月に実施される診療報酬改定では、効率化・重点化が必要となる項目が明示され、それぞれの医療機関は国が示す方向へ向けて、自発的行動や経営努力を促される事となるでしょう。

「病床機能報告制度」の導入もあり、自院の役割を明確化した上でより

一層の機能の充実を求められる事は必至です。

我々の病院（法人）は、様々な病期（病気の段階）や社会的背景の患者様に幅広く対応できる事が特徴であり、また大事にしてきたポリシーでもあります。今後目指す方向性はこれまでと変わらず、ただし機能の充実はしっかりと図って参りたいと考えております。

今年の具体的な予定としては、ICU開設準備（平成28年度開設予定）が挙げられます。その為には既存部門（健康管理センター、リハビリテーション室、入院センター等）の大きかりな移転が必要となりますが、移転する部門についても、現在より充実したものにしたいと考えております。

また今年には、新しい診療科の標榜も検討しております。正式にはあらためてご案内させていただきますが、まずは婦人科の診療体制整備を進める予定です。

以上、年頭に当たり昨年の振り返りと今年の予定につき述べさせていただきます。

最後になりましたが、今年一年が皆様方にとって良き年になりましたよう祈念し挨拶とさせていただきます。本年もよろしくお願いたします。



外来化学療法のご案内

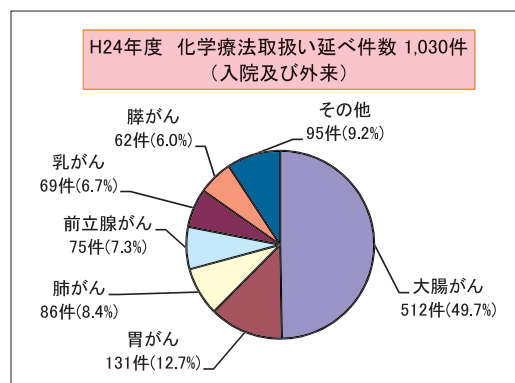
外来化学療法は、患者さんのQOL(クオリティ・オブ・ライフ)を重視した治療です。

従来、がん化学療法(抗がん剤によるがん治療)は入院して治療を行うことが一般的でした。現在は、新しい医薬品開発や副作用対策などの進歩によって、外来でも安全にがん治療を受けることができます。患者さんは自宅で普通の生活を送り、ご家族の心身両面の援助を受けながら、最新のがん治療を受けることができるようになりました。

藤沢湘南台病院の外来化学療法室は、1号館1階の外来診察室(内科・外科)付近にあります。外来化学療法室には、治療中の患者さんの苦痛を少しでも和らげるために、ベッドのほか、リクライニングチェアやテレビなども完備し、充実した施設で治療を行っています。

がん化学療法は、吐き気や体調不良などの身体症状を伴うことがあります。このような治療の副作用をできるだけ少なくするために、化学療法を専門とした看護師が患者さんの体調をきめ細かく観察し、援助しています。

また、患者さんに治療法をよく理解してもらうために丁寧な説明をすることも治療の不安を和らげるために大切なことだと考えています。そこで、薬剤師は、患者さん毎に抗がん剤などのお薬について丁寧に説明しています。さらに、安全に治療を継続していただくため、無菌操作による抗がん剤の調製も実施しています。



外来化学療法室

がん化学療法看護認定看護師のご紹介

看護部 三橋 由貴

～抗がん剤治療を安全に、安心して、できるだけ楽に
受けて頂くようにお手伝いすることが私の役割です。～

認定看護師とは、ある特定の分野において熟練した看護技術と知識を用いて水準の高い看護実践するものとして日本看護協会より認定されるものです。認定看護師になるためには専門の教育過程を修了し日本看護協会の認定看護師認定審査に合格しなければなりません。現在、専門分野は21コースあり、私は「がん化学療法看護」の認定資格を取得しました。

私は以前病棟で勤務していた時、化学療法を受ける患者様に沢山出会いました。本当に効くのだろうか、自分にはどんな副作用が出るのだろうか、という様々な不安を抱えて、実際に吐き気や口内炎、脱毛などの副作用で辛い思いをしている患者様もいらっしゃいました。そのような患者様にもっと看護師としてできることはないのだろうかと考え、化学療法看護について専門的に学ぶため認定看護師を目指しました。

現在私は外来化学療法室で勤務し、通院しながら化学療法を受ける患者様の看護に携わっています。がん化学療法で使用される薬剤は次々と新薬が開発され、副作用も多様化しています。末梢神経障害(しびれ)や手足症候群(手のひらや足の裏に炎症がおこる症状)、など生命への影響は少なくても、日常生活に大きく影響する副作用を起こす薬剤も増えています。患者様の自宅での様子や副作用で困ることが出ていないか、など細かく状況を伺いながら対策を一緒に考え、うまく副作用と付き合いながらその人らしく生活ができるように支援していくことを心がけています。

また毎週木曜日には病棟へ赴き、病棟スタッフからの相談を受けたり、直接患者様のところへ行き不安や気がかりなことについて相談を受けたりしています。

認定看護師としてはまだまだ経験不足ですが、患者様が少しでも安心してがん化学療法を受けられ、長い治療を乗り越えることが出来るように支えていきたいと思っています。がん化学療法に関して困ったこと、相談などありましたら是非私を活用してください。どうぞよろしくお願ひします。



筋力トレーニングでいつまでも若々しさを保ちましょう！

私たちが生活する上で、とても大切な役割を果たしている筋肉は、近年シェイプアップのみならず、介護方面からも非常に重要視されています。

筋肉は加齢とともに徐々に衰えます。特に40歳以上では、適度な運動をしている人とそうでない人では歴然とした差が生じてきます。しかし筋肉の衰えはトレーニングによって予防できます。80歳を越えても、適切な筋力トレーニングを行えば筋肉量は増えます。したがって筋力トレーニングはいつ始めても遅いという事はないのです。「高齢だから」という理由であきらめる事はありません。健康のためにウォーキングをされている方も多いと思われませんが、ウォーキングのような有酸素運動は、血圧を下げたり、血中脂質の状態を改善したりするには有効ですが、それだけでは、筋肉量の低下抑制、筋肉量の増加のためには不十分です。ですから健康を維持・増進させるためには筋力トレーニングが不可欠です。

筋力トレーニングによって積極的に鍛える事が出来るのは、自分の意志でコントロールできる随意筋である骨格筋です。骨格筋は足・腕・腹・背中を支えています。適切な方法で効果的に骨格筋を鍛えましょう。

下記で自己診断してみましょう！

●最近歩くのが遅くなった気がする

●日頃からよく猫背になる

●よくつまずく

●座るとすぐに背もたれに寄りかかりたくなる。

●椅子から立つ時、テーブルや椅子に手をつけて立ち上がる



これらは「老化」の典型的な症状ですが、どれも筋肉の衰え、体の筋肉量の減少と密接な関係があります。つまり「老化＝筋肉の衰え」と捉える事も出来ます。特に筋肉量が減りやすい部位は下半身です。なぜなら人間の筋肉の70%以上は下半身に集中しており、この部分を鍛えるか否かで若々しさを保たれるかどうかが決定的な事と言っても過言ではありません。特に太ももの前側の筋肉(大腿四頭筋)は大切です。

ライフメディカルフィットネスでは、専門の運動指導員がひとり一人にあったトレーニング方法を提供し、皆様の目標をかなえるために全力でサポートいたします。ライフメディカルフィットネスで、いつまでも若々しく健康な身体を維持しましょう！見学は随時受付しております。是非一度足をお運びください。

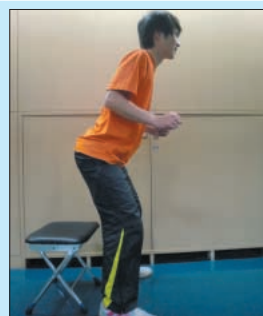
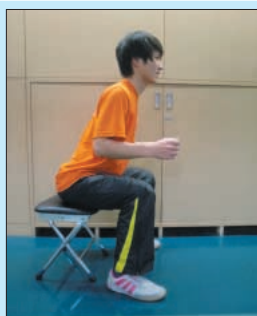
椅子を使った大腿四頭筋を鍛えるエクササイズ①



- ①低い椅子に腰かけて、片足の膝を伸ばしかかとを床につける。この時かかとはしっかりと張り、つま先を立てる
- ②膝を伸ばしたままかかとを椅子の高さまであげ、一呼吸置いてからかかとを降ろす
- ③10回上げ下げしたら反対側
- ④膝はできるだけ伸ばして行う事

椅子を使った大腿四頭筋を鍛えるエクササイズ②

- ①椅子に浅めに腰かけて足を肩幅位に聞き、背筋を伸ばしてアゴを膝の上あたりまで出す
- ②太ももの前側の筋肉を意識しながら立ち上がる。太もも以外の部分はなるべく力を使わない事
- ③姿勢に気をつけながら腰かける



※胸を張ってエクササイズを行うとフォームが安定します。最初はそれぞれ10回×1セットを目安にし、慣れてきたら10回×3セットに挑戦しましょう！（セット間の休憩時間は1分が目安です）

外来診療予定表

平成26年 1月現在

科目	月	火	水	木	金	土		
内科	午前 専門外来	内科新患担当【新患・予約外】	武居北村	新海中村	高橋副院長吉村	松田(香)片岡	中丸東川	松田(玲)古賀
		消化器科【予約のみ】	松田(玲)	中村	高橋副院長	松田(香)中村	吉村	高橋副院長松田(玲)
		循環器科【予約のみ】	古賀	中丸(第13週)	武居	住田	中丸	武居古賀
	午後 専門外来	消化器科【予約のみ】	東川吉村	松田(玲)	●	高橋副院長	中村	●
		循環器科【予約のみ】	武居	●	古賀	中丸	武居中丸	●
		緩和ケア科【予約のみ】	佐藤	佐藤	佐藤	●	●	●

内科専門外来は「内科新患担当」の医師が診察した上で次回以降の予約を取ります。

科目	月	火	水	木	金	土		
外科	午前 専門外来	一般外科【新患・予約外】	田村副院長橋本	深野副院長熊切	田村副院長	深野副院長	村上	田村副院長
		甲状腺外来【新患・予約外】	●	●	●	●	佐々木	●
	午後 専門外来	大腸肛門科【予約のみ】	鈴木院長	鈴木院長(再診のみ)	鈴木院長	●	鈴木院長(再診のみ)	鈴木院長
		田中(肛門科)	鈴木院長(再診のみ)	●	●	●	●	●
		●	●	●	●	●	●	●
		●	●	●	●	●	●	●

大腸肛門科・鈴木院長は事前予約制です。予約外で来院された患者様は一般外科を含めた他の医師の診察となり、診察の中で次回の鈴木院長の予約を取ります。電話予約は新患の患者様が対象です。

【大腸肛門科新患専用予約】0466-44-1477 (受付)月~金 9:00~16:00

科目	月	火	水	木	金	土	
形成外科	【新患・予約外】	三上錦織	錦織	三上錦織	●	三上	三上錦織

科目	月	火	水	木	金	土	
脳神経外科	午前【新患・予約外】	●	●	市川	●	●	●
	午後【新患・予約外】	●	数野(第2・4週休診)	●	●	●	●
泌尿器科	午前【新患・予約外】	大内(10:00まで)	大内	吉田	大内	吉田	大内又は吉田(隔週)
	午後【予約のみ】	●	吉田	吉田	大内	●	●
眼科	午前【新患・予約外】	仙田	上石	永田永野	上石	仙田	担当医
	午後【新患・予約外】	永田	上石	永田永野	永野	仙田	●

科目	月	火	水	木	金	土	
皮膚科	午前【新患・予約外】	小岩	太田口	小岩	小岩	小岩	小岩(第2・4週休診)
	午後【新患・予約外】	●	太田口	小岩	●	小岩	●

科目	月	火	水	木	金	土	
整形外科	【新患・予約外】	今泉川口小柳梅木	川口加藤黒田	大山黒田加藤関	大山今泉小柳関	川口小柳梅木関	担当医

科目	月	火	水	木	金	土	
健康スポーツ部	午前【予約のみ】	川口	福田川口	●	齋藤	福田川口	●
	午後【予約のみ】	●	福田	●	●	福田川口	●

健康スポーツ部の診察は初診時にも予約が必要です。

【予約】0466-44-1451 (受付)月~金 14:00~16:00

● 枠は完全予約制です。内科/外科/泌尿器科/整形外科の午後診察は専門外来のみとなり、一般外来は休診です。

【受付時間】 午前 8:30~11:00 (診療開始 午前 9:00)
午後 12:00~15:00 (診療開始 午後 13:30)

シャトルバス時刻表


平成26年 1月現在

平日					
長後駅・湘南台駅方面 綾瀬市上土棚方面行きでも長後駅で乗降できます。					
藤沢湘南台病院発	長後駅東口	湘南台駅東口	藤沢湘南台病院着		
	7:45	長後駅から病院へ直行	7:50		
	8:05	長後駅から病院へ直行	8:10		
	9:45	9:50	9:55	10:05	
	10:30	10:35	長後駅から病院へ直行	10:40	
	11:00	11:05	11:10	11:20	
	14:00	14:05	14:10	14:20	
	14:35	14:40	長後駅から病院へ直行	14:45	
綾瀬市上土棚方面					
藤沢湘南台病院発	長後駅東口	上土棚駅前	長後駅東口	藤沢湘南台病院着	
	8:20	8:25	8:35	8:48	8:53
	12:35	12:40	12:53	13:06	13:11
上飯田・いちよう団地方面 上飯田・いちよう団地を經由し下和田から国道467号線に出て病院に戻ります。					
藤沢湘南台病院発	団地入口	いちよう団地	集会所前	下和田	藤沢湘南台病院着
	9:05	9:10	9:14	9:19	9:23
	13:20	13:25	13:29	13:34	13:38
	14:55	15:00	15:04	15:09	

土曜日					
長後駅・湘南台駅方面 綾瀬市上土棚方面行きでも長後駅で乗降できます。					
藤沢湘南台病院発	長後駅東口	湘南台駅東口	藤沢湘南台病院着		
	7:45	長後駅から病院へ直行	7:50		
	8:05	長後駅から病院へ直行	8:10		
	9:45	9:50	9:55	10:05	
	10:30	10:35	長後駅から病院へ直行	10:40	
	10:50	10:55	長後駅から病院へ直行	11:00	
	12:20	12:25	12:30	12:40	
	14:25	14:30			
綾瀬市上土棚方面					
藤沢湘南台病院発	長後駅東口	上土棚駅前	長後駅東口	藤沢湘南台病院着	
	8:20	8:25	8:35	8:48	8:53
	13:40	13:45	13:58	14:11	14:16
上飯田・いちよう団地方面 上飯田・いちよう団地を經由し下和田から国道467号線に出て病院に戻ります。					
藤沢湘南台病院発	団地入口	いちよう団地	集会所前	下和田	藤沢湘南台病院着
	9:05	9:10	9:14	9:19	9:23
	12:55	13:00	13:04	13:09	13:13
					13:20


職員募集

オンリーワンの大切な患者・利用者様に看護を提供する皆さまも大切なオンリーワンです



病院 322 床 [7:1 看護]
看護師
外来・急性期・慢性期・緩和ケア病棟・手術室

介護老人保健施設 100 床
介護福祉士



見学のご希望は jinji@fj-shonandai.or.jp 又は TEL0466(44)1451 人事課・看護師確保担当

発行者：一般財団法人同友会（藤沢湘南台病院）〒252-0802 藤沢市高倉2345 TEL：0466-44-1451 URL：http://www.fj-shonandai.jp/