My Hospital My Health care
MINAMIYAMATO
vol.53

MINAMIYAMATO PRESS
新春号

あけましておめでとうございます。

昨年は豪雨による川の氾濫や火山の小規模な噴火等いくつかの自然現象が人々の生活に影響を与えました。またTPPが大筋で合意し、産業面でもよりグローバルな体制へと変化しつつあります。

南大和グループはこれまでと同様、〃**周辺地域の方々への貢献を最優先とした医療**〃を実践すべく色々なことに取り組みました。

具体的には**乳房再建センターの拡充、介護部門の拡充、内視鏡センターの拡充**などに取り組みました。

まず**乳房再建センターの拡充**は茅野センター長を中心としてこの分野では日本国内で有数の症例経験を誇る武石医師と共に医療スタッフの充実を図り、関東地方は元より東海地方からも数多く来られる手術希望患者さんに対応できる体制を整えました。

内視鏡センターでは、ここ数年増加し続けている当院での内視鏡を希望される患者さんに対応すべく最新の内視鏡機器を揃え、内視鏡のベッド数も増やし、内視鏡室スタッフも専属としました。胃内視鏡件数、大腸内視鏡件数が増加しているのに伴い、早期発見される消化器がん、あるいはがんになりかかっている所謂〃前がん病変〃が発見されることが多くなりました。

消化器専門の医師・看護師のチームが早期発見された胃がん・大腸がん・食道がんに対しては**内視鏡的な切除**をガイドラインに沿って適切に安全に行っております。それ以外のがんに対しては**腹腔鏡による切除**など患者さんの体の負担ができる限り軽くなるような最新の手術法を実践しております。がん治療の基本はやはり〃**早期発見・早期治療**〃です。地域の住民の方々が安心して過ごしていただけるように、南大和病院では今年もがんの早期発見のため、**がん検診**に力を入れていきます。

またこれからのますますの高齢化社会を見据え、これまでは病院の一部門であった**介護部門を独立させ**、より円滑に**病院・施設・在宅**が連携できる体制を整えました。さらに今年は**ヘルスケア部門を設立し、未病**、つまり病気になる前に可能な限りそれを防ぐということにグループ全体として取組む所存でおります。

今年も皆様のご意見を取り入れながら、よりよい南大和病院にすべく職員一同努力してまいりますのでよろしくお願い申し上げます。

平成28年 1月1日

南大和病院長　藤井 真

病院長特別講演
ご好評頂きました
「地域で共に。」

平成24年から始まり好評を頂いております南大和病院市民講座ですが、病院長特別講演は年1回、毎年12月に実施しております。昨年は12月2日(水)に大和市渋谷学習センター多目的ホール（高座渋谷駅前ＩＫＯＺＡ内）にて開催されました。

「病気にならずにこの地域で生きる、病気であってもこの地域で生きる」をテーマの柱とし、寒い中にも関わらず120名を越す方々にご来場頂き、ホールは大盛況となりました。

講演は3部形式で行われ、第1部は藤井病院長の講演、第2部は介護事業部長の永山定男の講演、第3部はFMやまとの人気パーソナリティ「あなたのジョニー」をインタビュアーにお招きして対談形式にて行いました。来場者の反応は概ね良好で、質問コーナーでは活発な質疑応答が行われました。

南大和病院では、今後も地域の皆様と共に健康について考える場として市民講座を開催していきます。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

診療科新設のご案内

平成28年1月20日(水)より
眼科が新設されます

武井 由紀子 医師

1月より武井由紀子医師が常勤医として着任し、眼科を新設いたします。目に関することなら何でもお気軽にご相談ください。今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

詳しい診療内容等につきましては、院内掲示または広報誌54号にてご案内いたします。

『未病を治すかながわ宣言協力活動』に当院の取組みを登録いたしました

当院では以前より市民講座やFMやまとの番組「MY・ヘルスケア」において健康づくりに関する情報を発信してまいりましたが、この度これらの活動を『未病を治すかながわ宣言協力活動』として登録いたしました。

詳細につきましては、次号に掲載を予定しております。

平成27年度　大和市がん検診
乳がんマンモグラフィ検診 実施期間延長について

平成27年11月30日までとなっておりました大和市がん検診ですが、乳がんマンモグラフィ検診の実施期間が延長されております。

実施期間は**平成28年2月29日まで**となっております。2月末は混雑が予想されますので、早めのご予約をお勧めいたします。

花粉症予防

南大和クリニック
耳鼻咽喉科
中崎 浩一 医師

花粉症とはI型アレルギーに分類される疾患です。植物の花粉が鼻や目などの粘膜に接触することにより引き起こされ、発作性反復性のくしゃみ、鼻水、鼻詰まり、目のかゆみなどの一連の症状が特徴的な症候群のことです。枯草熱とも言われます。日本では北海道と沖縄を除いてスギ花粉が抗原となる場合が多いです。

〈抗原の回避と除去〉

花粉症の症状はアレルゲンと接触したときにのみ現れるので、花粉との接触を断つことがもっとも効果的な対策です。アレルギーの原因に遡って対処するため、原因療法といわれることもあります。症状が出てから対策を行うのではなく、症状が出る前から予防的にケアを開始するとより有効です。すなわち自分で行う初期治療です。

アレルゲンとの接触を続けていれば抗体価も上がり、症状もひどくなります。すなわち、薬剤治療により症状を抑えているからといって、なんの対策もしなくてよいということにはなりません。患者さんにとっては、こうしたセルフケアはもっとも基本的なことといえます。

外出時にゴーグルやマスクを着用

マスクは隙間を作らないことが肝要で、スギ花粉症のシーズン特有の乾燥や低温から鼻粘膜を保護することにもなり、シーズン前から(発症前から)の着用が推奨されます。

ゴーグルは伊達眼鏡でも有効であることが実験によって示されています。

室内に花粉を持ち込まない

花粉の付着しにくい上着を着用し、帰宅時に玄関の外で花粉を落としてから入室するなどの対策も有効です。花粉を飛ばしている地域ではスギ花粉症患者でも症状が起こる可能性があります。

外出時間や窓を開けての掃除をする時間等を考慮

地域により花粉飛散量が多い時間なども異なります。一般に夜間～早朝が少ないといわれますが、当てはまらないこともあります。晴れて気温が高く、湿度の低い風のある日が花粉が多いです。雨の日でもまったくゼロではありません。ただし、原因は不明ですが、必ずしも雨のほうが楽だという患者さんばかりではないのです(血管運動性鼻炎が合併しているとの見方もあります)。雨の日の翌日に晴れると、2日分の花粉が飛ぶといわれるので要注意です。

原因植物自体を排除

自宅の庭に生えたキク科やイネ科の植物などがアレルゲンになっている場合には有効です。河川敷や公園などの植物が原因と考えられる場合は、管理者である自治体などに相談するとよいです。

〈その他の対処法〉

自律神経のバランスの崩れはアレルギー症状を悪化させることがあるため、不規則な生活リズムや睡眠不足、過労や精神的ストレスを避けることは症状軽減に有効な場合があります。

高タンパク・高脂肪の、所謂西洋風の食生活との関連も指摘されており、食事内容の見直しも有効な場合があります(和食がよいともいわれます)。

飲酒は血管を広げて鼻水を増やすため避けたほうがよいです。

鼻洗浄(鼻うがい)・目の洗浄は、いずれも頻回に行うとよくないといわれます。洗浄に用いる生理食塩水は33度程度に温めるとよいとされています。水道水での洗浄は避けたほうがよいです(特に鼻洗浄は粘膜上の繊毛が障害されるので禁忌です)。

換気などのために窓を開けることはもちろん、洗濯物や布団などを屋外に干すことも避けるべきです。干す場合は取り込むときによくはたく、ブラシではらう、または掃除機で吸い取ることが推奨されています。

掃除

どうしても花粉は屋内に侵入してくるので、床の花粉を舞い上げないよう、掃除機ではなく濡れぞうきんによる拭き掃除が推奨されています。

空気清浄機や清浄機能のあるエアコン

室内に浮遊している花粉を除去します。空気清浄機は風量の豊富なものを選択し、花粉が落下する前に吸い取ることを考えるべきであり、装置の自動運転を過信しないことが大事です。

加湿器

浮遊している花粉を湿らせて重くし、落下を早めるために有効とされる。湿度を高めることは鼻や喉の粘膜のためにもよいです。ただし湿度を上げすぎるとダニやカビの問題が出てきます。一般に湿度50％程度が適当といわれます。加湿器がない場合、ぬれたタオルなどを室内干しするのも効果があります。

転地療養

スギに関していえば、沖縄県や札幌以北の北海道では花粉の飛散量が少ないため、花粉症の症状が現れません。こうしたところに旅行するのもよいでしょう。スギは日本および中国の一部にしかないので、この時期の日本国外への旅行もよいです。ただし、ヒノキ科の針葉樹は日本国外にもあり、それが変更するなど、万全の準備を行いました。本番当日新しい衣装に袖を通し、よさこい用のメイクを行うと、練習では感じることができない緊張感が生まれ、演舞時間が近づくにつれメンバー間の口数も減っていきました。しかし、前の順番のチームが始まり待機場所に移動すると、地域の方々や当院の患者さんから多くの激励を頂き、『南大和桜連』に笑顔が戻りました。そのおかげで本番のステージに上がると思い切って演舞を楽しむことができました。合計で6回の演舞を披露し、悔しい失敗もありましたが、100％以上の力を出し切ることができ、全員が「やってよかった!」「楽しかった!」と大きな達成感に包まれました。

演舞中の爽快感やチームの一体感、お集まり頂いた方からの多くのご声援をまた来年も味わうことができるよう、この1年努力していきたいと考えておりますので、『南大和桜連』を今後ともよろしくお願い申し上げます。

(文：南大和桜連　小松 和幹)

禁煙 成功と失敗 なぜ？

TVでも禁煙を勧めるコマーシャルがありますが、禁煙外来を受診してもさまざまな理由で失敗した方、苦労せずに成功した方がいらっしゃいます。

失敗・成功の鍵はどこにあるのか？

院内職員の禁煙体験者にインタビューをしてみました。ご参考になれば幸いです。

成功

禁煙のきっかけはアパートを引っ越すため新しい部屋で吸いたくなかったことと、子供が欲しかったので止めたかった。

最初の1週間はタバコを吸えて、徐々に禁煙できたので辛くはなかった。

「禁煙やる気満々」だったが、お酒の席では吸ってみたいと思った。

が、もう何年も禁煙成功!!

失敗

禁煙は何も辛くなかった。とにかく食欲が出て体調がよく、味覚が良くなった。ご飯を毎日2合食べていたら、体重が12キロ増えて、血圧も上がった。医療者だが、禁煙して太ることは考えなかった。

しかし、礼服が入らなくなったこと、父親が亡くなったことがきっかけで家族に勧められ喫煙者に戻ってしまった。

今でも「ご飯がおいしかった」という思い出が残っている。

成功

友人が禁煙外来を受診しタバコをやめたので、自分もやってみようかな…と思った。

受診時、毎回呼気CO濃度の数値が下がっていくことが嬉しく、禁煙ができた。吸っていたことが脳裏をかすめる感じはあるがタバコの時間を散歩や他のことに使え、有意義な時間ができて禁煙してよかったと思う。

禁煙3日目から自分の体が変わっていくのが体感できて、すごく楽しんで禁煙できた。何が何でも止めると気を張らない方が成功すると思う。

治療中

職場の人から禁煙成功した話を聞き、その人の肌がすっごーく綺麗になったと感じたので、自分もやってみようかな…と思い受診した。

治療中にタバコを吸ったらどんな感じになるのかと思い試しに吸ってみたが、気持ち悪くなった。

外来で呼気CO濃度測定の値が下がってきた時は嬉しかった。

お酒の場に行くと吸いたくなるが、禁煙開始して3日目位から体調が変わった感覚や達成感がすごくあり、禁煙はこれからも続けていけると実感している。

失敗

きっかけは「外来のみんなで禁煙しよう。みんながやるから…」と始めた。

タバコを止めるのは徐々に減らしていくので辛くなかったが、タバコを吸っていた時間に、何をしたらいいかわからなくなり、早く寝たり、散歩をして半年過ごした。散歩中にすれ違った男性のタバコの煙を嗅いで、そのままコンビニに行き購入してしまった。それから毎日散歩中に吸っているうちに元に戻ってしまった。

禁煙を成功させるためには目的を持ち、固く決意することが大切だと思う。

5名の体験者に話を聞きましたが、皆共通に「禁煙は辛くない」と言っていました。喫煙も禁煙もきっかけは様々でした。

「目的を持つこと」「自分の変化を楽しむこと」「達成感を味わうこと」「何が何でも、と自分を縛らないこと」これらを実践できた方が禁煙できているようです。禁煙してみたい方は「禁煙外来」を予約し、是非タバコのない生活を味わってみてください。

(文：地域連携室　金子 俊子)

第6回 渋谷よさこい ご声援ありがとうございました!

10月18日(日)、澄み渡る晴天の中、高座渋谷駅周辺で第6回渋谷よさこいが開催されました。南大和グループのよさこいチーム『南大和 桜連』も初参加させて頂き、皆さんからの暖かいご声援を受け無事演舞することができました。

皆さんは、『よさこい』とはどういうものかご存知でしょうか。鳴子を持って踊ることは知っているけど、詳しいことはわからないという方が多いと思います。しかし、それが正解です。鳴子を持って踊ること、それが『よさこい』です。曲のアレンジ、振り付け、声の出し方も自由です。今回の渋谷よさこいでもギターの音が入った曲を用いてロックをテーマにしているチームや、アクロバティックなダンスを取り入れているチームもありました。その中で、南大和桜連は、結成してから間もないということもあり、皆さんが思い浮かべるような高知よさこいの原点に近いよさこいを披露致しました。

8ヶ月前に結成された『南大和桜連』は、周りを見渡せば運動不足のよさこい素人ばかりでした。週に1回行われていた練習も、最初の2ヶ月はストレッチだけで終わってしまうことも多々ありました。4月に初めて職員の前で披露したよさこいは、1分半という短時間でしたが、鳴子も綺麗に鳴らず、個々の動きもバラバラになってしまい、よさこいの難しさを思い知らされました。

その後、渋谷よさこいに向けた本格的な練習が始まりました。基本の振り付けから始まり、段々と難易度が上がっていくにつれ覚えられないメンバーもいましたが、仕事の合間を縫って互いに教え合いながら練習を重ねていきました。始めは週1回だった練習も、気づけば2回、3回と増え、「もっと良い演舞を披露したい」という一心で本番前日に振り付けを

リハビリスタッフより 自宅でできる肩こり体操

肩こりに悩まされたことがある方は非常に多いと思います。そこで、肩こりの概要とこれに対する体操をご紹介します。

肩こりとは明確な定義はなく、症候名の1つで正式な病名ではありません。

肩こりは首すじから肩、肩甲骨の周囲に現れ、主な症状は違和感、不快感、だるさ、鈍痛等があります。

肩こりは運動不足、不良姿勢、筋肉疲労、眼精疲労、精神的ストレス等によりこれらの場所の筋肉が緊張することにより始まります。そしてこれらの筋肉の緊張から血管が圧迫され、老廃物が生成・蓄積し、これが神経へ伝達され痛みを認識します。

肩こりを解消するには、緊張した筋肉を柔軟にすることが大切です。

体操の注意点

・勢いをつけずゆっくりと
・無理はせずできる範囲で
・目安は1日3セット
・毎日少しずつ行ってください

①呼吸法　腹式呼吸

鼻から息を吸いながら両手を組んで上に上げる。

口から息を吐きながら腕を下ろす。

5回

②首の筋肉を伸ばす運動

後頭部に手の平を乗せ、頭部を前に倒す。

10秒×5回

顎を指先で押し上げ、頭部を後ろに倒す。

10秒×5回

片手を反対の耳の上に置き、首を横に倒す。左右行う。

10秒×5回

③肩の筋肉を和らげる体操

両肩をすくめるように持ち上げストンと力を抜いて下ろす。

3秒×5回

④肩甲骨を動かす体操

両手を前で組み、背中を丸めながら前に伸ばす。

10秒×5回

両手を後ろで組んで、できるだけ高く腕を上げる。

10秒×5回

効果は個人差があります。強い痛みやしびれがある場合は体操を中止し、整形外科受診をお勧めします。

(文：リハビリ　原田)

栄養部より

延ばせ！健康寿命

健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。誰もが最後まで、健康でいきいきとした生活を送りたいと思っているのではないでしょうか？日々の健康を維持していくには、「運動」「食事」「休養」の3つのバランスを整えることが大切です。

私たちが健康で長生きするためには、特定の病気になってから治療するのではなく、健康なうちに、又は未病（病気が発症していない予備軍）のうちから、普段の生活において心身の状態を整えて、より健康な状態に近づけることが大切です。もし、病気になってしまったら、悪化しないための対策が必要です。

南大和病院では、ファミリーマートとコラボして、正しい食生活による生活習慣病の予防、介護予防に取り組んでいます。食生活改善の一助となる管理栄養士おすすめのメディカルフード（治療食）や未病を治療防ぐための食品の販売がスタートします。24時間 365日、いつでもどなたでも、気軽に買うことができます。是非ご活用ください！

栄養の相談は南大和グループにおまかせ！

南大和病院グループでは、治療食、生活習慣病予防、介護予防、未病を治すための食生活の相談ができます。

通院可能な方

南大和病院、南大和クリニック、南大和高座クリニックにて相談ができます。

【外来栄養食事指導】

治療食が必要な方（※腎臓病、糖尿病、肝臓病、胃潰瘍、貧血、脂質異常症、高尿酸血症、心臓病、高血圧、高度肥満、消化管術後、クローン病、潰瘍性大腸炎等）診察時に主治医にお申し出ください。医療保険を利用できます。

【特定保健指導】

特定健診で動機づけ支援、積極的支援の通知をお持ちの方が対象です。

046・269・5000（病院外来予約電話）にてご予約ください。

一人で通院が困難な方

南大和栄養ケア・ステーション（公益社団法人　日本栄養士会認定）の管理栄養士が、ご自宅に訪問し、治療食※、介護予防の為の食生活や栄養に関する様々な相談（**在宅訪問栄養食事指導**）ができます。

医療保険又は介護保険が利用できます。介護保険の認定証をお持ちの方は、治療食の相談に加え、低栄養、嚥下障害の方にも訪問いたします（訪問地域は要相談）。

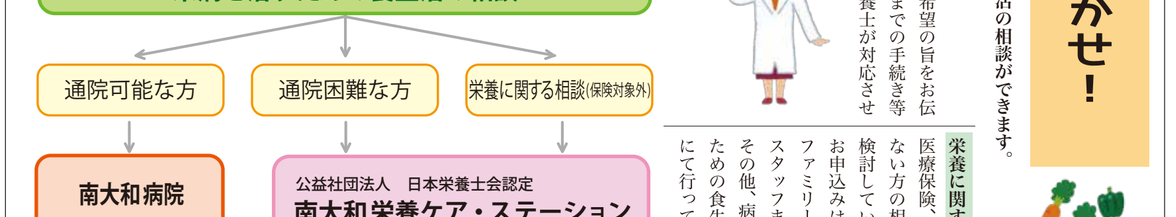
現在利用されている在宅サービスとの調整が必要になりますので、**046・269・2411**（病院代表）へご連絡いただき、訪問栄養食事指導希望の旨をお伝えください。相談までの手続き等について、管理栄養士が対応させていただきます。

栄養に関する相談がある方

医療保険、介護保険で対象にならない方の相談は、実費での実施を検討しています（企画中）。

お申込みは、高座渋谷駅東口のファミリーマート高座渋谷店スタッフまでお尋ねください。

その他、病気の予防、悪化防止のための食生活のお話を市民講座にて行っています。



地域の皆様の健康に役立つ情報を医療・介護の専門家がお話しします
大人気！市民講座のラジオ版
MINAMIYAMATO がお届けする 健康情報番組
ラジオ My・ヘルスケア
毎週火曜日　08:20～08:30
再放送：毎週金曜日　17:40～17:50
ラジオの聴き方　FM77.7MHz にチャンネルを合わせましょう
スマートフォン・パソコンでもラジオが聴けます
詳しくは FM やまとの HP へ！

栄養部より季節のレシピ

栄養士オススメ！　アレンジレシピ有！

洋風茶碗蒸し

インフルエンザや風邪が猛威をふるうこの季節、抵抗力をつけてウィルスや細菌に負けない体作りをしたいですね。
そのためには、適度な睡眠をとることやバランスの取れた食事を心がけることが大切です。
その上で、抵抗力をつけるために食事で必要なことは、主に３つあります。

1. 腸内環境を整える食品を摂ること・・・・・・・・・腸内の環境が整うと、免疫機能もアップします。
2. たんぱく質を適正に摂ること・・・・・・・・・・・たんぱく質は体を作る材料となり、体を温める効果もあります。
3. 抗酸化成分（ビタミンC）を含む野菜を摂ること・・ビタミンCは粘膜の強化に役立ちます。

今回の季節のレシピは、ビタミンCが豊富でたんぱく質の分解も助けてくれるれんこんを皮ごとすりおろして肉団子を作り、良質なたんぱく質を含む卵で、ちょっと変わった洋風の茶碗蒸しにしました。
温かく消化の良い茶碗蒸しで、元気に寒い冬を乗り越えましょう！

○材料（４人分）

●卵	2個	●れんこん	120g
●コンソメキューブ	1個	●鶏ひき肉	80g
●湯	50cc	●塩・黒こしょう	少々
●牛乳	250cc	●ピザ用チーズ	40g
		●ブロッコリー	80g
		●赤ピーマン	40g

一人分の栄養価▶

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維	ビタミンC
187kcal	13.5g	10.2g	1.1g	1.6g	54mg

○作り方

① 赤ピーマンは1cm角にカットする。ブロッコリーは小房に分けてゆでておく。
② コンソメは分量の湯で溶かしておく。
③ れんこんはすりおろし、鶏ひき肉・塩・黒こしょう・チーズを合わせ、よくこねる。８等分にして団子状に丸めたら、耐熱容器４個に２個づつ入れる。
④ ボールに卵を割り、よくときほぐしたら②と牛乳を加えて滑らかになるように濾す。
⑤ ③の耐熱容器に④の卵液を注ぎ、①の赤ピーマンとブロッコリーを入れる。
⑥ ラップをしてから蒸し器で 20～25 分蒸す。
⑦ 軽くゆすって、卵液が固まっているようなら出来上がり。

アレンジレシピ①「れんこん入り ふわふわつくね」

●れんこん入り肉団子
●焼き鳥のタレ　適量
●サラダ油　適量

① 余ったれんこん入り肉団子は俵型にして少し潰し、竹串を刺す。
② フライパンに油を熱し、①を入れ、中火で蓋をして焼く。
③ 両面に焼き色が付き、中まで火が通ったら焼き鳥のタレを絡めて皿に盛る。

アレンジレシピ②「洋風卵のスープ」

●洋風茶碗蒸し　１人分　※分量は４人分です
●湯　400cc
●コンソメキューブ　１個
●クルトン　適量

① 余った洋風茶碗蒸しはフォークで形を崩してスープ皿に入れる。
② 鍋に湯を沸かし、コンソメキューブを入れてコンソメスープを作る。
③ ②を①に注いでクルトンを浮かべる。

リレーエッセイ

執筆者に次のエッセイストを紹介頂き、どんどん職員間にエッセイの輪を拡げていきます。49番目は老健介護の高橋優一さんです。

はじめまして。今回リレーエッセイを担当します高橋優一といいます。今回は、自分の趣味についてお話ししたいと思います。

自分は食べ歩きや散策が趣味でよく外へ出かけます。最近は江ノ電に乗り、江ノ島のほうに出かけました。

今回の目当ては生シラス丼。基本、生シラス丼が食べられる時期は４～５月、７月、10月の３回がピークとされています。

11月や12月にも食べられないことはありませんが数量が限定となります。そして食べられないこともしばしばあります。特に１月からは禁漁期間になるので食べられなくなります。自分は10月下旬に食べに行きました。休日だったため、江ノ島も江ノ電も人が多かったです。

今回自分は、江ノ島本島の方へ足を運びました。江ノ島は人気のある観光スポットの１つで、その日も観光客で大いに賑わっていました。

今回は特に江ノ島本島で生シラス丼が人気の店へ行くことにしました。人気のある店だったため長く並ぶ事になりましたが、なんとか生シラス丼を食すことが出来ました。人が多く、皆さん生シラス丼目当てだったため、自分がその日その店の最後の生シラス丼を食べることになりました。運よく食べられたその生シラス丼は、程よい魚の甘みと磯の香りで絶品でした。

そして、食後に江ノ島本島の周りを散策しました。その日は天気もよく絶好の散策日和で、江ノ島本島から見る海の眺めも良かったです。

近場でも、眺めがよく気晴らしになる所や美味しいものに出会うことがあります。今回は観光客も多い江ノ島に行きましたが、もっと違う近場の所も散策してみたいと思っています。

もし機会があれば皆様も近場を散策してみたら思いがけない発見があるかも知れません。

老健介護　高橋　優一

次回の執筆者は老健介護の一山 恵子さんです。お楽しみに！

新人職員のご紹介

2015年9月1日から11月30日までの新入職員です

こいで じゅんこ
小出 純子
看護師
① 東京都
② DVD 鑑賞
③ 単純

ごとう ちえこ
後藤 知恵子
看護師
① 鹿児島県
② スケートボード
③ 楽観的

つじ ちよみ
辻 ちよ美
看護師
① 神奈川県
② なし
③ 頑固

いまがわ えりこ
今川 江利子
看護助手
① 長崎県
② ペットと散歩
③

くまざわ かずみ
熊澤 一美
クラーク
① 神奈川県
② 音楽鑑賞
③ マイペース

ながた すずよ
長田 寿々代
クラーク
① 神奈川県
② シーグラスの小物を作ること
③ 明るい

おおわだ えいこ
大和田 栄子
事務
① 山形県
② 食べ歩き
③ 落ち着きがない

すずき ゆきこ
鈴木 幸子
事務
① 神奈川県
② 買い物
③ おっちょこちょい

やまぐち まき
山口 麻起
事務
① 神奈川県
② 育児
③ 大ざっぱ

やたべ あやこ
矢田部 文子
事務
① 神奈川県
② 野球観戦
③ いつも笑顔♡

まるやま みちこ
丸山 路子
事務
① 神奈川県
② 畑
③

わたなべ まき
渡辺 真希
介護福祉士
① 神奈川県
② 映画鑑賞
③ のんびりマイペース

すずき ゆりこ
鈴木 悠里子
介護助手
① 神奈川県
② 読書
③ 明るい

たなか としひろ
田中 俊裕
介護助手
① 神奈川県
② 剣道
③ やさしい

みやおか としゆき
宮岡 利行
介護助手／運転手
① 埼玉県
② ドライブ
③ まじめ！

① 出身地　② マイブームは？　③自分の性格を一言でいうと？

地域のお医者様 Doctors

藤沼内科クリニック

藤沼 邦彦先生

今回のドクターズは高座渋谷駅西口駅前にあります藤沼内科クリニックの院長　藤沼 邦彦 先生です。

再開発が進み、街らしい顔が整ってきた高座渋谷。駅西口には市役所分室や学習センターなどの公共施設やスーパーマーケットが入っている駅前複合ビルIKOZAも出来たことで、各駅停車駅の街に新たな人の流れが出来つつあります。

今回は、そのIKOZAにわずか道一本隔てた、ほぼ駅前といっていい立地に開業されており、文字通り街の顔の一端となっている藤沼内科クリニックの藤沼邦彦先生をご紹介いたします。

藤…藤沼 邦彦 先生
南…南大和病院 地域連携室

クリニックの特徴

南…藤沼先生、クリニックの特徴を教えていただけますか？

藤…診療科目で言えば、一般内科、神経内科、そして循環器科を診ています。内科は患者さんにも解り易い科ですが、知られていないのが神経内科です。最近認知症やアルツハイマー病の患者さんが増えてきており、また、頭痛を持っていらっしゃる方も多くなっていますが、その領域をきちんと診られるのが神経内科です。実は患者さんが多くなってきているのに専門医は少なく、神経内科をやっているところもあまりないんですね。公的医療機関もやっていないし、設置を止める病院もあるのが今のこの近隣の現状です。よく心療内科と間違えられる事もありますが、精神的な原因により気分の変化や身体的な症状は内科的な原因であらわれてくる事もありますので、はっきりと原因がわからない場合には神経内科で受けていますし、勧めております。

南…神経内科の専門医は大和市全体で見ても数人と少ないので、身近なクリニックで診てもらえるというのは、患者さんにとっては助かりますね。

藤…大きな病院ですと待ち時間も長くなる事もあるかもしれません。神経内科で診る症状は頭痛、しびれ、めまい、物忘れ、痙攣、ふらつきなど身近なものですので、なにか自覚できる症状があれば受診をおすすめします。

治療に対して

南…先生、治療に対してモットーとされている事はありますか？

藤…基本的にはスタンダードな治療をしていきたいと考え、なるべく公的な病院の外来や大学病院規模で受ける治療と変わらないレベルを目指し、必要な検査を出来るだけこのクリニックで完結できる様に、CTをはじめ様々な機器をそろえています。患者さんもあちこち行く事になると大変ですし大学病院規模だと待ち時間も長くなり、ここでやって欲しいという希望も良く聞きます。ですから出来ない事もありますが、できるだけやれるよう整えていきたいですね。

南…先程待合い室で感じたんですが、診察後の会計が大変早いですね。先生に診ていただいた後、殆ど待ちませんね。

この地域で

藤…治療を行う上ではお待たせしない事も大切と考えて、電子カルテを取り入れてスピーディーに対応できるようにしてます。

南…この地域に限りませんが、やはり高齢化ということについては医療の担う役割は大きいと考えていますが、いかがですか？

藤…そうですね。このクリニックが開業してちょうど10年なんですが、開業当初から来ていただいた方の年齢も当然ながら10才歳をとられていて、高齢化を実感しています。

南…高齢の方が地域で長くできるだけ元気で過ごせるよう、かかりつけ医や病診連携の仕組みがありますが、実際はどのようですか？

藤…患者さんの具合が悪化した際には近隣の病院で必要な処置や検査ができるところに行っていただいていますが、その他連携の仕組みを利用しているケースもあり、例えば合併症で入院する場合などその仕組みに因って多くの方がお元気になってまたクリニックに通院して来ていただいてます。そういった意味でこの地域の高齢の方の役に立った医療連携の必要性を感じています。

南…この地域の方の為に今後も当院でも健康寿命を延ばす為の情報の発信や、医療機関として近隣のクリニック、診療所、病院と連携を深めていく事に努めて参ります。宜しくお願いいたします。

（文：南大和病院　地域連携室）

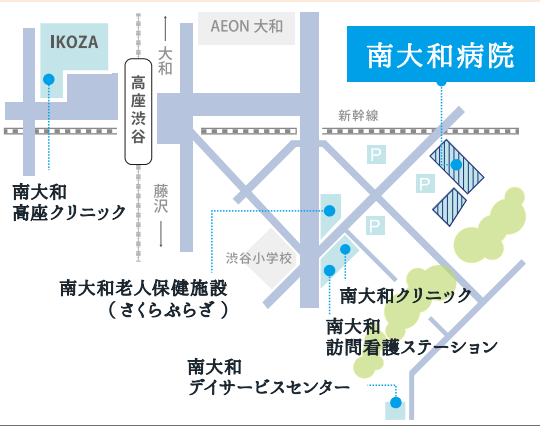
小田急江ノ島線「高座渋谷駅」西口広場前

住　　所：〒242-0015　神奈川県大和市福田2004-7
電　　話：(046)201-0161

診療時間：

	月	火	水	木	金	土
AM 8:30～12:00	○	○	休診	○	○	○
PM 2:30～ 6:30	○	○		○	○	○

休診日：水曜・日曜・祝日　　○土曜午後4:30まで



編集後記

・最近の日課は、犬の散歩です。体力の無さを痛感しています。　中根
・今年もあとちょっと。心残りは今年のうちに片付けましょう。…て年越しちゃいましたね。　増渕
・今年は申年、年男です。皆様も良い年でありますように…。　星野
・毎日寒いですね～。寒くてもアイスは美味しい（笑）。　長田
・寒くなりました。インフルエンザ等もはやっていますので体調管理には気を付けてください。　高橋
・すっかり寒くなりました。運動不足に気をつけたいです。　原田
・飲み会シーズン 楽しいですね。シーズン関係なく飲みに行ってますがね。　小川
・今年は本厄。しっかり厄払いして1年穏やかに過ごしたいです。　金子