

麗日

vol.115

令和6年9月15日

医療法人
長谷川会

湘南ホスピタル

藤沢市辻堂3-10-2

TEL.0466-33-5111

発行責任者：有泉 義一



紅葉の大合唱（長野県箕輪町もみじ湖） 撮影：柏井 百合子

理念

人を暖かく迎える医療

地域の健康の守り手 高齢者をささえる医療 心を大切にする医療

基本方針

地域包括ケアシステムの一員として
役割を果たす。

- 1 良質な地域包括ケア病床と医療療養病床の提供
- 2 外来機能の充実
- 3 居宅介護支援事業所・訪問看護ステーションの強化
- 4 地域とのつながりの強化

115号内容

- 創立95周年を迎えて
- 藤沢市健診&がん検診はもうお済みですか？
- 特集「放っておけない
高齢者の咳と痰」
- シリーズ自分らしく生きる
Vol.3（最終回）



創立95周年を迎えて

理事長・院長 木原 明子

昭和4年(1929年)、海まで続く松林の一角に、木造の結核療養所 麗日荘 長谷川病院が、建てられました。これが湘南ホスピタルの前身です。辻堂駅の開駅は、大正5年(1916年)のこと。乗り降りする人はごくわずかだったそうです。

その後、戦争中(1941~45年)の空襲で、浅草にあった長谷川病院(本院)は消失、辻堂の分院が本体となりました。

その後、昭和55年(1980年)、病院は全面改築。医療法人長谷川会湘南ホスピタルと改称されました。この機会に結核病棟閉鎖。内科病院となりました。

それから20年後の平成12年(2000年)、日本は介護保険制度がスタートし、当院は、療養環境・療養機能を整える改修をおこない、明るい小豆色の病院となりました。

介護保険スタートにより、居宅介護支援事業所ケアポート湘南:ケアマネジャーのステーション、コスモス訪問看護ステーション:訪問看護師・理学療法士のステーションを開設

し、訪問診療と往診の強い味方ができました。

さらに11年後、平成23年(2011年)東日本大震災を経験し、耐震化工事をおこない、壁はローズピンクになりました。

病院の機能は、平成29年よりリハビリ機能を強化し、地域包括ケア病床をスタート、令和元年(2019年)に、地域包括ケア病棟(44床)、医療療養病棟(60床)となり今に至ります。

さて、96年目の歩みを始めて半年がたちました。このところ目立つのは、地震・津波そして台風・大雨・浸水などの自然災害です。災害時にもあわてることなく、医療を継続していく心構えで日頃から準備をしたいと思います。

また、日頃からお世話になっている、藤沢市内外の急性期病院・地域のクリニック・介護福祉事業所や多職種・地域包括支援センター・行政・医師会・病院協会などとの連携をさらに強め、地域の皆様の安心につなげられるようにしたいと思います。どうぞよろしくお願いたします。



藤沢市健診&がん検診はもうお済ですか？

藤沢市健診&がん検診はもう受けられましたか？

結果はお聞きになりましたか？毎年受ける事、その結果を知りご自身で把握することは健康管理においてとても大事なことです。当院にかかりつけの医師がいる場合はその医師の受診をおすすめいたします。

✔『要精密検査』の指示があり、詳しい検査を進める場合

精密検査(再検査)は保険診療が適用され、医師の指示が必須となります。電話での予約はできません。

特に胃がん検診のバリウム検査で『要精密検査』となり、**胃内視鏡検査をご希望の方は医師との問診及び同意書へのサインが必要になります。**

また、保険診療は自己負担割合によるお支払いとなります。健康保険証と診察券をお持ちください。

✔『血液検査』に関して再検査指示があった場合

検査結果に基づき、医師の指示により再検査を行います。基本的には次回(概ね3か月後)以降に実施することが多いですが、次回採血までの期間や説明日当日に実施するかは医師の判断によります。

また、コレステロール、血糖値の再検査の場合、検査前の食事を控えていただきたい場合がありますので、ご不明な場合はお問い合わせください。

✔『前立腺がん検診』の再検査について

判定が『要精密検査』だった場合には、お渡しする藤沢市健診の結果に「**藤沢市 前立腺がん検診連携パス**」が同封されます。当院には泌尿器科がありませんので、ご自身で藤沢市内の泌尿器科のある診療所や病院に、前立腺がん検診再検査の旨をお伝えいただき、二次検査以降の実施が可能かをお問い合わせください。

＼まだ**藤沢市健診・がん検診**を受けていない方は、お早めに!／

藤沢市健診は

10月31日まで!

(胃がん検診を除く)

健診を受ける方と結果説明のために来院される方で**10月は大変込み合い長時間お待たせすることがあります。**お時間等余裕をもってお越しください。

当院の結果の出来上がりは4週間後となっています。「受けて終わり」ではなく、必ず結果を聞きに来てください。また、健診は自覚症状が無いうちに、あるいは軽いうちに、潜んでいる異常を見つけ出す早期発見が目的なので「受けっぱなし」にならないようにしましょう。

※藤沢市健診&がん検診の結果については必ず、受診した医療機関で結果説明を受けることになっています。受付で結果のお渡しや郵送は行っておりません。結果説明のみであれば料金はかかりません。

放っておけない 高齢者の咳と痰

副院長 呼吸器内科 福田 勉

秋から冬にかけて、気温や湿度が低く体調管理が難しい、風邪をひきやすくなる季節がやってきます。

それとともに呼吸器症状に悩む人が増加してきます。

風邪症状が良くなっても咳や痰が続いたり、毎年同じような季節に咳が出るというような経験はないでしょうか。

病 気やけがなど体の不調に関する自覚的な症状を年齢別に調べると、高齢の方の咳や痰に関する症状は、75歳以上の男性では腰痛、肩部痛などの次に多く、10人に1人が症状を抱えています。高齢女性も同様です。咳が長く続くと体力を消耗したり、日常生活の制限や睡眠障害が生じることもあり、場合によっては、肉体的にも精神的にも大きな影響を与えます。



呼吸器症状を訴えて、開業医の先生や病院を受診する患者さんは、以前に比べて格段に増えています。その中には、呼吸器専門医でなければ、対応の難しい病状もあります。以前より指摘されていることですが、呼吸器疾患が増加している割合には、呼吸器専門医の数は少なく、消化器内科や循環器内科専門

医の1/3とされています。藤沢市は、割合恵まれていて、呼吸器を専門とする開業医の先生や病院勤務の先生が多い印象です。私も、日本呼吸器学会の専門医、指導医です。

咳の原因として多いのが、まずは感冒などによる感染性咳嗽です。

風邪症状が軽快しても、咳嗽や喀痰が続くことがあります。感染後咳嗽といえます。発熱、呼吸困難、胸痛を合併するときは、肺炎、胸膜炎になった可能性があり、抗菌剤投与が必要です。

さらに長引く呼吸器症状の中に重要な病気がかかっている事があります。前回にも書きましたが、8週間以上咳が続く状態を慢性咳嗽と言います。最近、慢性咳嗽を主訴に受診する患者さんが増えています。胸部レントゲン写真やCTで、異常所見のある肺がん、肺結核、間質性肺炎、気管支拡張症、慢性閉塞性肺疾患などの疾患と、画像検査では、あまり原因のはっきりしない疾患があります。その原因として、気管支



喘息、咳喘息、アトピー咳嗽、鼻炎や副鼻腔炎による後鼻漏、逆流性食道炎などがあげられます。アレルギー性の咳嗽が多いですが、これらの合併例も少なくなく、悩ましいところです。当院では、6月より呼気NO(一酸化窒素)濃度の測定が可能となりました。呼気NOの値が高いと臨床症状と合わせて咳喘息や気管支喘息と診断できます。体には負担のかからない、安全な、ごく簡単な検査です。

慢性咳嗽で受診する患者さんの5から10%くらいは、治療に抵抗性な難治性咳嗽です。治療が困難な慢性咳嗽には、原因疾患が不明、原因疾患が存在するが治療に抵抗性、原因疾患が不明かつ既知の疾患の治療に抵抗性の3つのパターンがあります。

また、CHS (Chronic hypersensitivity syndrome) という新しい考え方もあります。低レベルの温度、機械的、化学的刺激を契機に生じる難治性の咳を呈する臨床的症候群と定義されています。原因疾患の診断がついていても不明でも、咳の出やすさが、原因疾患よりも咳嗽の根底の原因ではないかと問題とされています。逆流性食道炎など他の疾患も合併しやすく、咳の治療が困難な疾患などが想定されます。

長引く咳は、患者さんにとってもつらく、悪い病気ではないかと心配にもなりますので、どうぞ湘南ホスピタル呼吸器内科を受診してください。ご紹介もよろしくお願いいたします。

今 年度も、6月から藤沢市の健診が始まりました。肺がん検診として、胸部レントゲン写真を撮影いたします。胸部異常陰影を見つけたら、CT等の精査を行います。肺がんは、がんの罹患率、死亡数としては上位であり、私が呼吸器内科医となった40年前に比べて、かなり増加しています。自覚症状が出た時には、進行している場合もあり、早期発見のため是非検診で、まず胸部レントゲン検査を受けましょう。当院では、適応があれば胸部CT検査まで可能です。肺がんは、治療として最初に手術を考えますが、手術できない場合でも、最近は幅広い治療が可能となりました。放射線治療にも、定位照射などいくつかの方法があります。抗がん剤と併用することもあります。化学療法は、従来の細胞障害性抗が



ん剤ばかりではなく、遺伝子検査を行い、肺がんの種類にあった抗がん剤を選択いたします。分子標的薬や免疫チェックポイント阻害剤です。細胞障害性抗がん剤と組み合わせることで治療し、臨床効果を強くすることもできます。肺がんは、喫煙に密接に関連しており、呼吸器内科医としては、禁煙をいつもお勧めしています。たばこを吸ったことのない女性の方が腺癌という種類の肺がんになることがあります。そういう症例では、遺伝子異常が高頻度に検出され、分子標的薬治療が、かなり有効なことがわかっています。PD-L1という遺伝子異常があれば、免疫チェックポイント阻害剤の出番です。抗がん剤投与はつらいというイメージがありますが、以前に比べ、副作用軽減の薬も改善されました。私が呼吸器内科医になったときは、時代が変化しました。今後は、さらに個々の患者さんに適した治療方針が推奨されるようになるでしょう。

長引く咳があったら、風邪とは限りませんので、特に高齢な方、是非医療機関を受診しましょう。

福田医師の外来診療日

月曜日・火曜日午前、水曜日午前(予約制)



自分らしく生きる



～終活はいつから始めるか～ Vol.3

看護部長 地域連携部長 小林 文子

これまで2回「終活」について、①夢を語る②断捨離について掲載しましたが、今回は最終回でメインとなる、③人生会議のお話です。

【人生会議とは】

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。

命の危険が迫った状態になると、約7割の方は自分で決めたり人に伝えたりできなくなると言われています。その場合、家族を含めあなたの信頼する方々が、あなたの気持ちをおもんぱかりながら、医療・ケアチームと話し合いをすることになります。人生会議を通じて、あなたの気持ちを周りの信頼できる方々に知ってもらうことは、あなた自身のためであり、またあなたの信頼する大切な人の大きな助けにもなります。

心に余裕があるうちに、それらの方々と話し合う。急に話し合うなんて仰々しいと思えば、普段から「つぶやく」から始めてみてはどうでしょうか。



【終活ノート(エンディングノート)】

人生会議の内容は終活ノートに書いておきましょう。人生会議で何を話したらよいかと迷う場合は、終活ノートの内容を参考にできます。また、密かに終活ノートに書いてから、信頼のできる人たちに「つぶやく」こともできます。終活ノートは、自分の意思を、あなたの気持ちや価値観に寄り添える人と共有する道具になります。

また、人の気持ちは変わりやすいものです。一回書いたら終わりではなく、何度でも書き直していいのです。毎年誕生日やお正月に見直して修正するなど、

決めておくのも一案です。

終活ノートは、市役所やいきいきサポートセンター(地域包括支援センター)にありますし、市のホームページからダウンロードもできます。書店やインターネットでも様々な終活ノートを販売しています。一度手に取ってみてはどうでしょうか。

【最期をどこで迎えたいか】

あるアンケート結果では、自宅が5割強、病院3割、老人ホームや高齢者住宅1割となっています。しかし実際には7割以上の方が病院で最期を迎えています。

湘南ホスピタルでは、身体の機能が低下し通院が困難な患者さんに、自宅や介護施設等で定期的に医療を提供する訪問診療を行っています。また、同法人内の、ケアポート湘南(居宅介護支援事業所)、コスモス訪問看護ステーションとも十分な連携をとり、地域の在宅医療にも力を入れています。訪問診療のご希望がある方は当院外来までお問い合わせください。



3回にわたって終活をテーマに、夢を語る、断捨離、人生会議についてお届けしました。

湘南ホスピタルでは入院時に「人生会議シート」をお渡ししています。ご提出は任意としておりますが自分自身の人生を見つめ直すきっかけとなれば幸いです。

終活はいつから始めるか・・・
今でしょう！

家族介護者教室実施のご案内(藤沢市委託事業)

対象: 藤沢市内にお住まいで、介護をされている方、介護に関心がある方

1. 9月21日(土)14:00~15:30「しっかり食べて元気にすごそう」
2. 10月 5日(土)14:00~15:30「介護保険のはなし」
3. 10月19日(土)14:00~15:30「介護者の健康と介助のキホン」

申込受付時間: 平日9:30~12:00、13:30~16:30 **0466-33-5111**(代)



数独

「数独(すうどく)」を解いて、脳ミソに楽しくトレーニングさせましょう。注意力と根気が大事です。きっかけになる場所をじっくり探してください。

問題

ルールに従い、全てのマスをつめたとき、二重枠(二つあります)に入った数字の合計はいくつになるでしょうか？

		6				4		
8			2		1			3
	7			5			9	
		9		6		2		
4			7		2			6
		8		3		5		
	9			1			4	
2			8		9			1
		4				7		

ルール

- ① まだ数字の入っていないマスに1から9までの数字のどれかを1つずつ入れましょう。0(ゼロ)は使いません。
- ② タテ列(9列あります)、ヨコ列(9列あります)、太線で囲まれた3×3のブロック(9つあります)のどれにも、1から9までの数字が1つずつ入るようにします。

解き方

《易しい例題》

初めての人は、まずルールをよく読み、例題で解き方のコツをつかみましょう。

	1	6			4	2		
8			1	5				4
2						△		7
6			9	4	8			1
	3	9			○	8	2	
4		☆	2	7	3			5
1								9
	2			1	9			8
		5	6			3	1	

例題では、まず1に注目してみましょう。☆のある3×3のブロックで1の入る場所を探してみます。4と6の間の空きマスは下(タテ列)に1があるのでダメ。3の上と下の空きマスも、上(タテ列)に1があって入れられません。9の上のマスは右(ヨコ列)に1があって、これもダメ。ということで残った1つ、☆のマスが1と確定するのです。同じ考え方で○や△のマスも1だと確定できます。これで1は全部決まりですね。以後もこのような考え方の繰り返

しで大丈夫。問題によって最初にうまる数字や場所は違いますよ。1つの数字や場所にとどならず簡単に入れられるところを探していきましょう。数字の見落としや重複に気を付け、じわじわ解き進めていってください。

《例題の答え》

5	1	6	7	9	4	2	8	3
8	7	3	1	5	2	9	4	6
2	9	4	8	3	6	1	5	7
6	5	2	9	4	8	7	3	1
7	3	9	5	6	1	8	2	4
4	8	1	2	7	3	6	9	5
1	6	8	3	2	5	4	7	9
3	2	7	4	1	9	5	6	8
9	4	5	6	8	7	3	1	2

パズル制作/ニコリ

応募方法

答え、住所、郵便番号、氏名、フリガナ、年齢、電話番号をはっきり書いて、待合室横の投書箱に入れるか、ハガキで送ってください。ハガキの場合の宛先は当院「麗日編集部」まで。1人1枚に限ります。

※なお、読者の皆様からお預かりした個人情報は、当院が責任を持って管理いたします。

●賞金

正解者の中から1人に1万円、2人に各5千円、20人に図書カードを抽選で。

●締め切り

令和7年1月8日

●発表

商品の発送をもってかえさせていただきます。

114号の答え「コロモガエ」

外来診療担当表

赤字… 予約制

※予告なく変更することがあります。予めご了承ください。

■ 2024.9.15 現在

	月	火	水	木	金	土
午前	あんたく やすのぶ 安徳 恭演 神経内科	あんたく やすのぶ 安徳 恭演 神経内科	まつい かずこ 松井 和子 内科・神経内科	きはら あきこ 木原 明子 内科・呼吸器内科	まつい かずこ 松井 和子 内科・神経内科	きはら あきこ 木原 明子 内科・呼吸器内科
	ひろい なおき 廣井 直樹 糖尿病内科・内分泌内科	ふくだ つとむ 福田 勉 内科・呼吸器内科	ふくだ つとむ 福田 勉 内科・呼吸器内科	こう せん 黄 沾 消化器内科	こう せん 黄 沾 消化器内科	いしい よしあき 石井 吉秋 内科
	ふくだ つとむ 福田 勉 内科・呼吸器内科			つつみ なつこ 堤 菜津子 内科・消化器内科	きはら あきこ 木原 明子 内科・呼吸器内科	よしだ ゆうじ 吉田 勇治
						ひろい なおき 廣井 直樹 糖尿病内科・内分泌内科
午後	あんたく やすのぶ 安徳 恭演 神経内科	きはら あきこ 木原 明子 (第3週休診) 内科・呼吸器内科	いしい よしあき 石井 吉秋 内科	おおつ ゆきこ 大津 佑希子 内科・呼吸器内科	いしい よしあき 石井 吉秋 内科	
	いしい よしあき 石井 吉秋 内科	いしい よしあき 石井 吉秋 (第3週のみ) 内科		すずき としひこ 鈴木 俊彦 循環器内科	たか ぎし とおる 高岸 泰 精神科	

腰や関節の痛み、手足のしびれ等の症状の方

内科/呼吸器内科/消化器内科/循環器内科/糖尿病内科/内分泌内科/神経内科/精神科

忠犬小蔵

猛暑、ジリジリ

秋、どんじんなく

あ、こども、秋をわすれた

たべたいよー

特殊外来・検査など	実施日	※予約制です。
禁煙外来	●現在、禁煙補助薬調達困難により休診中	
もの忘れ外来	月曜(午前/午後)、火曜(午前)	
嚥下造影検査	第2・4土曜(午前)	
内視鏡検査	火曜(午前/午後)、木曜(午前/午後)	
特定保健指導	平日 9:00~16:30 土曜 9:00~11:30	
栄養相談	木曜(午後)、土曜(午前:第1~4週)	

インフルエンザ予防接種のお知らせ

期間 令和6年10月1日~令和7年1月31日 (予約制・休診日を除く)

費用 ①1600円
藤沢市民で65歳以上の方
(上記以外の公費対象の詳細は藤沢市ホームページをご覧ください)

②3900円
①以外の方(高校生以上)

予約 平日13:30~16:30
お電話にて 0466-33-5111(代)



HO SPITAL 医療法人 長谷川会

湘南ホスピタル

診察時間	午前 9:00~12:00(受付 8:00~11:30)
	午後 13:30~17:00(受付 11:30~16:30)
電話問合せ	8:45~11:30/13:15~16:30

休診日 土曜午後・日曜・祝日

TEL. 0466-33-5111

〒251-0047 藤沢市辻堂 3-10-2

外来診療の変更・休診等については、当院ホームページでご確認ください。

湘南ホスピタル 検索

<http://www.shohos.org>