

百景 日

vol.116

令和7年1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



海に浮かぶ富士(伊豆 雲見海岸) 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

116号内容

新年のあいさつ

- 部署紹介「外来」
- 特集「正常?軽度認知障害? 認知症?」
- シリーズ
私のアロマセラピーダイアリー

Vol.1

新年のご挨拶

新春のお慶びを申し上げます。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

湘南ホスピタルは、今年も外来・入院・在宅の3つの医療を充実させ、地域の皆様に提供してまいります。当院の外来機能は、かかりつけ医としての役割を果たすことにあり、健康診断・疾病の予防と早期発見・定期通院治療などに力を注いでまいります。心身ともに気がかりなことがありましたら、お気軽にご相談ください。病棟では、地域包括ケア病棟(3階)・医療療養病棟(2階)の2種類の機能をさらに充実させ、急病の入院治療・リハビリ・退院の調整・退院が困難な場合の長期入院などの診療をおこなってまいります。そして、体力低下・がんの末期など、通院困難な方に訪問診療・往診をおこなってまいります。ご希望の方は外来看護師にお問い合わせください。近年の医療の進歩はめまぐるしく、わたしたちのいのちを繋ぐ医療については、常に人材育成が重要です。当院でも地域医療の現場を経験するために、これからの医療を担う臨床研修医・医学生・看護学生・栄養科実習生を受け入れています。皆様のご理解とご協力・ご指導をおねがいたします。



理事長・院長
木原 明子



居宅介護支援事業所
ケアポート湘南 管理者
武田 真由美

新年あけましておめでとうございます

昨年は元日の能登半島地震や南海トラフ臨時情報など緊張を感じる出来事が多く、私たちの暮らしが災害と隣り合わせであることを実感する一年となりました。

災害時のケアマネジャーの役割について日頃から事業所内外で話し合い、地域の中で力になれるよう備えつつ、これからもご利用者様・ご家族様の日常を大切に、支援させていただきたいと思っております。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。



コスモス訪問看護ステーション
管理者
守田 加奈子

新年あけましておめでとうございます

コスモス訪問看護ステーションは今年25周年を迎えます。これも皆様のご支援のおかげと感謝申し上げます。早いもので私自身もそろそろ介護する年齢になり、これからは介護保険サービス事業所の方々にもお世話になっていくと思っております。改めて、在宅は地域で支え支えられて維持できていると感じています。今年も利用者、家族の意思に沿いながら、医師、多職種と協力してお役にたてるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



「病院の入口にある外来
毎日笑顔で地域の皆様をお迎えします」



外来は地域のみなさまの健康の守り手として、日々業務に取り組んでおります。

具体的には、月曜日から土曜日の外来診療・各種予防接種・成人健康診断の受け入れ・訪問診療介助や内視鏡検査介助が主な業務です。そのほか受診相談や訪問診療のご相談にも対応しております。

近年医療の現場は、入院と外来診療だけでなく、診療の場所を住み慣れた自宅や施設にかえて、医療を継続する方が増えています。そういった方々を支える在宅医療の充実にも力を入れ、地域とのつながりを大切にしています。訪問診療では2名の医師と辻堂地区を中心にまわっています。湘南ホスピタルの青い車を見かけた方もいらっしゃるかもしれません。

私たちの生活の中で、病気は早期発見、早期治療という考え方も根付いてきました。当院では、藤沢市の健康診断の他、人間ドック、企業特定健

診にも対応しております。藤沢市胃がん検診や人間ドックでは胃内視鏡検査も行っています。こちらの内視鏡室には季節を感じられる飾りつけや、室内が暗くなると天井に星が浮かび上がり満天の夜空がみられます。また、通院されている方はご存じかもしれませんが、内視鏡検査のない日には、外来中待合室にかわいらしい華やかな消化管の模型(チコちゃん)が飾られています。どちらも内視鏡検査を担当している石井恭子医師が毎月季節にあった飾りつけをしてくださっています。検査への緊張や不安が少しでも和らぎ、湘南ホスピタルで検査してよかった、また検査に来ようと思っただけいたら嬉しいです。

「人を暖かく迎える医療」の理念を大切に、これからも取り組んでまいります。

何かありましたら、お気軽にお声かけください。

ワクチン接種は
令和7年1月31日まで。
お忘れなく!!

正常？ 軽度認知障害？ 認知症？

気になる方はもの忘れ外来へご相談ください

理事長・院長 木原 明子

ある日あるときの花子さん～

ふと、手元にあるはずのスマホがポケットを探ってもない。さっきまで持っていたから、立ち寄り先に戻ってみる。見つからないので自分に電話をかけてみると、玄関の棚の上で鳴っている。そこで、置いたいきさつを振り返ってたどってみる。またあるときは玄関ドアの鍵が見つからない、探すところ台所の流しの近くにおいてある。そこに置いたわけを振り返ってみる。スマホや鍵を取り出したくて、バッグの中をごそごそさがしてしまう。探さなくてよいように、バッグのなかの定位置をきめた。庭木の剪定をしていた。さっきまで持っていたはさみが見当たらない。庭を探しまわり、ふと置いた場所で見つける。「決まりきった行動は、ひとつひとつ注意を払っていなくても自然に行動しているから、記憶が薄いのは不思議ではないよ」と友人に言われて少し慰められる。

朝起きたとき、今日の予定は確認していた。

9時にAさんと会う約束。9時10分にAさんから電話。今日は来られます？ ああ、ごめん



なさい。すっかり忘れてました。さっきまで覚えていたのに。昨日とおとといは日記を書き忘れた。昨日の夜とおとといの夜は何を食べたか、書こうとすることがあやふや。思い出せない。でもこれって、年齢相応じゃないの？



自分の記憶は大丈夫なのか？

と心配になったら、どうぞお気軽に、もの忘れ外来におこしください。いくつかのクイズや質問をしたり、脳のCTや血液検査をおこなって、正常範囲か認知機能低下か、みわけることが可能になります。また、潜んでいる病気の発見につながることもあります。ビタミン不足、甲状腺機能低下、貧血などなど。その場合はそれらの治療で回復が期待できます。

ある日あるときの太郎さん～

父親から息子に電話「●●銀行が、預金口座を凍結するって。今日中に現金を引き出さないと使えなくなるっていうから〇〇〇万円、引き出してきた。これから銀行の人が家へ説明にくる、と言っている。」「父さん、それ詐欺じゃないか。僕も口座がある。そんな連絡はないよ。●●銀行の口座凍結なんてニュースもないよ。警察に相談



しよう。](警察官のアドバイスで、父親は息子の職場に避難。警察は、父親宅周辺をパトロール強化)息子によると「父は、最近同じ話の繰り返しが多くなっているが、父にそう伝えたと、そんなことはない、と怒る」「ふだんの生活はとくにこまらずにできているがふだんと違うことが起きるとパニックになることがある」と。



食事を作って、掃除もして、朝の散歩もして一人暮らしをしているが、夜の食事の後始末に時間がかかるようになって、寝るのが深夜になってしまう。ごみの分別がおっくうでたまり気味になっている。

ご家族の記憶の低下が心配で、一度検査に行こうと進めても、嫌だ、と言われてしまう。

家族からみると、記憶の低下があっても、本人は自覚症状がなく困っておらず、日常生活を送ることができている場合は、認知症の前段階である軽度認知障害かもしれません。

藤沢市の健康診断などに誘って

健診を受けに来ていただき、そのとき、もの忘れ外来を受診する方法もあります。

軽度認知障害は、年齢相応と認知症の、あいだの状態といってもよいかと思えます。治療や対応によって、正常範囲つまり年齢相応に戻る可能性があります。

もの忘れが気になる場合は、もの忘れ外来ほか、当院担当医師をご受診ください。予約なしの場合は、待つ可能性がありますので、くわしくは当院外来看護師にご確認ください。

神経内科	桔梗英幸(要予約)
神経内科	松井和子(予約なし)
精神科	高岸 泰(要予約)
内科 認知症サポート医	木原明子 (要予約&予約なし)
内科	石井吉秋(予約なし)*公認心理士

ここに注目 認知症サポート医・認知症初期集中支援チーム

藤沢市内には、認知症サポート医(認知症の診断・治療に関して、県の養成講座を受講した医師)が10名以上、さらに神経内科・精神科専門医が、多数いて、もの忘れ・認知症の診断・治療をおこなっています。また、藤沢市では認知症初期集中支援チームと呼ばれるチームがあります。認知症サポート医や専門医・保健師・社会福祉士・ケアマネジャーなどのチームが、地域包括支援センターと協力して、認知症の可能性があっても医療機関につながることでできていないの方々に対して、初期の支援をこころみ活動をしています。こちらの活動については、各地区の地域包括支援センターにお尋ねください。



困った時のちょっとお助け 私のアロマセラピーダイアリー①

薬剤科科長 佐藤玲子

アロマセラピーとの出会い

私がアロマセラピーに関わることとなるきっかけは20数年前になります。

アロマセラピースクールでインストラクターの資格を取得した友人からの「アロマ教室を始めるから来ない？」というお誘いに全くアロマセラピーの知識のない私でしたが軽い気持ちで勉強を始めたのでした。

市民の家の一室に月に1回友人数人が集まり手作りの資料での座学とクラフト作りというアットホームな教室からのスタートでした。

友人の作ったこの手作りの資料は基本からしっかり学べる内容充実の本格的なものだったのです。芳香植物は古代エジプト時代から人々に活用されてきており、精油には様々な機能性があることなど知り大変興味深く思ったものでした。

ただしこの当時の私は数年後に自分が薬剤師としてアロマセラピーに関わることになるとは思っていませんでした。

香りのチカラ

レモンの香りを嗅いだだけで気分がスッキリしたり唾液が出てきたりすることがあります。カレーの匂いを嗅いで急に食欲が湧いてきた、ハッカの匂いを嗅いだだけで眠気がふき飛んだ・鼻や胃がスッキリしたなど経験された方は多いのではないのでしょうか？

一方で嫌な臭いを嗅いだだけで、頭痛がしたり、吐き気がしたりすることもあります。

このように香りには身体全体または一部に影響を与えるようなチカラがあります。

植物の香りの成分による様々なチカラを借りるのがアロマセラピーです。

精油は貴重な自然からの恵み

精油10gを得るためにはラベンダーは花穂を1~2kgローズに至っては花を30~50kgも必要とします。大量の原料植物から、ほんの僅かしか採れない貴重なエッセンスなのです。また精油は産地や生産条件などにより香りや成分が異なります。

同じ真正ラベンダー精油でも採取した季節や生産地の気候、高度-山の高いところか平地か-採取時間等により香りや成分の組成が異なるのです。バラの花の収穫が早朝から行われるのも朝摘みのバラが最も良い香りだからでしょう。また精油を蒸留するための蒸留器の素材や時間などの条件によっても香りが異なります。銅製の蒸留器を使用すると濃厚な良い香りになることが古くから知られています。

[ラベンダー]



[ダマスクローズ]



[銅製の蒸留器(アランビック)]



[ガラス蒸留器]



ちょっとお助けアロマオイル①オレンジ

オレンジの精油は果皮を圧搾して採取される精油です。日本人には最も馴染みやすい香りの一つではないでしょうか？

日本固有種の柑橘類である橘(たちばな)は古事記にも謳われているものです。

オレンジ(スイート)にはストレスを払いとる、うつ状態や緊張を和らげる、気持ちを高揚するなどの心理的効果があると言われ不眠や認知症にも活用できる場合があります。*

私自身も歯科で抜歯などちょっと緊張する処置を受ける時はオレンジとラベンダーの精油を1滴ずつタオルハンカチなどに垂らして握りしめています。

*参考:日本アロマセラピー学会編 アロマセラピーのための精油ハンドブック 丸善出版



◎アロマセラピーとは

「アロマ(芳香)」と「セラピー(療法)」を組み合わせた造語で直訳すると芳香療法となります。英語ではAromatherapy(アロマセラピー)フランス語ではAromatherapie(アロマセラピー)と日本語読みされますがどちらも同じものです。アロマセラピーは、芳香植物から抽出された100%天然の精油(エッセンシャルオイル)を使った療法です。

◎精油とは

植物の花、葉、果皮、果実、心材、根、種子、樹皮、樹脂などから抽出した天然の油(オイル)です。植物を蒸したり(水蒸気蒸留)、皮を搾ったり(圧搾)して抽出します。エッセンシャルオイル・いわゆるアロマオイルと呼ばれます。



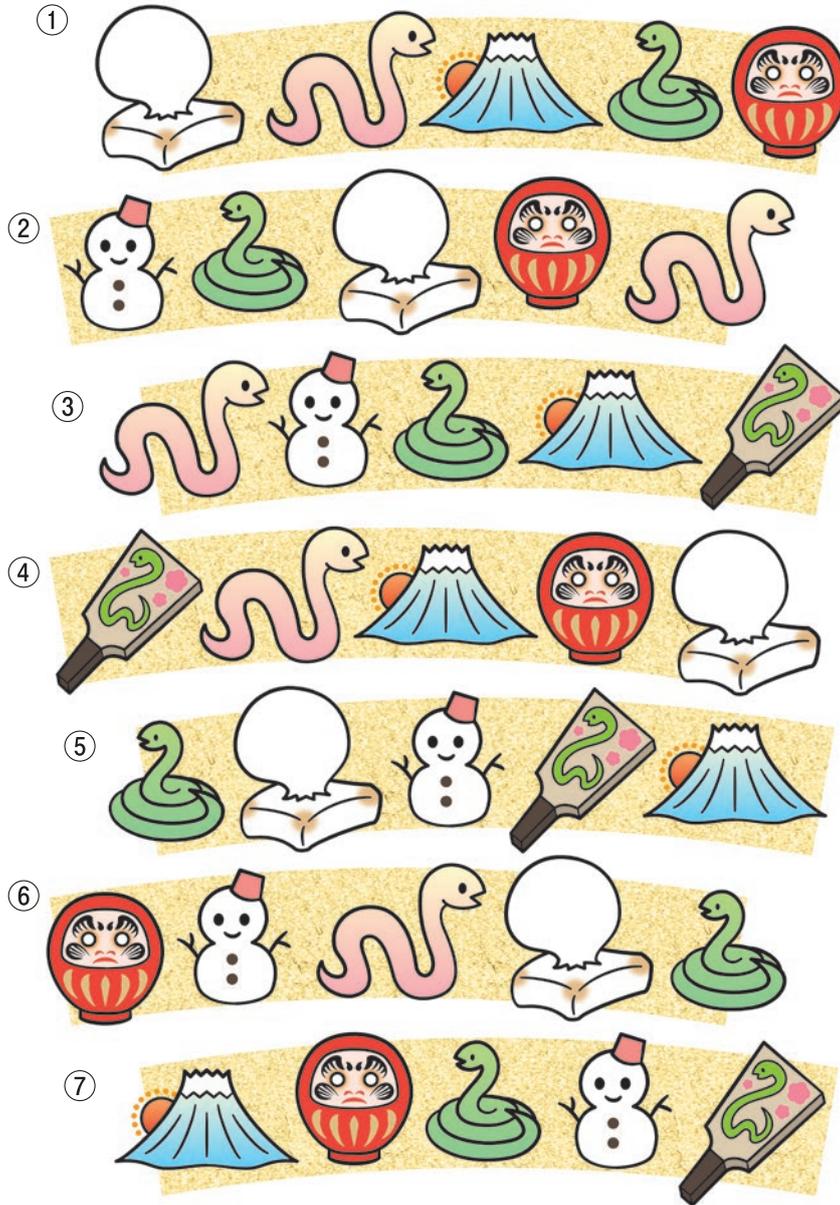
[橘]

セイム・セット

新年あけましておめでとうございます。
パズルを楽しく解ける一年でありますように。

問題

7種類の絵が5つずつセットになっていますが、同じ5種類のセットは、1組(2セット)しかありません。何番と何番でしよう??



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5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。

115号の答え「13」

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。

■ 2025.1.15 現在

	月	火	水	木	金	土
午前	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	ふくだ つとむ 福田 勉 内科・呼吸器内科	きはら あきこ 木原 明子 内科・呼吸器内科	きはら あきこ 木原 明子 内科・呼吸器内科	きはら あきこ 木原 明子 内科・呼吸器内科
	ききょう ひでゆき 桔梗 英幸 神経内科		まつい かずこ 松井 和子 内科・神経内科	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
	ひろい なおき 廣井 直樹 糖尿病内科・内分泌内科			つつみ なつこ 堤 菜津子 内科・消化器内科	まつい かずこ 松井 和子 内科・神経内科	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	ききょう ひでゆき 桔梗 英幸 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

キョロ キョロ キョロ

私には手も足もありません

コレ！今からそんな弱気じゃだめだ！

一年先の三ヶ月前

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)、ほか	
嚙下造影検査	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以外の一般の方(高校生以上)

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

コロナワクチンはお問い合わせください。

MAP

湘南海岸 湘南道路 134 浜見山 至江ノ島

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>