

きずな

第15号

2014.4月

発行者：湘南記念病院 広報委員会
〒248-0027 鎌倉市笛田2-2-60

TEL . 0467-32-3456

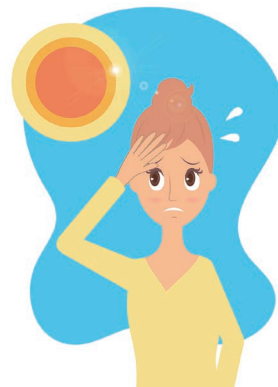
FAX . 0467-32-6363

<http://www.syonankinenhp.or.jp>

E-mail:info@syonankinenhp.or.jp

春の紫外線にご注意!

春は外出が楽しい季節。しかし春から初秋にかけては紫外線（UV）が強く注意が必要な季節でもあります。適度な日光浴はビタミンDを体内で生成するなど有用なものですが、紫外線の浴びすぎは健康に悪影響を与えますので注意しましょう。



おさらい!



紫外線とは

紫外線とは、波長が短く、エネルギーの高い太陽光線のことをいいます。紫外線はUV-A波、UV-B波、UV-C波の3種類に分けられます。

そのうちA、B波が地球に届いています。UV-B波は皮膚の表面に届き、皮膚や眼に有害です。日焼けを起こしたり、皮膚がんの原因になります。UV-A波はB波ほど有害ではないといわれていますが、長時間浴びた場合は同じように細胞を傷つけるため、同様の健康被害の原因となり、A、B波どちらもいわゆる「日焼け」の原因となります。

紫外線が関係する病気

急性

1. 日焼け
(サンバーン、サンタン)
2. 紫外線角膜炎 (雪目)
3. 免疫機能低下



慢性

<皮膚>

1. シワ
2. シミ (老人性色素斑)
3. 良性腫瘍 (脂漏性角化症)
4. 前がん症 (日光角化症、悪性黒子)
5. 皮膚がん (基底細胞がん、有棘細胞がん、メラノーマ)

<目>

1. 白内障
2. 翼状片

特に紫外線の影響による皮膚トラブル、皮膚がんは近年増加傾向にあります。紫外線は真夏だけでなく春から初夏にかけても非常に強いので、なるべく直射光に肌をさらすのを避けたうえで日焼け止めなどの対策を施しましょう。また、肌のシミは当院の形成外科で治療できます。(当院のホームページにも詳しく掲載しています)肌のトラブルや異常がありましたら、お早めに当院皮膚科または形成外科にお問い合わせ下さい。

※皮膚科外来は毎週火曜が診療日となります。



皮膚科 伊藤 寿啓 医師

・日本皮膚科学会専門医



4月の担当医スケジュールが変わります。

新年度の各科外来担当医師表



今年も新年度が始まりました。世の中は増税や異動・転勤などで非常に忙しくされている方も多いかと思います。当院も新年度を迎えるにあたり、各科の担当医スケジュールに若干変更がございますので、お間違えのないよう、よろしくお願いいたします。

診療科目				月	火	水	木	金	土
内 科	午前			小 田 大久保	浅 川 小 田	津川・小田 北村	井口・北村 新明	山 澤 新 明	大久保・小田 千葉
	午後			小 田 酒 井	大久保 小 田	浅 川 大 岡	津 川 北 村	大久保	浅 川
外 科	午前			佐 伯	井 上	井 上 児 玉	佐 伯	井 上	井 上
	午後			井 上	佐 伯	児 玉	中 村	佐 伯	井 上
乳腺外科 (完全予約) ※1	午前			土井・井上謙一 合田・堤 カウンセリング	土井・井上謙一 合田・堤	土井・井上謙一 合田・堤	土井・井上謙一 合田・堤	土井・井上謙一 合田・堤	
	午後			堤 カウンセリング	土井・井上謙一 合田・堤 母乳外来	土井・井上謙一 合田・堤	堤 成井(MMT) 母乳外来	土井・井上謙一 合田・堤	
整形外科 (スポーツは予約制) ※1	午前			小 棕	小 棕	斉 藤	小 棕 漆 原	斉 藤 吉 松	小棕(スポーツ)予約制 9:30~11:30 非常勤医(1,2,3,5週)、田中(4週)
	午後	全週	小棕(スポーツ) 予約制 15:00~16:30	休診(手術)	小 棕 (スポーツ) 予約制 15:00~16:30	片 山 池 上 14:30~	休診(手術)	休 診	
		1:35週	斉藤 13:30~14:30 澤崎 14:30~						
		2:4週	斉 藤						
形成外科	午前			手 術				手 術	※2 田中
	午後			※2 田中(2週休)	※1田中(予約制)			※2 田中	
皮膚科	午前			伊 藤					
	午後			伊 藤					
婦 人 科	午前			住友和子	住友和子	住友和子		住友和子	
	午後			住友和子	住友和子	住友和子		住友和子	
内視鏡	午前			津 川	佐 伯	山 澤		佐 伯	山 澤
	午後			佐 伯		津 川		津 川	
泌尿器科	午前						築 田		
	午後						築 田		
呼吸器科	午前					児 玉			
	午後					児 玉			
神経内科	午前								
	午後					村 越			

※1.乳腺外科、スポーツ整形外科、形成外科の火曜午後は予約が必要ですご注意ください。※2.形成外科のレーザー対応可能日です。※鎌倉市市民健診の終了に伴い、婦人科は3月～6月の間、木・土曜日休診となります。

上記は平成26年4月1日現在の表です。緊急手術や学会出張など都合により変更となる場合がございますので、電話でお確かめの上、ご来院いただきますようお願い申し上げます。 TEL:0467-32-3456

診療日 時間

診 療 日

月 曜 ～ 土 曜

受付時間

午前：8時00分～11時30分

午後：13時00分～16時00分

診療時間

午前：9時00分～12時00分

午後：13時30分～16時30分

休 診 日

日 曜 ・ 祝 日 (救急患者様については対応致します。)

ちょっと早い
初夏のお役立ちレシピ

花粉症に 赤じそジュース

毎年、この季節はスギ花粉の猛威でさまざまな対策グッズや予防法がテレビなどで多く紹介されています。花粉症はスギだけではない為、年中いろいろな花粉に悩まされている方も多いのではないのでしょうか。そこで初夏にかけてお店に回る赤じそを使った花粉症に効果のある赤じそジュースを今回ご紹介します。



〈 用意するもの 〉

- 赤じそ1袋(300g)
- 酢900ml前後(1本)

1. 赤じその葉だけむしり、洗ってザルにとって一晩おきます。
2. 大きめの鍋に酢を入れ、まわりがブツブツする程度(80℃くらい)まで温めます。
3. 赤じそを入れて煮立たないよう、4～5分弱火で煮出します。
4. 熱いうちに汁をこします。
5. 冷えたら酢のビンに戻して栓をし、完成です。

赤じそにはアレルギーを起こすヒスタミンやロイコトリエンという物質を放出させないようにする作用があります。スーパーの店先にも花粉症の季節になると並びますが、自分で作っていただいたほうが安全で安上がりです。個人の経験は最も信頼度の低い科学的資料ですが、花粉症の私は昨年一粒の葉も飲まないで済みました。また、一昨年は従来の1/5の葉で済みました。上記の手順で4が熱いので大変です。最後は手で絞りますが、量が多い時は日本手拭いで袋をこしらえてそこに大方絞った葉を入れ、さらに絞るとまた出てきます。

手も指も赤紫です。圧搾機があると楽でしょうが、にがみが残るかもしれません。残った葉は捨てますが、おにぎりに巻いて召し上がる方もいらっしゃるようです。いいアイデアですね。私は毎年3本翌年飲む分を作り置きし、1シーズン計3回作り、2月から月1回のペースで10倍くらいに薄めて朝夕飲みます。今年作っておけば来年のスギ花粉対策も楽になるのかもしれません。同病の方、試してみませんか。

医療法人 湘和会
理事長 酒井 義浩

ピンクリボン自動販売機がリニューアルしました！



当院の患者様駐車場には『ピンクリボン自動販売機』が設置してあります。この度新しい機械にリニューアルいたしました。この自動販売機をご利用頂きますと、売り上げの一部が財団法人日本対がん協会「乳がんをなくすほほえみ基金」に寄付され、乳がんの早期発見の大切さを広く伝える活動に役立てられています。(設置場所は1F検査室奥の出入り口付近です。)

※ピンクリボンとは、乳がんについて正しい知識の普及啓発を行い、乳がん検診の受診率向上と乳がん撲滅を目的としている活動のシンボルマークです。



ピンクリボンかながわ
NPO法人 乳房健康研究会
事務局(公財) 神奈川県予防医学協会

当院の事務長が表彰されました！

平成26年2月28日、横浜市にある神奈川県総合医療会館にて平成25年度神奈川県病院協会事務長等表彰式が行われ、当院の小林エツ子事務長が表彰されました。小林事務長は平成13年より永きにわたり地域貢献、患者様対応に尽力し、協会の発展に貢献した功績が称えられ受賞となりました。今後も地域の皆様に安心してお役にたてる病院となるよう職員共々益々の努力をまいります。



職員研修を実施しました。

平成26年3月、診療時間外の4日間に分けて、事務部門の全職員を対象に「コミュニケーションスキルアップ研修」を開催しました。総合受付や外来窓口等、患者様にとって一番最初にお目にかかるのが事務部門の職員なので、日頃のコミュニケーションスキルを再確認し、患者様の安心感につながる上質な応対力を習得すべく、外部の講師を招き、学びました。当法人ではこのような研修を定期的に行い、より良い患者様対応が出来る様、日々努力していきます。



診療時間について

午前の診療受付は**11:30**までをお願いします

平成25年4月1日より午前の診療受付終了時間が30分早くなりました。ご注意ください。

【変更前】
診療受付時間
8:00～12:00



【変更後】
診療受付時間
8:00～11:30

※午後診療受付時間(13:00～16:00)に変更はございません。ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒よろしくお願い申し上げます。

医療法人 湘和会グループ関連施設

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

湘南記念逗子クリニック

院長: 渡辺 有造

〒249-0001 逗子市久木8-9-15

TEL: 046-871-8216 FAX: 046-871-8313

診療科: 訪問診療(内科)

訪問対応地域: 逗子市・葉山町・鎌倉市東部・横浜市栄区南部・金沢区南部、その他近隣地区

湘南記念訪問看護ステーション

〒248-0027 鎌倉市笛田2-1-26 高橋ビル1階A

TEL: 0467-33-3533 FAX: 0467-84-9759

訪問看護・訪問リハビリ(医療・介護保険共)

訪問対応地域: 鎌倉市全域・逗子市全域・藤沢市一部・横浜市栄区全域・横浜市戸塚区一部

クリニックでは『訪問診療』を積極的に行っております。『訪問診療』の内容についてお聞きになりたい場合は、お気軽に各クリニックにご連絡ください。

病院スタッフ募集

湘南記念病院で私たちと一緒に働きませんか？

当院では各セッ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。TEL: 0467-32-3456



編集後記

先日、体調を崩してしまいました。はじめは単なる風邪の症状でしたが、熱や鼻、頭痛が約2週間も長引くのでこれはただの風邪ではないな、インフルエンザかな? と思いはじめ、当院内科の大久保医師に診ていただきました。すると急性副鼻腔炎であることがすぐにわかり、適切な処置をしてもらうことができました。皆様も身体に普段と異なる異変を感じましたら速やかに当院へお越しください。(広報担当)

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