

4 KEEP

つながる ひろげる

中央林間病院広報誌
2018 Vol.9
ご自由にお持ち下さい

樋口医師が語る

「意思決定」支援



社会医療法人三栄会
中央林間病院



フェイス



自分の役割は

「引き出し」を揃えておくことです。

循環器内科医師 樋口 智章

「まずは先生のご経歴を教えてください。」

都立墨東病院で初期研修を受けた後、循環器科で心臓カテーテル検査や治療に従事しました。その後、現在は閉院された病院を経て、平成19年1月に中央林間病院へ移り、11年が経ちました。病院の閉院という事に携わって、いろいろ考えることがありました。実はその頃からの患者さんが、今も受診してくれています。

「先生、普段はどのように過ごされていますか？」

大学時代にテニス部でした。しかし、肘を痛めてしまいテニスするのが難しくなりました。大山へ山登りに行ったり、息子の少年野球の応援や送り迎えをしたりもしています。今までの経験からも、職場があり、家族と一緒に生活している事が幸せの答えだと感じられるようになりました。

「今、先生が日々診察する際に大切にしていることを教えてください。」

外来診察で可能な限り病気のコントロールを行い、患者さんがやりたいことを出来るようにすること、また患者さんが緊急事態に至らないために出来ることを事前に行っていくことが大切だと考えています。

そのために、予め患者さんには、万が一の話を伝えます。亡くなり方や看取られ方を決めるのは僕ではなく患者さんで、そのための引き出しを揃えておくのが自分の役割だと考えています。

「最後に、かかりつけの患者さん、地域の方へのメッセージを。」

医学的に最善の治療を尽くすことも必要ですが、私の外来にかかっている方は80歳代・90歳代の患者さんも多く、ご本人の希望を伺い、納得していただける医療を提供することを心掛けています。患者さんとはいえ人生の先輩方の治療に携わりその寛容さに救われる部分も多く、私自身が助けられて仕事が継続できている実感があります。



「四十にして惑わず」と語る樋口医師。

旬の食材を使用して、簡単においしく作れるお料理を管理栄養士がご紹介します。

シーズン
レシピ



お麩ラスク

エネルギー325kcal 塩分0.6g

材料

- 小町麩.....20個
- バター.....30g
- 砂糖又はグラニュー糖.....小さじ2杯
(グラニュー糖の場合は小さじ1杯半)

作り方

- ① バターを耐熱ボールに入れ、レンジにかけ溶かしバターを作る。(500Wで30秒程度)
- ② ①のボールに砂糖を加え混ぜ合わせた後、お麩を加え混ぜ合わせる。
- ③ アルミホイルの上に②を並べ、オーブントースターで5分程度焼く(250度または1000W)
※お麩が重ならない様に並べる。
※焦げやすいので、途中で焼き色を確認する。(予熱する場合は特に)

バターが完全に溶ける前に砂糖と混ぜ合わせることで、お麩全体に絡みやすく、バターの風味を活かせます。

お砂糖を使わずにバターを絡め、焼き上がりに粉チーズと和えればチーズ風味のお麩ラスクに。ガーリックパウダーを使用するなどアレンジ無限。甘いものが苦手な方にも美味しく召し上がれます。



管理栄養士 大山 智子

バターには良質な脂肪分がたっぷり!

バターの成分の80%が乳脂肪分。乳脂肪は食用油脂の中でも一番消化が良く、胃腸の弱い方でも安心して利用できます。また、ビタミンA,E,Dも豊富に含まれます。ビタミンAは皮膚や粘膜を健康に保つ働きと深く関わっていて、成長に欠かせない栄養素です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、ビタミンEは老化を防ぐ効果もあり、皮膚の内側からみずみずしさを保つのに役立ちます。

キレイ 歯磨き



歯みがきに洗口液をちょい足して
虫歯・歯周病予防

口 腔 ケ ア

洗口液は様々なメーカーから発売されています。洗口液は歯磨きをした後に仕上げとして使うと更なる効果が得られます。当院でも入院患者さんに洗口液を使用し口腔ケアを行うことがあります。

洗口液と似ている液体ハミガキというものもあります。こちらは歯磨き粉の代わりとしても使えます。歯みがき後に液体をはき出せば水でゆすぐ必要がないため、震災等で水が使えない場合でも役立ちます。皆さんも前号の歯間ブラシに加え、洗口液や液体ハミガキを使って虫歯・歯周病の予防をはいかがでしょうか。



言語聴覚士
柴平 龍郎

言語聴覚士の役割

「食べる」リハビリの前に口腔内の衛生環境を必ず確認します。不衛生な口腔では、味覚も食物の温度もはっきりしないため誤嚥しやすく、肺炎のリスクも高まります。口腔ケアは「食べるための土台作り」です。口腔内の衛生が保たれていると、誤嚥性肺炎のリスク軽減、味覚の向上につながり、食べる楽しみも増えます。

STEP1



歯磨き

普段と同様のブラッシングを行い、汚れを落とします

STEP2



洗口液を口に含みます

製品の使用方法や一回量を確認の上、使用して下さい

STEP3



口の中の洗口液を クチュクチュしたら 吐き出します

ポイント!

- ・歯間ブラシを使用する場合はSTEP1とSTEP2の間でご使用下さい
- ・洗口液を規定量より多く口に含み過ぎると、むせたりしますので、ご注意ください



サンホーム鶴間

特別養護老人ホーム

☎ 046-277-0033

📍 大和市西鶴間8-1-2

※施設入所以外に、通所介護・認知症対応型通所介護・短期入所・訪問介護・訪問入浴も行っております



広報誌最新はこちら

地域 ネット ワーク



施設長インタビュー 地域福祉の拠点をめざして

施設の紹介をお願いします

平成元年7月に大和市内3番目の特別養護老人ホームとして開所しました。その後、各種介護サービスを開始し、現在では地域包括支援センターも鶴間・南林間2か所にて運営しております。

サンホーム鶴間の特徴はどのようなところにあるのでしょうか

緑が多く、四季折々を感じられます。芝生の園庭では近所の保育園児さんが走り回る光景が見られます。季節のイベントやレクリエーションでは近隣地域の方を招いて交流を図っております。

医療連携について

嘱託医は平成17年2月から南林間にある飯塚クリニックの飯塚先生にお世話になっております。毎週2回、多くの入居者さんの健康管理を行っていただき、入院療養が必要な場合には中央林間病院にお願いしています。連携も非常によく基礎疾患をお持ちの入居者さんやご家族にとっても安心して繋がっています。

地域の皆様へメッセージをお願いします

「この地域にサンホーム鶴間があって本当によかった」と一人でも多くの方々から思っていただけのように、「明るく・楽しく・元気よく」をモットーに職員一同頑張っ



鶴間地域包括支援センター
(サンホーム鶴間内)
担当地区: 鶴間・西鶴間



南林間地域包括支援センター
(南林間駅西口から徒歩2分)
担当地区: 南林間・林間



特別養護老人ホームの相談員。
この笑顔と明るさで元気をお裾分けしてくれます!



広い園庭。
春には大きな桜の木がとても綺麗です。



飯塚クリニック

<診療科>内科・泌尿器科・皮膚科

<診療時間>月・火・木・金/9:00~12:30/15:00~18:30
土/9:00~12:00/14:00~17:00

水曜・日曜・祝日はお休みです

☎ 046-278-3207 ㊟ 大和市南林間1-5-8 今木ビル2F

質の高い優しい医療を心がけています
飯塚クリニックのご紹介をお願いします

平成9年に開院いたしました。大学病院では泌尿器科を専門としていましたが、現在は泌尿器科、内科、皮膚科を中心として、診療しています。近隣の病院や医院と連携しながら、地元の方々に信頼される、質の高い優しい医療を心がけています。身体のことでも心配なことがあれば、気軽に当院をお訪ねください。お役に立てるよう一生懸命努めてまいります。

先生が普段、診療で心がけていることがありましたら、教えてください

診察では、まず患者さんの話を聞くことから始まります。こんなことを話したらお医者さんに怒られるから、あえて言わないとなると正しい診療の妨げになります。そうならないように普段から優しく接して、何でも話してもらえよう心がけています。

サンホーム鶴間について、ご紹介下さい

職員の皆さんが利用者さんに対して親切・丁寧に接してくれています。職員と利用者さんの信頼関係が保たれているから、私も診察に集中することができます。また、利用者さんだけではなく地域住民との交流も行い、開かれた特別養護老人ホームです。地元の方とのつながりも大切にしている素晴らしい施設です。

中央林間病院の印象を教えてください

緊急性の高い患者さんを時間外でも診ていただけるので、とても助かっています。地域医療になくはない病院ですね。また、サンホーム鶴間の利用者さんも入院治療が必要になった際、中央林間病院の受入体制がしっかりしているので、安心してきます。



飯塚 典男 院長

手作り弁当 野風

神奈川県大和市中央林間にある仕出し弁当屋さんです

店舗を持たない仕出し弁当屋さんなんだ〜。

こだわり抜いた地場産の食材は噛めば噛むほど、食材の味がしっかりするんだ。お米も湘南生まれ、大和育ちの「はるみ」を使用していて、もちもちした食感と甘味が病み付きになるよ！決まったメニューを設けず、その季節に合わせた旬の食材を使ったお弁当なんだよ。野菜を中心に心と身体がホッとするお弁当をみんなも是非食べてみてね！

☎070-5086-8357

✉bento.nokaze@gmail.com

☾月〜土※日曜定休

【注文方法】

お電話またはメールにて、
配達日より3営業日前の14時まで

【料金】

1500円(メイン1品)or1800円(メイン2品)

※2個からご注文を承ります

【配達時間】11:30〜14:00

たくみんの まちナビ



↑詳細はこちら



この当院職員はあつという間に完食しちゃったよ。



お弁当(メイン2品)。
蓋を開けたら、色彩豊かなお弁当に感動!!食材の味を活かした味付けにまた感動だよ〜



特製弁当(4個以上、予算に応じて対応可能)。
僕も誕生日に食べたいなあ。



↑大和の梅で作った自家製梅干し



レンドルフ南林間店



←店長さんオススメの商品。
はとむぎ関連商品!もちろんオーガニック&国産はとむぎを使ってるんだ!はとむぎは肌トラブルや腸内環境改善、疲労回復が期待できるんだ〜。

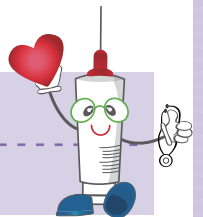
☾月〜土/10:00〜18:00 日/10:00〜17:00

📍大和市南林間1-8-6 長谷川第2ビル1階

☎046-277-3193

レンドルフ南林間店

南林間駅の近くにある「美と健康」をサポートしてくれるお店だよ〜。



お店の中に入るとたくさんのオーガニック商品やあんしん食材などが目に飛び込んできて、とてもワクワクするよ!オーガニック商品だけではなく、エステや体幹トレーニング、健康教室なども開催していて、美と健康を体の内側と外側から支えてくれるんだ〜。女性だけではなく男性のお客さんも是非遊びに来てね〜。



↑店内の様子。
壁一面にたくさんのオーガニック商品が並んでいるよ。



↑店長の橋本さん。
とても明るく気さくな方だよ。何でも相談してみてね。

エンジョイ 透析ライフ



「透析は好きなことを続けるための
前向きな治療」

中央林間じんクリニックは
透析患者さんが楽しく過ごせるよう、
様々な取り組みをしています。

透析治療を支える看護師インタビュー

私は、中央林間じんクリニック
を一言で表現すると、“HOME”
と考えています。

患者さんとは、長期的なお付き
合いになるので、治療における
苦痛が少しでも緩和されるよう
取り組んでいます。

生活を送りながら、治療を継続
してもらえるように、身体のこと
はもちろん、日々の生活のこと
についてもお話を聞きケアマ
ネージャーや相談員と連携して
います。



看護部 主任
貝山 祐子

透析患者も食べられるヘルシー料理



すき焼き風鍋(2人分)

材料	
焼き豆腐	20g
牛もも薄切り肉	50g
白菜	20g
ほうれん草	20g
しらたき	30g
生椎茸	2枚
えのき茸	20g
長ねぎ	50g
醤油	大さじ1/2
みりん	小さじ1/2
日本酒	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
水	150cc

作り方

- ①長ねぎは1cm幅の斜め切り、ほうれん草は食べやすい長さに。えのき茸と生椎茸も石づきを落として半分に切る。白菜・しらたきも食べやすく切る。
- ②鍋に調味料を入れて火にかけ、沸騰したら食べやすく切った牛肉、焼き豆腐、①の材料を入れて、弱火で煮込み、器に盛る

ポイント

生野菜は食べやすい大きさに切ったあと水にさらしたり、茹でこぼしをすることでカリウムの量を減らすことができます。白菜などはそぎ切りや細切りがおすすめです。



社会医療法人三栄会
中央林間
じんクリニック

診療時間

月・水・金/8:30~19:00
火・木・土/8:30~17:00

- ・緊急時は中央林間病院が対応
- ・車椅子対応の無料送迎
- ・透析中のマッサージ・運動指導

- ・最新のオンラインHDF
- ・生活習慣の管理
- ・心不全管理



大和シルフィード特集

中央林間病院は大和シルフィードを応援しています。
 今回は大和シルフィードの中学生年代
 (以下「U-15」という)の練習取材しました!

【大和シルフィード】

1998年4月創部の大和市をホームタウンとした女子サッカーチームです。元なでしこジャパンの川澄奈穂美、上尾野辺めぐみ両選手が大和シルフィード出身であることから、全国区の知名度を得ました。当院が応援しているU-15チームはこれまで、多くの大会で好成績を残し、全国大会にも出場をしています。2005、2007、2008、2013では全国3位の好成績をおさめています。



大和シルフィード



練習開始前のミーティング。監督を中心に集まります。



子どもたちが着用するジャージにたくみんを発見!

佐藤 浩二 監督インタビュー

「なぜ、シルフィードを立ち上げようと思ったのでしょうか。」



創立当初、近隣中学校に女子サッカーチームがなかったため、小学生からサッカーをやってきた子どもたちは、続けられる環境がありませんでした。サッカーを続けたい子どもたちのために環境を用意しようと思い、大和シルフィードを立ち上げました。

「監督をしていて、嬉しい瞬間はどのような時でしょうか。」

応援してくれる方や地域住民の方々、遠征時に宿泊する旅館の女将さん等に「礼儀正しいですね」と褒められるときですね。

「サッカー以外に子どもたちに何を教えているのでしょうか。」

普段から他人に気を遣える人になってもらうべく、サッカーを通じて、礼節と相手を尊重する姿勢を指導しています。数年後、今の子どもたちがサッカーを続けていなくても職場や家庭等でも大和シルフィードで学んだことを活かしてほしいです。

竹村麗

コーチインタビュー

「指導しているときに心がけていることは何ですか。」

中学校の部活動のように毎日練習できるわけではありません。少ない練習の中でたくさんのお話を学べるよう、サッカーの技術はもろろんのこと、どんな事に対しても「常に向上心を持ってチャレンジする」姿勢を指導するよう心掛けています。多感な年頃の子どもたちだからこそ、挫折しそつになることは何度か訪れることでしょう。大和シルフィードで学んだことを思い出し、切り抜けてくれると信じています！



キャプテン 選手インタビュー

「シルフィードに入団して良かったことは」

サッカーの技術だけではなく、礼儀やマナーが身に付くこと。学校生活や進路のこと等を親身に相談に乗ってもらえること。苦楽を共にした素晴らしい仲間に出会えたこと。入団して良かったことを挙げるとキリがありませんが、メリハリをつけて、物事に向き合う集中力を培うことが出来ました。



25分間ドリブル走。ラスト5分スピードアップ！
苦しいときこそ頑張れ！！



フォーメーション練習。
オフェンスとディフェンスに分かれて連携の確認。



レポーター感想

練習の時間にお邪魔させてもらいました。礼儀正しく明るい彼女達に圧倒されてしまいました。これからも素晴らしい彼女達を応援していきたいです。

編集後記

●気が付いたら新年が明けていました。平成も30年ですね。来年には年号が変わるとか。KEEPもいつの間にか9号発行となりました。本号の内容は楽しんでいただけただけでしょう？これからも編集スタッフ全員でがんばりますので、本年もよろしくお願ひします。

(健診部Y)

●「四十にして惑わず」って何？

編集・インタビューを通じての学びは深いです。一緒に働いている職員にも医師の「想い」を知る機会になりました。

(看護補助者M)

<ご存知ですか？大和市の助成金制度>

大和市国保人間ドック

対象者

- ・大和市国民健康保険の被保険者で、引き続き1年以上加入をしている方または後期高齢者医療保険に加入している方
- ・市税等の未納がない方

自己負担

基本コース検査料:29,000円

54,000円(税込)のところ、大和市より25,000円の補助があります。
※消費税は全額本人負担となります。

鎮静下での内視鏡検査もご対応しています。
(別途 2,000円・税別)

座間市国保に加入の方 補助額10,000円です。

- ・40~74歳の座間市国民健康保険の被保険者で、4月1日の時点から人間ドック受検日まで継続して加入している方
- ・国保税および市税を滞納していない世帯に属している方

※自治体でコース内容・補助金額が変わります。
詳しくは健診部までお問合せください。

成人用肺炎球菌ワクチン

対象者

- ①今までこのワクチンを接種したことがない方
- ②平成29年4月2日~平成30年4月1日に以下の年齢になる方

65歳 70歳 75歳 80歳
85歳 90歳 95歳 100歳

- ③60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能等に障害を有する方

対象期間

平成30年3月31日まで

大和市・相模原市民の方が
当院で接種いただけます。

対象者自己負担額

大和市:3,000円 / 相模原市:4,000円

社会医療法人三栄会
中央林間病院 健診部

健診予約専用ダイヤル ☎0120-526-011

<予約受付時間>

月~金曜日/8:30~17:00・土曜日/8:30~12:00
※日曜日・祝日はお休みです

中央林間病院

〒242-0007 神奈川県大和市中央林間4-14-18
電話 046-275-0110(代表) FAX 046-275-0663

中央林間じんクリニック

〒242-0007 神奈川県大和市中央林間4-15-22 KT長谷川ビル2F
電話 046-271-5511 FAX 046-271-5512

中央林間病院 健診部(受付)

フリーダイヤル 0120-526-011 電話 046-276-8822 FAX 046-271-5512

