



夏 空

山道を登ると峠に出た。

大きな富士山、手前に河口湖

そして、夏空が拡がっていた。

フォトサークルA 伊藤 誠

●目次

夏 空	1P	新人看護師が入職しました	6P
医療記事「ウイズがん」	2P	クローバーのバッヂが目印です	
がん診療連携指定病院	3P	第2事業部	7P
リハビリ通信		認知症の方の応援者になろう!	
骨盤底筋運動をしてみよう!		新人職員オリエンテーション	
かけはし ~登録医紹介~	4P	がん総合外来	
感染対策			
特集 愛川クリニック	5P	ペットのはなし	8P
~小児科専用の玄関を作りました		編集後記	
働く仲間		関連施設一覧	

ウイズがん

ゲノム(遺伝情報)とがん

新型コロナウイルス感染症が長期化していますが、「ウイズコロナ」の旗印のもと日常を取り戻しつつある今日この頃です(7月初旬、原稿執筆時点)。

ウイルス自体は約30億年前から存在し、700万年前から出現したといわれるヒトのゲノムの約10%はウイルス由来で、非常に密接な関係にあります。

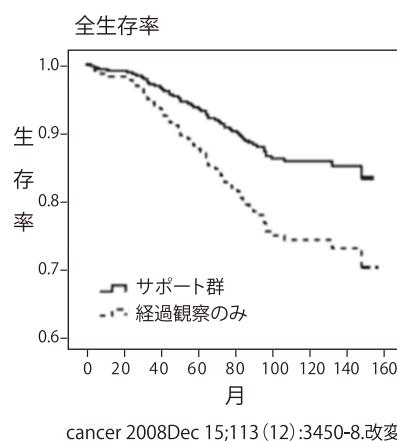
ちなみにゲノムの中には、成長・進化に重要な細胞増殖や細胞増殖抑制の情報が含まれます。これらに多くの要因が積み重なり、制御不能となると、がんの発生・増殖の原因になります。

がんと不安

がんは生涯で2人に1人がかかるといわれ、がんで亡くなるヒトは男性で4人に1人、女性で7人に1人といわれています。治らないヒトはもちろんですが、治るヒトも現実には何年も「がんの再発」に不安を抱えながら暮らすことになります。誰が再発して誰がしないのかは、残念ながら今の医学では完全にはわからないのが現状です。がんに関わる精神的ストレス(死への恐怖、経済的苦境、家族、友人との不仲等)は免疫細胞の働きを悪くし、死亡リスクを高めるといわれています。反対に、精神的

なサポート(心理療法、生活指導、家族のサポート等)はがんの全死亡リスク(自殺、多病死も含め)を半減させるという研究もあります。・・・(図1)

図1 がんの全死亡リスク



40歳を超えたたら余生？

日本人の最新の平均余命は男性81歳、女性87歳と世界でもトップクラスですが、江戸時代までは40歳、昭和30年ごろでも65歳でした。長寿になつた要因としては、エネルギー革命による生活環境(暑さ、寒さ、清潔さ)の改善と食糧供給(物流、生産効率等)の安定が大きいと考えられています。・・・(図2)

図3 生物の体重と寿命

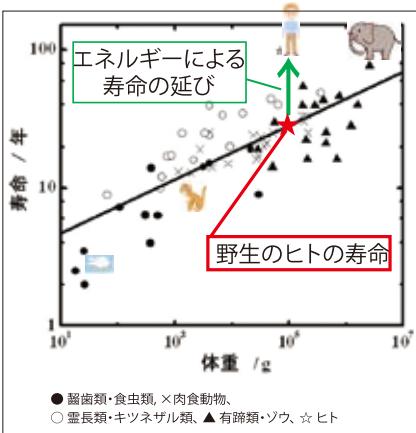
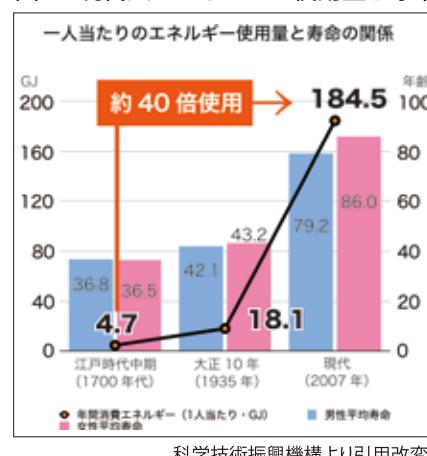


図2 現代人のエネルギー使用量と寿命



ある研究によると地球上の生物の寿命は体重に相関し、ヒトの生物学的な寿命は約40年といわれています。・・・(図3)つまりゲノム的にヒトの40歳以降の期間は、想定外の余生と言えるかもしれません。

当院でのがん治療

当院は2020年4月、神奈川県がん診療連携指定病院に指定されました。手術・放射線治療・化学療法・緩和ケアといった治療に加え、生活面や精神的なサポートも行っています。地域の方々に安心して治療が受けられる体制を整えており、ますますは気軽に相談ください。



誤解を恐れず、がんは40歳以降に生物としての余生で発症することが多く、言いかえれば“長生きできてこそかかることができる”ともいえます。だとしたら、老後の生活資金に思いを馳せるよう、がんについても当然近い将来に訪れるものだと考え、早くから受け入れてみてはどうでしょうか。中国の有名な思想家の莊子は、次のように述べています。

「すべてを受け入れることこそが本当の自由だ」

もしそれができるのなら、いざというときには精神的ストレスから解放され、結果的に与えられた最大限の寿命を充実させることができます。

総合外科◆高坂 佳宏

神奈川県 がん診療連携指定病院に 指定されました



当院は2020年4月1日付で、神奈川県がん診療連携指定病院に指定されました。

神奈川県がん診療連携指定病院とは、専門的ながん治療や緩和ケアの提供、地域のがん医療を担う医療機関との連携、がん患者に対する相談支援や情報提供など、厚生労働大臣が指定する「地域がん診療連携拠点病院」と同等の機能を有する医療機関として、神奈川県が独自に指定する施設です。

県央地域での指定は当院が初となります。これまで県央地区でがんにかかられた方は、遠方の大規模病院やがんセンターなどに通わなければならず、身体的、経済的にも大きな負担となっていました。予防から緩和ケアまで、地域で完結できるがん治療の体制を整えることは、当院が以前から掲げていた大きな目標の一つでした。その目標に向かって、最新の放射線治療機器の導入、化学療法センターや緩和ケア病棟の開設、がん相談専用ダイヤルの設置などの体制を順次整えて参りました。

ご支援、ご協力いただきました皆様に心より感謝を申し上げますとともに、指定病院としての役割を果たすべく、地域のがん医療に注力していく所存ですので、どうぞよろしくお願い致します。



神奈川県健康医療局保険医療部長(右)より
指定書を受け取る山下病院長(左)

肉を鍛えていきます。骨盤基本的には、力を入れてお尻の穴を締めたり緩めたりする運動を繰り返し、筋肉を鍛えていきます。
2、骨盤底筋体操について

近頃はテレビやポスターでも、咳やくしゃみ、運動でお腹に力がかかると起きやすい症状として紹介されています。最近は筋肉が緩み、収縮する力が弱まるとき尿道が十分に締まらなくなります。最近はテレビやポスターでも、咳やくしゃみ、運動でお腹に力がかかるとき起きています。

骨盤底筋とは、骨盤の底で膀胱や子宮などを下がらないように支える筋肉群です。出産や肥満、便秘、加齢などで筋肉が緩み、収縮します。

リハビリ通信 第52回

骨盤底筋運動をしてみよう!

底筋は腹筋の一部なので、尿漏れだけでなくお通じが楽になつたり、腹筋を鍛えることができます。

3、体操の方法

それでは、体操してみましょう。行う姿勢は、仰向けや椅子座位、テーブルに手をついてたつたまなど、方法は様々あります。はじめは簡単に出来る姿勢から始め、徐々に重力がかかる立位に進めてゆけるといでしよう。

今回は「椅子に座つて行う方法」を紹介します。
①椅子に座つて、床に足をついて肩幅に開きます。
②背もたれに寄りかかって姿勢を正し、正面を向きます。
③息を吐きながら、お尻の穴を体に仕舞うように、5秒間締めます。まずは10回繰り返してみましょう。うまく力が入らない時は、内ももにボールなどを挟み押し潰すと力が入りやすくなります。

リハビリテーション科
中橋 真弓



かけはし 登録医紹介 愛川つづじ内科

vol.32

《所在地》

〒243-0303

愛甲郡愛川町中津3394-1

TEL. 046-284-3838

院長 足立 博紀



《自己紹介》

相模原市出身。
平成15年熊本大学医学部卒業。
熊本大学医学部付属病院、
済生会熊本病院、
熊本総合病院糖尿病センター、
愛川北部病院を経て現職。
日本糖尿病学会糖尿病専門医
医学博士

2014年、自然豊かな愛川町に糖尿病専門クリニックを開院いたしました。糖尿病や生活習慣病、甲状腺疾患を中心に、地域のかかりつけ医を目指して診療にあたっています。

当院の特徴は、診察までの待ち時間に行う療養相談です。疾患により食べる楽しみが減り食事を義務と感じている、との声を患者様から多くいただきました。受診の機会に患者様の負担を軽減し、前向きに治療に向き合えるようお手伝いしたい。そのため、5名の管理栄養士を配置し療養相談を開始しました。更に「つづじキッチン」として料理教室と交流を兼ねた試食会を開催しています。食事の楽しみが増えた、元気になった、など患

者様のお言葉が、スタッフの原動力になっています。

糖尿病は神經障害や網膜症、腎症など合併症の早期発見・治療が重要です。当院では検査、測定機器を充実させ、疾患に関わる多くの検査結果を当日お伝えできるようにしています。結果を患者さんと共に共有しながら、診療や療養相談を行えるため、疾患をご自身のものとして治療に参加される患者様が増えてきました。精密検査や入院が必要な治療は東名厚木病院と連携して行っております。

今後も患者様をサポートするチーム医療を全力で進めてまいります。スタッフ一同笑顔でお待ちしておりますので、安心してご来院ください。

感染対策



新型コロナウィルス感染症（COVID-19）は昨年末に中国で「謎の肺炎症状」が発生したと一部で報道された頃には人々にはあまり認識されていませんでした。「横浜港に停泊したクルーズ船での感染発生」の頃から日本で感染発生数の増加と共にCOVID-19の認識も高くなり、緊急事態宣言も発令されました。

感染対策は「感染をうつさない、もらわない、広げない」が重要です。そのために医療機関での感染対策は「患者さん、家族を含めた院内へ出入りする人々、職員を感染から守ること」が鉄則となるため平常時からの感染対策は重要になります。

そのような中、当院では早期から下記のCOVID-19対策を行ってきました。

- 面会制限
- 感染の疑いのある患者さんが来院した際の対応マニュアルの作成
- 感染の疑いのある患者さんの入院受け入れ準備、実施

●発熱や症状のある患者さん用診察場所の設置

●保健所や近隣医療機関との連携

また毎日COVID-19対策会議を行い、救急外来を受診する患者さん対応、入院時の対応、検査提出方法、職員の感染防止対策に不可欠なガウン・マスク・手指消毒剤など資源の確保について検討して、職員へ感染対策を周知徹底しました。マスクが日本中で不足した際には、職員の協力と地域の方からの寄付やご支援、励ましを頂き乗り切ることができました。感染対策は職員だけではなく、地域の方々のご協力で実施できていると思います。

7月になり日常生活が戻りつつありますがまだ感染者の発生は持続しています。緊急事態宣言中の非日常的な生活に戻らないためにも、医療機関だけではなく地域の方々も「自分は大丈夫」ではなく、基本的な感染防止対策（手洗い・咳工チケットなど）で、COVID-19への感染防止を一緒にあこなっていきましょう。

院内感染対策室 中嶋 君江

愛川クリニック

小児科専用の玄関を作りました！

当院は外来透析と小児科を行っている全国でも珍しいクリニックです。小児科は発熱で来院する患者さんが多く、今まで透析患者さんと同じ玄関、同じ受付で運用していました。今年の2月から新型コロナウイルス感染症の流行もあり、感染予防対策として小児科専用の玄関を作

りました。これによって透析患者さんと小児科の患者さんが交差することなく安心して受診していただくことができるようになりました。

愛川町で0才児を診れる唯一のクリニックとして、これからも安心、安全に留意して診療を行ってまいります。



働く仲間

入職／2020年4月1日

氏名／吉岡 我佳命

薬剤科 課長



きりん
「麒麟がくる」

C O V I D-19の影響は大河ドラマの収録にまで影響し放送は一時中断、STAY HOME

中の数少ない“日曜の楽しみ”を奪っていった。ドラマの随所に登場する幸せを運ぶ“聖獸麒麟”という動物。伝説では良い事がある前触れとして姿を現すと言われている心優しい動物で、虫や草を踏まないように地に足をつけず空を翔ける姿が印象的である。この“太平の世の印”がロゴである飲み物の季節がもうすぐ来る。この3か月前の2020年4月に、私は東京女子医科大学病院よりやってきました。女子医大では薬剤師が専従配置であるICU+Ope室にて処方監査-設計-記録に明け暮れる日々が主でしたが、これからは“顧客（患者）の幸せと従業員の幸せどちらを優先すべきか？という“管理職の誰しもが悩むと日々と格闘しつつ、船子に“麒麟が来る”ため薬剤部門の使命を全うすべく邁進していくらと考えています。

入職／2019年4月1日

氏名／信太 弥栄子

看護部 教育担当課長



2020年4月から看護事務室で教育担当を担っております。2020年は、近代看護の祖として知られるフローレンス・ナイチンゲール生誕200周年です。ナイチンゲールは『看護覚え書き』のなかで、看護の道標になる様々なことを述べています。「看護師は自分の仕事に三重の関心をもたなければならぬ。ひとつはその症例に対する理性的な関心、そして病人に対する（もっと強い）心のこもった関心、もうひとつは病人の世話と治療についての技術的（実践的）な関心である。」と関心あってこそその観察が、看護における観察の大切さであり、観察が習慣化することの大切さを伝承しています。

30数年前に出会った本ですが、読み返すたびに新たな発見と気づきをもたらしてくれる不思議な本であります。たまに『看護覚え書き』を読み返したり、看護を語ったり、看護について一緒に考えてみませんか？

新人看護師が入職しました

2020年度は北海道から沖縄県まで様々な地域から、43名の新人看護師が入職しました。

今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止対策・緊急事態宣言にともない、4月の本部研修期間が短縮しました。しかし、その後の看護部4月・5月集合・ローテーション研修では、3密にならないように対策をとり研修を行いました。6月からは部署配属となり、先輩看護師と共に看護実践をしています。

看護部は看護提供方式にパートナーシップ・ナーシングシステム[®](PNS)[®]を導入しています。患者さんに安全で質の高い看護を提供するために、2人の看護師が良きパートナーとして対等な立場で互いの特性を活かし、相互に補完し協力し合って行う看護体制のことです。パートナーは、毎日の看護ケアをはじめ委員会活動・病棟内の係りの仕事に至るまで1年間を通じて活動し、その成果と責任を共有します。新人看護師は、パートナーの3人目として加わります。そのため、新人看護師には1年間2人のパートナーが手本・相談役となり、基本的な知識・技術・態度を伝承します。また、各部署の看護技術を支援するテクニカルコーチ、グループリーダー、主任、課長らと共に、看護部全体で新人看護師の成長をサポートしています。

新人看護師は、名札にクローバーのバッヂを1年間身につけます。そのバッヂは、4月の入職時に看護部長より激励と期待を込め、新人看護師一人一人に手渡されたものです。3月に1年間の成果発表を行い、バッヂを外すこととなります。バッヂを身につけている看護師は新人看護師ですので、ぜひ暖かく見守ってください。

副看護部長 下島 三千代



FRESH NURSE
クローバーのバッヂが目印です



★ 認知症の方の応援者になろう! ★

認知症サポーターとは・・・

認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人やその家族を見守る「応援者」を認知症サポーターと呼びます。



認知症は、だれでもなる可能性のある病気です。専門職に限らず、1人でも多くの方が認知症について正しく理解し、社会全体で当事者やその家族を支えていく事がとても大切だと思います。

介護老人保健施設さつきの里あつぎでは、今後も認知症サポーターを増やす活動を通じ、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりに貢献していきたいと考えています。

介護老人保健施設 さつきの里あつぎ 介護課 松下 典志



がん総合外来 Vol. 2

東名厚木病院は平成29年7月に、 化学療法センターを開設しました

当センターは、外来で化学療法の治療を受ける患者さんの専用スペースです。落ち着いた環境の中で、くつろぎながら治療を受けて頂けるよう支援しています。患者さんへの対応は、化学療法の知識や経験が豊富な医師・薬剤師・看護師が行っています。

外来という環境で、患者様と関わる時間は短いためセルフケア支援が重要になってきます。患者様が自らの症状を効果的にコントロールし、QOLを維持しながら治療を継続していくことが目標です。そのためには、看護師のアセスメントや患者自身で決定した目標を共有し、継続した看護支援が大切です。治療後の副作用や緊急時の対処など、患者自身が相談するタイミングがわからないと、医療者の介入が必要な場合でも見過ごされる可能性もあり、医療者側からのフォローアップが必要となります。治療後の電話相談を行うことで、患者様の不安軽減に繋がり、継続したがん治療が行えるように支援することが大切です。



私たちは、患者様が正しい知識・技術を習得し、安心・安全に治療が行えるようにこれからも支援していきたいと思っています。

樋口

新入職員オリエンテーション

4月1日、2日と2020年度新入職員オリエンテーションが三思会ホールにて行われました。今年度の新入職員は、合計69名（病院62名、介護・福祉3名、健診センター1名、透析センター1名、クリニック2名）。今年は新型コロナウイルス感染症の影響により、4会場に分かれての開催となりました。毎年恒例の集合写真撮影や懇親会は行われませんでしたが、会場は新入職員のみなさんのフレッシュな空気でいっぱいでした。理事長より「未来を創るのは君たち自ら考え、行動してください」とメッセージを受けた新入職員のみなさんが、各職場の新しい風として、新鮮な空気を入れてくれることでしょう。



理事長による「三思会ビジョン」発表の様子



山下院長による「急性期病院としての役割」発表の様子



編集後記



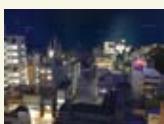
●春に大好きな友人から「梅酒を漬けました。冬にはおすそ分けを楽しみに」とLINEがありました。首を長くして待っているところです(うふふ)

(すみれ)



●近頃はポケモンブームが続き、ポケモンセンターに大興奮でした。自分が小さい頃に知っていたポケモンより種類が増え、一緒にアニメを観て親も楽しんでいます。

(バナ男)



●以前のように気兼ねなく旅行に行ける日に思いを巡らせながら、撮影したとある夜の街並み…ではなくミニチュアの街並みです。(里うさぎ)



●オルゴール美術館で展示されている、バイオリン3丁とピアノを組み合わせた自動演奏機です。およそ100年前の1918年にドイツで作られた演奏機が奏でる美しい演奏に感動しました。制作されるまでに、250年もの歳月を要したことも驚きです。(クッキー3)



●たまごをよく観察していたら、とてもゆるい存在であるということがわかりました。あのフォルムにはきっと多くの謎が詰まっているに違いない。(おぢやがかり)



●今年度より編集委員が少し入れ替わりました!さらに充実した内容をめざします。珍しい真夏の発行、そんな8月はひんやりスイーツでパワーアップ☆(豆大福)



ペットのはなし

この62

生まれた時にはすでに我が家には猫があり、猫がいるのが当たり前の生活を送っていました。10年前、姉の友人宅の牧場で生まれたキジ白を貰い、「てん」と名付けて5年程たつたある日、お腹がぽっこり。黒猫の「あずき」とてんちゃんそつくりのキジ白の「こまめ」を出産しました。

兄妹ですが性格が全く違い、あずきは普段は元気な男の子ですが雷や大雨、花火の音が聞こえると怖くて廊下で動けなくなってしまう怖がりさん。こまめはあまり怖がることはなく、動きがゆっくりなマイペースな女の子です。そんな親子に捨て猫だった茶トラの「らん」が加わりました。らんちゃんは常に誰かの後をくつづいて回る、とても甘えん坊さんです。親子3匹に遊んでほしいのか、ちょっかいを出しすぎて怒られ、肉球でのぼこすかと効果音が聞こえてきそうな喧嘩もとても可愛い子たちです。

今屋



各施設の連絡先

東名厚木病院

〒243-8571 厚木市船子232
TEL.046-229-1771 FAX.046-228-0396
<https://www.tomei.or.jp/hospital/>

とうめい厚木クリニック

〒243-0034 厚木市船子237
TEL.046-229-3377 FAX.046-229-1935
<https://www.tomei.or.jp/clinic/>

透析センター

〒243-8571 厚木市船子232
TEL.046-229-1771 FAX.046-229-1939
<https://www.tomei.or.jp/toseki/>

愛川クリニック

〒243-0303 愛川町中津2035-1
TEL.046-284-5225 FAX.046-284-2772
<https://www.tomei.or.jp/aikawa/>

とうめい綾瀬腎クリニック

〒252-1107 綾瀬市深谷中1-8-20
TEL.0467-70-1115 FAX.0467-70-2115
https://www.tomei.or.jp/ayase_clinic/

東名厚木メディカルサテライトクリニック 健診センター

〒243-0034 厚木市船子224
TEL.046-229-1937 FAX.046-227-0677
<https://www.tomei.or.jp/tams/>

新横浜メディカルサテライト 健診センター

〒222-0033 横浜市港北区新横浜2-5-11 金子第一ビル4F
TEL.045-471-3855 FAX.045-471-3856
<https://syms.tomei.or.jp>

介護老人保健施設 さつきの里あつぎ

〒243-0034 厚木市船子322-1
TEL.046-227-1188 FAX.046-227-0033
<https://www.tomei.or.jp/fukushi/roken/>

介護老人保健施設 なでしこの里 リハビリひらつか

〒254-0016 平塚市東八幡4-19-3
TEL.0463-23-7045 FAX.0463-22-4187
<https://www.tomei.or.jp/fukushi/nadeshiko/>

厚木市南毛利地域包括支援センター

〒243-0039 厚木市温水西2-27-38 カーネーションパーク1階
TEL.046-250-1108 FAX.046-250-1105
<https://www.tomei.or.jp/fukushi/houkaku/>

訪問看護ステーション さつき

〒243-0034 厚木市船子131-1
TEL.046-228-6556 FAX.046-228-6557
<https://www.tomei.or.jp/fukushi/satuki/>

訪問看護ステーション さつき サテライト愛川

〒243-0303 愛甲郡愛川町中津3529 スズキビル2F 202号室
TEL.046-284-6677 FAX.046-228-6688

東名厚木病院居宅介護支援センター

〒243-0034 厚木市船子131-1
TEL.046-227-6557 FAX.046-228-6557
<https://www.tomei.or.jp/fukushi/kyotaku/>

複合型施設マザーホーム戸室

〒243-0031 厚木市戸室1-29-1
<https://www.tomei.or.jp/fukushi/motherhome/>

1F 多機能型事業所「にじいろ」

TEL.046-222-7772

看護小規模多機能型居宅介護事業「いわしぐも」

TEL.046-222-7773

訪問看護ステーション「もみじ」

TEL.046-294-1177 FAX.046-294-1178

3・4F サービス付き高齢者向け住宅「マザーホーム戸室」

TEL.046-222-7755 FAX.046-222-7756



●無料送迎バスを運行しています。

詳しくはホームページの
無料送迎バス時刻表をご覧ください。
<https://www.tomei.or.jp/hospital/>