

Heart to 葉山

Hayama Heart Center Free Magazine



作り方 Recipe

きゅうりとわかめの中華和え

材料 (1人分)

- きゅうり ……2本 (200g)
- 乾燥わかめ ……5g
- 酢 ……大匙 1
- 砂糖 ……小匙 3
- 醤油 ……小匙 1
- ごま油 ……小匙 1

作り方

- ・きゅうりは輪切りにして、塩もみしておく。
- ・乾燥わかめは、水でもどしておく。
- ・きゅうりとわかめの水を切って、調味料で和える。

減塩調理 のコツ

お酢の酸味、砂糖の甘味、ごま油の香りをバランスよく組み合わせることによって塩分が少なくても美味しい和え物を作ることができます。

■電車でのアクセス

- JR横須賀線「逗子」駅 or 京浜急行線「逗子・葉山」駅にて下車
- タクシーで約15分
- 京急バス「葉山公園前」停下車すぐ
(長井行き・横須賀市民病院行き・佐島マリーナ行き・大楠芦名口行き・電力中央研究所行き)

■車でのアクセス

横浜横須賀道路の逗子インターチェンジで高速道路を出て、そのまま逗葉新道(有料道路)を経由し国道134号線へ。長柄交差点を左折し、しばらく道なりに進みます。葉山御用邸に突き当たったら左折し、葉山御用邸から2つ目の葉山公園前信号、約200m先に位置します。



Column [コラム]

減量外科手術と減量後の腹壁形成手術について スタッフノート

当院の売店でお取り扱いしているパン屋さんの紹介～ポコパン

CT 機器 新規導入

院長コラム

乳がん健診について

その症状、漢方で治してみませんか? 第1回：めまい・ふらつき・立ちくらみに～苓桂朮甘湯





Kaoru Hirose

葉山ハートセンター 救急総合診療科
医長 廣瀬 薫

profile

2009年 : 宮崎大学 医学部 卒業
2011年 : 湘南鎌倉総合病院 初期研修修了
2015年 : 湘南鎌倉総合病院 救急総合診療科チーフレジデント修了
同院 救命救急センター 医員
2018年 : 葉山ハートセンター 救急総合診療科

〔 資格 〕 日本救急医学会 救急科専門医
日本東洋医学会 漢方専門医
日本プライマリケア連合学会 認定医
AHA ACLSインストラクター
JPTECインストラクター



Column 冬はつとめて

波乗りを始めてから今年で30年が経つ。

今でも飽きることなく、海の近くに住み、海に通う生活を送り、波がある日は、冬でも仕事前のわずかな時間を使って海に入る。

真冬の海は凍えるほどに寒い、朝の冷たい空気と澄んだ景色の中、自然を肌で感じながら波と戯れることは、想像するほど悪くはない。

星がまだ残る夜明け前に、白い息を吐きながら急いで海に向かう。薄暗い海から聞こえる波の音を頼りに、沖へそそりと漕ぎ出せば、そこには北風に整えられた良い波が割れている。

東の空を眺めると、朝の光がゆっくりと辺りを照らしはじめ夜空を薄紫色に染めていく。西の海では富士山が雪化粧の山頂から淡いピンクに色付いていく。息を飲むほどに美しい冬の朝焼けが広がり、寒さも忘れて思わず見惚れる。

大きめの波がやってきた。タイミングを合わせて、

スッと乗る。波の力を使って加速し、スピードに乗った大きなターンをすると、波しぶきが扇状に大きく飛び散り、朝日を受けて煌めいている。最後まで丁寧に波を乗り繋げば、パドルアウトしてきた顔馴染みと目が合い、笑顔で挨拶を交わす。交互に良い波を数本乗って、すっきりした気持ちで仕事に向かう。

寒い朝に全身で太陽の光を浴び、綺麗な景色に身も心も清めてもらう。手足はすでに凍えきって感覚を失っているが、ハートは満たされ、今日も早起きしてよかったと思える瞬間。

たしか清少納言も「枕草子」で冬は早朝が一番良いと言っていた。「冬はつとめて」。全くその通りである。冬の朝には早起きをした人だけの特権が待っている。

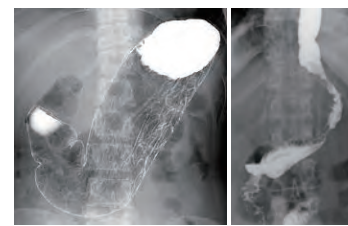
また明日もいい波がありますように。

肥満症に対する外科手術

減量外科手術と 減量後の腹壁形成手術について

外科

Takayuki Dotai
道躰 隆行



左) 術前の胃
右) 手術で細長くなった胃



腹壁形成手術

2021年1月に着任しました道躰隆行(どうたい たかゆき)です。

私は1999年に慈恵医大を卒業して以来ずっと慈恵医大外科に所属し、大学附属病院、関連病院、アメリカの病院など様々な病院で勤務してきました。消化器外科の中でも肥満症に対する減量外科手術を得意としており、ここ葉山ハートセンターでも行う予定です。日本ではまだまだ認知度の低い分野ですが、世界的にはごく当たり前に行われている手術で、術後は大幅に体重が減るだけではなく

肥満症によって引き起こされるメタボ疾患などの改善にも非常に大きな効果を発揮します。脂肪吸引など美容外科手術と違って、肥満度が一定以上であれば胃の縮小手術は日本でも保険診療として受けることができます。またダイエット後や出産後などにおなかの皮膚が余って垂れ下がってしまうことがあります。肥満症治療の一環としてこれに対する形成外科手術も行っていくつもりです。

もちろん一般的な消化器疾患の治療も行います。医療を通してこの美しい町に貢献していきたいと思っています。

患者さまの声



急な胃痛で救急外来で診てもらいました。

すぐに内視鏡をしてもらい、アニサキスを発見!

そのままアニサキスを除去してもらい痛みが治まりました。

まさか葉山ハートセンターに外科の先生がいてくれて、

ましてや救急治療(アニサキス)の治療ができるなんて... 思ってもいませんでした。

ありがとうございました。



スタッフノート STAFF NOTE

初めまして、今回記事を書かせていただくことになりました。自称編集長の鈴木と申します。

今回は広報誌に携わることになった経緯と、今後どのような広報誌を作っていきたいかなどについて、簡単にお話しさせていただこうと思います。

広報誌の発行が決まったのが、2021年の秋ごろでした。広報、マーケティングに携わるチームを院長が結成したことが広報、マーケティング委員会の始まりになります。

はじめは、ホームページの見直しや今後の企画など病院の広報活動を目指し、話し合う場でした。

現事務長に変更になってからは、委員会として活動を始め、医療講演の予定表の印刷、どこの地域に配布するかなど様々な活動を行ってきました。

それから、まもなく広報誌を発行することになったと聞き、目を通したところ、表紙は手術中の写真で、衝撃を受けました。病院の情報誌??新規スタッフ募集のパンフレット??

全然広報誌っぽくなかったので、ダメでしたのがきっかけでした。

初版は事前に打ち合わせを行っていたためか、思っていたより文章の集まりが良くて楽しく編集させていただきました。

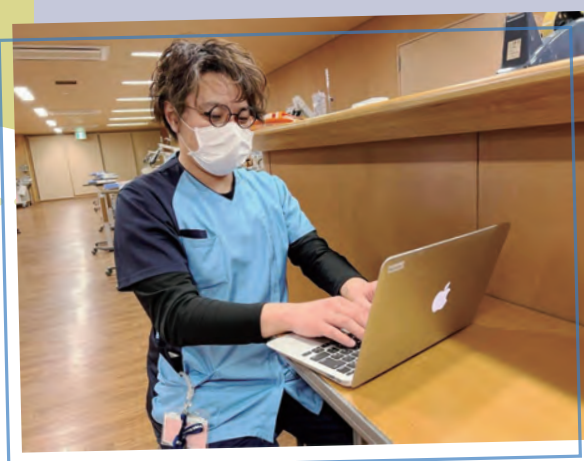
しかし、今回の第二版は、依頼していた方の退職や、個人情報の保護の観点から、記事が集まり

にくく、今回私が記事を書かせていただくことになりました。

雑誌っぽく、もっと読みやすいものを目指して、始めた企画にはなりますが、やはり私も人の子なので、他人から色々言われると、言ってきた方に編集を丸投げしたくなります。っというのは冗談で、雑誌っぽくする為には、インタビューや、取材、アポイントや掲載許可など一筋縄では、いきません。広報部として仕事をさせて頂いてるわけではなく、別に本業があり、あくまでも、有志として活動しているので、取材の時間などが中々作れません。

息子の学校の先生から届く、お便りの内容がとても面白いと、主婦の方から色々な話を聞かせてもらい、広報誌の編集に携わる上で、面白い、また読みたいなって思える記事を今後も執筆・掲載していけるよう関わっていく所存です。

ここまで読んでいただきありがとうございます。これからも Heart to 葉山をよろしく願いいたします。



CT機器 新規導入

2021年9月29日よりCTが新しくなりました。

胸部疾患、腹部疾患(肝・胆・脾・腎・膀胱)など様々な疾患に対応することができます。

当院では通常メディカルドック(人間ドック)とは別に「クイック肺がん検診」という検診をご用意しています。

日本人の死因の第1位は悪性新生物(がん)です。2019年の肺がんによる死亡者数は75394人と全てのがんの中で最も多くなっています(2019年: 国立がん研究センター資料)。

「クイック肺がん検診」は転移する前の根治可能な肺がんを早期に発見し、適切な治療を行うことで、肺がんによる死亡を防ぐことを目的としています。通常の胸部CTより少ない被ばくで検査を行い、来院から検査・結果説明、ご帰宅まで1時間程度で終了することができる検診となっています。

Aquilion ONE PRISM Edition (Canon)は患者さんにやさしい装置になっています。

検査の寝台は高齢者から小児まで乗り降りしやすい、より低く下がる設計になっています。ガントリ開口径も780mmと大きく検査中の圧迫感が少ない構造になっています。

また、1回転で最大160mmの撮影が可能となり、さらに先進的な画像再構成を用いることで、短時間で被ばくの少ない検査を行うことが出来るようになりました。

さらに撮影時間が短くなることで造影剤の使用量を減らすことができました。

心臓疾患、頭部外傷、脳卒中(脳出血・脳梗塞)、

詳しくは葉山ハートセンターのホームページにも掲載されていますので是非ご覧ください。



院長コラム

Director column

英語で言えば purpose =目的と訳す単語。経営の分野ではキーワードになっているときく。

11月29日の日本経済新聞の朝刊一面をみると「御社の存在意義は何ですか」という文字が目飛び込んできた。パーパス、わが社は何のために世にあるのか、世界の企業が答えを模索しているという。では病院や医療機関はどうなのか?

医療とはそもそも病気を治すために存在するというわかりやすい答えがある。でもそれだけでいいのか?病気を治すだけでいいのか?

私はある高齢の患者さんに「患者が病院にくる目的ってわかるか?」と聞かれたことがある。彼は「患者は薬をもらいにここにくるのではない、安心を得にくるのだよ。」といった。この言葉はいつまでも私の心に残っている。そう、現代は不安だらけだ。病気、体の不具合だけではなく、生活に対する不安、孤独に対する不安、認知機能や老化に対する不安、家族の不安、それがいくつかは症状にも関係してくる。疾患を治すと同時に背景にある生活にまで目を向け糸をほぐすように少しでも改善を試みなければ、すぐに病院に戻ってきてしまう。入院した時が暮らしの問題をみつける大切なタイミングだと思う。大量の薬を余らせていたり、家が物であふれていたり、家族と全く疎遠だったりいろいろある。私たちは地域にある生活支援につなげたり家族を結び付けることもあるし生活指導することも大切だ。

私たちの病院のパーパス「医療を通じて人々の不安を取り除き安心した生活が送れるように支援する。」12月にスタッフに伝え、ここから私たちがどんなサービスを展開できるか考えてもらうよう始動したばかりである。これからの当院の展開にご期待ください。



本院の売店でお取り扱いしている / パン屋さんの紹介をいたします。

食べ物を扱う仕事に興味を持ったキッカケ

ある時、ご近所のカフェでケーキバイキングが開催されると聞き、甘いものが好物なので大喜びで出かけました。この手のイベントでは終盤に胃もたれを感じるようになりますが、この時は全く違和感を覚えませんでした。

不思議に思い主催者に聞いてみると、無農薬栽培の小麦や果物、無漂白の砂糖や飼料に注意した乳牛のバター等を原材料としている為、高価ではあるが体への負担が少ないのだとのこと。

毎日の食べ物が体に及ぼす影響について全く無知であったので色々調べてみると、見たことも聞いたこともない何種類もの添加物が記載されています。そこで、毎日口にする“食べ物”を扱う仕事を通じて“自分が食べたいと思うもの”を提供することを仕事にしたいと思うようになりました。



ポコパン

〒240-0111 葉山町一色 2140-19

☎046-876-2062

乳がん健診 について



乳がん検診の目的



乳がんの早期発見です。早期の乳がんは、**自覚症状がなく**、ご自身で気づくのは難しいため、早期発見をするために**マンモグラフィ検査**や**乳腺超音波検査(乳腺エコー)**による画像診断が必要です。

※自覚症状(乳房のしこりや分泌物など)のない方が対象となります。症状を認める場合は当院 乳腺外科へご相談ください。

市町村による乳がん検診は国の指針で、「**40歳以上の女性は、2年に1回**

マンモグラフィ検査による検診が適切」と定められています。

葉山町より

40歳以上の町民女性で、受診日当日に偶数年齢の人が対象です。町の補助により集団検診(保健センター)では1500円、個別検診(当院など)では2200円で、2ヶ年度に1回受診(問診・視触診+マンモグラフィ検査)することができます。40歳の人のみ無料でできます(生年月日によりますので詳細は葉山町町民健康課にご確認ください)。

上記の他に乳腺超音波検査(乳腺エコー)もおすすめします。ご希望の方は税込7700円追加となります。追加検査をご希望の場合は予約時にお伝えください。その他不明な点などもお問い合わせください。

葉山ハートセンター 健康管理センター(代表) ☎046-875-1717



検査 について

- **マンモグラフィ検査(乳房のX線)**: 乳房を片方ずつプラスチックの板ではさんで撮影することで、しこりや石灰化を見つける検査です。乳房が圧迫されるため痛みを感じることもありますが圧迫時間は数十秒ほどです。また、放射線被ばくによる健康被害はほとんどありません。
- **乳腺超音波検査(乳腺エコー)**: 乳房にゼリー状のものをのせ、乳房用の超音波診断装置を用いて超音波を乳房に当て、反射して返ってくる信号を画像化し、しこりの有無を調べる検査です。マンモグラフィで確認可能な石灰化に関しては超音波検査では描出が難しい場合があります。放射線被曝の影響がないため、妊娠中の方、乳房に痛みや炎症・外傷があり圧迫に耐えられない方に適しています。

当院での 乳がん検査の流れ

スタッフはすべて女性ですのでお気軽にご来院ください。来院時はワンピースではなく上下に分かれている衣服でいらしていただくと良いです。



➡ (乳腺超音波検査をご希望の場合はマンモグラフィ検査の後に行います)

➡ 1ヶ月前後に書面で結果が郵送されます。



不明な点などございましたら当院健康管理センターにお問い合わせください。

逗葉
地域初!



令和3年6月1日から、葉山ハートセンターで**乳がん検診(視触診・マンモグラフィ検査)**と**子宮頸がん検診(こちらも女性医師が担当します)**が**同時に**受けられるようになりました! この機会に子宮頸癌検診もぜひお受けください。

あなたのその症状

漢方で治してみませんか?



漢方専門医の資格を持つ当院の救急医が、よく効くすぐ効く漢方薬をシリーズでご紹介

第1回: めまい・ふらつき・立ちくらみに~ 苓桂朮甘湯 (りょうけいじゆつかんとう)

今回から始まりました、救急医が紹介する漢方薬のお話。記念すべき第1回目は、自律神経の症状にお悩みの貴方にピッタリかもしれません。

救急外来には、「めまい」や「ふらつき」で受診される方が非常にたくさんいます。検査では異常なく、心身症や自律神経失調症などの診断をされるも、有効な治療法がなく症状が持続してしまっている方を多く見かけます。そんな原因がはっきりしない、めまい・ふらつきには、苓桂朮甘湯がよく効くことがあります。

苓桂朮甘湯に含まれている生薬(材料)は、名前の由来でもある「茯苓」「桂皮」「朮」「甘草」の4種のみと少なく、そのため切れ味が抜群で即効性に優れているのが特徴です。「茯苓」と「朮」の組み合わせで、体の水分バランスを整え、「桂皮」と「甘草」の組み合わせが、脳や全身の循環を改善し、動悸を沈め、自律神経を整えてくれます。

他にも動悸や起立性低血圧、雨で悪化する頭痛、朝が苦手或不登校の原因にもなっている起立性調節障害にも効果があり、甘みがあって飲みやすいと評判で、小児にも人気の漢方薬です。

西洋薬で治療してもなかなか良くならない場合は、漢方の出番かもしれません。漢方の専門医と一緒に貴方にピッタリの漢方薬を見つけてみませんか。当院の漢方外来にお気軽にご相談ください。

漢方医 廣瀬 薫