



発行所
年2回発行

発行人/事務局長 魚瀬
発行日/平成25年7月1日



特定医療法人グループ・ポリティクス研究会

藤沢御所見病院

〒252-0825 神奈川県藤沢市獺郷580番地
TEL0466-48-6501 FAX0466-48-5490

<http://www.goshomi.jp>

病院の理念

地域の人々が、健康で明るく暮せるように、
専門職組織による、安全で良質な保健、
医療、介護サービスを提供する。

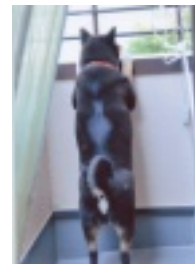
「いぬ」つれづれ

藤沢御所見病院 院長 多田 隈 理

ノーベル賞受賞者のコンラートロレンツはペットに心の通う接触をしたいならイヌを飼いたまえ、一度犬との友情が成立ったならもはや断ちがたいものであり手離すことは殺人にも等しいと述べています。私も性質の優しさを知り、柴犬の雌を飼いつけています。そもそも犬はDNAサンプルから14万5千年程前に「オオカミ」と「犬」に進化することになる犬種に分かれ、この「オオカミ犬」が家畜化されたのが千年から千四百年前、古代文明の初期に人は集落の周囲で共存していた「犬」を村の中に連れ込んだとされております。しかし、現在の犬種は、ただか数百年前に作り出されたものたそうです。

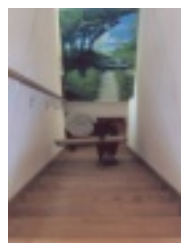
犬は「嗅ぐ」・「見る」・「聴く」と人間以上の細やかさで外界とのコミュニケーションを構築しているそうです。室内で「彼女」と共に生活しています。「彼女」が私達家人をよく観察している事を感じることがあります。犬が人間と共存出来たのは「アイコンタクト」が出来、「アイコンタクト」をして人間から情報を求めることが出来るからだ。それには犬に細かい周囲を観察する能力があるからだそうです。私も慣れてしまった「彼女」の行動から、「彼女」を観察してみました。

必ず柵にしがみついて耳を立て、外を眺めます。いかなる情報を得ようとしているのでしょうか。やっと数少ない言葉を覚え人間の仲間入りをしたばかりの孫と、同年同月生まれの「彼女」との出会いの様子です。孫はボールを「彼女」は自分のぬいぐるみを持ち寄ったところ。同じ視線での対面は、遊びの相談と擬人化して眺めるのは楽しいものですが、瞬間にでも孫と「彼女」は通じるものがあったのでしょうか相方に聞く訳にもいかず。



犬を理解するためには犬を取り巻く環境の中に演じ入ることだそう。つまり犬の視線で生活し、その高さで出会う対象物のすべての匂いを嗅いでみる。又、同じ位置で耳をすませて聞こえるすべての物音を聴きとつてみるのだそう。私も公園へ散歩の折、芝生にはつて試みてみました。遠くの子供達の声とボールのはずむ音が聞こえ暑さでむせかえる草と土の異臭を吸い込み鼻が曲がりそうになった事を理解しただけでしたが「嗅ぐ」鼻膜の臭覚受容体細胞は人間の600万個に対し、犬は3億個以上あり受容体に向かう化学物質フェロモ

ンを敏感に感じているのだとか。犬が微量な化学物質を検知出来るなら、病気を示す化学物質も検知出来るのではないのでしょうか、実際に研究をされているのだそうです。訓練された犬は黒色細胞腫、皮膚癌・乳癌・膀胱癌・肺癌を高い確率で検知することが出来るのだそうです。犬には検知を知らせる能力がないし、人間は犬が検知したことを知る能力がない状況だそうです。コンラートロレンツの表題「ソロモンの指環」のごとく指環をはめるとすべての動物と話が出来ることになれば...



「彼女」はよく遊びます。我家では「バスーカ」と称している、巻紙のしんである硬いボール紙の筒がお気に入り。夜ふけに一人で何度も階段の上から落としてはボコン・ボコン・ドーンと音を立てるのです。「ございぞ」と言いつつ大笑いさせられます。犬を撫でるだけで交感神経系の心拍、血圧、発汗の過剰活動が鎮められるそうです。体内では「エンドルフィン」「オキシトシン」「プロテクチン」レベルが上昇ストレスホルモンの「コルチゾン」レベルが下がるのだそうです。人は犬と暮らすことによりソーシャルサポートが得られ病気にかかるリスクを減らし、回復を助けられていると考えられ、犬も同じ効果を人間から得られ、認知行動療法と同様な効果をもたらすのだそうです。たかが犬のことではありません。「彼女」には代々「花」なる名を付けております。「ハナ」は「おすわり」「まて」「いけない」「よし」の言葉に対して人間の考えと同様な反応をするだけで、他に擬人化した芸をする訳ではありませんが、確かに癒されていると感じる日常です。

ごしょみ耳鼻咽喉科クリニック7月1日開院いたします。

私はトルコの首都Ankaraの出身です。トルコのハチェッペ大学医学部を卒業したあと、ガーゼイ大学医学部で耳鼻科レジデンスを終了しました。その後大病院で耳鼻科専門医として働いている時に日本の文部科学省の奨学金の審査に受かって、奨学金を得て研究生として日本に来ました。日本に来てから今年の秋でもう12年になり、こんなに長くいることになるとは思っていなかったので自分でも驚いています。

なぜ日本に来たのですか、というのによく聞かれる質問ですが、もともと、癌の遺伝子的研究に興味があって、研究するために日本に来ました。日本を選んだ理由としては、トルコ人は全般的に日本人に対し、勤勉で礼儀正しい民族であるなどとのことで好感を持っているからです。そんなこともあり、頭頸部癌の癌抑制遺伝子の研究をするために、岡山大学医学部博士課程に入りました。それから日本人の妻と出会い結婚したので研究と平行として臨床もしようと考え、日本の医師免許取得を決意し、まずは必須の日本語検定一級取得を目標に日本語の勉強をするところから始めました。岡山大学の博士課程を卒業した後、和歌山県立医科大学耳鼻咽喉科に博士研究員として入りました。研究に関してはJSPS(外国人特別研究員奨学金)を得、臨床に関しても無事、日本でも医師国家試験に合格することができました。



ベデル レヴェント医師

和歌山県立医科大学で臨床研修も終了して、和医大耳鼻咽喉科に入局しました。2011年から和歌山労災病院耳鼻科で勤務医になりました。忙しい臨床現場の中で、頭頸部癌・中耳炎・副鼻腔炎の手術を含めてさまざまな技術を得て、トルコの臨床医時代の経験を取り戻すことができました。和歌山では周囲の人々にも恵まれ、充実した日々を送っていましたが、妻が関東出身なこともあり今後の人生を考えたくて、心機一転新しい場所でやってみようということになり、縁あって藤沢御所見病院耳鼻科(ごしょみ耳鼻咽喉科クリニック)で今年の7月から働くことになりました。一生懸命頑張りますので、宜しくお願いします。

ごしょみ耳鼻咽喉科クリニック

TEL 0466-47-1099

FAX 0466-47-1098

	月	火	水	木	金	土
午前						
午後						

宜しくお願いします！

中山 義昭

藤沢地区の医療に従事して、15年になろうとしています。この度、藤沢御所見病院の一員として地域医療をさせて頂く事となりました。

昭和63年に聖マリアンナ医科大学を卒業して、大病院では消化器外科、そして臓器別となつてからは乳癌を専門分野としておりました。大病院の派遣から、湘南台地区中心に地域医療に従事しております。

専門は乳癌ではありますが、これからの少子高齢化社会の中にあつて、老人医療を含め地域の方々の医療サポーターとして、今後、全力を尽くしていく決意を持ってやってきました。

藤沢御所見病院で仕事をさせて頂こうと思った理由に関して述べます。今の世の中、以前のように医療も聖域ではなく、病院も会社と同じで経営を考えなければならない時代に突入しております。嫌な時代です。その様な中でも医療人としては「思いやりの気持ち 利益にならないとしても、人の生命は平等であり尊いものであると云

う事を心の奥底にしっかり持ってやって行ける病院だと思いました。スタッフの皆さんの献身的努力には、今までも感心し私自身も襟を正し見習わないければと思っていました。



一言で言うならば「人間尊重の精神 でしょうか？さらに加えて、第二の理由として、実に「アットホームな病院」だと思ったことです。湘南台地区の中にあつては駅から遠く決して地の利が良くない場所で働くには、皆さん一人一人の心が寄り添い支え合っていく事が大切なのだと思います。今までの他所の病院の先生から、1日も早く藤沢御所見病院の医師、そしてスタッフ家族の一員となれる様これからも努力して参りますので宜しくお願いします。

中山 義昭先生の御所見総合クリニックでの診察日 総合診療科

	月	火	水	木	金	土
午前						

御所見総合クリニック
TEL 0466-47-0543

訪問リハビリが変わりました。

「より良い在宅サービスの提供」をモットーに、6月1日より、藤沢御所見病院から行っていた訪問リハビリのサービスを同法人内の訪問看護ステーションに集約致しました。医療系の在宅サービスである訪問看護と訪問リハビリが一体となることで、地域の皆様が安心して在宅生活を送る為の支えのひとつになれることを目指しています。

何が変わったの？

- ・訪問リハビリの拠点が藤沢御所見病院から「御所見訪問看護ステーション」に移りました。リハビリ内容や、サービスを提供するエリア、営業時間は今までと変わりありません。
- ・訪問リハビリを利用されている方に、リハビリスタッフだけでなく看護師も訪問させていただきます。

変わったことでどんな良い事があるの？

- ・リハビリのスタッフだけでなく、看護師も訪問することで利用者の身体の変化や心の状態の変化に気付き易くなります。
- ・変化があった時、より迅速に対応できます。

料金はどうなったの？

- ・リハビリにかかる料金が変わりました。リハビリの時間によって負担の増減が変わります。

- ・40分のリハビリ 610単位 632単位
(自己負担で約30円負担増)
- ・60分のリハビリ 915単位 852単位

ご質問やご要望がありましたら「御所見訪問看護ステーション」までお気軽に連絡下さい。

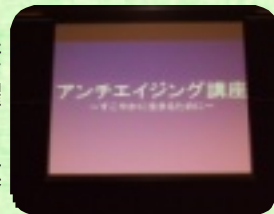
電話0466-48-4931

管理者： 松尾 和歌子

6月18日(火)ごしょみ市民センターにて、健康セミナーを行いました。

今回の内容は、安田弘文医師によるアンチエイジング講座～すこやかに生きるために～「心の若さを保つには」でした。

心の若さを保には、体も心も健康であることが必要です。そこで活躍してくれるのが免疫力です。例えば、体に侵入してくる細菌を皮膚や粘膜が防いだり、体内に侵入してきた細菌に対し感染を防いだりしてくれます。しかし、免疫力は年を重ねるとともに低下するといわれますが実際そうでしょうか。脳の中には前頭葉と呼ばれるところがあります。そこは、思考や感情意欲などの働きをしているところです。前頭葉は使わずにいるとどんどん萎縮をしていってしまい、そうすると自然と怒りやすくなったり、過去の楽しい思い出ばかりを話したり、新しい環境に踏み出すことが怖くなり、新しい友達を作らなくなったりします。



その状態が続くことで、体を護る免疫力が下がってきてしまうのです。

では健康に暮らしていく為にどのようなことに取り組んでいけばよいのでしょうか。

答えは簡単、好きなことにどんどんチャレンジしていくことです。毎日の生活の中に自分がやりたいことを取り入れることで免疫力は飛躍的に上がってくると言われています。物事や自然の移り変わりに目を向けて感動を受けたり、喜びを心の中に持ち続けたり、1日1日生きていることに感謝をすること。何気ないことだと思いますが、日々の生活に好奇心を取り入れて生活に潤いを保ち心の若さを保ちましょう。今回は65名の方に来て頂き、笑いに包まれた講演会となりました。ご参加して頂いた皆様、ありがとうございました。次回は11月に看護師が講演を行います。ご都合よろしければ、次回の講演へのご参加お待ちしております。



平成25年度 藤沢市国民健康保険こくほ健康診査実施中

地域連携室 佐藤

今年も健康診査の時期になりました。

期間中はご希望をいつでもお受けいたしますが、例年、10月は大変込み合います。

長時間お待たせしない様に予約制もごさいます。

ご予約と不明な点は遠慮なくお問い合わせください。

予約・お問い合わせ
御所見総合クリニック 健康診査室
TEL 0466-47-0543

実施期間

平成25年6月1日(土)～平成25年10月31日(木)

対象者 (藤沢市在住)	国民健康保険加入者(40歳～74歳) 後期高齢者医療被保険者証を持っている方 (75歳以上) 65歳～74歳で、一定の障害を持つ方
----------------	--

・受診券を必ずご持参下さい。



ビタミンEと鉄をとって代謝アップ!

夏でも冷房の使用で自律神経のバランスがくずれ、血行不良によって冷え性を招きやすくなります。甘いものや脂っぽいものは血糖や中性脂肪を増やし、筋肉量が減ることで基礎代謝が落ち体が温まりにくくなります。基本は栄養バランスよくとることですが、特にビタミンEは血行を促進し、鉄は全身に酸素を運搬するため保温効果を高めるのでこれらの栄養素の多い料理をご紹介します。

かつおのサラダ

かつお(刺身用)	80g	*醤油	大さじ1/2
玉葱	50g	*酢	大さじ1/2
レタス	30g	*オリーブ油	小さじ1
トマト	30g	*砂糖	小さじ1/2
貝割れ大根	5g	*おろし生姜	5g
ひじき	1g	*おろしにんにく	お好みで
ダイスアーモンド	8g		

エネルギー234Kcal 蛋白質23g 鉄2.87mg
 ビタミンE3.35mg 塩分1.3g

玉葱はスライスし水にさらして辛味をとる。

ひじきは湯又は水で戻し玉葱と和える。

レタス・トマト・貝割れ大根は食べやすい長さにカットする。お皿にレタスと を敷き、食べやすくカットしたかつおを並べ、その上にトマト・貝割れ大根・ダイスアーモンドを盛り付ける。

*の材料を混ぜ合わせドレッシングを作り、食べる直前にかける。



管理栄養士：藤澤



ごしょみ健康教室

今年度は、4月より「加齢に負けない身体づくり」というテーマで健康教室を開催しています。毎月当院の職員がそれぞれの専門性を生かし、テーマに沿って講演をします。又今年の取り組みとして講演終了後、毎回ラジオ体操を行います。ラジオ体操と聞くと子供の頃の夏休みをイメージしますが、今このラジオ体操が究極のエクササイズとして注目を浴びています。ラジオ体操は13の動きを音楽に合わせて行うものですが、しかし多くの人は正確にできていない場合が多いといえます。ラジオ体操は動きのポイントを押さえ、正しく行って初めて効果が十分に得られるものです。いつでも手が届く短時間でできるラジオ体操を毎日の健康習慣に取り入れて見ませんか!!一緒にやりましょう!!



看護課長：福永

大規模災害(地震)体験訓練を終えて

藤沢御所見病院 防災・防火管理委員会は、火災、震災およびその他の災害に対し、患者様並びに職員の安全確保と被害の軽減を図ることを目的とし、訓練、講演を計画しています。

5月31日(金)実施されました大規模災害(地震)体験訓練をご報告致します。藤沢市災害対策課防災指導員の指導により、最新起震車による東日本大震災のシュミレーションはもちろん過去の地震の体験を医師、看護師を含め50名ほどが起震車に乗り経験しました。訓練では立ち上がることや歩い



一番は、身を守ることで、落下物、横からの家具に潰されないようするだけで何も出来ませんでした。「病院職員が一人でも多く生き残らなければ多くの患者さんを救出できません」。

実際に東日本大震災救援活動経験された指導員の方のお言葉に重みを感じ、避難・救護の責務を自覚し訓練を終えました。この訓練で学んだことを生かし安全・安心な療養環境を提供すべく職員一同今後の活動に努力して行きます。



防災防火管理委員会：伊澤

ご意見箱より

入院患者様より

*1階の非常口窓より花等観賞できると良いのですがというご意見を頂きました。

花壇を造ってみました。四季の花が観賞できるようにしたいと思います。

来院の方より

*救急外来受付の所に小さな荷物が置ける台があったら良いのですがというご意見を頂きました。

受付横壁に小さいですが台を取り付けてみました。

事務部長：魚瀬