

湘南大磯病院ふれあい広報誌

大磯の風

OISO no KAZE

回覧

vol.

03

2025
Autumn

Take
Free

【特集】

地域に根ざした 安心の循環器医療

診療科 PICK UP 総合内科、血管外科

|看護部より| ご存じですか? 「人生会議」

|リハビリテーション科より| 簡単トレーニングで姿勢を改善

|栄養管理室より| 美味しく減塩の工夫 ～乳和食～



医療法人 徳洲会

湘南大磯病院

Shonan Oiso Hospital

特集

地域に根ざした安心の 循環器医療を

湘南大磯病院 循環器内科

最新設備と専門医によるチーム体制

湘南大磯病院は2023年に新たに徳洲会グループの一員となり、地域の皆さまにより信頼される病院を目指して歩みを進めています。その中でも循環器内科は、心臓や血管の病気に特化した専門部門として体制を強化し、高度で安心できる診療を提供してきました。

西湘地区では高齢化に伴い、心筋梗塞や狭心症、心不全などの循環器疾患が増加しています。胸の痛みや息切れといった症状は突然起こり、命に関わることも少なくありません。地域の皆さまにとって「すぐに頼れる病院」があることはとても重要です。当院の循環器内科は、患者さんご家族に安心を届けることを使命として日々診療に取り組んでいます。

現在、循環器内科には6名の常勤医師が在籍し、そのうち4名は循環器専門医、さらに3名は心血管インターベンション治療学会の専門医資格を有しています。これは大学病院にも劣らない水準であり、心筋梗塞などの緊急症例から生活習慣病に伴う慢性心不全まで、幅広い病気に対応できる体制が整っています。経験豊富な医師がチームとして診療にあたり、患者さん一人ひとりに最適な治療を提供しています。

2025年4月には、島津製作所製の最新型AI搭載血管造影装置「Trinias with Opera」を導入しました。従来より少ないX線で高画質な画像を得られるため、被ばくを抑えつつ精度



島津製作所製
最新型AI搭載
血管造影装置
「Trinias with Opera」

めざして

左から
木村 学 医長
高橋 佐枝子 副院長
松陰 崇 統括部長
室谷 奈那 医師
増田 尚己 部長
福迫 早紀 医師



の高い検査・治療が可能です。特に心筋梗塞や狭心症といった虚血性心疾患では、治療のスピードと安全性の向上に大きく貢献しています。新しい機器の導入により、当院はこれまで以上に高度で安心できる医療を提供できるようになりました。

循環器医療は医師だけで成り立つものでは

ありません。看護師、診療放射線技師、臨床工学技士、検査技師など多職種が力を合わせる「チーム医療」が重要です。当院では職種の垣根を越えて連携し、患者さんにとって最良の結果を目指しています。新しい設備の導入は、スタッフの技術や意識をさらに高め、診療科全体の活気にもつながっています。

地域の皆さまが安心して医療を受けられるために

湘南鎌倉総合病院や東海大学医学部付属病院といった基幹病院とも緊密に連携し、より高度な治療が必要な場合には速やかに紹介できる体制を整えています。これにより「断らない医療」を実践し、安心して医療を受けられる地域づくりに貢献しています。

現在の病院は旧法人から引き継いだ施設を使用していますが、最新設備と快適な療養環境を備えた新病院を完成させ、より多くの患者さんに安心と希望を届けられるよう準備を進めています。その時までの間も、循環器内科は進

化を続け、最新の医療をいち早く地域に提供してまいります。

循環器の病気はある日突然起こることがあります。しかし、すぐ近くに頼れる病院があることが、患者さんやご家族にとって大きな安心につながります。私たちは『この病院に来てよかった』と思っていただけるよう、心臓病の予防から治療、再発防止まで一貫してサポートしていきます。これからも湘南大磯病院循環器内科は、西湘地区の皆さまの健康を守るために全力を尽くしてまいります。

総合内科

予防医学も担う総合診療の役割
体調の不安を最初に相談できる窓口

東海大学総合診療学系(健康管理学領域)より、2025年4月から湘南大磯病院の総合内科に出向いたしました馬場彰泰です。

総合内科は、いわば「病気のデパート」。体調の異変を感じた時に、最初に訪れていただきたい場所です。多様な症状を抱える患者様一人ひとりに寄り添い、丁寧な問診と診察を通して、適切な診断と治療につなげます。

最近注目されつつある総合診療は、総合内科に予防医学(健康管理)をも加えたものです。地域の皆様にとって、安心して頼れる「かかりつけ医」のような存在を目指します。スタッフ一同、全力を尽くしてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

総合内科 部長
馬場 彰泰 医師

血管外科

全身の血管を守る血管外科
日本人女性に多い下肢静脈瘤とは脚の静脈が
こぶ状(瘤)に膨らむ状態の
下肢静脈瘤

こんにちは。血管外科は「心臓と脳以外の全身の血管を扱う外科」です。対象の多くが全身の問題の閉塞性動脈硬化症で、手術手技の他、患者さんの状態や生活等も含めた総合的な判断力が必要です。

閉塞性動脈硬化症、大動脈解離、下肢静脈瘤、透析用シャント等に対応し、中でも日本人女性にとっても多い下肢静脈瘤の治療数が増えています。

下肢静脈瘤は、脚の静脈がこぶ状(瘤)に膨らむ状態です。心臓から手足に血液が流れる動脈ではなく、逆に血液が戻る静脈の働きが悪くなると「こぶ」になります。だるさ、むくみ、こむら返りや、ひどくなると皮膚炎や潰瘍ができます。

治療手術にはいくつかあり、保険診療となったレーザーやラジオ波は部分(局所)麻酔でも可能で、身体の負担が少なくおすすめです。

血管外科 部長 高木 睦郎 医師

地域と共に考える 意思決定支援

「人生会議」という言葉をご存じですか？

人生会議とは、命に関わる病気等になって自分の意思が伝えられなくなった場合に備え、自分自身が望む医療やケアを前もって考え、家族や医療・ケアチームと繰り返し話し合うことです。正式にはアドバンス・ケア・プランニング(ACP)と言い、厚生労働省がこの考えを広めるため「人生会議」という愛称をつけました。

当院では、中郡の皆様の「もしもの時」に、その方、その方の意向にあった医療を受けていただけるよう取り組んでいます。

令和7年度は、近隣の介護施設、訪問看護ステーション、ケアマネジャー等の方々と当院

のスタッフを交え、この「ACP」について、共に話し合う機会を設けました。大磯・二宮という小さな町で、医療やケアを受けながら、その人らしく暮らしていくことを応援するために、医療・介護職は何が出来るか、どんな意思決定支援をしていけばよいのか、真剣に考える時間となりました。各々のACPの取り組みを共有することで、自分たちの取り組むべき課題も見えたように思います。

地域の医療・介護職と湘南大磯病院は、顔の見える関係で風通しの良い連携をしながら、地域住民を支えたいという思いを新たにしました。



人生会議や当院のACPの取り組みについてご興味のある方は、湘南大磯病院2階にある「患者支援センター」までお気軽にお問い合わせ下さい。

簡単トレーニングで姿勢を改善

姿勢を知ることが、健康のスタートライン

現在、日本人の約8割が猫背姿勢などの不良姿勢の傾向があると言われています。不良姿勢になると頭痛、首こり、肩こり、腰痛など体の不調につながることがあります。それだけでなく、不良姿勢がより強まると飲み込みが悪くなり、誤嚥性肺炎などのリスクも高まります。そこで、自身の姿勢を知っておき、改善、予防をすることが重要だと思います。

セルフチェックの方法

- ①壁にかかと、背中をつけて楽な姿勢で立ちます
- ②楽に立った姿勢で頭、お尻が壁にくっついて
いるかチェックしてみましょう

理想の姿勢



A

NGの姿勢



B

下記トレーニングで
姿勢を改善しよう！

Ⓐのように頭、背中、お尻、かかとが壁にくっ
ている姿勢が理想と言われています。

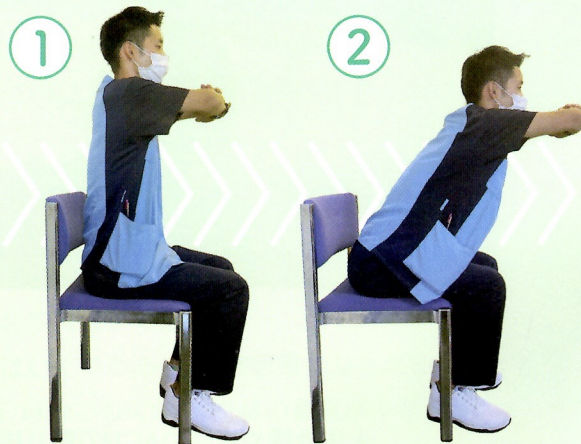
Ⓑのように頭やお尻が壁から離れていると不
良姿勢の可能性が高いです。

《トレーニング》

Ⓑのような姿勢になると股関節の前側にある腸腰筋という
筋肉が弱くなる傾向があるので鍛えておきましょう

- ①のように椅子に腰掛け、背筋を伸ばし、
胸の前で手を重ねます。
- ②のように足の付け根で物を挟むような
イメージでゆっくり、遠くに身体を前に倒
していき、その後ゆっくりと戻ります。
※この時、背中丸めず、手は下がらな
いよう、床と平行になるようにしてく
ださい。

これを1回として10～20回程度やってみ
ましょう。





美味しく

減

塩

の工夫

乳和食

牛乳が苦手な方もカルシウムの摂取に

今回のメニュー

ミルク
味噌汁

普段、私たちはどのくらい塩分を摂っていると思いますか？

日本人の食事摂取基準(2025)によると、高血圧及びCKDの重症化予防を目的とした食塩相当量は6g/日未満とされていますが、日本人は1日に約10g以上の食塩を摂取していると言われています。日本人がよく食べる和食には味噌や醤油などの調味料を使う料理が多い

ため、食塩の摂り過ぎとなる可能性があります。

和食の伝統を守りながらも塩分を抑えて健康的に食べられる工夫として「乳和食」があります。牛乳(成分無調整)を加えることで、乳脂肪分の「コク」や「旨味」を感じ、味噌や醤油などの調味料の使用量を抑えることができます。今回は乳和食の中から味噌汁のレシピをご紹介します。

減塩＝薄味

美味しくないと思っ
ている方へ

乳和食で
美味しく減塩を
続けましょう！



食塩
相当量

1.3g

ここがポイント！

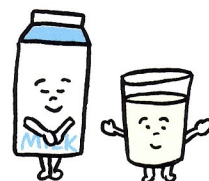
牛乳を加えてまろやかな味に！カルシウムも摂取できます

材料 (2人分)

味噌：大さじ1
牛乳：大さじ1
だし汁：300ml
お好みの具材

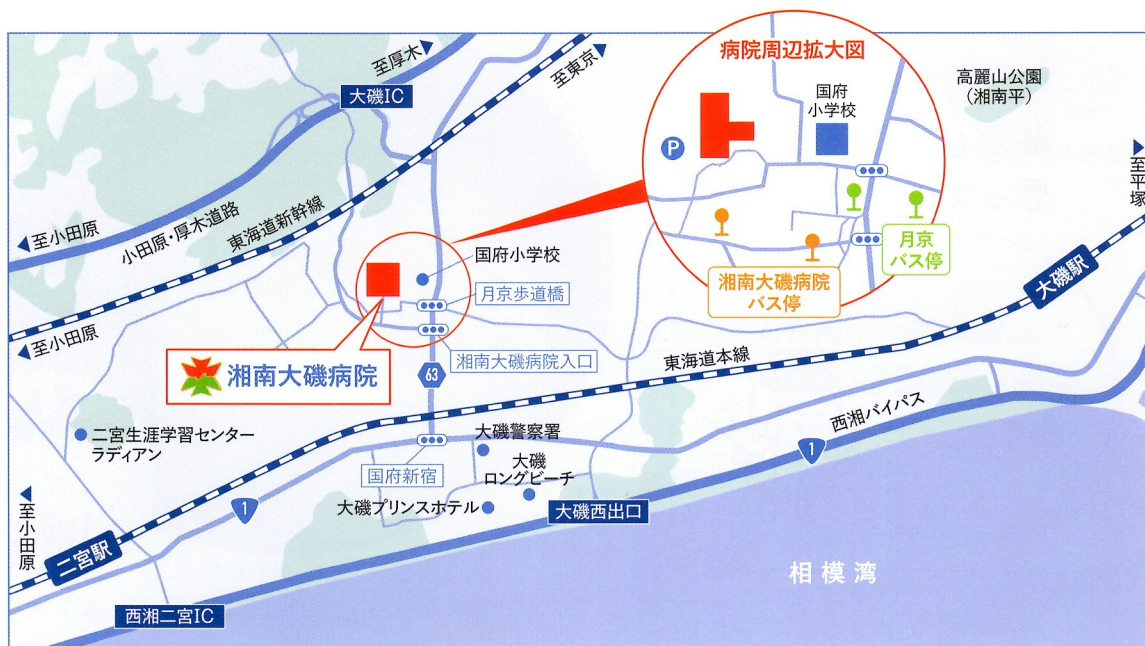
作り方

1. 牛乳と味噌を合わせておく
2. だし汁で具材を煮る
3. 火を止めてから合わせておいた牛乳と味噌を加えて溶く



湘南大磯病院は新病院の実施設計を終了したところです。
移転先は現病院の後ろの敷地で、病院機能(入院・外来)は
維持したまま運営をまいりますので、ご安心ください。

病院完成図



無料シャトルバスも運行しております。詳細はHPをご覧ください



医療法人 徳洲会
湘南大磯病院
Shonan Oiso Hospital

病院HP



看護部HP



〒259-0114 神奈川県中郡大磯町月京 21-1 TEL : 0463-72-3211