



撮影者：患者支援室 大久保 由美
撮影場所：横浜港 大棧橋

面会禁止のお願い

新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。当院には重症患者さんや免疫力が低下している患者さんが多数入院されています。感染拡大防止のため、当面の間、**原則面会禁止とさせていただきます。**

入院中の患者さんを感染症から守るため、皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。下記に該当する場合のみ面会可能とさせていただき、**マスク着用の上、短時間での面会**をお願いいたします。

- 医師等から面会許可がある場合
- 病状説明など医療者との面談がある場合
- 入院時・退院時および手術当日

※上記以外でもご事情がある場合は病棟職員にご相談ください。



〒247-8533 神奈川県鎌倉市岡本1370番1
TEL:0467-46-1717(代表) FAX:0467-45-0190
ホームページアドレス: <https://www.skgh.jp/>

(直通)予防医学センター:0467-44-1454
人工関節センター:0467-46-7172
しょうなんメール 編集・発行:湘南鎌倉総合病院 年報広報誌委員会



SHONAN
湘南鎌倉総合病院広報誌

しょうなんめーる

Mail

Number
2021 October

170



撮影者：リハビリテーション科
神野 拓海
撮影場所：逗子から見た江ノ島
&富士山の写真

▶ 特集 ◀

『未病治療診断科』のご紹介 予防医学センター 未病治療診断科 部長 浅原 孝之

認定看護師ってなあに? Vol.1 ~感染管理認定看護師~

リハビリテーション科 自宅でできる「簡単ストレッチ」Vol.1 ~肩こり~

マンモサタデーのご案内

お知らせ ■ 面会禁止のご案内

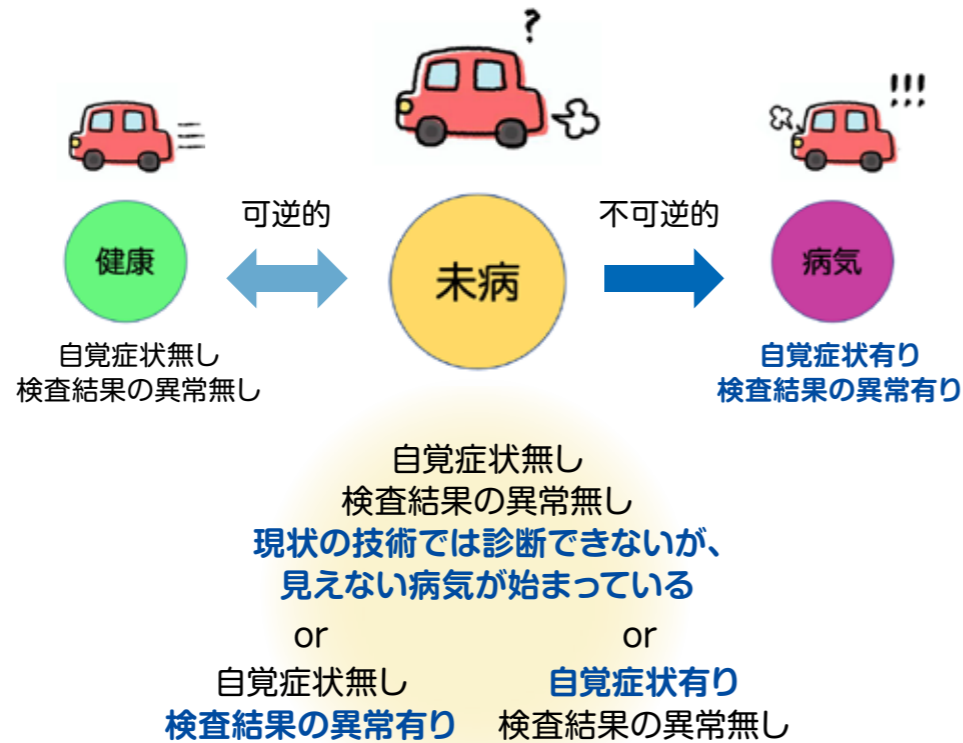
先端医療技術で 未病を診断・治療します

「予防医学センター」が新設されました。
2021年4月に開設された先端医療センターでは、先進的な放射線診断治療部門と共に

予防医学センター 未病治療診断科の紹介

予防医学センターでは最新の医療施設を利用した高度な人間ドックが受けられます。「未病治療診断科」は、この予防医学センターの1部門として設立されました。

未病治療診断科は、**先端医療研究を取り入れ、病気の前段階といえる「未病」を早期に診断し、早期の治療を可能にする健康医療を開発しようとする部門**です。



未病とは?

未病という言葉は、今から2200年前の中国の医学書物「黄帝内経素問」(こうていだいけいそもん)の中にも出てくる概念で、**発病には至っていない隠れた病気の可能性**のことを指すと考えられています。黄帝内経素問の流れにある漢方の考え方としては、病気にならない身体を作ること「治未病」としています。

この「未病」という概念は近年の健康科学の発展に伴い注目されるようになっており、特に神奈川県黒岩祐治知事は国民・県民にとっての未病の重要性を指摘し、Me-Byoという言葉海外に広めるなど、未病産業構想を神奈川の重要テーマにしています。

湘南鎌倉総合病院は、神奈川県を代表する民間病院として、この未病のテーマに最大限の取り組みをするため、「未病治療診断科」を開設しました。

未病治療診断科の取り組み

1 未病のメカニズムを研究する

iPark (湘南ヘルスイノベーションパーク) に開設した「湘南先端医学研究所」を利用し、様々な病気の初期段階(未病)のメカニズムを研究しています。

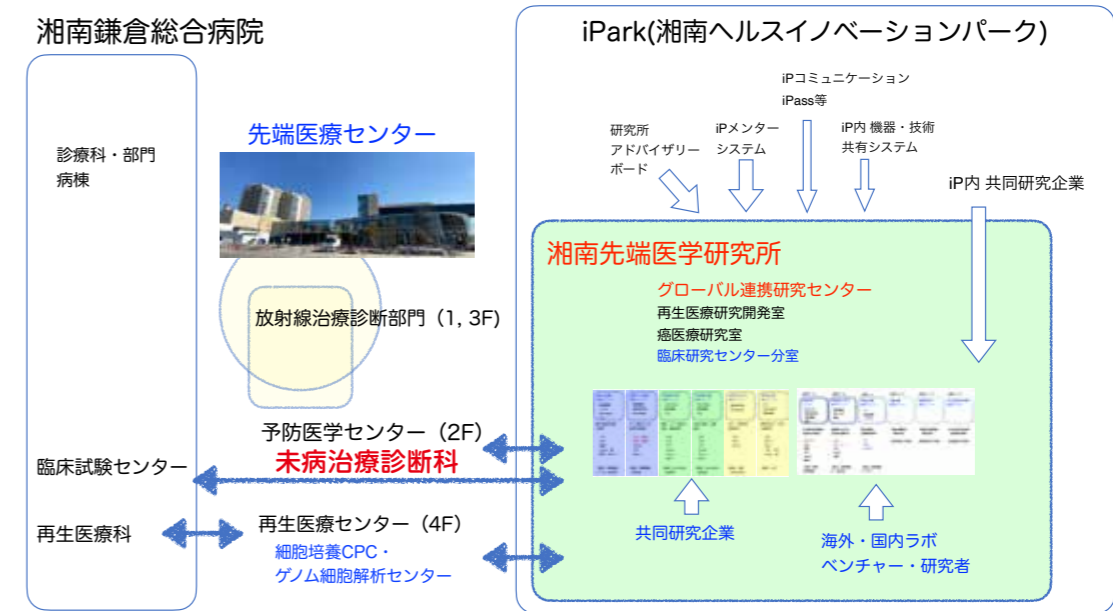
2 未病を早期に診断する

最新の医療解析技術を活用して病気の初期段階(未病)の診断法を「湘南先端医学研究所」で研究し、その技術を人間ドックで実現できるように開発を進めています。この測定には、再生医療センターの細胞培養・ゲノム細胞解析室の最新機器を利用します。

3 未病を早期に治療する

病気の初期段階(未病)における薬物治療・細胞治療効果を細胞実験・動物実験で研究しています。将来的に、未病を診断された患者さんに開発した未病治療を実施していきます。

(参考) 湘南先端医学研究所



医療の先進化を自ら切り開くために、病院に隣接する湘南ヘルスイノベーションパーク (iPark: 旧武田薬品研究所に開設されたインキュベーションセンター) 内に、「湘南先端医学研究所」を設立しました。

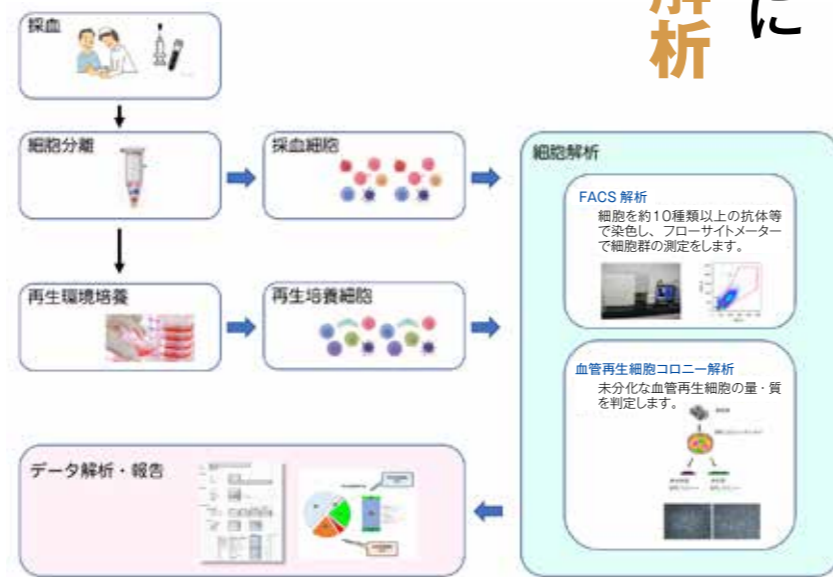
この湘南先端医学研究所では、臨床に直結する基礎研究を展開し、湘南鎌倉総合病院内の研究者のみならず国内外の研究者を招聘してグローバル連携研究を進めていきます。特に、再生医療開発と未病診断・治療の開発が進められています。

再生細胞解析事業の開始!



私たちの血液には、「血管再生力」を持った細胞、「炎症・免疫」をコントロールする細胞など、身体のメンテナンス・回復に重要な細胞が存在します。しかし、これらの細胞は病気や年齢・環境によるストレスで充満な力を発揮できません。そこで、これらの細胞群を総合的に評価すれば、**血管健康度（血管再生年齢）**や

湘南先端医学研究所の成果を最初に 実現するのがこの再生細胞解析



病気の進行度、あるいは病気に対する回復力（再生力）を診断することができ、隠れた「未病」を診断したり、今後の健康管理・治療方針などの重要な情報になると考えられます。血管再生細胞解析は、この血管再生力の総合的診断を可能にするために、再生環境に置かれた血液細胞の変化を解析できるように開発されました。病院・クリニック・健診センターなどで少量の血液を採取するだけで、約1ヶ月後には分析結果を患者さんにご報告することが可能です。

また、この細胞解析結果はビッグデータとしてAI解析されますので、後からその結果もご報告致します。

この解析検査で次のようなことがわかります

- 1 自分は健康と思うが、自分自身の「身体の再生能力」を確認してみたい。**
 - 平常時のあなたの細胞機能（再生細胞・炎症細胞・免疫細胞）を診断します。
 - 病気・傷害時を想定した身体の修復（再生）のための細胞機能を診断します。
 - 平常時と再生時の細胞機能の比較解析から、潜在的な再生能力を判定します。
 - 他の一般の方のデータとの比較解析から、再生年齢を推定できます。
- 2 生活習慣病（糖尿病・高血圧・高脂血症・動脈硬化症など）の可能性を指摘されたが、どの程度「身体の再生能力」が保たれているのか診断したい。**
 - 生活習慣病患者および一般の方とのデータ解析比較から、あるいは自身の過去データから、生活習慣病による病態（再生年齢・慢性炎症反応・免疫過敏）の有無・程度を診断します。
- 3 再生治療を受けたいが、治療効果が期待できるか、自分の再生能力を知りたい。**
 - 再生環境での細胞機能解析から、細胞治療に適する血液細胞であるか、判定できます。

みなさんへメッセージ

20数年間にわたり再生医療技術の開発を進めて、世界で初めての先端再生治療を湘南鎌倉総合病院の再生医療センターに導入することができました。さらにその再生医学研究技術を利用して、最新の「未病」診断・治療を予防医学センターで皆さまにお届けしたいと考えています。

みなさまの、血液の細胞解析でからだの再生力を判定して、積極的に健康を維持する生活を支援していきます。

DOCTOR'S PROFILE

予防医学センター 未病治療診断科 部長

浅原 孝之

- 1984-1986年 日本赤十字社医療センター内科研修
- 1986-1992年 東京医科大学第二内科勤務
- 1993-1995年 St. Elizabeth's Medical Center/Research Fellow
- 1995-2003年 Assistant Professor of Medicine/
Tufts University School of Medicine/
St. Elizabeth's Medical Center
- 2002-2013年 先端医療センター 再生医療研究部 部長
- 2003-2009年 理化学研究所 発生・再生科学総合研究センター
幹細胞医療応用研究チームリーダー
- 2002-2021年 東海大学医学部 基盤診療学系 再生医療科学 教授
- 2021年 - 現在 湘南鎌倉総合病院・湘南先端医学研究所 副センター長
予防医学センター未病治療診断科 部長
細胞培養ゲノム細胞解析室 室長



認定看護師 ってなあに？

CERTIFIED NURSE
Vol.1
CERTIFIED NURSE

感染管理認定看護師

■ 認定看護師とは？

ある特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を有する者として、「公益財団法人日本看護協会」の認定を受けた看護師をいいます。

当院の感染対策室は **専従の医師1名、認定看護師2名、事務3名の6名体制** です。
今回の新型コロナウイルス感染症対応でも抜群のチームワークを発揮しました!!!



■ 渡部 伸予

手術室で長年勤務し、常に「安全に手術を行う」ことを考えてきました。

特に手術器械の滅菌保証に興味があり、そのシステムを作りたくて認定看護師を目指しました。

認定看護師を目指したきっかけは？

■ 藤澤 律子

10年のブランクを経て働き出した病院で、感染対策委員会のメンバーになりました。

感染管理に興味を持ち、自分の専門性を高めたいと認定看護師を目指しました。

■ 牧口 ゆかり

「きれい好き」で「掃除が好き」な私。所属長に「病院をきれいにしてほしい」と、感染対策委員を任されました。その時に感染管理認定看護師の講義を聞いて「すごい！」と衝撃を受けました。

感染管理を学ぶことで、今抱えている問題を解決できると確信し、認定看護師を目指しました。



感染管理とは？

患者さんやご家族、地域住民のみならず、職員など、病院に関わるすべての人々を感染から守ることであります。

主な業務内容

- 未知の感染症を含めた感染症に対応します。感染が広がらないよう、感染対策を立案・実践・評価します。
- 適切な感染対策が行えるよう、職員教育を行います。
- 病院の環境や設備を整えます。

たとえば 新型コロナウイルス感染症への対応では...

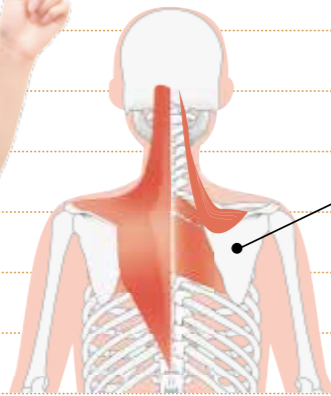
- ① 陽性者発生時の対応
- ② 新型コロナ病棟のゾーニング
 - ▶ ウイルスのいる場所とそうでない場所を分けました。
- ③ 職員教育
 - ▶ 新型コロナについての知識（どんな感染症か、どのように感染するか…など）感染防止技術（ガウンやマスク・手袋などの感染から身を守る防護具の着方・脱ぎ方、手洗いの方法など）について研修を実施しました。
- ④ 病院の方針を周知徹底
 - ▶ 新型コロナの感染防止に必要な決まり事を提案し、病院幹部の承認を得て職員に周知しました。



自宅でできる「簡単ストレッチ」Vol.1 肩こり

新型コロナウイルス感染症の予防のため外出自粛を余儀なくされている方も多いと思います。また、在宅ワークや家で動く頻度が減って肩こりや腰痛が増えてきているという話もよく聞くようになりました。散歩やジョギング・サイクリング等、運動は屋外で行うものと考えがちですが自宅にいても様々な運動は行えます。外出自粛は「家でじっとしていること」ではありません。今回は家事や在宅ワークの合間に座って行える運動をご紹介します。

肩こりには **肩甲骨** 周辺の筋肉のストレッチが効果的です!!



肩甲骨

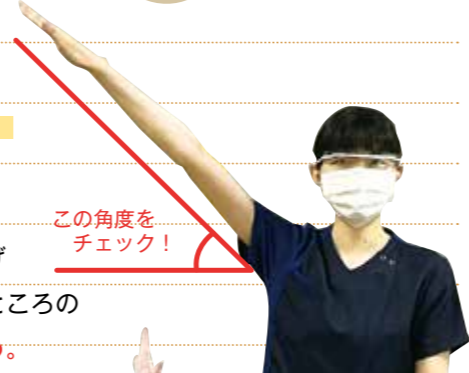
注意 点痛くなるまではやらないようにしましょう。慢性的に症状がある方は医療機関を受診しましょう。



Step 1 まずは、自分の肩甲骨がどのくらい動くかをチェック!

壁に背をつけて立ち、腕を伸ばした状態で手のひらは下向きで肩の位置まで上げます。そのまま壁伝いに腕を上げていきます。肩の水平ラインから腕が上がったところの角度で、肩甲骨の状態を判断します。*腕が壁から離れないように注意しましょう。

この角度を
チェック!



0~45度の方 ▶ 硬い
肩甲骨周辺の筋肉が固く、肩甲骨の動きが悪くなっています。



45~60度 ▶ 少し硬い
肩甲骨周囲の筋肉が少し硬くなっていて、肩甲骨の動きがやや悪くなっています。



60~90度 ▶ 問題なし
肩甲骨が柔軟に動いています。

Step 2

肩甲骨はがし

肩甲骨周辺のストレッチ



立った姿勢でも座った姿勢でも大丈夫です。両肘を肩の高さに挙げて、手は鎖骨あたりに当てます。上げられる範囲でさらに肘を上げ、肩甲骨を上げます。両肘の位置はできるだけ下げないようにしながら、5秒かけて肘を後ろに引きます。

肩甲骨をはがす意識でギュッと両方の肩甲骨を寄せます。肩甲骨を寄せたまま、肘を下げて脱力します。これを5回行います。デスクワークの合間などに行うと良いかと思います。

Step 3

突き上げ

背筋を伸ばし、顎を引き、両手を前組み、天井へ向かって肘を伸ばして突き上げ、10秒キープします。できる人は手のひらを天井へ向けて下さい。



Step 4

後ろ手組み

浅く腰掛け、顎を引き、背面で両手を組み、胸を反り、左右の肩甲骨どうしがぶつかるように意識して両肘を伸ばし、頭を右に倒し10秒キープします。左側にも同様に行います。



いかがでしたか? 毎日無理なくストレッチを続けて、肩こりを予防しましょう!!

次回は「自宅でできる腰痛対策」をお届けします。



理学療法士 増屋 静

作業療法士 堀田 優海

作業療法士 田原 瑞穂

今年も

第6回

マンモサタデーを開催します!!

10月は「ピンクリボン月間」です!



ピンクリボン運動とは、乳がんの正しい知識を広め、乳がんの早期発見や検診の早期受診を推進することを目的として行われる世界規模の啓発活動です。

マンモサタデーは湘南鎌倉オリジナルのイベントですので是非、この機会に一緒に考えましょう!!

日時: 2021年 10月23日(土)



13:00~15:15

形式: 事前申し込みによるZoom配信

お申込方法: 病院ホームページをご覧ください。

QRコードもご利用いただけます。



第1部 検診・手術治療

13:00 START 開会のご挨拶 [乳腺外科] 田中

「マンモグラフィ (2D/3D)と生検」



放射線科 満岡

「乳房超音波 検査について」



検査部 坂井

「ドゥイブスサーチ (無痛MRI乳がん検診)について」



予防医学センター 大塚

「乳がんの手術」



乳腺外科 田中

「分りやすい乳房 再建の種類と方法」



形成外科 上田

第2部 栄養と運動

13:45頃 START

PART1

乳がん経験者 向けの体重管理 のコツ



マンマリアアツキジ 奥松 功基 パーソナルトレーナー



PART2

スポーツの秋! 自宅でできる 体カアップ エクササイズ

第3部 薬物療法と放射線治療

14:30頃 START

「抗がん剤・ホルモン剤から 最新の免疫チェックポイント阻害剤まで」



オンコロジーセンター 下山

「抗がん剤治療による 脱毛対策」



乳がん看護認定看護師 布谷

「放射線治療を 受ける時」



放射線腫瘍科 皆川

閉会のことば

[オンコロジーセンター] 下山