

# SHONAN MAIL

2025.JAN/VOL.209



医療法人徳洲会  
湘南鎌倉総合病院

〒247-8533  
神奈川県鎌倉市岡本 1370 番 1  
TEL: 0467-46-1717 (代)  
FAX: 0467-45-0190



SHONAN MAIL 2024年12月26日発行 広報室

今月の表紙

人物 放射線部 技師長 関根 聡 / 2024年11月24日に開催された病院祭での一コマ  
色 緋色 (ひいろ) カラーコード : #D3381C / 鮮烈な赤で、情熱や生命力を象徴する色です



# 更なる前進



新年あけましておめでとうございます。

湘南鎌倉総合病院は、「いつでも、どこでも、誰でもが安心して医療を受けられる社会の実現」を目指し、地域医療の発展に努めてまいりました。私が院長に就任して2年余り、この間、当院は大きな進化を遂げております。

昨年は、病院のデジタル化を促進し、安全で効率的な医療環境の構築に注力しました。ロボット手術、移植医療、陽子線治療を含むがん治療、免疫・アレルギー疾患への対応など、最先端の医療を提供する体制を整えています。また、「弱者を置き去りにしない

先進医療」の実現を掲げ、腫瘍内科、緩和ケア、精神科、口腔外科、頭頸部外科といった診療体制を強化し、がん診療の総合的なケアを推進しています。特に腎臓病総合医療センターでは、神奈川県最大の腎移植件数を記録し、人工透析・腹膜透析と並ぶ治療選択肢として腎移植を提供しています。また、「救急総合外科」の設立により、総合内科と同様に急性期医療を支える診療体制を構築。さらに、前立腺治療では、国内初導入のアクアビームロボットシステムを活用し、良性疾患である前立腺肥大症にも対応しています。

昨年10月には横浜市立大学との包括的医療連携協定を締結し、さらなる医療の充実を目指しています。周産期医療では、新生児医師の増員と無痛分娩の導入に加え、助産師による「助産院」の設立を通じて、安全で多様なニーズに応えるお産を実現しています。予防医学センターでは「未病(MEBYO)から疾病早期発見」をテーマに、予防医療を強化。さらに、昨年11月に開設した国際未病医療センター(MCE)では、栄養・運動・社会参加によるフレイルや認知症の予防を目指すほか、最先端のテクノロジーを活用したデータ分析と研究を推進しています。

本年は、慢性期医療の充実を図るため、ウイメンズパピリオンの施設工事を進める予定です。当院は、徳洲会グループの旗艦病院として、「生命だけは平等だ」という創業者徳田虎雄先生の理念を基盤に、救急医療や先端医療を通じて地域医療に貢献し続けます。患者さまやご家族に「来て良かった」と思っていたただける病院、医療関係者の皆さまに「連携して良かった」と感じていただけたる病院を目指し、職員一同一丸となって努力してまいります。

本年も皆さまのご指導とご支援を賜りますよう、何卒よろしくお願ひ申し上げます。

医療法人徳洲会 専務執行役員  
湘南鎌倉総合病院 院長

小林修三

# 病院祭

## 開催しました！

2024年11月24日に「未病改善宣言～人生100年時代に人生をデザインする～」のコンセプトのもと病院祭を開催しました。3,000名を超える多くの方にご来場いただきました。本誌では50を超えるブースの一部をご紹介します！



### A棟2F 患者支援ブース



車椅子操作体験



ベジチェック



心臓の健康について考えよう



未病 (ME-BYO) 改善コーナー

### 地域イベント



祭り囃子



フラダンス

aloha

### A棟1F エントランス



徳洲会体操クラブ パリ五輪ブース



室内楽

### A棟3F 体験エリア



頸動脈エコー体験



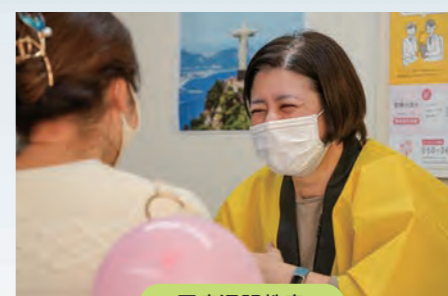
薬剤師のお仕事体験



血流音を聞いてみよう



水性ネイル体験



医療通訳教室



腹腔鏡手術体験



屋外エリア



病院救急車



ミニ SL 体験コーナー

A棟2F 見学



院内見学ツアー



A棟3F キッズエリア



お医者さんと！  
しんだん&しんざつクイズ！



輪投げ



かんごしたいけん



アニマルセラピー



国際未病医療センター  
除幕式

特別講演



神奈川県知事  
黒岩 祐治 氏



泌尿器科  
田邊 一成 医師



スポーツ総合医療センター  
立石 智彦 医師



またお会いしましょう！

ご来場ありがとうございました

次回の病院祭は 2025年11月16日(日)

**新春** 2025 参加無料・事前申込制

# 特別市民公開講座

1月11日(土) 11:00~  
(10:30開場)

院長 小林 修三

第一部 講演会 11:00~

## 新年のご挨拶 ~当院・地域医療の現状と今後~

会場 湘南鎌倉総合病院 C棟3階講堂



第二部 院内見学ツアー 12:00~

1. 手術室  
2. ヘリポート

都合により見学ができなくなる可能性がございます。あらかじめご了承ください。

お告げの書かれたおみくじ付き  
1月11日11時「1」並び!

吉野杉で作った割り箸

参加方法  
LINE公式アカウントより  
事前申込制 (先着100名様)

LINE

お問合せ先: 湘南鎌倉総合病院 広報室 ☎ 0467-46-1717 (代表)



**新春** 参加無料・事前申込制 見学会相談会

# 「肺がんの早期発見と治療の選択について」

2025 1.26 Sun 13:00~16:00

会場 湘南鎌倉総合病院 D棟4Fトレーニングセンター  
〒247-8533 神奈川県鎌倉市岡本1370番1  
★大船駅西口よりシャトルバス運行

会場はこちら

開場 12:30~  
講演会 13:00~15:00

- 「肺がん検診の上手な受け方とがんの予防について」  
予防医学センター センター長 中島 留美
- 「陽子線治療の保険適応拡大について」  
~早期肺がんに対する陽子線治療が保険診療で受けられます~  
放射線腫瘍科 部長 皆川 由美子
- 「最新の治療に適したがん保険について」  
明治安田生命保険相互会社 大船支社 大船営業所長 改田 祐介氏

見学会&個別相談会 15:00~16:00

陽子線治療室見学会: 15:00~ 事前申し込み20名  
放射線腫瘍科専門医による個別相談会: 15:00~ 事前申し込み10名

シャトルバス (★1/26限定ダイヤ)

大船駅西口発 12:00 12:30 → 湘南鎌倉総合病院 D棟西口 着  
湘南鎌倉総合病院 D棟西口発 15:30 16:00 → 大船駅西口 着

お申込フォーム もしくは FAXにてお申し込みください。  
※定員(70名)に達し次第受付を終了いたします。  
※見学会と相談会は重複してお申し込みも可能です。

申込方法 FAX 0467-45-0190

お申込フォームはこちら

お問合せ先: 湘南鎌倉総合病院 広報室 TEL 0467-46-1717 (代表)





## No.19 おいしく貧血予防!

日本女性の約40%、とくに月経のある20代～40代の女性の約65%が「鉄欠乏性貧血」もしくは「かくれ貧血」と言われています。日本女性は1日に必要な量の6割ほどしか鉄分を摂取していません。これは過度なダイエットの影響も大きいようです。

出典：厚生労働省 働く女性の心とからだの応援サイト <https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp/>

### ～貧血が及ぼす影響～

- 休息をとっていても疲れがとれない(慢性疲労)
- 顔色が悪い(顔面蒼白)
- 考えがまとまらない(集中力や思考力の低下)
- 風邪をひきやすい(免疫力の低下)
- ちょっとした坂道や階段で息切れする
- 爪の色が白い、割れやすい
- 枝毛や抜け毛が多い
- めまいや立ちくらみがある



### 鉄欠乏性貧血

その名の通り、鉄分の欠乏によって身体に酸素を巡らせる働きをするヘモグロビンが不足した状態のこと。

- ヘム鉄：肉や魚に含まれる鉄分  
→吸収率は25%!
- 非ヘム鉄：野菜や豆、海藻に含まれる鉄分  
→吸収率は3～5%とごく僅か…

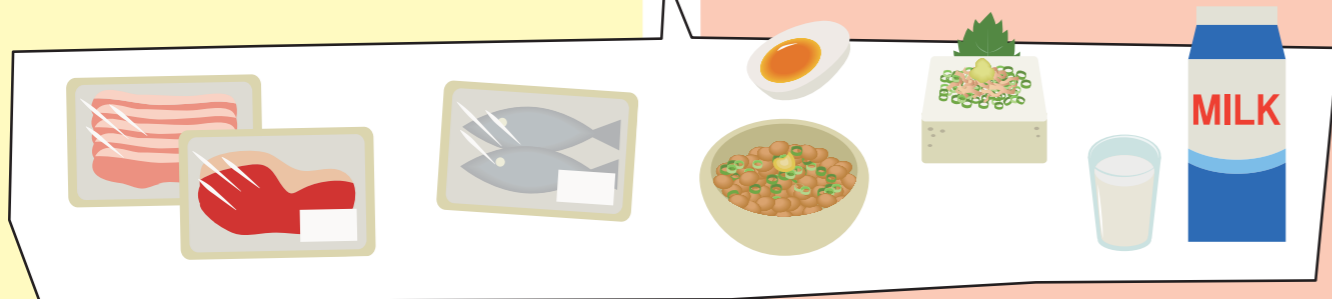
身体の中に巡っている血液は毎日1%ずつ新しく交換されています。鉄分は一度にたくさん摂取しても吸収されにくいので、鉄分補給は毎日コツコツと続けることが大事です。

### かくれ貧血 (潜在性鉄欠乏症)

ヘモグロビンの値が正常でも、貯蔵鉄が減少している状態のこと。この状態を放置しておくと、いずれ貧血になってしまうこともあるので、注意が必要です。

- 自分にはどのくらいの貯蔵鉄がある?  
→血液検査でフェリチンの値を確認してみましょう!
- フェリチンとは?  
→体内の鉄を貯蔵する役割のタンパク質のこと。

貧血改善のためには、鉄の補給だけでなくタンパク質もしっかりと摂取することが重要です。



### お正月におススメの鉄分補給メニューはこちら!

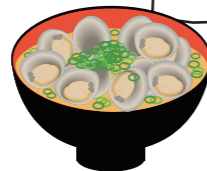
#### 牛鍋 + レモンポン酢ダレ

タンパク質+ビタミンCの組み合わせで、鉄吸収率UP効果あり!



#### あさり汁

貝類は鉄をはじめミネラルが豊富! ぜひ身をしっかりと食べてください



しじみ汁でもOK!  
貧血も二日酔いも一緒に解決

美味しく鉄分を補給して、今年も1年元気に過ごしましょう♪

## SHOKAMA NEWS

湘南鎌倉総合病院は、2024年12月9日にオーストリア ウィーンで開催された世界的に権威のある欧州品質研究学会 (ESQR: European Society for Quality Research) において、「The Quality Choice Prize (クオリティー・チョイス賞)」を受賞しました。ESQRは毎年、国際的に品質と技術の向上に貢献する機関や企業を以下の5つのカテゴリーに分けて選出し、表彰をしています。2023年の「The Quality Achievements Award (クオリティー・アチーブメント賞)」に続き、2年連続での受賞となり、国際的な品質評価において高い評価を得ました。



## まちがいさがし

全部で5つまちがいがあるよ!



まちがいさがしの答えは病院ホームページで公開中!

