

くすのき

Kusunoki

2025 SUMMER

VOL.

11

【診療科のご紹介】

内科・消化器内科 新任医師のご挨拶

新人職員インタビュー

Column

循環器内科コラム

Instagramのご紹介

手術室新設計画 第1弾

医療講演のご案内

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

日の出町自治会 地引き網の様子

診療科のご紹介 内科・消化器内科 新任医師のご挨拶

内科・消化器内科 新任医師
百木 菜摘 Natsumi Momoki

令和7年5月1日より赴任いたしました百木菜摘と申します。

神奈川県川崎市で生まれ育ち、大学時代は石川県にある金沢大学で6年間を過ごしました。医師として神奈川県に戻ってきた後は、徳洲会グループに所属しながら、大学病院から僻地の診療所に至るまで、さまざまな医療現場で経験を積んでまいりました。特に、専門である消化器・肝胆膵(かんたんすい)領域を中心に診療に携わってまいりました。

一口に“消化器・肝胆膵領域”といっても、症状や疾患は多岐にわたり、対応すべき課題は非常に多くあります。これまで、数多くの指導医の先生方や医療スタッフの皆様を支えていただき、恵まれた環境の中で多くの症例を経験することができました。

近年の医学知識・医療技術の発展により、かつては診断や治療すら難しかった疾患にも対応できる時代になってきました。しかしその一方で、いまだ原因不明の症状や、根治が難しい病に苦しんでいる患者さんがいらっしゃることもまた事実です。私は医師として、自分が提供できる最善の医療を追求することに加えて、患者さんが今まさに困っていること、苦しんでいることに対して、共に悩み、考え、一人ひとりに最適なケアを提案していくことが大切だと考えています。

医師として未熟だった頃から、外来患者さんから「先生に会うのが楽しみで通っています」と言っていたことや、入院中の患者さんから「顔を見るだけで安心します」とお声がけいただいたことがありました。その言葉のひとつひとつが今も心に残っており、大きな励みとなっています。初心を忘れず、皆様の健康を支えられるような医師を目指して、これからも努力してまいります。疑問や不安なことがあれば、どうぞお気軽にご相談ください。

また、患者さんの健康を守るためには、病院で働くすべてのスタッフの健康と働きやすさを守ることも大切です。ともに働く仲間が気持ちよく仕事に取り組めるような環境づくりにも貢献していきたいと考えています。これからどうぞ、よろしくお願いいたします。

■金沢大学卒

■資格

日本専門医機構認定内科専門医
厚生労働省認定緩和ケア研修会修了医

■所属学会

日本内科学会、日本消化器病学会
日本内視鏡学会、日本肝臓学会
日本臨床腫瘍学会

2025 年度 新人 職員インタビュー



質問

- ①ちょっとした「マイブーム」や「休みの日の過ごし方」
- ②山内病院を選んだ理由や決め手は？
- ③最近、仕事や研修で「安心したこと」や「嬉しかったこと」があれば教えてください。
- ④これから目指したいこと、または、頑張りたいことがあれば教えてください。

看護師 Kさん



- ①ハンギョドンというサンリオキャラクターが好きでグッズを集めています。体を動かすことも好きなので、散歩したりもします。
- ②ホームページやInstagramを拝見して、温かいチーム環境の山内病院で地域に密着した医療を提供したいと思ったからです。
- ③患者さんの元に訪室した際に「あなたを見てしていると落ち着く」と言っていただいたことです。まだ入職して1か月ですが、日々の関わりで関係性を築けているのだと思い、嬉しかったです。
- ④まだまだ手技や疾患についての勉強が足りないなと日々感じています。信頼される看護師になれるよう、まずは毎日分からないことなどに1つずつ向き合っていきます！

看護師 Sさん



- ①休みの日は自分の好きなことをして過ごしています。休息をとることで次の日のモチベーションに繋がります。
- ②慢性期で自宅や施設に戻るために、リハビリや日常生活の動作練習に取り組んでいる患者さんへの看護に興味があったからです。
- ③先輩から教えてもらったことを少しずつですが、患者さんに対して援助できるようになったことです。
- ④看護師としての知識と技術を身につけて、患者さんの変化に気づき、対応できるようになりたいと思います。

臨床工学技士 Aさん



- ①休日は学生の時にできた友人やアルバイトしていた時の知り合いの方と、通話をしながらゲームをしたりして過ごしています。
- ②病院見学に伺った際に、実際に透析室で透析を行っている臨床工学技士さんを見て、その時に見た患者さんへの対応や雰囲気を感じたためです。
- ③少しずつですが自分だけでも行える業務が増え、またその業務を一人で任せて頂けることです。
- ④学んだ技術や知識をものにして、今できる業務を確実にすることで新たな業務に着手できるように頑張りたいです。

理学療法士 Nさん



- ①自宅で読書することや、映画や動画を見ながらリラックスして過ごすことです。
- ②地域に根差した医療とリハビリを通じて患者さんの生活を支える姿勢に共感しました。
- ③先輩方のリハビリを見学した際に、患者さんの歩く様子が良くなっていく瞬間を間近に見ることができて嬉しかったです。
- ④患者さん一人ひとりに合わせたリハビリを提供できるように、さまざまな経験を積み、理学療法士としての技術を身につけていきたいと思います。

循環器内科コラム

知っ得!!

高血圧につき

そもそも高血圧とは?

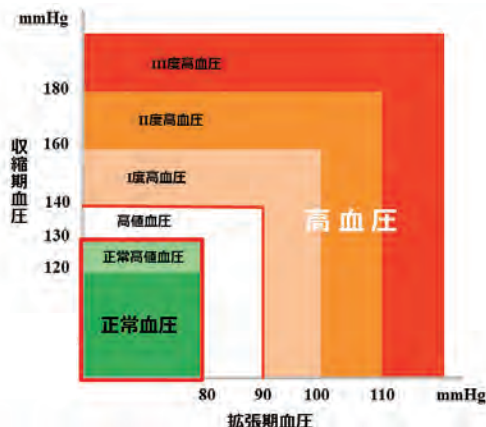
高血圧とは、血圧が高い状態のことを指します。2019年の日本高血圧学会のガイドラインでは、収縮期血圧（上の血圧）が140mmHg以上、または拡張期血圧（下の血圧）が90mmHg以上を高血圧と定義しています。

高血圧を放置すると、動脈硬化が進み、心疾患や脳血管疾患など命に関わる病気を引き起こすリスクが高まります。高血圧を指摘された場合は、早めに医療機関を受診することが大切です。

血圧の分類（高血圧治療ガイドライン 2019）

出典：「高血圧治療ガイドライン 2019」

日本高血圧学会 2019.4.25 より作図



高血圧の受診勧奨基準値とは?

厚生労働省は、健診や保健指導を効果的かつ効率的に行うための「標準的な健診・保健指導プログラム（令和6年度版）」を公表しています。血圧の値に応じて、対象者への受診や生活指導を促す基準が示されています。

厚生労働省 受診勧奨基準（標準的な健診・保健指導プログラム令和6年度版）

- 160/100 mmHg 以上→ すぐに医療機関の受診を
- 140/ 90 mmHg 以上→ 生活習慣を改善する努力をした上で、数値が改善しないなら医療機関の受診を

健 診 判 定			対 応	
異常 ↑ ↓ 正常	受診勧奨判定値を 超えるレベル	収縮期血圧 $\geq$ 160mmHg 又は拡張期血圧 $\geq$ 100mmHg	① すぐに医療機関の受診を	
		140mmHg $\leq$ 収縮期血圧 <160mmHg 又は 90mmHg $\leq$ 拡張期血圧 <100mmHg	② 生活習慣を改善する努力をした上で、 数値が改善しないなら医療機関の受診を	
	保健指導判定値を 超えるレベル	130mmHg $\leq$ 収縮期血圧 <140mmHg 又は 85mmHg $\leq$ 拡張期血圧 <90mmHg	③ 特定保健指導の積極的な 活用と生活習慣の改善を	④ 生活習慣の改善を
	保健指導判定値 未満のレベル	収縮期血圧 <130mmHg かつ 拡張期血圧 <85mmHg	⑤ 今後も継続して健診受診を	

高血圧における降圧目標

降圧目標は一律ではなく、年齢や既往症、リスクに応じて設定されます。

※診察室血圧：病院で測定する血圧のこと。

※家庭血圧：家庭で測定する血圧のこと。

血圧は測定時の緊張状態によって変動します。特に病院では緊張しやすいため、診察室血圧は実際より高めに出ることがあります。

降圧目標

	診察室血圧	家庭血圧
・75歳未満の成人 ・脳血管障害患者 （両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞なし） ・冠動脈疾患患者 ・慢性腎臓病患者（蛋白尿陽性） ・糖尿病患者 ・抗血栓薬服用中	130/80mmHg	125/75mmHg
・75歳以上の高齢者 ・脳血管障害患者 （両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり、または未評価） ・慢性腎臓病患者（蛋白尿陰性）	140/90mmHg	135/85mmHg

高血圧治療ガイドライン 2019

な“高血圧”について解説をします。

生活習慣の改善

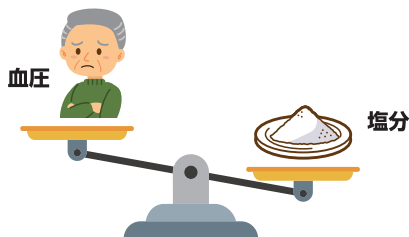
高血圧をはじめとした生活習慣病の改善には、“食事や運動”の見直しが非常に重要です。



食事

食事療法の中心は「減塩」です。塩分に含まれるナトリウムを摂り過ぎると、体はナトリウム濃度を薄めるために大量の水分を保持し、体液量が増えて血圧が上昇します。その結果、心臓への負担も大きくなります。1日の塩分摂取目標は6gです。日本人の平均塩分摂取量は約10.2gと高いため、意識的な減塩が大切です。その他にも、食べ過ぎによる肥満も高血圧の要因となります。血管の弾力を保つためには、適量の良質なたんぱく質を摂ることも重要です。

塩分摂取量の目標は1日6g



高血圧の食事療法はここがポイント



減塩

減塩は食事療法の中心。
まずは塩分をひかえましょう。



カロリーコントロール

食べ過ぎによるカロリーオーバーは肥満を招き、高血圧の原因になります。



良質のたんぱく質摂取

血管を構成する良質なタンパク質をとる。

■適正カロリーの求め方

1日の適正カロリー (Kcal) = 標準体重 (Kg) × 25 ~ 30

標準体重 (Kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

運動

次のような方には、運動を積極的におすすめします。

- ・軽症から中等症の高血圧の方 ・運動不足の方
- ・塩分を多く摂っている方 ・糖尿病を患っている方
- ・肥満の方 ・ストレスを多く感じている方 など

ただし、重症の高血圧の方、体調不良の方、不整脈や動悸、めまい、しびれ、関節の痛みがある方は、症状が改善されるまでは運動を控えましょう。

推奨される運動は、ジョギングやウォーキングなどの有酸素運動です。適正脈拍数の目安は「138 - (年齢 ÷ 2)」です。ニコニコペース(楽に会話ができる程度)の脈拍数で調整すると良いでしょう。運動頻度は、1回30~60分程度を週3回以上行うことが理想的です。

運動後は十分な水分補給を心がけ、無理なく楽しみながら続けることが大切です。

ニコニコペースの脈拍数の目安

年齢	目標脈拍数	
	運動直後 15 秒間	運動中 1 分間
37~44 歳	27	120~116
45~52 歳	26	116~112
53~60 歳	25	112~108
61~68 歳	24	108~104
69~76 歳	23	104~100
77~84 歳	22	100~96
85~92 歳	21	96~92
93~100 歳	20	92~88

運動中の適正な脈拍数

運動中の適正な脈拍数 = 138 - (年齢 ÷ 2)
(1分間の脈拍数)

運動中の脈拍数の測り方

▶ 運動中直後 10 秒以内に測定を始め、15 秒間測る

運動中の推定脈拍数 = 15 秒間の脈拍数 × 4 + 10
(1分間の脈拍数)

無理のない範囲で、食事や運動を少しずつ意識して、健康的な生活を目指していきましょう！

※当院では、生活習慣病（高血圧・糖尿病・脂質異常症）についての指導を行っております。ご希望の方は、正面受付または電話（0466-25-2216）へお気軽にお問合せください。

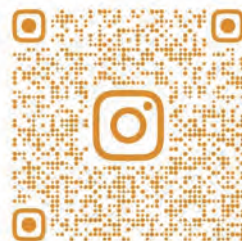
Instagramのご紹介

“山内病院のことを少しでも多くの方に知っていただきたい”という思いから当院では公式Instagramを運営しております。



病院アカウントを運営する広報委員会

山内病院 公式アカウント



@YAMAUCHI.TOKUSYUKAI

病院案内ツールとして、山内病院の最新情報や院内の様子など、さまざまな情報を随時発信しています。

部門アカウント

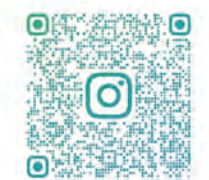
リハビリテーション科・薬剤科・放射線科の3部署もInstagramを運用しており、各部署からのお知らせや日常の風景、取り組みなどを情報発信していきます。



リハビリテーション科



@YAMAUCHI_PTOTST_TOKUSYUKAI



@YAMAUCHI_PHARMACY

薬剤科



放射線科



YAMAUCHIHIF.RADIOLOGY

ぜひ皆さまの“フォロー”や“いいね!”をお待ちしております。

手術室新設計画 第1弾



手術室を作るために
プロジェクトチームが
始動しました!



このたび、新たな手術室の設置に向けたプロジェクトが始動しました!

手術室の設計・整備に向け、毎月、各担当部署が集まり、設備や動線の検討を進めています。現時点では、**消化器外科・整形外科**を中心に、**泌尿器科・皮膚科・形成外科**の対応も視野に入れて準備を進めております。

2025年6月より改修工事を開始し、**年度内の完成・運用開始**を予定しています。工事期間中は、騒音や工事車両の出入りなどでご不便をおかけする場合がございますが、**安全を最優先**に作業を行ってまいります。ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

医療講演のご案内

皆さまのご参加をお待ちしております。

2025年7～9月 医療講演スケジュール

地域の皆さまがいつまでも健康で豊かに過ごしていただけますよう、医療講演会を開催しております。

日にち	時間	演者	テーマ
7月8日(火)	12:15～ 12:45	臨床検査科 檜山由香里	食中毒に注意!
7月25日(金)		消化器内科 小川聡	逆流性食道炎について
8月7日(木)		内科 百木菜摘	「いつか」ではなく「今」から始めるがん予防 大切な人を守るために～胃がん、大腸がん編～
8月22日(金)		看護部 久合田恵美子	内視鏡検査ってどんなことをするの? ～素朴な疑問を解消します～
9月4日(木)		リハビリテーション科 渡部元太	その肩、年のせいとあきらめていませんか? ～五十肩(肩関節周囲炎)の正しい理解と対処法～
9月16日(火)		栗原雄司 院長	おしりの病気

※当日は本館1階 待合ホールへ直接お越しください。 ※参加費無料、事前申し込み不要です。
※講師の患者さん対応などにより、講演が遅延・中止となる場合がございます。





外来のご案内

午前 受付時間 8:30～11:30 (診療時間 9:00～)

午後 受付時間 13:00～16:30 (診療時間13:30～)

夕方診療 月～金曜 16:30～18:30 (診療時間17:00～)

休診

土曜午後・日曜・祝日・
年末年始

診療科のご案内

内科／総合診療科／消化器内科／胃腸内科／肛門内科／循環器内科／呼吸器内科／腎臓内科
糖尿病・内分泌内科／神経内科／リハビリテーション科

人間ドック・各種健診のご案内

健康管理・健診センターでは、人間ドック、協会けんぽの生活習慣病予防健診及び労働安全衛生法に基づいた健康診断（雇用時健診、定期健診）を受診できます。

■健診センター直通 TEL.0466-27-0130

■予約受付時間 14:00～16:30(月～金曜日) 9:00～11:30(土曜日)

※土曜日の午後・日曜日・
祝日はお休みです。



Access Map

- 電車・徒歩で来院される方
藤沢駅南口からダイヤモンドビルの横を歩いて徒歩3分です。
- お車で来院される方
ドン・キホーテ交差点から入り、直進してT字路を右折、正面玄関脇をご利用ください。

近隣駐車場について

外来診療、健康診断、お見舞いなどで、
当院をご利用の方に
近隣の駐車場のサービス券
をお渡しします。



ご利用可能
駐車場

- ① シンコウパーク南藤沢
- ② シンコウパーク南藤沢第二
- ③ NOC南藤沢
- ④ ショウワパーク南藤沢
- ⑤ ショウワパーク南藤沢2

※ご利用可能な時間帯 平日8:00～19:00/土曜日8:00～13:00
※サービス内容 最大2時間分までの駐車サービス券をお渡しします。
※会計の際に、受付に駐車券もしくは駐車票・駐車証明書をご提示ください。
※公共交通機関でのご来院にご協力をお願いいたします。

