

くすのき

Kusunoki

2025 AUTUMN

VOL.

12

藤沢市の健康診査・がん検診のお知らせ

2階病棟のご紹介



保健師コラム

手術室新設計画 第2弾

日の出町自治会 参加報告

医療講演のご案内

ワクチン接種のご案内 (インフルエンザ・新型コロナウイルス)



くすのきも、また元気に育ちはじめています

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

表紙:秋晴れの江ノ島

藤沢市が実施する健康診査および がん検診の受診期限は、 2025年10月31日まで となっております。

※胃がん検診は2026年3月31日まで受診が可能です。

藤
沢
市

健康診査・がん検診
のお知らせ

胃がん検診について 胃がん検診を受けることの重要性

胃がんは日本人に多いがんの一つですが、早期に発見すれば治る可能性が高い病気です。しかし初期の胃がんには、ほとんど自覚症状がありません。食思不振や胃もたれなどの症状が出現したときには進行していることが多いです。そのために定期的な検診が非常に重要です。

内容

▶ 胃がん検診

バリウム検査・内視鏡検査の2種類があります。

種類	バリウム検査	内視鏡検査
内容	バリウムを飲んで、胃のX線写真を撮ります (胃部X線直接撮影)	口もしくは鼻から胃内視鏡を挿入し、 食道・胃・十二指腸の内部を観察します
対象	今年度で40歳以上の年齢になる方	今年度で50歳以上の偶数年齢になる方
間隔	1年に1回	2年に1回

※備考：バリウム検査と内視鏡検査は交互に受けることができません。

▶ 胃がんリスク検診(ABC検診)

血液検査でピロリ菌の有無や胃粘膜の萎縮を調べ、将来の胃がん発生リスクを4段階で分類します。

- 対 象：今年度で40・45・50・55・60・65・70歳になる方
- 備 考：2025年10月末までの実施期間となります。
治療中のご病気によっては、実施できない検診もございます。
お困りの際は、健康管理健診センターまでお気軽にご相談ください。

ご予約

月～金曜日 9:00～16:30 地下1階健診センター受付またはお電話にて
土曜日 9:00～11:30 承ります。 TEL:0466-27-0130

2階病棟のご紹介

2階病棟には、一般病棟と地域包括ケア病棟があります。

それぞれに強みがあり、一般病棟では治療を中心に、地域包括ケア病棟では在宅復帰支援やリハビリに力を入れています。

ご入院中の患者さまは、体調を崩された方、検査や治療が必要な方、体力・筋力・日常生活動作の向上を目的にリハビリを行う方など、さまざまな状態の方がいらっしゃいます。私たちは、患者さま一人ひとりの状態変化を丁寧に観察し、そのときの身体や気持ちに寄り添った関わりを心がけています。

多職種が連携 × それぞれの専門性を活かしてケア

医師・看護師・看護補助者・リハビリスタッフ・薬剤師・栄養士・ソーシャルワーカーなど、多職種が連携し、それぞれの専門性を活かしてケアを行っています。

入院生活のなかでも「その人らしさ」を大切にし、患者さまやご家族さまが安心してご自宅や施設へ戻れるよう、チーム一丸となって支援しています。



また、週1回の院内デイでは、季節の飾りを折り紙で作ったり、座ったままでできる体操を行ったりと、入院中でも季節の移ろいを感じたり、楽しみを持てるような時間を大切にしています。ご参加された患者さんの笑顔が見られたり、患者さま同士やスタッフとの会話が 늘어나たりする場面もあり、心も元気になれる、あたたかいひとときとなっています。



スタッフ一同、皆さまが安心・安全に過ごしていただけるよう努めております。ご入院にあたってご不安なことがございましたら、いつでもお気軽にお声かけください。



保健師コラム

知っ得!!

健康寿命をのばす

今回は「寿命＝健康寿命」に近づけるための

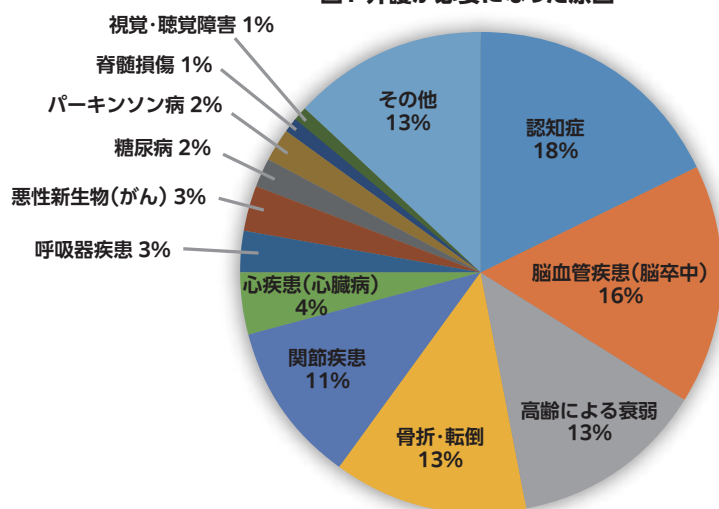
健康寿命とは？

健康寿命とは、健康上の問題によって日常生活に制限が出ることなく過ごせる期間のことです。つまり、介護を必要とせずに生活できる期間を指します。

なお、健康寿命と平均寿命の間には、約10年の差があるとされています。

介護が必要となった主な原因は？

図1 介護が必要になった原因



厚生労働省「2019年 国民生活基礎調査」によると、介護が必要となった主な原因は左図の通りです。

脳血管疾患や心疾患が約20%を占めており、これらは主に過栄養(食べ過ぎや栄養の偏りによって必要以上の栄養を摂取している状態)が関係しています。

一方、虚弱・骨折転倒・関節疾患は合わせて約35%を占め、これらは低栄養(食事量や栄養素が不足している状態)と関係していることが多いと分かっています。

そこで今回は、「低栄養を防ぐ食生活のポイント」と「その他の生活習慣のポイント」に絞ってお話しします。

出典：厚生労働省「2019年 国民生活基礎調査」第15表 要介護度別にみた介護が必要となった主な原因の構成割合 2019年より

栄養面

低栄養を防ぐためには、まずご自身の栄養状態を知ることが大切です。体重の変化、食事の内容や量、血液データなどを総合的に見て判断しましょう。

①バランスの良い食事を心がける

体重を一定に保ち、標準体重の維持を目指して栄養をバランスよく摂取しましょう。加齢により消費エネルギーは減りますが、必要なタンパク質・ビタミン・ミネラルの量は大きく変わりません。

②主食・主菜・副菜の目安

- ✔ 主食(炭水化物)と主菜(タンパク質源)は毎食摂ることが理想です。
- ✔ 主菜の目安は、薄切り肉3枚程度、魚の切り身1切れ、卵1個、豆腐1/3丁。
- ✔ 副菜は1日5皿を目標にしましょう。



生活習慣のポイント

生活習慣のポイントについてお話しします。

③タンパク質は“適量”を毎食に

筋力の維持・向上にはタンパク質が欠かせません。不足すれば筋肉量が減り、摂り過ぎれば腎臓に負担をかけます。また、一度に大量に摂取しても体は吸収しきれません。毎食に分けて適量を摂ることが大切です。

食事以外の生活面

①口腔ケア（歯ブラシ+フロス+定期的な歯科受診）

歯ブラシだけでは歯垢の除去は不十分です。歯垢がたまると歯周病につながり、炎症物質が全身を巡ってアトピーやリウマチ、動脈硬化を引き起こすほか、認知症や心筋梗塞の原因にもなります。口の健康は全身の健康につながります。毎日の歯ブラシに加えてフロス（歯間ブラシ）を使い、痛みがなくても定期的に歯科を受診して口腔内を清潔に保ちましょう。



②禁煙

禁煙は早ければ早いほど効果があります。今が一番若いときですから、思い立った今が始め時です。紙たばこから電子たばこに変えても健康リスクは残ります。完全禁煙を目指しましょう。

③質のよい睡眠

加齢に伴い必要な睡眠時間は短くなりますが、深く眠ることが大切です。朝は日の光をしっかりと浴び、日中に体を動かすことでセロトニンが合成され、夜にはメラトニンへと変わります。メラトニンは暗い環境で分泌されるため、夜は光を控えましょう。入浴や足浴で深部体温を上げ、その後の体温低下で眠気が生まれます。就寝時は靴下よりレッグウォーマーを使い、足先からの放熱を妨げないようにしましょう。熟睡が難しい場合は、医師の指導のもとで薬を使って睡眠リズムを整えることも大切です。

④発酵食品をとる

腸内環境を整えることは栄養の吸収を促進します。同じ発酵食品だけでなく、キムチ・納豆・ヨーグルト・ぬか漬・麹など、さまざまな種類を組み合わせ取り入れましょう。

⑤運動

運動習慣のない方が急に激しい運動をすると、体を痛める恐れがあります。まずは平地を10分歩くことから始め、徐々に時間や負荷を増やして習慣化しましょう。



健康は、日々の生活習慣の積み重ねで成り立ちます。
これらのポイントをぜひ日常に取り入れ、健康寿命を
のばしていきましょう！

手術室新設計画 第2弾



▲手術室
完成イメージ

地域の皆様が安心して
手術を受けられる
病院へ



当院では、より安全で安心できる医療の提供を目指し、9月より手術室の改修工事を行っております。年末には、无影灯や手術台など最新設備を備えた手術室が完成予定です。医師や看護師、臨床工学技士を中心に、万全の体制で対応できるよう準備を進めてまいります。

工事期間中はご迷惑をおかけすることもございますが、安全に最大限配慮しながら進めてまいりますので、どうぞご理解とご協力をお願いいたします。

日の出町自治会 参加報告 !!

8月23日「日の出町自治会夏祭り」開催



当院からは救護班として5名が参加させていただきました。午前中は子ども神輿で元気いっぱいの掛け声が響き渡り、午後は出店や盆踊り大会で大いに盛り上がりました。救護班では、擦り傷などの手当が必要な方が数名いらっしゃいましたが、大きな怪我や熱中症の発生もなく、無事に終わることができました。

地域の皆さまにはいつも温かく迎えていただき、準備やお手伝いも共にさせていただきながら、私たち自身も夏祭りを心から楽しむことができました。今後も自治会の行事に積極的に参加し、地域の皆さまと交流を深めていければと思います。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



医療講演のご案内

2025年10～12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な生活をお過ごしいただけますよう、医療講演会を開催しております。

日にち	時 間	演 者	テーマ
10月8日(水)	12:15～ 12:45	薬剤科 山本国孝	その薬、本当に必要ですか？ 薬との付き合い方を一緒に考える時間 ～感冒薬、便秘薬、睡眠薬を中心に～
10月24日(金)		副院長 岩部秀夫	総合診療科について
11月12日(水)		看護部 山崎皓太	これからの時期に気を付けたい 感染症についてのお話
11月27日(木)		リハビリテーション科 小林奏	骨折は、(骨折り)損
12月10日(水)		内科 松井満治	ペースメーカーについて
12月19日(金)		健康管理健診センター 豊田竜生	上手な健康診断の利用法

※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。

皆さまのご参加をお待ちしております。



ワクチン接種のご案内 (インフルエンザ・新型コロナウイルス)



感染症は咳やくしゃみなどの飛沫で広がり、吸い込むことで感染します。高齢の方や基礎疾患のある方は重症化しやすいため、ワクチン接種が大切です。ワクチンは感染を完全に防ぐことはできませんが、発症や重症化を防ぐ効果があります。流行前の接種をおすすめします。

■ インフルエンザワクチン

【接種期間】2025年10月1日～2026年1月31日

【接種費用】藤沢市在住の65歳以上の方(公費):1,600円
一般の方 高校生以上(自費):3,960円

【接種方法】予約不要。1階受付窓口で“インフルエンザ
ワクチン接種希望”とお伝えください。

【受付時間】月～金 8:30～11:00／13:00～16:00
16:30～18:00・土曜 8:30～11:00

■ 新型コロナウイルスワクチン

【接種期間】2025年10月1日～2026年1月31日

【接種費用】藤沢市在住の65歳以上の方(公費):5,100円
一般の方 高校生以上(自費):16,500円

【接種方法】予約制。電話(0466-25-2216)または1階受
付窓口でご予約ください。



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。

