



みみ

耳

よい

い

メ

ール

国立病院機構 相模原病院 広報誌
令和6年12月20日号

発行：国立病院機構 相模原病院

発行責任者：安達 献

住所：相模原市南区桜台18-1

電話：042-742-8311（代表）

FAX：042-742-5314

第91号



第91号 目次

◆総合内科紹介 1

◆耳よりな栄養だより 3

◆さがみさくらねっと 4

連載 近隣保険薬局紹介コーナー

「かながわ調剤薬局」様 6

連載 近隣協力医療施設の紹介コーナー

「やぐちメディカルクリニック」様 7



SAGAMIHARA
NATIONAL
HOSPITAL

私たちは患者の皆さまの
人権を尊重し、
十分な説明と同意に基づ
き親切で心のこもった医
療を提供します。

総合内科紹介



内科系診療部長・総合内科部長
吉江 浩一郎

2024年度より相模原病院総合内科を新設させていただきました。

総合内科の役割といたしましては、診断がはっきりしない病態の診断治療、高齢化に伴うさまざまな問題への対応、入院した患者さんに対する内科病院医としての役割(特に多数の疾患を抱え一つの科のみでの対応が困難な場合)などを考えております。

近年、高齢化が進行し、多数の疾患を併存していたり、多数の薬剤を服用していたりすることが増加し、高齢に伴って老年症候群が併存していまい、患者さんの状態が複雑化していることがよく認められるようになりましたが多くなっています。

病態の診断、整理、可能な治療を行うことによって、ご高齢の方の状態を少しでも改善できるように行いたいと考えております。

また、1つの疾患では説明がつかない、また1つの科では対応が困難な疾患の場合、院内の他の診療科と相談を行いながら包括的に治療を行うことも役割の一つ、当院の他科との相談を行いながら、包括的に治療も役割の一つと考えております。

初診外来は毎週木曜日に行っております。

経過が長くなっている患者さんもおりますの

で診療情報提供書をお持ちいただけると大変助かります。

なるべく、患者さん、ご家族に満足していただけるように努力を行ってまいります。

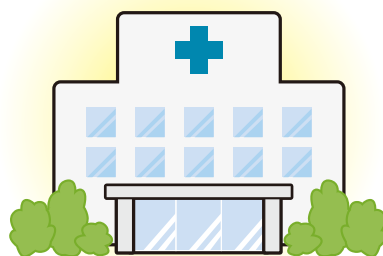
よろしくお願いいたします。

吉江 浩一郎：

1999年 富山大学医学部卒業。

横浜市立大学、JCHO湯河原病院、神奈川県立足柄上病院総合診療科部長を経て、2024年4月より国立病院機構相模原病院総合内科部長に就任。

資格：日本内科学会認定内科医、日本内科学会総合内科専門医



耳よりな栄養だより

第1回：秋の栄養と健康 - 実りの季節の体調管理

栄養管理室長 藤田 かほる

みなさま、こんにちは。管理栄養士の藤田です。

秋は実りの季節。暑い夏が終わり、涼しい風が吹き始めるとともに、体調も少しずつ落ちていきます。しかし、この時期は気温の変動が激しく、体が冷えやすくなったり、免疫力が低下することもあります。秋の季節に合わせた食生活で、体を内側から整えていきましょう。

1. 秋に必要な栄養素

秋は夏の疲れをリセットし、冬に備えて体を整える季節です。この時期に特に重要な栄養素は、**ビタミンA、食物繊維、そして鉄分**です。

ビタミンAは、免疫力を高め、体の粘膜を守る働きをします。秋から冬にかけて、風邪やインフルエンザなどが流行しやすくなりますが、ビタミンAを十分に摂取することで、これらの感染症に対する抵抗力を強化できます。かぼちゃやにんじん、さつまいもなど、秋の旬の食材に豊富に含まれているため、積極的に摂取することが推奨されています。

次に、**食物繊維**。秋は芋類やきのこ類が旬を迎え、これらには豊富な食物繊維が含まれています。食物繊維は腸内環境を整え、免疫力をサポートします。腸は「第2の脳」とも呼ばれ、健康全般に重要な役割を果たします。「腸脳相関」なんて言葉も出てきました。食物繊維を豊富に含む食材を意識して取り入れることで、

腸内環境を改善し、便秘予防やデトックス効果が期待できるとされています。

また、**鉄分**は、身体に酸素を運ぶ役割を果たし、疲労回復に役立ちます。秋は活動量が増える季節で、特に女性は鉄分が不足しがちです。ほうれん草やレバー、ひじきなどの鉄分豊富な食材を摂ることで、疲労感やめまいを防ぐことができます。

2. 秋の食生活のポイント

秋は「食欲の秋」と言われるように、旬の美味しい食材が豊富に手に入ります。この時期の食事は、夏の間に消耗した栄養を補い、冬に備えて体を温めることが大切です。秋には温かい料理を中心にした食事が、身体を冷えから守ります。例えば、根菜類や豆類を使った煮物やスープは、栄養価が高く、身体を温める効果があります。

秋の食生活には**バランス**が重要です。旬の食材を活用しながら、たんぱく質、炭水化物、脂質のバランスを保つことが、エネルギー補給と体調管理に役立つと言えます。例えば、サンマや鮭などの秋の魚は、オメガ3脂肪酸が豊富で、心血管系の健康をサポートします。また、きのこ類は低カロリーでビタミンDも豊富です。これらの食材をバランスよく取り入れることで、健康的な体づくりができます。

3. 秋に食べたい食材

秋には、自然が育んだ美味しい食材がたくさんあります。身体に優しい秋の食材をご紹介します。

- ****かぼちゃ****：ビタミンAやビタミンCが豊富で、免疫力を高めます。ホクホクとした食感はスープや煮物にも最適です。
- ****さつまいも****：食物繊維が豊富で、腸内環境を整えます。蒸して食べると甘さが増し、自然な甘みを楽しむことができます。
- ****きのこ類****：低カロリーでありながら、ビタミンDや食物繊維が豊富です。免疫力を高め、体調を整えるのに役立ちます。
- ****秋刀魚（サンマ）****：オメガ3脂肪酸が豊富で、心血管系を健康に保ちます。焼き魚や刺身として楽しめます。
- ****栗****：ビタミンB1が含まれており、疲労回復に役立ちます。ごはんに混ぜたり、甘く煮ておやつとしても美味しいです。

これらの食材を組み合わせ、彩り豊かな食卓を楽しむことで、自然と栄養バランスが整い、心身ともに元気になります。

4. 季節の変わり目に気をつけたいこと

秋は、朝晩と日中の気温差が大きく、体調が崩しやすい季節でもあります。日常生活習慣も見直し、身体えから守ることが重要です。温かい飲み物を選んだり、ストールや軽い上着を活用して冷やさないように工夫しましょう。

季節の変わり目には****睡眠****も大切です。質

の良い睡眠をとることで、体が寒さに順応しやすくなり、免疫力も高まります。また、ストレッチや深呼吸などの軽い運動も、身体を温め、リラックス効果をもたらします。

●次回予告：冬の栄養と健康 - 寒さに備える免疫力強化

今回は、冬に向けての栄養と健康管理についてご紹介します。寒さが厳しくなる冬に備え、免疫力を強化する食事のポイントや、身体を温める食材の選び方についてお伝えします。次の季節も、元気に過ごすためのヒントをお楽しみに！

秋の豊かな味覚を楽しみつつ、体調管理をしっかり行い、次の季節への準備を整えましょう。

～*～「食」は 人を良くする 「食事」は 人を良くする事～*～



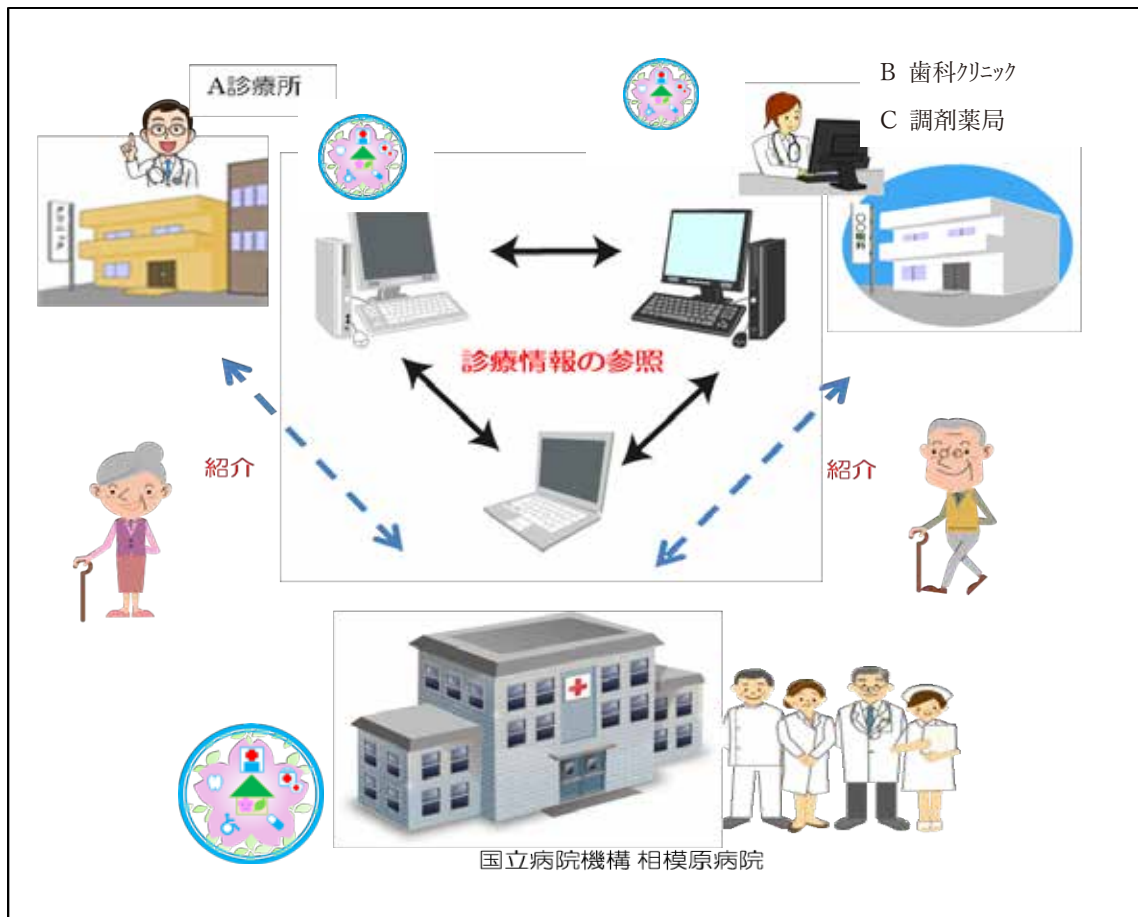
地域医療支援病院としての地域完結型医療の遂行

「さがみサクラねっと」のご案内

(地域医療介護情報ネットワークシステム) 国立病院機構相模原病院 地域医療連携室

当院は地域医療支援病院として地域への医療貢献を果たすべく、様々な試みを提供しております。その一つが地域医療包括ケアを目的とした ICT システムの「さがみサクラねっと」です。

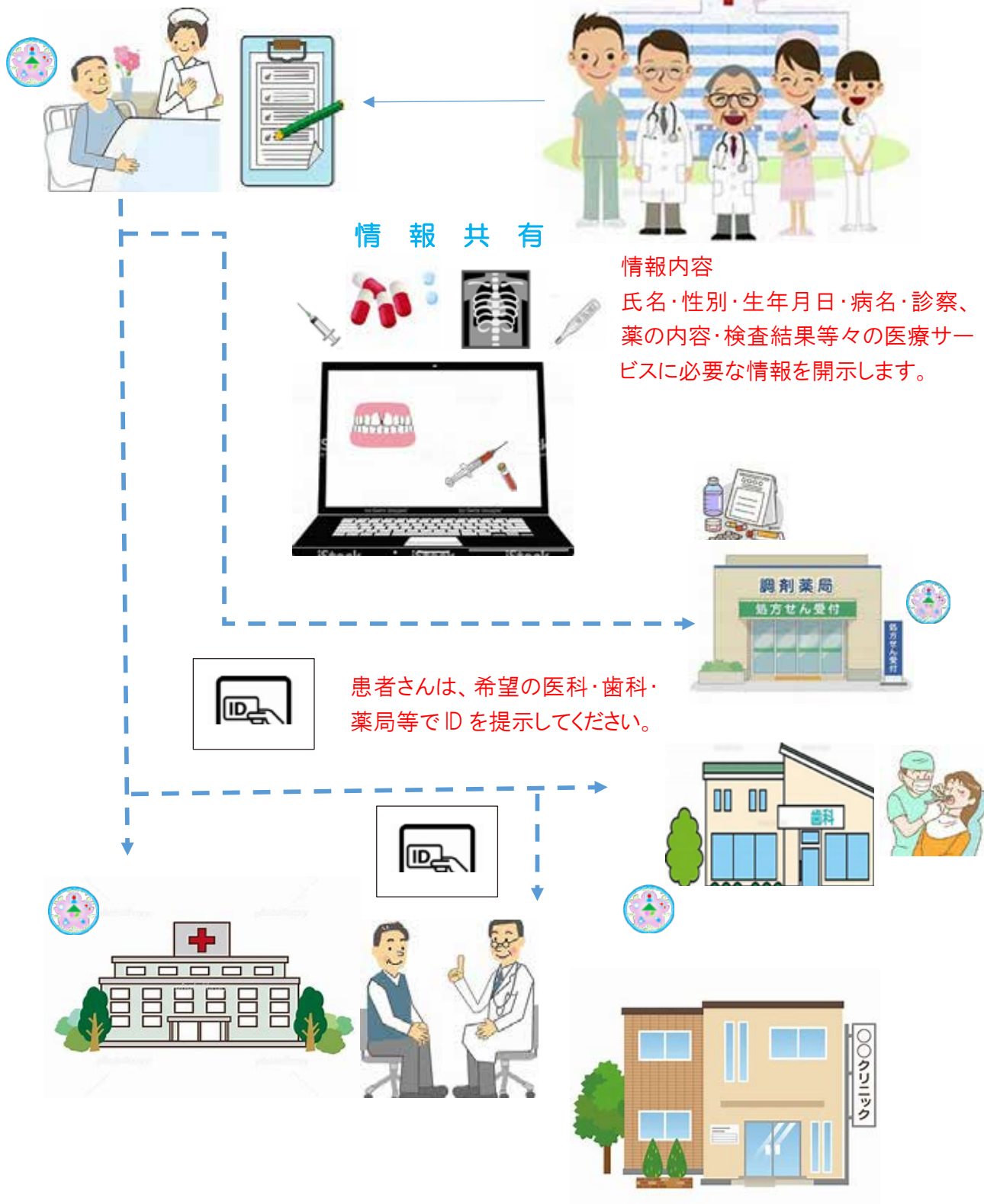
「さがみサクラねっと」はインターネットを利用して、患者さんの多岐にわたる沢山の診療情報を地域の医療機関で共有し、地域で完結できる良質な医療の提供を目的としたシステムです。特に高齢の患者さんは、複数の診療所や専門性の高い病院などに重複して診療を受けるため、施設間で診療情報を共有する事は大変有意義で、施設間の連携がスムーズになり、転院や入院或いは退院後の通院などの場合において、切れ目のない質の高い医療を受ける事ができます。また、患者さんが幾つもの医療機関に受診された場合、それぞれの施設で処方された薬の重複が見つかり減薬に繋がったり、不必要な検査をしなくて済んだり、労力や医療費の削減に繋がり、多くの無理や無駄を省くことができます。



「さがみサクラねっと」に参加された患者さんのイメージ

個別に「さがみサクラねっと」ID を配布します。

相模原病院



連載

近隣保険薬局紹介コーナー

かながわ調剤薬局 様



かながわ調剤薬局は昭和62年（1987年）に国立病院機構相模原病院の前に開業し37年目になります。応需している処方箋は相模原病院が主になりますが、近隣の多くの医療機関も応需していて地域の医療に密接に貢献する事を目指しています。

また、2024年4月より経営母体がグローバルファーマシーに変わりました。

当社の理念である。「全ての患者様にホスピタリティをもって対応する。」はかながわ調剤薬局が以前より掲げていた「かかりつけ薬局として患者様、地域の皆様に寄り添い健康をサポートします。」と同じ路線のまま継続出来ています。また当店は『さがみサクラねっと』に加入し相模原病院と連携しています。地域に貢献するよう、地域包括支援センターの「てくてくおさんぽラリー」などに参画して地域のほっとステーションも目指しています。近隣の介護グループホームで医師と往診同行を行い在宅業務も積極的に行っている。

スタッフは長年継続して勤務しています。またこの度、新たに1名加わり、なごやかな雰囲気に対応しています。

かながわ調剤薬局をどうぞよろしくお願いいたします。



【かながわ調剤薬局】

営業時間

月～金 8:30～7:30

土 9:00～13:00

定休日 日曜日、祝祭日

電話：042-747-4311

住所：〒252-0314

神奈川県相模原市南区南台6-8-17

●当店は電子処方せんも取り扱っています。

連載

近隣協力医療施設の紹介コーナー

相模大野

「やぐちメディカル
クリニック」

院長

翁 千香子 先生

沿革

こんにちは。副院長の翁 祖誠（おきな そせい）と申します。相模原病院では月曜日の血液内科を担当しております。私が普段勤務するやぐちメディカルクリニックは、令和2年に開院しました。院長の千香子医師とともに夫婦二人三脚で診療を行っております。

クリニックは相模大野駅から徒歩7分の上鶴間本町1丁目に位置しております。

特色

一つ目の特色としまして、訪問診療がございます。相模原病院様とも連携させていただき、多くの患者様の訪問診療に従事させて頂きました。訪問診療は、緊急対応や終末期医療などハードな面もありますが、患者様ともより深く関わらせていただくことができ、非常にやりがいのある仕事だと感じております。

二つ目の特色として専門外来を設置しております。院長の専門である腎臓内科、私の担当する血液内科がございます。血液内科におきましては、輸血療法や抗がん剤治療に力を入れております。何かしらの事情で通院が難しくなると、これらの治療を諦めるしかなかったですが、地域の訪問看護ステーションや訪問薬局との連携を密にすることで、全国的にはまだ珍しい、在宅輸血や自宅での抗がん剤投与を提供できるようになりました。



抱負

これからも地域の皆様のニーズに応えられるよう、新たなチャレンジをしていきたいと考えております。まだ受診してよかったと思っていただけのようなクリニックを目指しスタッフ一同邁進してまいります。よろしくお願いいたします



【やぐちメディカルクリニック】

診療科：内科・血液内科・腎臓内科

電話：042-701-0891

FAX：042-701-0892

HP：https://yaguchimedical.com

住 所：〒252-0318

神奈川県相模原市南区上鶴間本町

1丁目38-30 小林ビル 4階

アクセス：相模大野駅より徒歩約7分

Schedule 診療時間							
診療時間	月	火	水	木	金	土	
内科診療 9:00-12:00	●	●	●	○	●	●	※月曜日は休診です。
訪問診療 9:00-12:00	●	●	●	○	●	○	※完全予約制
オンライン診療 18:00-20:00	●	●	●	○	●	○	※完全予約制
休診日 休曜・日曜・祝日							
※ 血液内科、腎臓科は2024年10月より完全予約制となります。急や急病を考慮して応じます。 ※ オンライン診療は初診のみ対応となります。初診予約は必ず事前にご予約ください。							