

暑さに負けない！ カレームニエル

日に日に暑さを増していく中、皆さん食事はしっかりと摂れていますか？

食欲がなく、つい口当たりのいいもの、同じようなものに偏ってしまっていないでしょうか？

今回は、夏バテ気味の身体にしっかりとエネルギー・たんぱく質を補給できる、ムニエルをご紹介します。
カレー粉を使用することで、食欲が増す味付けになっています！



カレー粉やレモン汁を利用し
て味にメリハリをつけることで、
塩分が高くなっても、ご飯が進みます。
是非試してみてください♪
(写真では人参とアスパラガスを
添えました。)

《材料(2人分)》

お好みの魚 ----- 2 切れ
(写真はメカジキ1切れ60gを使用)
塩 ----- 1g(ひとつまみ)
こしょう ----- 少々
小麦粉 ----- 6g(小さじ2)
カレー粉 ----- 1g(小さじ1/2)
無塩バター ----- 8g(小さじ2)
※レモン ----- お好みで

作り方

1. 魚の両面に塩、こしょうをまぶし、下味をつける。
余分な水分をとる。
2. 小麦粉とカレー粉を合わせ、魚全体によくまぶす。
3. バターでソテーする。
4. 火が通ったら、皿に盛り付けて完成！
※お好みでレモンを搾る

栄養成分(1人分) (メカジキ60g使用の場合)				
エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	塩分
149kcal	2.7g	14.7g	8.2g	0.6g

お知らせ

海外へのお出かけ前に！「渡航ワクチン外来」を開設しました

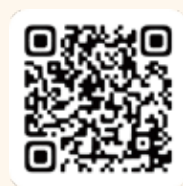
海外旅行や出張、留学のご予定はありますか？

楽しい旅を健康に過ごすためには、出発前の準備がとても大切です。海外では、日本にはない感染症や思わぬ健康トラブルにあう可能性もあります。そこで当院では、海外へ行かれる方の健康をサポートする専門外来「渡航ワクチン外来(トラベルクリニック)」を開設しました。

感染症専門医が、行き先や滞在期間に合わせて、一人ひとりに最適な健康管理プランをご提案します。渡航先に必要なワクチン接種や、マラリア・高山病の予防薬処方のほか、現地での食事や虫よけ対策など、健康に関する不安や疑問にお答えします。

お子さんのご相談も小児科専門医が担当するので安心です。英文の接種証明書なども作成できます。ワクチンは効果が出るまでに時間がかかるため、ご出発の1か月前を目安に、お早めにご相談ください。

問い合わせ・予約：外来予約センター 0466-50-1105



渡航ワクチン外来
ホームページ

ふれあい

75



『ひまわりとボク』 Chiba Yasuko

今号の内容

- ◇ 新任のご挨拶
藤沢市民病院での骨折リエゾンサービス
(fracture liaison services: FLS)
- ◇ 病院発クッキングコーナー「暑さに負けない！カレームニエル」
- ◇ お知らせ「海外へのお出かけ前に！「渡航ワクチン外来」を開設しました」

新任のご挨拶

診療部長 赤坂 理



このたび診療部長を拝命いたしました赤坂理です。以前から救急科ならびに救命救急センター長として地域の救急医療に携わってまいりました。救急医療は突然の病気や外傷等により損傷を受けた身体を治療し、途切れそうな命の糸をたぐり寄せて途切らせないように対応する部門です。救急科・救命救急センターが当院の救急部門の顔として診療しておりますが、実際はともに診療に当たっている各診療科、また後方に多くの信頼できる診療科が存在し、支えられているからこそ成り立っている部門でもあります。改めて関係各診療科には感謝申し上げますとともに、すべての診療科をあげて地域の皆様に貢献できるよう努力いたします。

さて、近年では多疾患併存状態の患者さんが多数いらっしゃいます。そのため、外来での診療はもとより、特に入院治療においては主たる病気を治療するだけではなく、併存している疾患の治療やADL維持への配慮、患者さん自身やそのご家族等との緊密な意思疎通など、患者さんが元気に生活していく上でのトータルサポートが必要となります。重症や難治性疾患などへの高度な医療を提供するとともに総合病院としての強みを活かして各診療科の力を結集し、患者さんのニーズに沿い、多面的に対応できるようにいたします。

さらに、国は外来・入院・在宅・介護連携も含めた地域完結型の医療介護提供体制を構築することを求めています。当院の役割である地域医療支援、救急医療、がん・ゲノム診療、小児・周産期医療、災害対応などの急性期総合医療の質をより向上させるべく、診療部、看護部、医療技術部など多くの部門と連携し、協働して努めてまいります。そして地域の医療施設や介護施設などと病診連携、病病連携また介護連携を推進し、安心安全な地域医療を作り上げるよう全力で取り組みます。

新任のご挨拶

呼吸器内科部長 杉本 栄康

2025年4月より呼吸器内科部長を拝命いたしました杉本栄康（すぎもと ひでやす）と申します。出身は宮城県仙台市で、小学校から大学まで県内の相模原市で過ごしました。約12年前から湘南エリアを含む神奈川県内で勤務しており、前年度までは済生会横浜市南部病院で4年間勤務しておりました。

私たち呼吸器内科では、主に肺がん、肺炎、結核、間質性肺炎、肺気腫・COPD、気管支喘息、気胸、睡眠時無呼吸症候群の「診断」と「治療」を行っています。これ以外に稀少疾患も含めて取り扱う疾患が多岐にわたるため、急性期疾患の救急医療・集中治療から慢性期疾患の長期維持治療・終末期医療・在宅医療まで、守備範囲が広いのが特徴です。幅広い領域を担っていますが、院内の様々な診療科、地域医療機関との連携を図り、患者さん一人ひとりに対して全人的医療を提供したいと考えております。

一方でこの20年間で急速に進歩した肺がんの治療に代表されるように、医療は日々進化しておりますので、最新のエビデンスとこれまでの豊富な経験に基づき、患者さんそれぞれに合ったきめの細かい個別化医療を展開できるように努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



皮膚科部長 種子島 智彦

2025年4月より皮膚科部長を拝命いたしました種子島と申します。前年度まで隣の市の茅ヶ崎市立病院で6年間勤務しておりました。これまでに横浜市立大学附属病院の他、小田原市立病院、平塚共済病院で勤務しており、今回ご縁のありました藤沢市民病院での勤務を合わせて湘南・西湘エリアの大きな病院をすべて経験することとなりました。

皮膚科では地域の中核病院としての機能を果たすべく、入院の必要な帯状疱疹や蜂窩織炎、水疱症や重症薬疹の診療、近隣のクリニックなどでは対応できない大きな皮膚潰瘍や皮膚腫瘍の手術、アトピー性皮膚炎、尋常性乾癬、慢性じんま疹や円形脱毛症などへの生物学的製剤投与に対応しております。最近では10年前と比べて治療選択肢が大分増えたものもございますので、治療が先に進まないことがあればご相談いただければと思います。

藤沢市は今まで勤務した医療圏より人口に対して皮膚科の中核病院が比較的少ないと感じられ、様々な疾患や年齢層の患者さんが集まってくる印象があります。これまでの経験を活かし、幅広く対応して地域の皆様の健康のお役に立てればと考えております。どうぞよろしくお願いいたします。



内視鏡センター長 福地 剛英

2025年4月より内視鏡センター長を拝命いたしました、福地剛英と申します。私は2012年から3年間、藤沢市民病院消化器内科にて研鑽を積んだ後、全国でも有数の内視鏡治療件数を誇る横浜市立大学附属市民総合医療センターにて7年間勤務し、最先端の内視鏡技術を習得してまいりました。2022年より再び藤沢市民病院に戻り、これまでに培った高度な内視鏡技術を導入し、特に早期消化管がんに対するESD（内視鏡的粘膜下層剥離術）を積極的に行っております。また当センターでは、国際的な医療交流にも注力しており、その一環として、先日クロアチア大使にも当院の内視鏡治療をご見学いただく機会がありました。今後も国際的な連携を深めつつ、世界水準の内視鏡診療を地域の皆さまへ還元していくことを目指しております。地域の皆さまに、安心と信頼の医療を提供できるよう、スタッフ一同、誠心誠意努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



藤沢市民病院での骨折リエゾンサービス（fracture liaison services: FLS）

大腿骨近位部骨折は骨の強度が低下して、比較的小さな外力でおこる脆弱性骨折の一つで、高齢化とともにその患者数は右肩上がりに増えています。この骨折を起こすと、特に高齢者では生活機能が一瞬にして損なわれ、生命予後も悪化します。多くの患者さんが一人での外出ができなくなり、介護の必要性が増し、本人だけでなく家族の金銭的・身体的・精神的な負担が増えますので、大きな社会問題となっています。

一度脆弱性骨折を起こした患者さんは、続けてほかの骨の脆弱性骨折を起こす二次骨折リスクが極めて高くなります。骨折治療を受けた患者さんに再発する骨折を未然に防ぐことは本人のみならず、家族、地域社会、さらには医療経済の面からも極めて重要なことです。骨折リエゾンサービス（Fracture Liaison Service）は、脆弱性骨折患者に対する骨粗鬆症治療開始率および治療継続率を上げ、リハビリテーションの視点から転倒予防の実践により二次骨折を防ぎ、骨折の連鎖を絶つことを使命とするものです。

当院では、2022年9月にFLSチームを発足させ、二次骨折予防のための活動を行っています。

■ FLSチームのメンバー

整形外科医、歯科口腔外科医、看護師、診療放射線技師、薬剤師、管理栄養士、理学療法士、ソーシャルワーカー、事務職員からなります。メンバーの中には、骨粗鬆症マネージャーの資格を持つメンバーも2名（看護師、診療放射線技師）おり、豊富な知識と経験をもとに常にサービスの改善を目指して意見を交わしています。

■ FLSの目的は

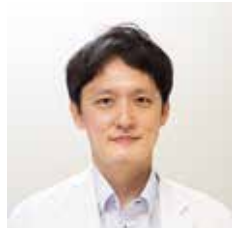
藤沢市民病院で治療を受けたすべての大腿骨近位部骨折の患者さんが、二次骨折を回避してQOLを維持するために、二次骨折予防のための取り組みをできる限り効率よく、かつ持続的に行えるようにする指標を提供することです。目的達成のために必要な手順として、次の5つの要素を重要なポイントと位置付けて、患者さんを総合的にサポートし、二次骨折予防の対策をとっています。

■ リエゾンサービスの内容

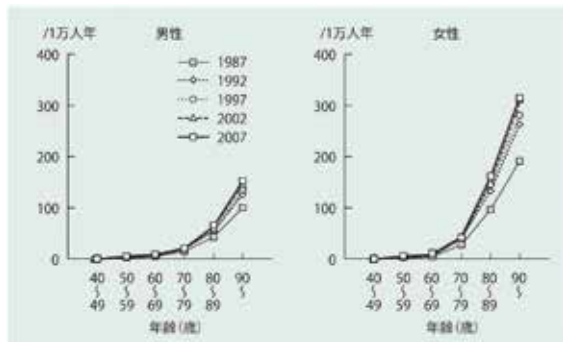
- 治療されるべき脆弱性骨折の患者さんであることを特定し FLS チームメンバーに周知させる
- 骨粗鬆症治療対象患者さんの二次骨折リスクを確実に評価する（骨密度検査、採血検査、転倒リスク評価、認知機能評価など）
- 骨粗鬆症治療対象患者さんには投薬を含む治療介入を行う（「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン」をもとに骨折予防に対してエビデンスをもつ薬物治療と転倒予防を行う、リハビリ病院や開業医への情報提供と治療継続の依頼など）
- 治療を継続し治療効果を評価するためにフォローアップしていく（ガイドラインに基づいて、受傷後4か月、1年で服薬状況などを確認する）
- 脆弱性骨折に関する病識と治療の重要性に対する認識を高める（患者さん本人やご家族に骨粗鬆症の知識の共有をおこなう、医療者向けの勉強の開催をするなど）

■ FLS発足から2年経過して

2024年9月に2年を経過しました。2年間で401名の患者さんにFLSが介入し、骨粗鬆症の治療開始、リハビリ病院やかかりつけ医との連携を行ってきました。結果として、治療導入率は99%、1年後の治療継続率は80%となっています。全国の骨粗鬆症治療率は20%程度と考えられており、良い成果が得られてきているといえます。今後もさらに地域医療機関との連携を深めて、二次骨折予防に努めていきたいと考えております。



整形外科主任部長 松尾 光祐



大腿骨近位部骨折の性・年代別発生率とその推移

出典：骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版（日本骨粗鬆症学会・日本骨代謝学会・骨粗鬆症財団）



FLSのスキーム

出典：FLS クリニカルスタンダード(日本骨粗鬆症学会・日本脆弱性骨折ネットワーク)