



女性が長く健康で楽しく過ごしていくために

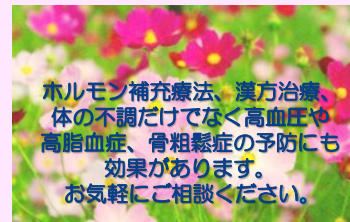
年齢を重ねてくると体力が落ちた、以前のようにがんばりがきかないなどと感じることが多くなってきます。これは男性も女性も同じ。ただ女性に関しては少しだけ違った面があります。それまでホルモンの影響で守られてきた体の状態が、閉経によって今までと同じにはいかなくなります。たとえば、骨粗鬆症や高脂血症になりやすくなったり、不眠、のぼせ、イライラなどの自律神経の乱れを感じたり、いい変化とはいえないことが多くなります。

ホルモン補充療法という治療でこれらの状況を改善することができます。欧米ではかなりスタンダードな治療でたくさんの方が恩恵を受けていますが日本ではまだまだ一般的ではありません。

もちろんリスクもあるのですが、これらのマイナス面が改善されることに比べるとそのリスクもずいぶんと小さい比率ということが最近の研究ではわかってきています。

私も乳がんの診療に携わってきた経験から、ホルモン補充療法には抵抗感がありました。しかし抗加齢学会などに参加して勉強していくうちに考え方が変わりました。

女性にとってより長く、健康に過ごすにはこの治療への理解が重要であると思います。

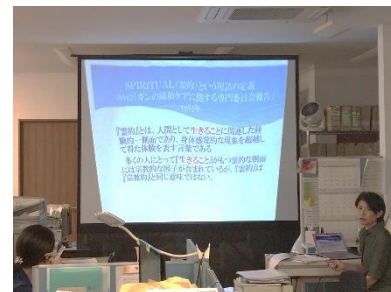


ドクターゴン鎌倉診療所  
 外来診療部  
 タルマン寺本 穂波

☆院内勉強会 スピリチュアルケア☆

7/24(月)に「現場で活用できるスピリチュアルケアの基礎と現状」というテーマで、NPO法人臨床パストラル教育研究センター理事の山下清美先生をお招きし、スタッフ勉強会を行いました。不安、痛み、死に立ち向かう患者さんの思いにどのように寄り添うか、実際に山下先生が立ち会った症例についてもうかがうことができました。緩和ケアに取り組む多職種の役割に触れる学びの時間でした。

※スピリチュアルケアとは、さまざまな生き辛い状態にあっても、その人らしく「生きるため」の援助です。



New Face



薬剤師 天野千春

あまのちはる  
 6月に入職しました、薬剤師の天野千春です。横浜出身ですが以前は奄美大島の病院で働いてました。なぜ奄美こ？なぜ鎌倉に？と訊いてくださった方はぜひ声をかけてください(笑)診療所の薬剤師として少しずつ自分のできることを見つけ、増やしていけたらと思っています。



医師 芝原司馬

8月から第1、3木曜日にお世話になる、東京しほはらかずま女子医大救命センターの芝原司馬です。湘南が大好きでよく遊びに来ています！この地で仕事をするのは驚きですが、患者様お一人お一人と真摯向き合い、そして美味しいランチをたくさん食べると思います笑



## 連携事業所ご紹介 その1



### 在宅リハビリ 訪問看護ステーション

# TOMO

こんにちは！在宅リハビリ訪問看護ステーションTOMO鎌倉です。  
鎌倉の地で早11年、地域の方々の訪問看護、訪問リハビリを中心に日々活動させていただいております。私たちは、「For the case & For you」の理念の下、すべては利用者様のために、そしてみんなのためにをモットーに、脳卒中や骨折をはじめ、神経難病、糖尿病などの内科疾患などの病気を抱えながら、ご自宅や施設で生活される方々のサポートを行っています！リハビリについては特に力を入れており、理学療法士などのリハビリ専門職の訪問リハビリはもちろんのこと、看護師目線でのリハビリ「ナーシングリハビリテーション」を行っており、様々なケア中に看護師からみたご自宅の環境や様々な運動のアドバイスをさせていただいております。  
また、24時間対応は行っておりませんが、可能な限り、意思を尊重させて頂き、在宅生活を支援致します。大変な日々の生活を少しでも楽にしたい！近くのスーパーまで行きたい！自宅に戻って来たけど何もできない。。。生活する上での悩みは人それぞれです。TOMOと一緒に共に考え、共に歩いていきましょう！どうぞ宜しくお願い致します！

## 当院からのお知らせ

診療科：外科・内科・訪問診療

担当医師については、当院ホームページにてご確認をお願いいたします。

<http://www.drjon.net/kamakura/>



窓口受付時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
9:00~11:30	○	○	○	○	○	○	休
14:00~16:30	○	○	○	○	○	○	休

### ☆おむつを使用している方へのお知らせ（医療費控除）☆

おむつの購入費用は医療費控除を受けることができます。  
かかりつけの医師に相談をして、「おむつ証明書」を発行してもらい、確定申告を行います。おむつ購入時の領収書の保管をお願いいたします。  
詳しくはかかりつけ医にご相談ください。

### ☆内視鏡検査・鎌倉市健診☆

- 鎌倉市がん検診、及び特定健診
  - 胃・大腸内視鏡検査
  - 乳腺超音波検査
- ご予約承っております。詳しくはお電話下さい。

お気軽にご相談下さい  
☎0467-32-5230

## 外来スタッフ紹介

- ①好きな食べ物 ②好きな生き物 ③趣味 ④休日の過ごし方 ⑤血液型



みやうち ゆみこ  
看護師 宮内 由美子

消化器&脳外科、ホスピス、健診施設などを経てドクターゴンに入職して6年になります。当院は外来も毎日診療していますので、お体の事で困ったことがあればお気軽にご相談ください。

- ①巨峰 なす サーモン
- ②娘、実家の犬
- ③スキー こぶを滑れるようになりたいです。散歩
- ④普段はたまった家事をして図書館と鎌万に。まとまったお休みにはキャンプや温泉
- ⑤B 型



おだ よしえ  
看護師 小田 由枝

鎌倉生まれ、鎌倉育ちですが、結婚して住んでいても鎌倉マダムにはなれない人種です。職場では落ち着いて、おしとやかに、と思っております。患者さんが安心して、気持ちよく診療や検査が受けられるよう頑張ります。

- ①極楽寺あんぱん
- ②ハタタテハゼ ダチョウ
- ③バレーボール  
韓流ドラマ鑑賞
- ④バレーしてるか、録画したドラマを観ています。
- ⑤A型



あらい やよい  
看護師 荒井 弥生

主に午前中に勤務しています。2年前に横浜から鎌倉に引っ越してきました。安心して、安全、快適に外来を受診していただけるよう努力していきたいとおもっております。

- ①うなぎ
- ②ネコ
- ③食べること
- ④家事をする
- ⑤B型



やの りょうこ  
看護師 矢野 良子

開院当初から細く長く、皆様に支えられてなんとか続けてこられました。現在は主に水曜外来を担当しています。患者さんと先生がお話ししやすい環境を作るよう心掛けています。

- ①いちご チョコ ビール
- ②夫
- ③ジム通い
- ④寝溜め
- ⑤A型