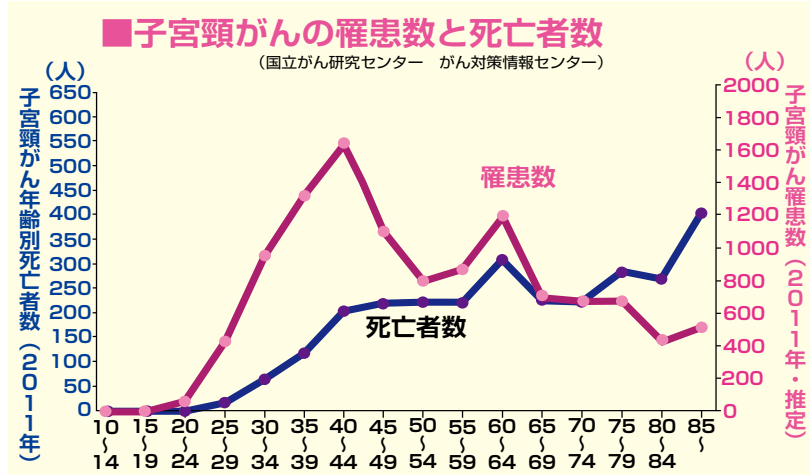
健康生活お役立ち新聞

横浜版
2017年7月
No.15

発行所　(有)エフ・アンド・ユアライフ　〒253-0084 茅ヶ崎市円蔵370-20　電話 (0467)58-5678

20代の患者が急増しています
横浜市の子宮がん検診
市のクーポン券などの活用を

20代の患者が急増している子宮頸がん、治療のためには早期発見が重要です。そのため、横浜市では20歳になった女性を対象に、無料の「子宮がん検診」を実施。また、20歳を過ぎた女性の「子宮がん検診」には市の補助があります。



最近、インターネットやテレビなどでもよく見聞きするがん検診。受診しましたか？　今回はおもに、横浜市が実施している「子宮がん検診」を紹介します(市の「子宮がん検診」は、子宮頸がんが検診対象です)。

急増している子宮頸がん

子宮がんのうち、子宮頸がんは、子宮の入り口の子宮頸部と呼ばれる部分からがんが発生します。子宮の入り口付近に発生するので、婦人科の診察や検査で見つけやすいがんで、HPVウイルス感染などの影響で、20代の患者が急増しています。

しかし、いわゆる5年生存率は全がんの平均より高く、早期に発見されれば比較的治療がしやすく、予後の良いがん、と言われています(上図)。ただし、進行すると治療が難しいことは他のがんと同様ですから、早期発見が極めて重要です。

横浜市のがん検診

横浜市では在住の女性を対象に、子宮がん、乳がんの検診を実施しています。子宮がんについては20歳以上、乳がんについては40歳以上、2年度に1度、費用に市の補助がつく検診を受けられます。

また、20歳になった方の「子宮がん検診」、40歳になった方の「乳がん検診」は無料です。対象者には、横浜市から無料クーポン券が送られてくるので、実施している医療機関に持参すると、がん検診が受けられます。クーポンが届いていない方は、医療機関が健康保険証で生年月日を確認し、対象者は無料になります。

横浜市は、胃がん、肺がん、大腸がん、前立腺がんについても、対象者に検診を実施し、補助が受けられます。

とくに子宮頸がんについては、早期発見がきわめて重要となることから、横浜市では受診を勧めています。

横浜市のがん検診

子宮がん（子宮頸がん）
対象：20歳以上の女性
頻度：2年度に1回

乳がん
対象：40歳以上の女性
頻度：2年度に1回

肺がん、大腸がん
対象：40歳以上の男女
頻度：毎年度

前立腺がん（PSA検査）
対象：50歳以上の男性
頻度：毎年度

胃がん
X線検査
対象：40歳以上の男女
頻度：毎年度
内視鏡検査
対象：50歳以上の男女
頻度：2年度に1回

◇同一年度に、X線検査と内視鏡検査の両方を受診することはできません。

※職場健診などが受けられない方が対象です。

「安心・安全を目指した体制です」
産前・産後を手厚くサポート
取材協力　ふれあい横浜ホスピタル 産婦人科

ふれあい横浜ホスピタルでは、妊娠、出産、産前産後の医療体制の充実を目指して、妊婦向けマタニティヨガの実施や、出産に向けた講座「ファミリークラス」の開催、産後のアロマテラピーなど、様々な取り組みを行っています。同院にお話を聞きました。

「『女性にやさしい病院』を目指しています」

「ふれあい横浜ホスピタルでは、開院当初より全科共通で『女性にやさしい病院』を目指しています。

特に病院開設以来、産婦人科には力を入れており、月曜から土曜まで毎日外来診療を行っている他、月に30件ほどの分娩を取り扱っています。産婦人科のベッド数は14床で、その内2床は個室となっております。

一度分娩された方には、当院を『再度を利用されたい』と、リピーターになられた方も。また、分娩以外の婦人科系疾患についても入院診療が可能です」

常勤医には女性医師も

「当院は、充実した診療体制を目指して、日本産科婦人科学会の産婦人科専門医資格を持つ、産婦人科医師常勤3名で対応しています。その他、非常勤医師5名は、それぞれに診療経験の長い専門医で、昭和医大、東京女子医大などから派遣されています。また、女性医師が常勤医で在籍していますので、悩みの相談を女性目線で受け止めることもできます。

病棟スタッフは、全員が助産師の資格を持っています。医師と助産師がチームとなり、出産・育児に向けて、一人ひとりに適した出産を妊婦様とご一緒に考えております。産前と産後のフォローにも大きく力を入れており、担当助産師が対応しておりますので、ご希望の方はぜひご相談ください」

ふれあい横浜ホスピタル　【産婦人科】常勤医
右から　小林 藍子　医師（こばやし あいこ）産婦人科部長
早川 篤正　医師（はやかわ あつまさ）
松浦 広明　医師（まつうら ひろあき）

出産前のサポート

「当院で出産予定の方は、週1回開催している『マタニティヨガ』に参加できます。マタニティヨガによって、腰痛やむくみといった出産前の時期に起こりがちな不調を予防・緩和して、出産に向けた体づくりをします。産後の快復力もアップすることが期待できます。

専門インストラクターが提供するヨガの前には、助産師によるメディカルチェックを行っております。

当院は、日本マタニティフィットネス協会の登録施設です。

『ファミリークラス』では、当院の助産師が、妊娠中の日常生活の心得や分娩についての具体的な手順、新生児誕生に必要な準備などを解説します。妊婦様はもちろん、ご主人も参加いただけます。出産後の不安な点や育児方法などをご相談してみてはいかがでしょうか」(ヨガ、ファミリークラスいずれも、当院での出産予定の方のみが提供対象です)

出産後のサポート

「ご好評いただいておりますのが、産後のアロマセラピートリートメントです。植物から抽出した香り成分である精油を使って、出産で疲れた心身の調子を穏やかに回復し、人間本来がもっている自然の治癒力を高めることにより、正常な健康や美容を取り戻します（※ヨガやアロマテラピーなどの効果には、個人差があります）。

その他、退院後の育児に向けた粉ミルクメーカーによる調乳指導や、助産師外来での育児相談まで、出産後も手厚くサポートいたします。

母乳育児への不安・ご自身の体調が優れない・退院後のサポートが不安など、様々な問題を抱えている方には、もう少し自信をつけてから退院していただけるように、出産に継続して産後のケア入院も実施しております。

当院での分娩を希望される方、興味がありご質問のある方などがいましたら、お気軽にご相談ください」。

■取材協力／ふれあい横浜ホスピタル（横浜市中区万代町2―3―3）☎045―681―5101

産婦人科病棟のスタッフ

マタニティヨガ

医学講座　7月27日(木) 14：00～15：00（予定）
ふれあい横浜ホスピタル　福田 周平　理学療法士

転倒防止に役立つ脳のリハビリ ～転ばぬ先の杖　第三弾～

転倒予防のための運動や脳のトレーニング、さらに認知症予防トレーニングなどを解説し、実演します。家庭でできる簡単な体操やリハビリテーションなども紹介します。

◇次回の予告
8月下旬に開催予定です

■ 交通のご案内
JR関内駅および市営地下鉄伊勢佐木長者町駅より徒歩3分

参加無料

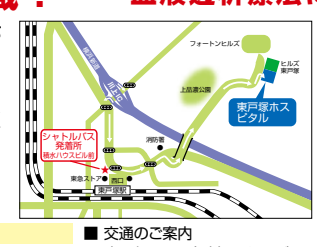
会場：**ふれあい横浜ホスピタル** 2階 会議室
横浜市中区万代町 2-3-3　お問合せ ☎045-681-5101

医学講座　7月26日(水) 13：30～14：30（予定）
ふれあい東戸塚ホスピタル 腎臓・透析診療科 **井上 純雄** 副院長

シャント管理の非常識？　～血液透析療法について～

血液透析療法には透析シャントが必要です。透析シャントの管理には、ほぼ一貫した原則「常識」がありました。しかしながら、患者背景の変遷とともに新しい流儀「非常識」の方法にも注目が集まりつつあります。新しい方法についてお話しします。

◇次回の予告
8/24 呼吸器内科 本間副院長「誤嚥性肺炎について」



■ 交通のご案内
JR東戸塚駅より無料シャトルバス

参加無料

会場：**ふれあい東戸塚ホスピタル** 2階 会議室
横浜市戸塚区上品濃 16-8　お問合せ ☎045-827-2637（総務課）

正 非　**臨床検査技師・介護士・PT/OT・言語聴覚士・看護師・助産師・医療ソーシャルワーカー・看護補助**　関内駅

★駅から２分の横浜勤務!!★

【職種】①臨床検査技師 ②介護士（通所リハビリ） ③理学療法士 ④作業療法士 ⑤言語聴覚士 ⑥看護師 ⑦助産師 ⑧医療ソーシャルワーカー（MSW） ⑨看護補助

【給与】
① 203,000円～370,000円　② 171,000円～291,000円
③ 234,500円～370,000円　④ 234,500円～370,000円
⑤ 234,500円～370,000円　⑥ 275,000円～373,000円
⑦ 279,000円～377,000円　⑧ 190,000円～300,000円
⑨ 178,200円　⑩ 時給 1,100円

時間外勤務が少なく、ワークライフバランスを整え易いです。★２駅使えて、通勤らくらく♪
駅から２分の横浜勤務。★　【利用可能駅：JR関内、地下鉄ブルーライン伊勢佐木長者町】

医療法人 回生会　**ふれあい横浜ホスピタル**
☎045-681-5101
〒231-0031 横浜市中区万代町 2-3-3
問い合わせ：（総務課）　吉川

正 非　**看護師・准看護師**　京急生麦駅 新子安駅

看護師復職支援セミナー随時開催中！

【職種】① 看護師　② 准看護師
【給与】（月給例は、経験１０年）
① 355,700円
時給 1,500円～、夜勤１回 24,000円
② 298,600円
時給 1,200円～、夜勤１回 20,000円

今春、回復期新病棟 48 床スタートにつきスタッフ大募集!!
ＪＲ・京急新子安駅より無料シャトルバス有り（乗車５分）
★ 非常勤は曜日・勤務時間応相談　※復職支援セミナーご希望の方は下記までお電話下さい！

医療法人社団　康心会
ふれあい鶴見ホスピタル
☎045-586-1717
〒230-0077 横浜市鶴見区東寺尾 4-4-22
問い合わせ：（総務課）中川

「和気あいあいとした雰囲気、自主トレも盛んです」

ふれあいクリニック泉　通所リハビリテーション

ふれあいクリニック泉の通所リハビリテーションでは、専門スタッフが提供するリハビリだけでなく、利用している皆さんの自主トレーニングも盛んです。運営の方針や特色、利用方法などを伺いました。

――ふれあいクリニック泉の通所リハビリテーションは、どのような方針で運営されていますか？

「当院は、明るい笑顔をモットーに、ご利用者様一人ひとりと向き合うリハビリと介護を目指しています。皆さんには『健やかな心と身体の維持・向上を目標に、和やかな空気の中一緒にがんりましょう』と呼びかけています」

理学療法士（PT）によるリハビリ（写真はいずれも、ふれあいクリニック泉通所リハビリテーションで撮影）

「自主トレが盛んです」

――特色について教えてください。

「当院の通所リハビリは、理学療法士（PT）言語聴覚士（ST）が提供するリハビリだけでなく、自主トレーニングがとても盛んです。歩行訓練、車椅子の自走訓練、リハビリ器具でのトレーニング、指先の運動等、各々が目標回数に向けて汗を流しています。利用者様同士声を掛け合い、時には冗談も交えながら所内はとても活気に溢れています。

リハビリをコツコツと積み重ねる事により、病気で低下した機能の回復や、加齢による機能低下を防ぐことが期待できます。

たとえば、こちらを利用開始した当初は自立して座ることも困難だった利用者様がリハビリを積み重ね、今では支えなしに座り、補助があれば立つことも出来ます。

また、車椅子の自走がやっと出来る程度だった利用者様は、現在短い距離の杖歩行が可能となりました。

お一人おひとりに合せたリハビリメニューの提供と、自主トレーニングによる努力の結果だと思います」

炭酸泉の足湯

「また、炭酸泉の足湯も好評です。炭酸成分の血管拡張作用により、『夜寝る時まで足がポカポカ気持ち良い』、『足が軽くなった』、『浮腫が軽減される』などと、足の運びが悪い方や血行が悪い方にはとても好評です」（※リハビリ、自主トレ、炭酸泉などの効果には個人差があります）

炭酸泉の足湯

見学も随時受付

――どのようにすれば利用できますか？

「通所リハビリは介護保険で提供されるサービスです。ご利用を希望される方はお気軽にご相談ください。また、見学も随時受付けています。明るく楽しい雰囲気の中、いきいきとリハビリしている皆さんの様子を、ぜひ見学にいらして下さい」。

■取材協力／ふれあいクリニック泉　通所リハビリテーション☎045―803―3221

この「人」に聞く

「分かりやすく」を心掛けています

永島　博（ながしま　ひろし）

ふれあい鶴見ホスピタル　【脳神経外科】

医学博士　脳神経外科専門医

日本神経内視鏡学会技術認定医

日本救急医学会認定医　日本救急医学会救急科専門医

○…患者に対する姿勢を「できるだけ分かりやすくご説明し、納得していただいた上で治療をお受けいただくことに努力しています」と真剣な眼差しで語ります。現在、ふれあい鶴見ホスピタルで脳梗塞・脳出血・脳腫瘍（術後）・くも膜下出血（術後）などで入院している患者に対し、リハビリテーションを中心とした入院治療を担当しています。「患者様ご本人はもちろん、ご家族様に対しても、医学用語をできるだけ噛み砕いて分かりやすく説明するように心がけています」。

○…同院では「脳神経外科」の外来診療（毎週月・火・木曜日の午前）と、同院での「脳ドック」（毎週金曜日の午後※金曜日以外も応相談）も担当。脳ドックについては「後日お送りする検査結果の内容（レポート）を読まれてご自宅で不安にならないように、脳ドック当日に十分な時間をとって（当日わかる）結果をご説明しています」と優しく語ります。医師からアドバイスを聞けない自宅で送られてきた検査結果を自分一人で見ても、「どうしていいか分からない」といった患者の不安解消にも尽力している様子が伺われます。

○…帝京大学を卒業後、帝京大学附属病院で長年現場に立ち続けていました。専門の「脳神経外科」のほか「救命救急センター」などでも経験を積まれ、救命医療にも携わってきました。これまでの多忙な日々のリフレッシュ方法を聞くと「救急の仕事をやっていると、時間やタイミングは関係ないので、予定は『有って無い』ようなこともありましたね」と振り返り、「その中で何度か暇を見つけて釣りに行けたこともあったよ」とニッコリ微笑み答えてくれました。医師として、そして「脳神経外科」の専門家として、真摯に取り組む姿が印象的です。

古都鎌倉で「いつでも誰かが側にいる」暮らしを

家庭的な雰囲気のホームです

ナーシングローズヴィラ鎌倉

ナーシングローズヴィラ鎌倉は、小規模であるホームの特色を活かし、介護保険指定事業所として、手厚い介護体制をとっています。また、経験豊富な看護師が常勤し、いつでも身近に入居者の皆さまを見守ります。「いつでも誰かが側にいる」そんな家庭的な雰囲気の介護付有料老人ホームです。

関連病院が医療を提供

おおむね65歳以上の、自立から要介護5の方までご入居可能です。個室のほかお二人様で入居可能な部屋もあり、終身にわたってご利用が可能です。

ふれあいグループならではの「医療と介護の連携」が、24時間365日、緊密に関連病院となされています。関連病院は、ふれあい鎌倉ホスピタル、康心会汐見台病院などです。

理学療法士によるリハビリテーション

理学療法士によるリハビリ

同ホームでは、グループ病院から派遣される理学療法士がリハビリテーションを提供し、ご希望により週2回サービスを受けられます。また、日々の生活においても看護師による入居者様それぞれに合わせた「生活リハビリ」を実施しています。

ナーシングローズヴィラ鎌倉

歴史と自然の街・鎌倉

JR大船駅から湘南モノレールで4分の、湘南町屋駅からほど近く、歴史と自然の街古都鎌倉にふさわしい環境で、四季のうつろいを感じながらお過ごしいただけます。

同ホームは見学を随時、受付けていますので、お電話で問い合わせてはいかがでしょうか。

■ナーシングローズヴィラ鎌倉（鎌倉市上町屋733―1）☎0467―42―8666

毎回人気の無料見学会　シニアホテル東戸塚

1日2組様限定!!すぐに申込みを！

8／5～20の各日開催

住宅型有料老人ホーム「シニアホテル東戸塚サウスウイング」と、介護付有料老人ホーム「シニアホテル東戸塚イーストウイング」は『昼食付き施設見学会』を開催。8月5日(土)～20日(日)で各日限定2組まで。無料。

併設病院（ふれあい東戸塚HP）の見学も可能です。

毎回好評なので、早めの申し込みをお勧めします。

シニアホテル東戸塚の食事（左：和食、右：洋食／一例）

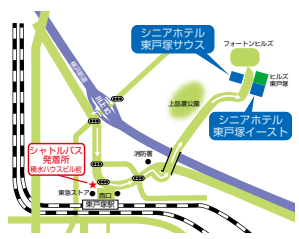
《お申込み・お問合せ》

シニアホテル東戸塚

横浜市戸塚区上品濃16-15

0120-35-2240

シニアホテル　検索



～旬の食材と知恵でできる減塩食～

ちょっとした知識で健康メニューが簡単に。

（総カロリー 685㎉、塩分 2.3g）

今月のワンポイント！【減塩食の工夫】　監修・調理／管理栄養士　穴田律子

〈レモン〉…酸味を利用し、味を引き立たせます。
これによって味噌などの塩分を減らしても、味気無さをカバーできます。

〈ミョウガ，大葉〉…香味を利用し、調味料（味付け）の減量化をねらいます。
夏野菜の香味によって、冷奴にかける醤油を減らします。

〈モロヘイヤ，スイカ〉…これらにはカリウムが含まれています。
体内の余分な塩分を排出させる働きがあります。

〈具の多い味噌汁〉…具だくさんにすることで、汁の量を減らします。
味噌汁１杯の塩分は約１．５g。汁からの塩分摂取を減らします。

めかじきのレモン味噌焼き（140kcal／塩分 0.7 g）

【材料（１人分）】

めかじき	70g	酒	5g
オクラ	1本	A 味噌	4g
ミニトマト	2コ	A 砂糖	2g
レモン（スライス）	1枚	A レモン汁	3g

【作り方】

① 酒をふっためかじきをオーブンで 10 分程度焼く
② 合わせた A を①に塗り、さらに５分焼いて中まで火を通す
③ 器に②と茹でたオクラやミニトマト、レモンを添えてできあがり

ゴーヤとコーンのツナサラダ（135kcal／塩分 0.4 g）

ゴーヤ	1/4 本	塩こしょう	少々
ツナ	15g	マヨネーズ	15g
玉ねぎ	10g		
コーン（缶詰）	10g		

① ゴーヤは縦半分に切り、種を取って薄切りにし、さっと茹でる
② ①を水にさらし、軽くしぼる
③ 玉ねぎも薄切りにし、水にさらして軽くしぼる
④ ゴーヤ・玉ねぎ・コーン・ツナを混ぜ、調味料で味を付けてできあがり

冷奴（ミョウガと大葉を添える・58kcal／塩分 0.4g）、味噌汁（具はモロヘイヤ・28kcal／0.8g）、白飯、スイカを足してバランス良いお食事を。

正　看護師・作業療法士・精神保健福祉士　下田駅

Ｉターン・Ｕターン大歓迎！

【職種】①看護師　②作業療法士　③精神保健福祉士

【給与】（月給例は、経験１０年）
① 355,700 円
② 309,700 円
③ 249,500 円

★職員寮有ります　※１ルームから一軒屋の古民家までご希望の生活スタイルに合わせた物件有り
★無農薬自家菜園、釣り（磯、ルアー）、サーフィンなど趣味を満喫し仕事も充実したい方に最適な職場です　★車通勤可　★研修制度も充実しています

医療法人社団 辰五会 **ふれあい南伊豆ホスピタル**
〒415-0151 静岡県賀茂郡南伊豆町青市 848
☎ 0558-62-1461（総務課）西川・寺嶋

正 非　介護士・ケアマネージャー・看護師　東戸塚駅

初心者も安心、個人に合わせた指導

【職種】①介護士（介護福祉士）　②介護士（ヘルパー２級）　③ ケアマネージャー　④看護師

【給与】（月給例は、経験 10 年）
① 時給 1,300 円　② 時給 1,200 円
③ 271,100 円
④ 正看護師 292,000 円
准看護師 244,600 円
時給 1,500 円～

★未経験者歓迎 ★非常勤は勤務日数・勤務時間応相談（基本 7.5 時間）

シニアホテル東戸塚 イーストウイング・サウスウイング ☎ 045-827-2707
〒244-0806 横浜市戸塚区上品濃 16-8（総務課）梅田

正 非　介護福祉士・施設ケアマネジャー・相談員　東戸塚駅

リハビリに力を入れている施設です！

【職種】①介護福祉士 ②施設ケアマネジャー　③ 相談員

【給与】（月給例は、経験 10 年）
① 268,700 円
時給 1,300 円
② 271,100 円
③ 249,500 円

・平成 29 年４月より「介護職員処遇改善加算Ⅰ」を取得した環境の整った施設です。

医療法人社団 康心会 **ヒルズ東戸塚** ☎ 045-827-2630
〒244-0806 横浜市戸塚区上品濃 16-7（総務課）田中

チーム医療

患者様・ご家族の安全のために
感染症から皆さまを守る
感染対策チーム（ＩＣＴ）康心会汐見台病院

病院は、様々な患者様が外来診療にみえたり、入院されたりするので、目に見えぬ感染症により、院内感染を発生する恐れが常にあります。その感染を防止するために中心となって行動しているのが、感染対策チーム（ＩＣＴ）です。康心会汐見台病院のお話を聞きました。

Q．感染症対策チーム（ＩＣＴ）の意義や目的は何でしょうか？

A．ＩＣＴとは、Infection Control Team の略称で、院内で起こる様々な感染症から患者様・ご家族様、職員の安全を守るために活動を行っている組織です。

多くの職種で構成

Q．チームは、どんな方々で構成されているのですか？

A．院内を横断的に活動するために、ＩＣＤ（感染制御医師）を中心に、看護師、ＩＣＭＴ（感染制御認定臨床微生物検査技師）、薬剤師、事務職員の多職種にて構成されています。

ＩＣＴ内では、それぞれの専門分野に基づいて役割分担が決められ、院内におけるスムーズで横断的な感染対策活動が行えるような体制をとっています。

Q．ＩＣＴは、具体的にはどのような取組みで、感染症から患者を守っているのでしょうか？

多職種が集まる感染症対策チーム（ＩＣＴ）

A．それでは、当院の取組みの具体例を、今回は４つ紹介します。

内視鏡を通じた感染を防止

①近年、内視鏡検査は機器の性能向上とあいまって、消化器病変の診断と治療に欠かせないものとなりました。また、患者様の健康に対する関心の高まり、機器の普及により検査数も年々増加しています。

その一方で、内視鏡検査による感染が問題となっており、不十分な内視鏡の洗浄・消毒検査により、患者様の一般細菌による感染事例が報告されています。

当院では患者様に安全・清潔な内視鏡検査を実施していただくために、日本消化器内視鏡技師会が推奨する内視鏡スコープの定期培養検査を年１回以上実施し、安全で清潔な内視鏡検査に取り組んでおります。

レジオネラ属菌対策

②近年、病院では循環式浴槽水、冷却塔水、加湿器などから発生するエアロゾルが感染源となり、レジオネラ属菌の感染事例が報告されています。

ＩＣＴではレジオネラ属菌の感染予防のため、年１回、厚生労働省が推奨するレジオネラ症防止指針に準じて、環境水の水質調査を実施し、設備の清掃や次亜塩素酸ナトリウムなどにより、そのため、逆に感染症にかかりやすくなったり、「抗生物質」に依存しなければ体調を崩しやすくなったりしてしまうなどの悪影響もあります。この「抗生物質」が院内で適正に使用されているかをチェックするのもＩＣＴの活動の一つであります。

ＩＣＣ（院内感染対策委員会）

調査や集計の取組み

③院内における感染症の発生状況を調査・集計することにより、院内における感染症の蔓延と予防に役立てています。ＩＣＴが調査・集計したデータは、月１回開催されるＩＣＴの上部組織であるＩＣＣ（院内感染対策委員会）に報告し、感染防止対策マニュアルの作成・改訂などにも活用しています。

また、ウィルスや細菌を殺し増殖を防ぐのに効果がある「抗生物質」は、使い方によっては体のもつ免疫機能を低下させることがある消毒処理、循環ろ過装置の改善などの処置を行っております。

病棟の巡回（院内ラウンド）

④ＩＣＴのメンバーは週に１回、「職員の感染対策に対する意識・自覚を高めるため」に、病棟の巡回（院内ラウンド）を行っています。そこでは、手指衛生剤が適切に使われているのか？、感染性廃棄物は適切に処理されているのか？など、現場の感染対策の状況や、環境整備の監視および指導を行っています。

○

Q．多職種でチームを構成し、さまざまな取組みを行っているのですね。

A．これまで述べたように、康心会汐見台病院の感染対策チームは、院内における感染症の発症の予防と、医療の質の向上のために日夜活動しております。

■取材協力／康心会汐見台病院☎０４５―７６１―３５８１

ＩＣＴのメンバーによる病棟の巡回

夏休み小中学生向け公開講座を開催
湘南医療大学

湘南医療大学では、夏休みに小中学生対象の公開講座を２講座開講いたします。お一人での参加はもちろんのこと、保護者の方とともに学ぶこともできます。夏休みの自由研究や思い出づくりにしてみてはいかがでしょうか？

2017年3月に実施した中学生向け職業体験講座

◆7月22日（土）
パラスポーツってどんなの？～リハビリテーションとパラ五輪～
（小学4～6年生対象）

「パラスポーツ」をしてみたことはありますか？

2020年東京パラ五輪の種目には「パラスポーツ」（障害者のためのスポーツ）も含まれます。

「パラスポーツ」や「パラ五輪」は聞いたことはあるけど、実際に体験したことがある人は少ないのかなと思います。

パラスポーツのひとつの「ゴールボール」を体験しながら、リハビリテーションとパラスポーツの世界をちょっとのぞいてみませんか？

◆8月5日（土）
みんなで考えよう子どもの事故！～幼児視野体験をとおして～
（中学生対象）

子どもの「不慮の（思いがけない）事故」は、1歳から9歳までの子どもが、死亡する原因の第2位になっています。

そして、事故の中でも交通事故による死亡が最も多いのですが、それは何故なのでしょうか？

幼児の視野体験をとおして、幼児期の成長発達の特徴を知り、事故の原因と予防方法を一緒に考えていきたいと思います。

公開講座は、7月22日、8月5日ともに10～12時の開催です。講義終了後に希望する方は校内見学も可能です。講座の詳細は、同大学の公式ホームページをご参照ください（http://sums.ac.jp/）。

対象学年でなくても、参加したい希望がある場合はお気軽にご相談を。参加のお申込みはホームページからか、お電話で。

■湘南医療大学☎０４５―８２１―０１０９（地域連携室）

模擬演習で洗髪を学んでいます
茅ヶ崎看護専門学校

茅ヶ崎看護専門学校では、3年生が実習に出る前の演習の時期になりました。今回は「看護学科」で実施している「看護技術（洗髪）」の演習（写真）について紹介します。

洗髪の目的は身体的には「頭部を清潔に保ち皮膚の新陳代謝を高め、感染を予防する」精神的には「気分を爽快にして闘病意欲を引き出す」事にあります。そこで、この演習では今まで学んだ解剖学や生理学及び看護の基礎知識を基に、安全・安楽を考えた手法を要求されます。

学生は、お互いに模擬演習で患者や洗う側となり、実際にお湯を使って髪を洗ってみます。そこでは患者様にとってより安全で質の高い技術を身につけるため、湯温、洗う順番、時間などを確認し、洗う圧力は適当か、洗い残しはないかなど学生同士が確認します。実体験が患者様に満足頂ける技術を身につけることへの第一歩です。今、学生たちは、技術の高い看護師になることを目指し、真剣に取り組んでいます。

■茅ヶ崎看護専門学校☎０４６７―８６―６０１１

2日間で資格取得　喀痰吸引等研修
ふれあい医療福祉研修センター

2012（平成24）年の法改正により、一定の研修を修了した介護職員の方は、病院や施設などの患者様のたんの吸引や経管栄養を行うことができるようになりました。

たんの吸引などを行うには、通常は喀痰吸引等研修を受講することになりますが、介護福祉士実務者研修を修了した方も行うことができます。

ただ、ほとんどの実務者研修実施機関では、喀痰吸引と経管栄養（＝医療的ケア）の実地研修までは行っていないので、そのような方は別に実地研修を修了しておかなければなりません。

そこで、ふれあい医療福祉研修センターでは、実務者研修を修了した方を対象に、喀痰吸引等研修の「実地研修のみのコース」をご用意しました。事前に受講希望日をお聞きした上で指定病院と日程調整を行うので、お仕事などの都合にあわせられます。また、実地研修前にシミュレーターを使用して手順の確認をするので（写真）、安心して受講できます。

研修の流れ
- 1日目　手順確認：シミュレーターを使用して手順確認などを行います。
- 2日目　実地研修：指定病院で喀痰吸引・経管栄養を行います。

日程は、手順確認が半日、実地研修が1日です。本研修の修了で医療的ケアの実践が可能になります。ぜひ、この機会に受講をご検討を。受講料は5万円（税込）。随時、申込みを受け付けています。お気軽にお問い合わせください。

■ふれあい医療福祉研修センター☎０４６７―８４―０５７６

医学講座 7月25日(火) 14：00～15：00（予定）
康心会汐見台病院　糖尿病内科　飯島 貴宏　医師

あなたも糖尿病かも！？ ～糖尿病という病気からその合併症まで～

予備軍を含めると、日本人の６人に１人は糖尿病と言われています。糖尿病は早期なら、健康な人と同じ生活を送ることができます。「血糖値が高い」と指摘されたことはありませんか？糖尿病と合併症についてお話しします。

■ 交通のご案内
JR磯子駅および京急屏風浦駅または
京急・市営地下鉄上大岡駅より路線バス

参加無料

◇次回の予告
8月下旬に開催予定です

会場：**康心会汐見台病院** 5階 会議室
横浜市磯子区汐見台 1-6-5　お問合せ ☎ 045-761-3581

正 非　看護師・介護福祉士・介護士・保育士　茅ヶ崎駅

茅ヶ崎駅前からシャトルバスあり。

【職種】① 看護師　② 介護福祉士　③ 介護士　④ 保育士

【給与】（月給例は、経験１０年）
① 355,700 円　時給 1,500 円
（夜勤）1 回 24,000 円～
② 時給 1,300 円
③ 時給 1,200 円
④ 時給 950 円

★茅ヶ崎駅より無料シャトルバスあり
★ブランクのあるかたでも大歓迎　★車通勤可能
★院内保育所あり

医療法人社団 康心会
湘南東部総合病院
☎ 0467-83-9111　担当：露木（看護部）
〒 253-0083　茅ヶ崎市西久保 500　飯田（コメディカル）

正 非　看護補助・医療事務・サービス提供責任者・介護士・登録ヘルパー　京急生麦駅 新子安駅

回復期増床（102床）につき大募集！

【職種】①看護補助　②医療事務
③サービス提供責任者【訪問介護】（介護福祉士）
④介護士【訪問介護】（実務者研修終了者）（初任者研修終了者）
⑤登録ヘルパー

【給与】（月給例は、経験 10 年）
① 207,900 円　時給 1,100 円～（夜勤）1 回 17,000 円
② 198,500 円　時給 950 円
③ 276,100 円　④ 207,900 円～　時給 1,200 円
⑤（身体）時給 2,000 円　（生活）時給 1,600 円

★今春、回復期新病棟 48 床スタートにつきスタッフ大募集！！　★ＪＲ・京急新子安駅より無料シャトルバス有り（乗車５分）　★非常勤は勤務日数・勤務時間応相談

医療法人社団 康心会
ふれあい鶴見ホスピタル
☎ 045-586-1717　担当：（総務課）中川
〒 230-0077　横浜市鶴見区東寺尾４丁目４番地２２号

正 非　**看護師・看護助手・ＰＴ／ＯＴ・医療事務**　磯子駅・屏風ヶ浦駅

研修充実、市内の関連大学で資格取得も可能♪

【職種】① 看護師 ② 看護補助 ③ＰＴ／ＯＴ ④ 医療事務
【給与】（月給例は、経験１０年）
① 355,700 円
② 介護福祉士 256,700 円　介護士 230,400 円
③ 309,700 円　④ 198,500 円

★職員寮【単身寮】完備　（職種限定）★保育所完備（職種限定）★マイカー通勤可
★今春、回復期新病棟 41 床開棟につき、スタッフ大募集！！　★子育てママさん看護師が多数活躍中！
★ブランクのある方も歓迎　★交通費全額支給（上限５万円まで）

医療法人社団 康心会 **康心会汐見台病院**
☎ 045-761-3581
〒 235-0022 横浜市磯子区汐見台 1-6-5　問い合わせ：総務課（採用担当）

正　**看護師**　地下鉄 中田駅

市営地下鉄「中田駅」徒歩５分！

【職種】看護師（透析室）
【給与】（月給例は、経験１０年）
322,700 円

★透析室未経験者、ブランクのある方歓迎！
★職場見学 OK ！
まずはお気軽にお電話下さい！

医療法人社団 健齢会 **ふれあいクリニック泉**
〒 245-0014 横浜市泉区中田南 4-3-23
☎ 045-803-3221 問い合わせ：総務課

正　食品購買・管理栄養士・栄養士　茅ヶ崎駅

ふれあいグループ各施設に提供する食材の選定吟味の提案

【職種】①食品購買
②管理栄養士 ③栄養士

【給与】
① 230,000 円～ 280,000 円
② 210,000 円～ 300,000 円
③ 190,000 円～ 270,000 円

①食品メーカー・食品卸・給食業界経験・PC 操作（Excel・Word・Powerpoint 等）・現場指導及び管理（調理・栄養・衛生・アレルギー）調理師・栄養士尚可・優れたフットワークに自信のある方。

有限会社リード商会
〒 253-0043 茅ヶ崎市茅ヶ崎元町 5-20-2F
☎ 0467-84-6571 問い合わせ：加藤

健康生活お役立ち新聞

横浜版
2017年7月
No.15

発行所　(有)エフ・アンド・ユアライフ　〒253-0084 茅ヶ崎市円蔵370-20　電話 (0467)58-5678

脳梗塞、脳出血、くも膜下出血
予防に活かす「脳ドック」検査を

脳卒中は生命を奪ったり、重い後遺症をもたらすことがあります。発症してからの治療では手遅れになりがちです。肥満、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の方は脳ドックの検査を受け、予防に活かしましょう。

脳卒中の予防

脳卒中（①脳梗塞、②脳出血、③くも膜下出血）は、がん・心臓病と並ぶ三大生活習慣病の一つです。

①脳梗塞の特徴

脳血管が詰まったり、非常に細くなって血流が悪くなり、脳に供給される酸素や栄養が不足して、脳の組織が部分的に死んでしまう状態です。

②脳出血の特徴

脳に酸素や栄養を運ぶ血管は、脳の深部になるほど細くなります。

高血圧や老化で、脳の深部の血管が弾力を失い、弱まった所に強い血圧が加わると、血管の一部が小さく膨らんでしまうことがあります。そこへさらに強い血圧がかかると、弱くなったところや膨らんだところが破れ出血します。脳の深部が破壊されるため、死に至る場合も多く、大きな後遺症が残ります。

③くも膜下出血の特徴

脳の表面近くにあるくもの巣のようにうすい膜のすぐ下を走る脳動脈はかなり太く、この血管が破れて出血するのがくも膜下出血です。

○

脳卒中は「発症してから」の治療では遅く、「発症前の予防」が重要です。脳卒中のおきる危険性を検査するのが「脳ドック」で、結果を生活習慣の改善に活かし、予防につなげましょう。

脳ドックとは

脳卒中の危険因子、肥満・高血圧・糖尿病・喫煙歴・飲酒歴を採血や問診で調べ、画像診断で脳や頭頸部の血管を調べることで、脳卒中の起こりやすさを知って、備えることが目的です。

主な検査機器のMRIは脳萎縮、動脈硬化性変化、無症候性脳梗塞、微小出血、約3mm以上の脳動脈瘤等を検出しやすく、頸動脈超音波検査や血液検査、心電図検査を併用して専門医が総合的に診断します。

脳神経外科、神経内科、リハビリの連携
頭痛、脳卒中、後遺症、認知症などに対応
取材協力　ふれあい鶴見ホスピタル

ふれあい鶴見ホスピタルでは、脳神経外科医（常勤3名）、神経内科医、リハビリ専門医が連携し、脳神経系疾患に強い診療体制を敷いています。今回は、同院の検査や専門外来についてお話を聞きました。

脳ドック

①脳簡易検査コース

一般的なMRIの各種撮影法とMRAを組み合わせ、動脈硬化症の変化、微小梗塞、微小出血等を検査し、30分程で終了可能です。

②脳ドック（Aコース）

簡易検査コース＋採血、超音波検査を実施。「日本脳ドック学会・脳ドックガイドライン」にほぼ準拠。より詳しく調べたい方に向いています。

③脳ドック（Bコース）

Aコースに加えて、認知症の検査を組み込んでいます。物忘れが気になる方が対象です。

神経内科（頭痛外来）

神経内科では頭痛外来を設け、中枢神経（脳・脊髄）の異常や末梢神経や筋肉の異常に伴う症状を評価し治療しています。

頭痛、判断力低下、今まで出来ていた事が出来ない、体の異常な運動、歩行障害、筋力低下や麻痺、呂律障害、感覚障害（しびれ）等の症状に対応しています。

リハビリテーション外来

脳血管障害、頭部外傷はもちろん、関節痛、リウマチ、脊髄損傷、四肢切断、神経疾患等で運動機能の低下や生活上に難しさのある方に対応しています。

外出・自宅での機能訓練、生活環境に関する助言・福祉用具の活用等を提案します。

物忘れ外来

物忘れの原因には、正常加齢と病的認知症初期段階とがあり、その検査を実施。

間違われやすい疾患に水頭症、慢性硬膜下血腫、うつ病、甲状線機能低下症等があり、脳神経外科専門医の視点から診断しています。

軽度認知障害（MCI）の血液検査

軽度認知症障害（MCI）の兆候を早期発見できる血液検査です。バイオマーカーを用いてアルツハイマー病の原因物質であるアミロイドβペプチドの蓄積を間接的に評価し軽度認知障害のリスクを判定します。

○

当院は、脳神経外科の外来診療にも力を入れています。脳神経系の病気については、ぜひお気軽にお問い合わせください。

■ふれあい鶴見ホスピタル ☎045―586―1717

ふれあい鶴見ホスピタル【脳神経外科】常勤医

石井 映幸　副院長
（いしい　てるゆき）
物忘れ外来などを担当

永島 博　医師
（ながしま　ひろし）
脳ドック読影などを担当

土屋 喜照　医師
（つちや　よしあき）
脳卒中予防などを担当

ある程度低下してしまうと、腎機能は回復しません
新たな国民病、慢性腎臓病（CKD）

8人に1人はこの病気？

慢性腎臓病（Chronic Kidney Disease）とは、腎臓の働きが健康な人の60％以下に低下する、タンパク尿が出るといった、腎臓の異常が続く状態を言います。初期は症状がなく、自覚することが難しい病気です。

進行すると現れる症状は、むくみ、貧血、疲労感、息切れなどです。これらの症状が出た時には、すでに病気がかなり進んでいる事も考えられます。

メタボリックシンドロームと関連すると考えられ、患者数は増加傾向で「新たな国民病」とも言われ、成人のうち8人に1人が患者では、と推定されています。

さらに進行し、末期腎不全になると透析治療などの準備が必要となってしまいます。また、心筋梗塞や脳卒中などといった疾患の原因ともなりますので、早期発見し進行させないことが肝心です。

早期発見で生活習慣改善を

早期発見のため、尿検査や血清クレアチニン検査を含む健康診断を定期的に受けましょう。特に、尿タンパク陽性と判断された場合は病院で詳しい検査が必要です。タンパク尿が出ているかどうかは、市販の尿たんぱく試験紙を使えば家庭でも簡単に検査できるので、気がかりな人は調べましょう。

慢性腎臓病の進行を抑えるためには、生活習慣の改善が必要です。

高血圧や太りすぎの方は、定期的な運動の継続。毎日合計60分程度の歩行などの適度な運動、週に2回程度は汗をかくような運動をしましょう。飲酒はなるべく控えめにし、食事は塩分を1日6g未満に抑えることを目標にしましょう。

慢性腎臓病は、適切な治療をすることで、進行をを抑えられる病気です。ある程度低下してしまうと、腎機能はもとには戻りません。「疑いがある」と診断されたら、進行させないために専門の医療機関を必ず受診しましょう。

ドア・ツー・ドアの送迎、入院透析、食事相談も
「お一人おひとりに合った透析治療」を提供
取材協力／康心会汐見台病院

「患者様それぞれに、必要に応じた透析治療、特殊血液浄化療法を提供しています」という康心会汐見台病院。臨床工学科の山愛恵臨床工学技士にお話を聞きました。

「当院の透析室では日々、入院と外来を合わせて20名前後の慢性腎不全の患者様が透析療法を行っています。

入院患者様は、在宅復帰、長期療養、在宅からの一時的な入院等、個々の症状により入院の目的は違います。したがって、透析室では、透析療法中はもちろん、透析療法を行っていない時間にも、入院目的に合ったリハビリテーションや治療が受けられるように、患者様のお話に耳を傾け、各病棟からの情報を収集し、透析時間・透析曜日など、各患者様にあった透析療法を、日々検討しています。

そして各患者様ごとに提案できるよう、医師をはじめ、看護師、臨床工学技士、看護助手がチームを組んで最適な治療と環境を提供できるように努めています。

入院中の患者様の中には透析室まで移動できない方もおられますが、当透析室では、出張透析として、病棟での透析療法も可能となっています。

また、透析療法以外にも、エンドトキシン吸着（PMX）、血液濾過透析（HDF）、腹水濃縮濾過再静注法（CART）、白血球除去療法（L―CAP）などの特殊血液浄化療法にも対応しています。

外来患者様には、入院患者様同様の透析療法に加え、在宅にて、自分らしくより良い日常生活が遅れるよう、管理栄養士による食事相談や、通院負担軽減のため、ドア・ツー・ドアの送迎（無料）を行っています。

随時、見学や面談を受付けています。興味のある方はぜひ、ご連絡ください。

■康心会汐見台病院 ☎045―761―3581

透析チームのメンバー

医学講座　7月27日(木) 13：00～14：00（予定）

ふれあい鶴見ホスピタル　内科　飯室 世都子　医師

糖尿病に何故なるの？　～基礎から始める糖尿病講座～

食生活の変化などが原因で、糖尿病の患者数は全国で増え続けています。糖尿病は、日常の生活習慣、運動不足、ストレス、飲酒などが誘因となって発病します。どうして糖尿病になってしまうのか、なったら悪化はどう防ぐのか、合併症の恐ろしさなど、わかりやすくお話しします。

■ 交通のご案内
JR新子安駅･京急新子安駅より無料シャトルバス

参加無料

◇次回の予告
8/25 神経内科 馬場医師「こんな時、神経内科へ！」

会場：**ふれあい鶴見ホスピタル** 1階 会議室
横浜市鶴見区東寺尾 4-4-22　お問合せ ☎045-586-1717

正 非 看護師・薬剤師・看護補助・保育士・訪問介護・PT/OT/ST　東戸塚駅

各種資格取得支援・研修でスキルアップ！

【職種】① 看護師 ② 薬剤師 ③ 看護補助 ④保育士 ⑤ 訪問介護 ⑥ PT/OT/ST
【給与】（月給例は、経験１０年）
① （病 棟）355,700 円　（透 析）322,700 円
時給 1,500 円～、夜勤１回 24,000 円～
② 282,400 円
③ 介護福祉士 256,700 円　時給 1,200 円～、夜勤１回 18,500 円
④ 213,400 円　時給 950 円　⑤ 時給 1,400 円～　⑥ 309,700 円

★東戸塚駅より無料シャトルバス利用で、駅から５分。

医療法人社団 健齢会 **ふれあい東戸塚ホスピタル**
☎045－827－2637
〒244-0806 横浜市戸塚区上品濃 16-8
問い合わせ：（総務課）東梅

ふれあい鎌倉ホスピタルだより No.8

ふれあい鎌倉クリニック　〝鎌倉市健診〟のご案内

クリニック院長の峰野医師

現在「ふれあい鎌倉ホスピタル」は、新築建替工事のため一時休診中ですが、鎌倉ホスピタル正面に「ふれあい鎌倉クリニック」を新設し、患者様の外来診療を一部継続しております。また、在宅部門もクリニックに併設し、訪問診療・訪問看護・訪問リハビリテーションも継続対応しております。

今回は「平成 29 年度 鎌倉市健康診査」のお知らせです

ふれあい鎌倉クリニックでは、鎌倉市健康診査を実施しております

●前立腺がん検診が始まりました
平成29年度から、50歳以上の男性を対象に、前立腺がん検診を実施します
●胃がんリスク検診についてのご案内
平成29年度は、平成27年～ 28年度に胃がん検診を受診されていない40歳以上の方で、市の発行した受診券をお持ちの方が対象となります
※ 4月～ 7月生まれの方　受診期間　6月5日～ 8月末
※ 8月～ 11月生まれの方　受診期間　9月～ 11月末
※ 12月～ 3月生まれの方　受診期間　12月～平成30年2月末
健康診断の結果、精密検査･治療が必要な方へは、関連病院をご紹介します
※鎌倉市健康診査は峰野院長が行います

診療時間		月	火	水	木	金	土	日･祝
午前	受付 8:30～11:30 診療 9:00～12:00	◎	◎	◎	―	―	◎	―
午後	受付 13:30～16:30 診療 14:00～17:00	◎	―	往診	○ 小島Dr	往診	往診	―

ふれあい鎌倉クリニック　鎌倉市御成町８－41（旧ふれあい鎌倉ホスピタルの正面）
☎ 0467 － 23 － 7810
※訪問看護師、訪問リハビリスタッフ募集（お問い合わせは、ふれあい鎌倉クリニックまで）