

黒田 晃義 医師
(くろだ あきよし)
湘南東部総合病院
【整形外科】

隠れた病気に要注意

「100人に8人ぐらいの割合で、人は人生に一度は腰痛を経験する」と言われています。ちなみに、厚生労働省の『国民生活基礎調査』で「訴えの多い病気」をみると、男性では腰痛が1位(2位は肩こり)、女性は2位(1位は肩こり)となっていて、腰痛に悩む人が多いと明らかです。

腰痛の原因は人それぞれで、運動不足の解消やストレスの低減などが効果的などあります。湘南東部総合病院の整形外科、黒田

晃義医師に腰痛のことを伺いました。

「2016(平成28)年度。さて、腰痛を感じたときには、みなさんはどうしますか? 長い間がまんをしたり、マッサージなどに通ったりして、何とか生活している方も多いと思います。しかし、腰痛の中には腫瘍や感染、骨折といった緊急に治療が必要なものが隠れています。このような原因となる病気を発見するにはレントゲン検査やMRI

検査が必要となりますので、早期に医療機関で受診することが大切です」

「しかし、このように明らかな原因が見いだせる腰痛は全体の2〜3割程度しかありません。残りの大半は「非特異的腰痛」と言われ、原因が特定出来ない腰痛です。前述のような検査をしても明らかな異常は認められないことが多いです。

このような腰痛の治療はどうすれば良いのでしょうか? 腰痛はストレスや生活習慣と深く関係しているともいわれており、薬物に

よる治療だけでなく、運動不足や肥満の解消など患者ごとに適切な治療を見つけることが重要です。

このように、一言で腰痛といっても原因、症状、治療はさまざまです。みなさんのお話をじっくり聞かせてください。腰痛の発生、増悪の予防も大切です。辛い腰痛は一度ご相談下さい、一緒に治療を始めましょう。」

湘南東部総合病院 ☎0467-83-9111

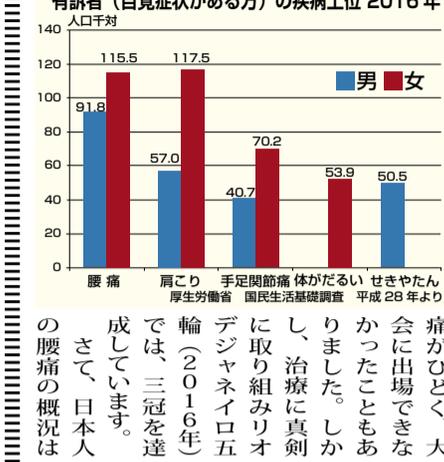
取材協力/湘南東部総合病院 整形外科

「原因は人それぞれ。医師と一緒に治療を」

取材協力/湘南東部総合病院 整形外科

腰痛を放置していませんか?

有訴者(自覚症状がある方)の疾病上位 2016年



腰痛は、日本人の4人に1人が悩まされていると推定されています。腰痛の悪化は、生活習慣やストレスや影響していると考えられています。早めに医療機関を受診しましょう。

生活習慣の変化も影響?

腰痛は、日本人の4人に1人が悩まされていると推定されています。腰痛の悪化は、生活習慣やストレスや影響していると考えられています。早めに医療機関を受診しましょう。



日頃から適度な運動の習慣を身に付けることも腰痛予防に効果的です。湘南東部クリニックは、腰痛予防施設として、個々の体力に合わせた運動メニューを組み3ヶ月に1回は集団講習会を開催しています。運動を楽しむながら病気を改善、予防しましょう。

「しかし、このように明らかな原因が見いだせる腰痛は全体の2〜3割程度しかありません。残りの大半は「非特異的腰痛」と言われ、原因が特定出来ない腰痛です。前述のような検査をしても明らかな異常は認められないことが多いです。

このような腰痛の治療はどうすれば良いのでしょうか? 腰痛はストレスや生活習慣と深く関係しているともいわれており、薬物に

よる治療だけでなく、運動不足や肥満の解消など患者ごとに適切な治療を見つけることが重要です。

このように、一言で腰痛といっても原因、症状、治療はさまざまです。みなさんのお話をじっくり聞かせてください。腰痛の発生、増悪の予防も大切です。辛い腰痛は一度ご相談下さい、一緒に治療を始めましょう。」

湘南東部総合病院 ☎0467-83-9111

取材協力/湘南東部総合病院 整形外科

腰痛を放置していませんか?

「主治医の指示にしたがい、よいコントロールを」

「糖尿病が強く疑われる者」の割合 (2015年・最新)



患者が増え続ける糖尿病は、いまや国民病と呼ばれるくらいにありふれた病気です。自覚症状がなくなると、健康診断で発見されることも少なくありません。厚生労働省の「国民健康・栄養調査」では、男性の約20%、女性の約9%が糖尿病の「強い疑い」があると推定されています。自治体の健康診断を活用して定期的に検査を受け、早期発見に努めると、普通生活、特に食生活に注意

増え続ける糖尿病

患者が増え続ける糖尿病は、いまや国民病と呼ばれるくらいにありふれた病気です。自覚症状がなくなると、健康診断で発見されることも少なくありません。厚生労働省の「国民健康・栄養調査」では、男性の約20%、女性の約9%が糖尿病の「強い疑い」があると推定されています。自治体の健康診断を活用して定期的に検査を受け、早期発見に努めると、普通生活、特に食生活に注意



奥 淳治 院長
(おく じゅんじ)
茅ヶ崎新北陵病院
【内科】

「糖尿病は、食事療法などで普段の生活に制限が加えられる事の面倒さとともに、合併症の恐ろしさがあります。網膜症、腎症、神経障害などは、糖尿病特有の3大合併症と言われています。また、糖尿病は、動脈硬化を強く推し進めることが知られており、動脈硬化に

「慢性的な病気では、一般的に自覚症状は相当進まない」と出てこないのが普通です。「何も自覚症状がないから、治療はまだいい」とか、「自覚症状がないから、治療はこれでいいのだから」とか、自覚症状を基準にするのは危険です。

主治医の指示にしたがい、よいコントロール状態を保つようにしてください。」

茅ヶ崎新北陵病院 ☎0467-53-4111

取材協力/茅ヶ崎新北陵病院 奥淳治院長

悪化すると合併症が恐ろしい糖尿病

医学講座 9月28日(木)
13:00~14:00
会場: 湘南東部総合病院 東館1階講堂

講師: 湘南東部総合病院 血液内科 守屋 慶一 医師

血液悪性腫瘍の症状と治療について

貧血症状、出血傾向、持続するリンパ節腫脹、感染を繰り返す、といったような症状は、血液の病気を疑う必要があります。なかでも、白血病、悪性リンパ腫、多発性骨髄腫などは代表的な血液のがん「血液悪性腫瘍」です。くわしくお話しします。

参加無料

交通のご案内
JR茅ヶ崎駅北口および茅ヶ崎市内各所より無料シャトルバス

お問合せ ☎0467-89-3633 (湘南東部総合病院 地域連携室)

ふれあい医学サロン「医心伝心」
in 茅ヶ崎ラスカ6Fホール

第6回 10月10日(火) 18:00~19:00

「がん」は身近な病気、「がん」に負けない1次予防、2次予防とは?

講師: 湘南東部総合病院 内科 新海 哲 医師

予約不要・参加無料

次回予定
11月6日(月) 18:00~19:00
in 茅ヶ崎ラスカ6Fホール

いま 非常に身近な国民病となった「がん」...。このがんになるリスクを減らすための予防(1次予防)、また、多くのがんは早期発見により治療可能ですので、がん検診(2次予防)の重要性についてのお話を主に、最近のがん治療の進歩の一端を紹介したいと思います。

主催/お問い合わせ 湘南東部総合病院 ☎0467-89-3633 (地域連携室)

茅ヶ崎駅前からシャトルバスあり。

① 看護師 347,800円(夜勤含) 時給1,500円~(夜勤1回)24,000円~
② 介護福祉士 時給1,200円
③ 介護士 時給1,200円
④ 保育士 時給950円
⑤ 歯科衛生士 時給1,000円~1,300円
(月給例は、経験10年)

★茅ヶ崎駅より無料シャトルバスあり ★プラン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
〒253-0083 茅ヶ崎市西久保500 ●看護部: 露木・事務科: 飯田

茅ヶ崎駅 湘南台駅

看護師・准看護師・介護福祉士・介護士・登録ヘルパー

病院併設通所リハビリ職員募集!

① 看護師 284,800円
② 准看護師 244,600円
③ 介護福祉士 時給1,300円
④ 介護士 時給1,200円
⑤ 登録ヘルパー(訪問介護)
(身体介護)1時間1,800円~
(生活支援)1時間1,400円~
(月給例は、経験10年)

★車通勤可(無料駐車場あり)
★無料送迎バスあり(茅ヶ崎駅・湘南台駅方面)
★併設保育園あり(有資格者) ★学業・研修会参加制度あり

医療法人社団 康心会 **茅ヶ崎新北陵病院** ☎0467-53-4111
〒253-0007 茅ヶ崎市行谷583-1 ●問い合わせ: (総務課) 馬場

「専門のチームで『1日も早い』退院をサポートします」

順調な回復に欠かせない栄養管理

取材協力／湘南東部総合病院

栄養状態は、病状や回復などを大きく左右します。湘南東部総合病院ではチーム医療活動の一環として、多職種で構成する栄養サポートチームを立ち上げ、活動しています。栄養改善に向けた取り組みについて、お話を聞きました。

栄養サポートチームは医師や看護師、管理栄養士、薬剤師、言語聴覚士などの多職種で構成される医療チームです。入院患者の栄養状態を評価し、一人ひとりに最適な栄養療法を提案することで、栄養面からの全身状態改善をバックアップします。

栄養管理の重要性

栄養状態が悪いと治療しても治りが遅いことや、感染症や合併症のリスクも発生する可能性があります。逆に全身の栄養を良い状態に保てば、治療・回復の効果が上がり、早めに退院することもできるのです。腹が減っては戦ができませんが、病と闘うこともまた同じで、栄養管理の重要性が目玉されるようになってきました。

栄養管理で大切なのは、やはりきちんと食べること



会議を開き、一人ひとりの栄養状態を多職種で確認します



食形態の工夫例（漬物）

筋力を動かす、刺激を与えることで、口腔周辺の運動や感覚機能を促します。これにより、誤嚥（ごえん）食が食道に入らず気管に入ってしまうこと（誤嚥性肺炎）のリスクを予防して、安全に食事を摂ることができるようになります。

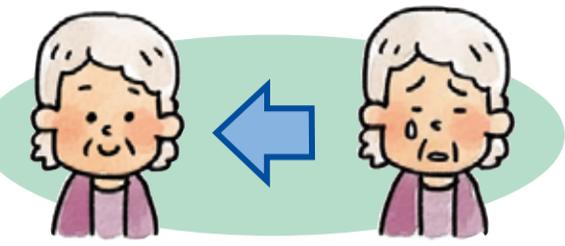
献立の工夫

また献立についても、同じメニューのものを「刻み食」や「ミキサー食」というように作りやすく、調理量も半分に減らしたり（ハーフ食）、そのぶん栄養補助食品（ゼリーやアイスクリーム）をプラスして、少しでも口から食べることができるようになり、一人ひとりに合った方法で提供しています。

さらに看護師による口腔ケアの実施、薬剤師による患者に最適な薬剤の提案など、病気の早期回復に向けて、チーム一丸となって取り組んでおります。



飲み込み訓練
こういった患者様に対しては、専属の言語



聴覚士が嚥下（えんげ）口の中の食物を飲み込むことと訓練を行ないます。訓練を通じてうまく食べることができるようになると、食事に対する意欲も高まります。また、食べるために必要

アレルギー研修で安全な食事故対応

幼児連携型認定こども園みどり幼稚園



「幼児連携型認定こども園みどり幼稚園は、横浜市の子育て支援の一環で、預かり保育事業に力を入れて取り組んでいます。本園は、1歳児から5歳児の元気な声でいつも賑やかな写真。今春からは、幼児連携型認定こども園に移行し、午前7時30分から午後7時まで開所しています。保護者向けにも『給食の説明会』を月に1度開催しており、保護者が抱えるアレルギーや、離乳食から幼児食に変わる不安を払拭するよう努めています。本園は、働くお母さんを応援します。詳細はお気軽にご連絡ください。みどり幼稚園 ☎ 045-881-2301

大学公開講座「パラスポーツ」

湘南医療大学

湘南医療大学で7月22日（土）第2回公開講座「親子で学ぶ大学1日体験」が開催されました。参加した小学生は、視力に障がいがある人のために考案されたスポーツ「ゴールボール」を体験し、写真撮影やアイマスクで目隠しをして、ボールの中の「鈴の音」を頼りにゲームをするのとても難しかったようでした。

参加者からは「目の不自由な人の気持ちが少し理解できた」という声も。パラスポーツは障がい者にとつては、スポーツを通して健康増進と社会参加を実現する「作業療法」のひとつ。同大学は「今回の講座を通して、障がいをもつ人の気持ちやリハビリテーションについて理解を深めてもらえたと思う」と話していました。

次回の公開講座は11月4日（土）、脳に人工知能をつなぐ時代へ「ブレイン・マシン・インターフェース」と題して開催します。詳細は、湘南医療大学 ☎ 045-821-0109へお問い合わせください。

介護福祉士国家試験の対策講座 「間違えやすいポイント」を解説
ふれあい医療福祉研修センター
ふれあい医療福祉研修センター
国家試験科目の中で、とくに得点率が低い科目をピックアップして、短時間で効率良く学べる講座です。過去4年間の該当科目の国家試験問題を解いた後、合格実績のある経験豊富な専門講師がわかりやすく解説します。
詳細は、ふれあい医療福祉研修センター ☎ 0467-84-0576へお問い合わせください。

平成30年度生募集
入試のご案内 ～推薦入試がはじまります～
湘南医療大学
茅ヶ崎看護専門学校
茅ヶ崎リハビリテーション専門学校
下田看護専門学校
医療ビジネス観光情報専門学校

医学講座 9月27日（水）
講師：ふれあい平塚ホスピタル リハビリテーション科 米山 真平 理学療法士
「転倒予防」は「寝たきり予防」～転ばぬ先の足元対策～
参加無料
高年齢者が寝たきりになる理由として「転倒」による骨折がきっかけになる場合も少なくありません。転倒の原因やその対策について、わかりやすくお話しします。簡単に行える転倒予防体操なども紹介いたしますので、動きやすい服装でご参加ください。講座終了後は、個別相談、病院見学なども受付いたします。
◇次回の予告
10/19 講師：菅井院長
70歳からの健康法！STOP!!生活習慣病
お問合せ ☎ 0463-22-4105（ふれあい平塚ホスピタル 総務課）

医学講座 9月29日（金）
講師：茅ヶ崎新北陵病院 神経内科 上野 エリ子 医師
高次脳機能障害とは、どんな病気？
参加無料
交通事故や脳卒中などで脳が損傷されると、記憶能力、集中力や考える力、行動や言葉に障害が現れることがあります。これら様々な神経心理学的障害は「高次脳機能障害」と呼ばれています。くわしくお話しします。
◇次回の予告
10/31 インフルの治療と予防について
お問合せ ☎ 0467-53-4111（茅ヶ崎新北陵病院 担当：香川）

正 看護師・准看護師・看護補助・介護福祉士・介護士・MSW・総務課事務 平塚駅
正 看護師・作業療法士・精神保健福祉士 下田駅
正 非 臨床検査技師・臨床工学技士・総務課 伊豆箱根駅
医療法人社団 健齢会 ふれあい平塚ホスピタル ☎ 0463-22-4105
医療法人社団 康心会伊豆東部病院 ☎ 0557-95-1151

心臓病のリハビリテーション(心臓リハビリ)

体力や自信を取り戻して、快適な社会生活を健康保険も適用されます

リハビリテーションは、脳卒中の後遺症やけがからの回復だけでなく、心臓や血管の病気で発作の再発を防ぐ効果があります。

「心臓リハビリ」(心臓リハビリ)は、心筋梗塞や狭心症、慢性心不全などの心疾患や、心臓手術後の方が対象で、外来も入院も健康保険が適用されます。運動療法などを通じて体力と自信を取り戻し、入院された方には快適な社会生活に戻れるようにするもので、退院後も外来で継続できます(必要があれば外来のみでも受けられます)。

この点「心臓リハビリ」は再発防止にも効果が認められています。たとえば心筋梗塞の発作を起こされた方では、リハビリで再発を防ぐことで生存率が約20〜50%向上し(発作後5〜6年、心筋梗塞にならなかつた人と同様になる、と各種統計では明らかです)。

運動療法にも処方せんが必要です

「心肺運動負荷試験を受けましょう」

取材協力/湘南東部総合病院

心臓病のリハビリテーション(心臓リハビリ)は、どのように行われているのでしょうか。厚生労働省の定める「心臓リハビリテーション施設基準I」などに適合している湘南東部総合病院のリハビリテーション科、石川秀太・理学療法士にお話を聞きました。

リハビリは適切な運動量で

「心臓病を患ったお一人おひとりに対する運動の量は、薬と同じで適正な量を処方する必要があります。運動の量が多すぎるとは危険、少なすぎると十分な効果が得られません。」

その人に合った最適な運動量を把握するためには、血圧や心電図の検査とあわせて、運動中に吐いた息に含まれる酸素と二酸化炭素の量を測定する心肺運動負荷試験(CPX)が最も有用とされています。この試験結果をもとに「心臓リハ

厚労省の基準など

「さて、当院は、心肺機能を計測する機器、自転車型トレーニング器具4台などを設置しています。スタートは心臓リハビリテーション学会が認定した「心臓リハビリテーション指導士」の資格を持った理学療法士が常勤していますので、継続した専門的サポートも可能となっています。また当院は、厚生労働省の定める「心臓リハビリテーション施設基準I」、「運動器リハビリテ



最適な運動量を把握するための心肺運動負荷試験(湘南東部総合病院で撮影)

や、けがの整形外科治療で行われるイメージが強いかもしれませんが、心臓の病気にも専門のメニューがあります。ちなみに、日本の医療でも心臓リハビリを病気にしてもなリハビリを病気にしても大別すると、①心臓のリハビリ(心臓リハビリ)、心筋梗塞や狭心症などの冠血管疾患や、弁膜症、大血管疾患の手術後などに行なう、②脳や神経のリハビリ脳卒中後の後遺症に対して行なう、③骨・関節のリハビリけがによる骨折や韧带損傷などの整形外科的疾患に対して行なう、④肺のリハビリ喘息や肺気腫などの呼吸器疾患に対して行なう、の4種類となっています。



多職種で構成される心臓リハビリ(心臓リハビリ)のチーム(湘南東部総合病院)

AED(自動体外式除細動器) 倒れている人がいたら迷わず使いましょ

AEDは、駅や商業施設、役所など人の多く集まる場所や、スポーツの場を中心に設置が進んでいます。でも、使えなければ意味がありません。少し知識を持つておけば大きな救命効果が得られます。手順などをあらかじめ知っておけば、迷うことはありません。

いつ使う?

その場に居合わせた人が、倒れている人を発見! 「意識がない!呼吸もしていない!」これがAEDを使う時です。電源を入れると、使い方は機械の方でアウンスしてくれま

いざという時、スムーズに使うには?

手順をあらかじめ知っておきましょう

取材協力/茅ヶ崎中央病院

倒れている人を見たらまずは救急と連絡し、AEDは①電源を入れる、②パッドを傷病者の胸に貼る、③機械が指示を出したら除細動スイッチを押す、という手順で使います。茅ヶ崎中央病院の松本玲華、臨床工学技士にお話を聞きました。

使い方は3ステップ

「AEDの使い方は、その前後の行動も大切です。まずは119番への連絡を。電話で指示を受ける事ができ、落ちて行動できます。また、心肺蘇生(心臓マッサージ)を併用することも効果を上げるために重要です。」



松本 玲華 (茅ヶ崎中央病院 臨床工学技士)

医学講座 9月28日(木)
14:30~15:30(開場14:00)
会場: 湘南ふれあいの園 2階ラウンジ

講師: 茅ヶ崎中央病院 耳鼻咽喉科 喜多村 健 医師

「私、今、めまい、したわ」を勉強しよう! ※逆からも読んでみて

たとえば「私、めまいしますよ」と、お友達にお話しされると「あれえ?私めまいがするのですよ」と言われることがあります。それほど、めまいを経験する人は多いようです。しかも、ふらふら、ヨロヨロ、グルグルと、様々なめまいがあります。めまいのあれこれを一緒に学んでみませんか?

◆次回の予告
10/31 「自分の足で歩き続けよう!」
口コモ体操で「健康寿命」を延ばしましょう!

お問合せ ☎ 0467-86-6530 (茅ヶ崎中央病院 地域連携室)

医学講座 9月26日(火)
14:00~15:00
会場: 湘南さくら病院 1階 作業療法室

講師: 湘南さくら病院 精神科/院長 鈴木 雄彦 医師

メンタルヘルスって何ですか? ~心の健康を守るために~

心の病気は、誰にでもかかる可能性があります。また、その多くは治療することで回復します。心の病気になったとしても、安心して働き、暮らせる社会にするには?心の病気について理解を深めましょう。

◆次回の予告
10/30 内容は調整中です。

お問合せ ☎ 0467-54-2255 (湘南さくら病院 地域連携室)

茅ヶ崎中央病院 茅ヶ崎

正 非 看護師・MSW(医療相談援助職)

新病院建設中 駅近5分 働きやすい職場

① 看護師 347,800円(夜勤手当4.5回を含む) 時給1,500円~1,800円

② MSW(医療相談援助職) 249,500円 (月給例は、経験10年)

★(MSW)部門内の教育制度あり。働きやすい職場です。
★(看護師)病院見学を随時。お気軽にお電話下さい!!

☎ 0467-86-6530
茅ヶ崎中央病院 〒253-0041 茅ヶ崎市茅ヶ崎2-2-3
●問い合わせ:(看護) 長住・(MSW) 田中

湘南さくら病院 茅ヶ崎

正 非 看護師・准看護師・看護福祉士・看護補助・OT・医療事務

残業0時間。定時退勤できます。

① 看護師 347,800円(夜勤含) 時給1,500円~(夜勤1回) 24,000円~
② 准看護師 298,600円(夜勤含) 時給1,200円~(夜勤1回) 20,000円~
③ 介護福祉士 247,700円(夜勤含) 時給1,200円(夜勤1回) 18,500円
④ 看護補助 225,900円(夜勤含) 時給1,100円(夜勤1回) 17,000円
⑤ 作業療法士 302,400円 時給1,600円~
⑥ 医療事務 198,500円
(月給例は、経験10年)

★落ち着いた職場環境、車通勤可能(駐車場無料)

☎ 0467-54-2255
湘南さくら病院 〒253-0081 茅ヶ崎市下尾尾1833 問い合わせ:(総務課) 神部