健康生活お役立ち新聞

湘南版
2018年3月
No.27
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

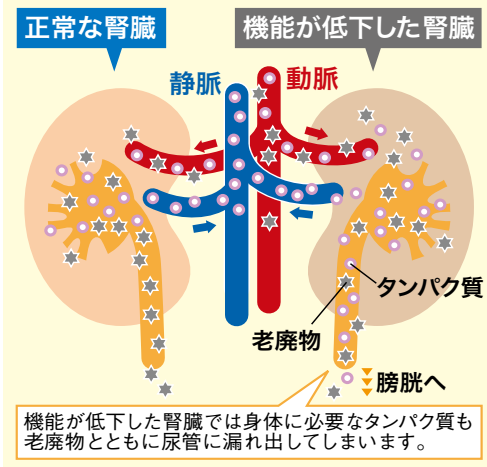
腎臓は血液を通じて全身を調整しています
慢性腎臓病に気をつけて
― 懸念を指摘されたら受診してください ―

腎臓は、血液から全身の状況を読み取ってバランスコントロールをしたり、老廃物をこしとって尿を通じて体外に排出するなどの重要な役割を担います。今、日本人の8人に1人が慢性腎臓病と推計されています。健診などで懸念を指摘されたら腎臓専門医を訪ねましょう。

選手は腎臓も鍛えます

「平昌五輪」では、多くの人が日本人選手の活躍に心をおどらせ、大いに盛り上がりました。選手たちの強じんな肉体と精神には目をみはるものがあります。

アスリートたちが高地トレーニングをするのは、空気の薄い状況下においても、身体の組織への酸素運搬能力を適応させるためであり、この効果を持久力アップに貢献させるのがねらいとされます。肺や心臓を鍛えるのはもちろんですが、その裏には「腎臓」の働きが大きく関わっていることもわかってきました。



酸素と赤血球、腎臓

運動によって体内の酸素が不足すると、腎臓はエリスロポエチンというホルモンを放出して、酸素を運ぶ赤血球を増産するよう骨髄に情報を伝達します。赤血球を増加させ、酸素の運搬量を増やすことで、全身の酸素濃度をコントロールするという機能です。

その他にも腎臓には、血管を収縮させる働きがある物質を放出して血圧を一定に保つ役割や、カルシウムの吸収に必要なビタミンDを活性化させる重要な働きがあります。

このように腎臓は、血液から全身の状況を読み取りバランスコントロールする役割もある臓器ですが、反対に腎臓の機能が低下すると身体はバランスを失い重篤な状況にもなりかねません。「命を守るために、常に〝腎臓〟を見守る」ことが、新しい医療の発想として今注目を集めています。

増えている慢性腎臓病

腎臓は、全身のバランスを整えていると同時に、血液から老廃物をこしとって尿を通じて体外に排出するという重要な役割も担っています。

ところが今「日本人の約8人に1人は慢性腎臓病では?」と推定されています（約1330万人・日本腎臓学会）。慢性腎臓病は、腎臓の働きが健康な人の60%以下に低下する、タンパク尿を呈するといった腎臓の異常が続く状態です。

初期は自覚症状に乏しく、自治体や職場の健康診断で見つかることがほとんどです。この段階で通院を始めれば、生活習慣の改善や薬を飲むことなどで、腎機能の低下を緩慢にできます。健診などで異常値などを指摘されたら、腎臓専門医を受診しましょう。

慢性腎臓病になるリスクの高い人

- 健診で腎機能の異常を指摘された
- 尿が泡立つ
- 尿の色が濃い
- 糖尿病の方
- 高血圧の方
- 高脂血症の方
- 肥満の方
- 飲酒・喫煙が多い
- 疲れやすい、むくみやすい

とくに腎機能の異常を指摘されている方は、症状がなくても一度、腎臓専門医にご相談ください。

慢性腎臓病
早期発見と通院が大切です
取材協力　湘南東部総合病院　腎臓病専門外来

慢性腎臓病は、悪化をすると維持透析療法が必要となりますが、早期発見と治療で進行速度を緩徐にできます。日本腎臓学会認定の腎臓専門医資格などを持つ、湘南東部総合病院と国立病院機構災害医療センターで腎臓内科を担当する、守尾一昭医師にお話を聞きました。

守尾 一昭　医師
（もりお　かずあき）
湘南東部総合病院
【腎臓内科】

原因はさまざまです

日本の慢性腎臓病（CKD）の患者さんの数は1330万人（推定・日本腎臓学会）で、透析患者さんの数は32万448人です（2014年末現在・日本透析医学会『わが国の慢性透析療法の現況』）。これは、健診で蛋白尿陽性が見つかった人の5～10%がいずれ透析治療が必要になるという状況です。

慢性腎臓病（CKD）の原因はさまざまで、おもに糸球体基底膜という毛細血管の障害による慢性糸球体腎炎、糖尿病性腎症や間質を傷害する間質性腎炎、さらには高血圧あるいは脂質異常により血管が硬化する腎硬化症などがあります。

症状がない時から治療を

慢性腎臓病（CKD）は急性腎不全とは対照的で、末期にいたるまでほとんど症状はありませんが、進行すると維持透析療法が必要となります。そして慢性腎臓病（CKD）は、かなり進行するまで自覚症状がないので、ご本人が気づかないうちに悪化します。症状が出ないうちは健康診断の尿検査、血液検査で発見されることが多く、この時点で専門的な治療介入（通院）を早くすれば、CKDの進行速度を緩徐にできます。緩徐になれば、検査値（具体的にはeGFR値）の経過をみて、透析導入が必要になるまでの期間を、延長もしくは回避することができます。

症状がでないうちに健康診断の尿検査、血液検査で発見するためには、きちんと健康診断を受けることが大切です。腎機能の異常を指摘されている方は、症状がなくても一度腎臓専門医にご相談ください。専門医が行なう代表的な検査は、蛋白尿、血尿、血清クレアチニン値、血清尿素窒素、24時間蓄尿クレアチニン・クリアランス、腎生検です。

■湘南東部総合病院（茅ヶ崎市西久保500）☎0467―83―9111

「手足が部分的にこわばる」痙縮（けいしゅく）の治療に
ボトックス療法

脳卒中や脊髄損傷などの悩ましい後遺症の一つが痙縮です。手や足が部分的にこわばってしまう痙縮は、薬を筋に注射するボトックス療法で和らげることができます。高額な治療にはなりますが、2010年10月から医療保険の適応対象になっています。

脳卒中などの後遺症

脳卒中（脳梗塞、脳出血、クモ膜下出血）や脊髄損傷を発症してから3か月以降（慢性期）になると、手足の緊張（こわばり）が強まり動かしにくくなることがあります。

たとえば歩行時に、後遺症でまひした側の肘が曲がったり、指を握りこんでしまったり、足先がつま先立ちになり引っかかったりします。この状態は、医学的に「痙縮」【けいしゅく】と呼ばれる現象が原因となります。

薬を筋に注射します

ボトックス療法は、この痙縮を、薬物を用いて和らげる治療です。2010年10月から上下肢（両手と両足）の痙縮に対する治療法として、医療保険の適応となりました。

薬を筋に注射することで、神経伝達を化学的にブロックし、緊張を落としまします（まひが良くなる治療ではありません）。電気刺激を用いて、痙縮の強い筋（いわば「悪さをしている」筋）を探し出し注射します。

効果は3～4か月持続します。リハビリや装具治療を併用すると効果はより長続きします。1回の治療は、注射する筋の数にもよりますが、およそ1時間程度かかります。

左足の痙縮

左手の痙縮

緊張を和らげたり拘縮を予防します
ボトックス療法とリハビリテーション
取材協力　茅ケ崎新北陵病院

筋肉が過度に緊張してしまう痙縮は、ボトックス療法で緊張を和らげることや、日常生活動作の改善などが期待できます。この治療法を実施している、茅ケ崎新北陵病院のリハビリテーション科・笠原隆医師にお話を聞きました。

筋肉が固まってしまう

脳卒中や脊髄損傷等の神経の病気では、運動機能障害の一つに痙縮【けいしゅく（筋肉の過度の緊張・つっぱる状態）】という症状があります。この痙縮による姿勢の異常が長く続くと、筋肉が固まってしまい関節の運動機能が制限され【これを「拘縮」（こうしゅく）といいます】日常生活に支障が生じてしまいます。

注射で痙縮を和らげる

ボトックス療法とは、痙縮（けいしゅく）を、薬物を用いて和らげる治療です。薬を筋に注射することで、神経伝達を化学的にブロックして緊張を落とします。この治療で、まひそのものが良くなるわけではありませんが、「リハビリや日常生活動作が行ないやすくなる」「痛みを和らげる」「拘縮の予防」などの効果が期待できます。

初診時にいきなり注射は行なわず、まずはこの治療の適応があるかどうかを診察します。

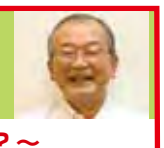
適応がある場合には、詳細を説明した上で、後日、治療（注射）を行ないます。安くない薬剤なので、保険適応でも高額な治療にはなりますが、脳梗塞の後遺症などで障害者手帳などが発行され、医療費の自己負担がない方は無料です（対象となる方は年齢や居住地域によって異なります。当院医事課でご確認ください）。しかし患者様の治療経過など、痙縮の背景（原因）が不明であると施行できません。治療の際には必ず、主治医からのご紹介をいただくことにしています。

ボトックス療法は有資格の医師でないと行なえません。当院ではこの治療を外来で毎週水曜日午前中に私・笠原（リハビリ科専門医）が、第4週の土曜日午前中にはで小山祐司医師（リハビリ科専門医）が、それぞれ治療を行なっています。くわしくは当院外来におたずねください。

■取材協力　茅ケ崎新北陵病院　☎0467―53―4111

ボトックス療法（茅ケ崎新北陵病院で）

医学講座　3月27日（火）
14：00～15：00
会場：茅ケ崎新北陵病院 2階 多目的室
講師：茅ケ崎新北陵病院 内科 関 英雄 名誉院長



腸内細菌と健康（その2）～免疫力を高める腸内細菌とは？～

善玉菌・腸内細菌をうまく増やすと、免疫力が高まり身体に良いことが解ってきました。どうしたら善玉菌や腸内細菌を増やすことができるのか、私が知り得た内容でお話ししたいと思います。

■ 交通のご案内
茅ケ崎駅北口または湘南台駅西口から無料シャトルバス

参加無料

◇次回の予定
4月下旬の開催を予定しています。
お問合せ ☎0467-53-4111（茅ケ崎新北陵病院　担当：香川）

医学講座　3月30日（金）
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 腎臓病内科 守尾 一昭 医師

健診で尿タンパクを言われたら　～慢性腎臓病の進行をゆるやかにするために～

現在、日本人の8人に1人は「慢性腎臓病（CKD）」ではないかと推計されています。この病気は、初期は自覚症状が無いので、健康診断で尿タンパクなどを指摘されたら通院して生活習慣などを改善し、腎機能の悪化をできるだけゆるやかにする必要があります。くわしくお話しします。

参加無料

■ 交通のご案内
JR茅ケ崎駅北口および茅ヶ崎市内各所より無料シャトルバス

◇次回の予定
4月下旬の開催を予定しています。
お問合せ ☎0467-89-3633（湘南東部総合病院　地域連携室）

入院時から退院後まで継続したメニューを提供

茅ケ崎新北陵病院　通所リハビリ

茅ケ崎新北陵病院は、入院時の回復期リハビリテーションから、退院後のリハビリまで一貫した流れを重視しています。通所リハビリテーションについて、相談員の中村浩二さんにお話を聞きました。

個別メニューの提供

――新北陵病院には回復期リハビリ病棟もあり、入院して集中的なリハビリにも取り組めますよね？

「脳血管疾患や骨折などで入院された方には、まひ等の後遺症が残ることが少なくありません。そのような場合、急性期の治療を終えられると、当院などの回復期リハビリ病棟に転院し、入院しながら集中的にリハビリを行ない、身体機能の回復を促し、自宅への退院を目指します」

――退院後もリハビリが必要な場合は？

「必要な方には、介護保険による訪問リハビリか通所リハビリを提供します。訪問リハビリは療法士がご自宅に伺って、リハビリのメニューを提供します」

――通所リハビリは病院に通うのでしょうか？

「対象地域にお住まいの方には、無料の送迎を行なっております。当院の通所リハビリは、利用者様の心身機能や日常生活能力の回復、他者との交流による社会参加などを目的として運営しています。

とくに、回復期のリハビリで行なっていたプログラムを踏まえて、お一人おひとりに合わせた個別メニューを作成、それに基づいた利用者様と専門の療法士1対1の訓練を重視して提供。この個別リハビリは、日常生活動作能力の維持と向上を目的に必要に応じて、歩行や階段昇降の訓練、関節が凝り固まってしまう拘縮の予防、言語の訓練、食べる動作の嚥下の訓練などを提供しています」

――入院している時のリハビリと、メニューの継続性を重視しているのですね。そのほかの特徴も教えてください。

「食事や入浴の提供も行なっていますし、看護師が常駐しているので、胃ろうや酸素の吸入、褥瘡のある方、たんの吸引が必要な方でもご利用が可能です。月曜から土曜日まで、祝日もご利用できます。1日あたりの定員は60名で、曜日によっては若干の余裕もございます。リハビリテーションでお困りの方やご家族はお気軽にお問い合わせください」。■取材協力　茅ケ崎新北陵病院　通所リハビリテーション　☎0467―53―4111（代）

この「人」に聞く

菅谷 睦（すがや　むつみ）

ふれあい平塚ホスピタル
【リハビリテーション科】
日本リハビリテーション医学会 指導医・専門医・認定臨床医　日本脳卒中学会専門医

「見えない障害」にもチーム医療で立ち向かいます

○…「障害はあっても、住み慣れた自宅や地域で暮らし続けたい」と思う人は少なくありません。「そのためには回復期リハビリテーションが重要です」と、脳卒中専門医であり、リハビリテーション医学会の専門医でもある菅谷医師は語ります。「東海大学医学部付属病院で、石田暉前教授からリハビリの重要性を学びました」。脳卒中は何らかの後遺症を残すことが多い疾患です。「運動、感覚、言語、嚥下（えんげ）などに障害が残ることが少なくありません。本人のリハビリはもちろん、家族や介護する人の『リハビリ』も重要になってきます。リハビリでは、後遺症の残存した身体を『新しいからだ』と捉え、『新しいからだでもって、よりよい生活をするための訓練をしていきましょう！』というような考え方をすることがあります。よりよい生活、QOL（生活の質）の高い生活、自分らしい生活が目標です」

○…脳卒中の後遺症には、運動、感覚、言語、嚥下といった、いわば目に見えやすい障害に対して、目に見えにくい障害も存在します。『高次脳機能障害』と呼ばれる、記憶の障害、注意力の障害、遂行能力の障害、『無視』といったものです。身体の能力としては家事や仕事が可能に見えても、実際にはできない、という状況が生まれます。たとえば『左半側空間無視』という状況になると、左側が認識できず、壁などにぶつかってしまうという事態が発生します」さらに、目に見えやすい障害だけでなく、見えにくい障害を抱えている人も少なくありません。

○…「回復期リハビリ病棟では、多職種によるチーム医療で、それらの問題に立ち向かっています。理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、リハビリ病棟看護師、メディカル・ソーシャルワーカー、リハビリ医師らがチームを組んでいます。チームの力で、脳卒中の後遺症をもった方々の生活を、よりよいものにすべく、日々努力しております」と、菅谷医師は語ってくれました。

オープンキャンパス、学校説明会

模擬実習を体験しませんか

湘南医療大学、下田看護専門学校

昨年春のオープンキャンパス

オープンキャンパスなどの開催を予定している、湘南医療大学と下田看護専門学校のスタッフにお話を聞きました。「湘南医療大学には、看護学科とリハビリテーション学科（理学療法学・作業療法学）があり、日々、学生が『未来の医療人』を目指して学んでいます。3月31日（土）に『春のオープンキャンパス』を開催し、看護やリハビリの実習室では先生や学生と学びの体験ができます。また、入学後の生活についてくわしく聞ける個別説明会や、入試対策説明会、学生とまわる学内ツアーなども行なう予定で、盛りだくさんのイベントです」。くわしくは同学のWeb、または入試事務室（☎045―821―0115）まで。

下田看護学校は3月22日（木）に学校説明会を開催。「1年生では、基礎看護学の実技を基礎看護学方法論の中で学んでいきます。これを踏まえて、2年生になると各領域の方法論を学びます。『呼吸』に関わる実技演習の授業では、グループに分かれ、患者役の学生や人形を相手に、それぞれの手技を学び、身につけます。教員の説明を聞き漏らすまいと真剣にとりくむ姿は変わりありませんが、夏前の落ち着かない、緊張した感じとは変わり、ユニフォームも板につき、看護学生らしい顔をしています。こうした実技演習では、教員が複数対応し、グループごとにしっかりと安全、安心な看護ができる技術を身につけていきます。本校は『看護師になりたい』という学生の気持ちを大切にしています。ぜひ一度学校見学や学校説明会においでください。学生が看護師をめざして、がんばっている姿に出会えると思います」と同校スタッフ。くわしくは同校のWeb、またはお電話（☎0558―25―2211）で。

呼吸の実技演習

認知症や徘徊でお困りのご家族も大丈夫

リハビリも充実しています

湘南ふれあいの園　湘南東部

グループリハビリの提供

「湘南ふれあいの園　湘南東部」は2011年9月に茅ケ崎市内で初の介護専用型施設としてオープン、多くの高齢者を受入れ、家族にも好評を博している有料老人ホームです。鈴木施設長にお話を聞きました。

――このごろはどのような問合せがありますか？

「ご自宅で介護をされていて、認知症や徘徊で困っているご家族の方が、ご本人の有料老人ホームへの入居を検討されるケースが増えています」

――そのような場合は、とりわけ慎重に施設を選んだ方が良いですよね？

「認知症の方でも安心して生活ができる設備やサービスが整っているか、しっかり確認していただきたいです。当ホームは介護専用型で、認知症の方はもちろん、要介護認定を受けられている方お一人おひとりにあわせた、日常生活上必要な援助や健康管理、食事提供などを提供しています。

また、協力病院である湘南東部総合病院に隣接し、日ごろの定期受診や緊急受診など、医療面でも安心していただけると思います」

――そのほかの特徴も教えてください。

「理学療法士が常駐しており、入居後のリハビリテーションにも力を入れています。様々なリハビリプログラム（グループ、個別）やレクリエーションを通して、活き活きとしたご生活をサポートいたします。入居をご検討の際には、まずは体験入居で、当ホームのサービスをご体験ください。ご見学やご相談は、お電話でお気軽にお問合せください」。（湘南ふれあいの園　湘南東部　☎0467―57―6050）

セミナーのお知らせ　湘南ふれあいの園 湘南東部

これで安心！老人ホームの選び方

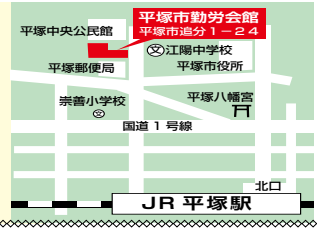
3月31日　希望者には入居相談も

湘南ふれあいの園は、無料セミナー「これで安心！老人ホームの選び方」を、平塚市勤労会館で開催します。日時は3月31日㈯14時～16時、定員は25名です。

セミナーでは、特養、老健、有料老人ホームなど「老人ホームの種類と違い・現状」、「在宅と施設入居のメリット・デメリット」、「費用と資金計画」について、「難しい・複雑」と言われる部分にポイントを絞って解説します。

希望者には個別で入居相談にも対応します。毎回人気の催しなので、下記お電話で、お早めに参加をご予約ください。

〈お申込み・お問合せ〉
湘南ふれあいの園 湘南東部
〒253-0083 茅ヶ崎市西久保745
TEL.0467－57－6050
湘南ふれあいの園　検索



～ヘルシーで満足感の得られるおかず～
糖尿病などをお持ちでカロリー制限のある方に
（1人分　総カロリー605kcal／塩分 3.2g）

今月のレシピ ＜豆腐のボリューム肉巻き＞　(260kcal／塩分 1.3g)

材料　（1人分）
- 豚もも薄切り肉 …… 60g
- 木綿豆腐 …… 60g
- タラの芽 …… 20g
- ニンジン …… 20g
- 小麦粉 …… 2g
- A（しょう油 8g、砂糖 5g、酒 5g、みりん 3g、だし汁 40g）

①木綿豆腐は軽く水切りをし、３等分に切る。②①に豚薄切り肉をらせん状に巻きつけて、小麦粉を軽くはたく。③フライパンにサラダ油を熱して、肉の巻き終わりを下にして焼き、返しながら全体に焼き色をつける。④油をふき取り、Aの調味料を加えて煮込む。⑤水分が少なくなったらフタを開けてタレをからめていく。⑥器に盛り付け、ゆでたタラの芽とニンジンを添える。

今月の注目食材　豆腐、タラの芽、新玉ねぎ

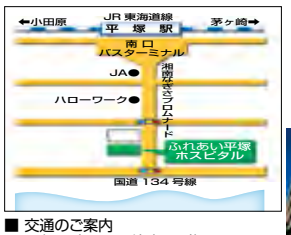
豆腐に薄切り肉を巻いて、ヘルシーでボリュームもあるおかず。タラの芽は良質のたんぱく質が多い山菜です。玉ねぎに含まれるアリシンは、血液をサラサラにして血栓を予防する効果が期待できます。監修・調理／管理栄養士　穴田律子

医学講座３月28日（水）
13：30～15：00
会場：ふれあい平塚ホスピタル５階会議室

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

これならできる！腰痛予防　～生活動作を見直そう～

日本人の８割近くが一度は経験したことがあり、もはや国民病とまで言われているのが腰痛。「腰痛の原因って何かしら？」、「腰に負担のある動作ってどういう時？」、「腰痛を予防する体操ってどのようなものがあるの？」。腰痛の原因などについてわかりやすくお話しし、簡単に行なえる腰痛体操なども紹介します。



■ 交通のご案内
JR平塚駅南口より徒歩15分
または神奈中バス14･15･16系統で3分

参加無料

◇次回の予定
４月下旬の開催を予定しています。

お問合せ ☎0463-22-4105（ふれあい平塚ホスピタル　総務課）

ふれあい医学サロン「医心伝心」

4月9日(月)18:30～19:30　in 茅ヶ崎ラスカ 6F ホール

肝臓を守る薬と食事と運動のはなし　～肝臓をいたわって健康寿命を延ばそう～

次回予告
5月7日（月）18:30～19:30
in 茅ヶ崎ラスカ 6F ホール
「糖尿病のお話」
講師：糖尿病内科
辻 正富　医師

お酒の飲みすぎや太りすぎによる肝炎が増えています。今、肝臓病の進行を抑えるコツは「適切な運動、適量のカロリー・タンパク、脂肪控えめの食事を３度摂ること」が基本です。くわしくお話しします。

講師：
湘南東部総合病院
肝臓病センター長
平野 克治　医師

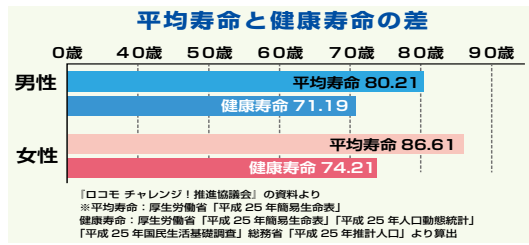
予約不要・参加無料

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

高齢になっても、できるだけ健やかに

健康寿命を延ばしましょう

――国などが取組みを進めています――



介護などを必要としないで、自立した生活のできる期間を「健康寿命」と呼びます。現在、日本人の平均寿命は健康寿命より10年ほど長くなっていて、国などは健康寿命を延ばす取組みをすすめています。

多くの人が「歳をとっても、できるだけ他人には面倒をかけずに生活したい」と思っているかもしれません。しかし現在、「平均寿命」と「健康寿命」には約10年の差があります。健康寿命とは、日常生活が制限されることなく生活できる期間、つまり介護などを必要としないで生活できる期間のことです。一人ひとりの差はありますが、日本人を平均すると計算上は、亡くなる前の10年間ほどは介護などの支援を受けながら暮らさざるを得ないのが現状です。自立して生活できる期間を長くするため、健康寿命を延ばす必要があります。そのために、国などが取組んでいるのが「健康日本21」です。2012年度までの第一次期間では、たとえば「メタボリックシンドロームの認知度」、「食塩摂取量の減少」、「意識的に運動する人の増加」については改善傾向がみられました。

ところが「日常生活における歩数の増加」や「糖尿病合併症の減少」は悪化している、という調査結果が明らかになりました。

そこで2013年度からの第二次期間には、糖尿病などの生活習慣病の発症を予防するとともに、たとえ発症しても重症化させない取組みを進めることが重要とされています。

健康寿命を延ばすには

生活習慣病は定期的な通院を

取材協力　茅ケ崎中央病院　総合診療科

◇◇◇◇◇◇ 健康寿命を延ばすためには、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病に注意する必要があります。日本医師会の認定産業医資格などを持つ、茅ケ崎中央病院の総合診療科、蔵田英志医師にお話を聞きました。◇◇◇◇◇◇

蔵田　英志　医師
（くらた　ひでし）
茅ケ崎中央病院
【総合診療科】

健康診断などで、高血圧、糖尿病（高血糖）、脂質異常症を指摘される方は多いのではないでしょうか。

これらの疾患は、初期の段階では自覚症状で気づくことは稀です。しかし、放置しておくと悪化し、いずれ動脈硬化などの血管障害をきたし、脳卒中や心疾患など生命に危機をおよぼす病気に発展する可能性を持っています。

これらは、いわゆる「生活習慣病」と言われており、薬などで治療する以前に、その生活習慣を正すことで、かなりの予防につながってくることがわかっております。今回はその7つのポイントについてお話しします。お心当たりのある方には、ぜひ、日常生活からの生活習慣病の予防をおすすめしたいと思います。

生活習慣の改善ポイント

①食事　食事はバランス良く摂取することが大切です。野菜を多く食べ（350g／日）。栄養素のバランスを、炭水化物：脂肪：蛋白質を60：25：15とし、欠食せず、朝、昼、夕の3食摂取すること。対象の方は管理栄養士による栄養指導が受けられます。

②運動　有酸素運動（ウォーキング、ジョギング、サイクリングなど）で中程度（少しきついが、会話できる程度の強さ）を継続して行なうこと（出来れば毎日、少なくとも3日に1回）。

③睡眠　1日に7～8時間の睡眠をとる必要があります。睡眠不足になると肥満、高血圧、糖尿病、免疫力低下などを起こしやすくなります。

④たばこ　たばこは吸わないことです。また、受動喫煙を避けるため、喫煙者に近づかないこと。

⑤飲酒　できればお酒は飲まない方が良いのですが、飲む時でも適量にとどめること（ビールなら中瓶1本／日、日本酒なら1合／日）。

⑥健康診断　健康診断の結果、内臓脂肪が多くて腹囲の大きい方は、体重を減らして腹囲を減らす必要があります。また、高血圧、脂質異常症、糖尿病を指摘された方は定期的に通院し、医師や栄養士に相談されると良いと思います。

⑦社会貢献　自治会やボランティアなどの活動を行なっている人は、健康寿命が長くなることが証明されています。奉仕は他人のためのみならず、自分自身のためにもなるのです。

お気軽にご相談ください

いかがでしょうか。茅ケ崎中央病院総合診療科は、生活習慣病でお悩みの方の受診を受付けております。薬を処方、検査や医療的な処置をすることだけが診察ではないと考えております。患者様に寄り添う、診療を心がけています。■茅ケ崎中央病院　☎0467―86―6530

8人に1人と推定

慢性腎臓病

生活習慣の改善が必要です

毎年3月第2木曜日は「世界腎臓デー」、3月4月には各地で腎臓に関するさまざまな啓発の取組みが行なわれます。ちなみに現在、約8人に1人が慢性腎臓病ではないかと推定されています。

「世界腎臓デー」という名前を耳にしたことはありますか？　この日は、腎臓病の早期発見と治療の重要性を啓発する国際的な取組みとして、国際腎臓学会と国際腎臓財団連盟によって2006年から毎年提案され、例年3月の第2木曜日が該当します。今年は3月8日が「世界腎臓デー」にあたりました。これに関連して、3月4月には腎臓に関する各種の催しが、日本慢性腎臓病対策協議会の後援により、全国各地で自治体や患者団体などによって開かれます。

World Kidney Day
8 March 2018

世界腎臓デーのロゴマーク
【（後援）日本慢性腎臓病対策協議会】

透析が必要になることも

さて、慢性腎臓病（CKD）は悪化すると透析療法が必要になることがあり、また脳卒中や心筋梗塞の危険を高める重大な疾患です。CKDの患者数は推定で、なんと約1330万人！　日本人の約8人に1人が該当し「新たな国民病」とも言われ、増えているとも考えられています。

CKDの初期はほとんど自覚症状がないため、健康診断を受けないと見つかりません。また、CKDが悪化すると貧血の症状が生じる場合もあります。貧血などの症状があったら、腎臓病も疑う必要があります。

CKDは、通院による生活習慣の改善などで、腎機能低下の速度を遅くすることができます。腎機能がある程度悪化してしまうと、血液透析などが必要となります。懸念を指摘されたら腎臓専門医を訪ね、定期的に通院しましょう。

慢性腎臓病などに対応

透析センター

取材協力　湘南東部総合病院

慢性腎臓病などが悪化すると、血液透析などの療法が必要になります。湘南東部総合病院の透析センターについて、臨床工学科の鬼頭臨床工学技士にお話を聞きました。

土曜日も診療しています

湘南東部総合病院の透析センターは、31床を有しています。血液透析をはじめ、さまざまな血液浄化療法が受けられます。

日曜日を除く毎日、午前と午後の2回、治療を行なっており、2月末時点で90名近い患者様が元気に通院し、治療を受けられています。通院は「透析患者様用バス」、「シャトルバス」の無料送迎サービスを利用できます。また、駐車場も完備していますのでマイカーでの通院も可能です。

リハビリなどにも対応

透析センターは西館の1階に位置し、バリアフリーに近い構造の建物となっていて、車いすの方にも「優しい造り」となっています。

当院は、総合病院としての機能も充実しており、他の診療科に入院されても透析治療は継続でき、安心してご入院いただけるかと思います。たとえば、骨折や脳血管の病気などで入院された方への透析も提供していますので、回復期リハビリテーション病棟などの入院患者様も透析を継続できます。とくに、透析を行ないながらのリハビリは当院の得意とするところです。理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・ソーシャルワーカーなどのスタッフが多職種で力を合わせ、患者様は自宅や社会への早い復帰を目指せます。

また、糖尿病の方などを対象にした教育入院（食事・インシュリンなど）、ご旅行などでみえた方への旅行透析などにも対応しています。お気軽にご相談ください。

湘南東部総合病院
茅ケ崎市西久保500
☎0467-83-9111（代表）

自宅で暮らし続けるために

「元気をあなたに」

介護老人保健施設　ふれあいの渚

「病気になり、介護が必要となっても住みなれた自宅で暮らしたい」そんな願いをかなえてくれる施設の一つが介護老人保健施設。入所だけでなく、通所リハビリやショートステイでも利用できます。どんなサービスを提供しているのか、施設長の林直諒医師にお話を聞きました。

林　直諒　医師
（はやし　なおあき）
介護老人保健施設
ふれあいの渚　施設長

介護老人保健施設とは

――介護老人保健施設は、どのようなサービスを提供するのでしょうか？

24時間365日、無休で運営している入所型の介護施設です。介護保険が適用され、要介護1～5と認定されている方なら、必要に応じて利用できます。

病院を退院された方の在宅生活復帰のため、医療管理のもとに個別リハビリテーションを中心とした介護サービスを提供しています。医師や看護師、介護職員に加え、理学療法士や作業療法士らが中心となって、お一人おひとりのADL（日常生活動作能力）の向上をサポートします。

また、施設内での日常生活に必要な食事、入浴、排泄、レクリエーションなどの支援や介助を行ない、管理栄養士や支援相談員、ケアマネジャーなどの多職種が協力し、在宅後の暮らしも見すえながらお一人おひとりのニーズに応えます。

通所でも利用できます

――通所リハビリテーションも行なっているのでしょうか？

ご自宅から通うリハビリ（通所リハビリ）も提供しています。病院を退院後に、継続してリハビリが必要な方などが対象です。リハビリに加えて、入浴や食事も提供する1日コースと、運動・リハビリをメインにした半日コースがございます。こちらでは、「自宅にいて一人ではなかなか運動が出来ない」、「一人ではカラオケや麻雀などができない」と思われている方でも、「みんなと一緒ならできる」というお気持ちになり、活動されています。

たとえば、脳梗塞の後遺症のため、車椅子を自分でこぐこともできず、立ち上がる時には2人の介助が必要だったAさんは、リハビリや体操を継続されたことにより、現在では車椅子を足でこげるようになり、介助は必要ですが歩けるようにもなっています。また、カラオケが大好きなBさんは、歌うことにより声がどんどん出るようになっています。さらに、脳梗塞で言葉が出せなかったCさんは、専門的なリハビリを行なうことで、あいさつもでき、自分の名前を言えるようにもなりました。（※通所リハビリの効果には個人差があります）

リハビリテーションの個別メニュー

ショートステイにも対応

――介護老人保健施設（老健）にはショートステイもあるそうですね？

ショートステイ（短期入所）もございます。寒い冬の時期や、ご家族の旅行中など、ショートステイの利用も可能です。お気軽にご相談ください。

――「ふれあいの渚」の特徴を教えてください。

こちらは、茅ケ崎市内で唯一、海側にある老健施設です。ふれあいグループの湘南東部総合病院と緊密な連携を取っていますので、持病をお持ちの方でも安心してご利用できるかと思います。また、スタッフに言語聴覚士がいることが強みで、総合的なリハビリに力を注いでいます。言語聴覚士は、読み書き、聞く、話す、発声、食べ物の飲み込みなどに、専門的なリハビリテーションを提供します。

施設のモットーは「仲良く、楽しく、正しく」で、ご利用者様には優しい対応を心がけています。ご家族様で、入所または通所リハビリの利用を検討されている場合は、ぜひ気軽にお問い合わせください。■取材協力　ふれあいの渚　☎0467―84―6650

医学講座３月26日（月）
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 栄養科 安藤 久美子 管理栄養士

知っておきたい！高齢者の食事 ～安心・簡単レシピ紹介～

高齢者は粗食を守り、病気対策だけやっていたら良いと思っていませんか？　それは大きな間違いです。低栄養にはさまざまな健康リスクがあります。食事をしっかり取り、低栄養を予防しましょう。

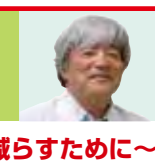
◇次回の予告
4/25（水）認知症関連の予定です

■ 交通のご案内
茅ケ崎駅または湘南台駅から神奈中バス「文教大学」行き終点下車で徒歩8分

参加無料

お問合せ ☎0467-54-2255（湘南さくら病院　総務課）

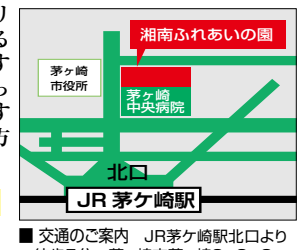
医学講座　３月15日（木）
14：00～15：30（開場13：30）
会場：湘南ふれあいの園２階ラウンジ
講師：茅ケ崎中央病院 糖尿病外来 植木　彬夫 医師



血糖値を上げないための工夫 ～薬やインスリンを出来るだけ減らすために～

糖尿病は、すい臓の働きが低下しインスリン量が低下することが、血糖値を上昇させる原因となっています。しかし今の医学ではすい臓を修復することはできません。したがって血糖値を上げないため薬や注射を用いますが、自己のすい臓の能力を最大限引き出す方法をみなさんにお話ししようと思います。

◇次回の予告
4／23「高齢者に大流行の帯状疱疹を予防しよう」
講師：総合診療科　山田春木 医師



■ 交通のご案内　JR茅ケ崎駅北口より徒歩5分　茅ケ崎市茅ケ崎2－2－3

参加無料

お問合せ ☎0467-86-6530（茅ケ崎中央病院　総務課）

健康生活お役立ち新聞

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

湘南版
求人特集
No.27
2018年3月

ブランクある方も歓迎！

茅ヶ崎駅

① **看護師** 347,800円（夜勤含）
② **介護福祉士** 268,700円（夜勤含）
時給 1,300円
（夜勤１回）20,000円
③ **介護士** 238,650円（夜勤含）
時給 1,200円
（夜勤１回）18,500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）

医療法人社団康心会 介護老人保健施設 **ふれあいの丘**
〒253-0007 茅ヶ崎市行谷６０２－１
☎ 0467-54-8111 ●（総務課）ヤマヤ

未経験・ブランクのある方も歓迎!!

湘南モノレール 湘南町屋駅

① **看護師** 284,800円
時給 1,500円～・（夜勤１回）24,000円～
② **准看護師** 244,600円
時給 1,200円～・（夜勤１回）20,000円～
③ **介護福祉士** 268,700円（夜勤含）
時給 1,300円・（夜勤１回）20,000円
④ **介護士** 238,650円（夜勤含）
時給 1,200円・（夜勤１回）18,500円
〈月給例は、経験１０年〉

● 有料老人ホームで入居者様への食事介助、排泄介助などの仕事です。● 未経験の方でも大歓迎です。
● 夜勤のみの方大歓迎です。（看護師オンコール･夜勤無）

介護付有料老人ホーム　湘南ふれあいの園
ナーシングローズヴィラ鎌倉
〒247-0065 鎌倉市上町屋733－1
☎ 0467-42-8666（総務課）小泉

新年度は新しい職場で！

茅ヶ崎駅

① **介護福祉士** 268,700円（夜勤含）
時給 1,300円・（夜勤１回）20,000円
② **介護士** 238,650円（夜勤含）
時給 1,200円・（夜勤１回）18,500円
〈月給例は、経験１０年〉

① 未経験の方でも大歓迎です。
② 夜勤専従も募集しています。
③ グループ医療機関との連携で夜勤も安心。

介護付有料老人ホーム **湘南ふれあいの園 湘南東部**
〒253-0083 茅ヶ崎市西久保 745
☎ 0467-57-6050 ●（総務課）鈴木

Ｉターン・Ｕターン大歓迎！

下田駅

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 **作業療法士** 302,400円
④ **PSW（精神保健福祉士）** 249,500円
〈月給例は、経験１０年〉

★ 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・藤原

ケアマネージャー募集！

茅ヶ崎駅 湘南台駅

① **ケアマネージャー** 270,100円
② **介護福祉士** 時給 1,200円
（夜勤１回）18,500円
③ **看護補助** 時給 1,100円
（夜勤１回）17,000円
④ **薬剤助手** 時給 960円
⑤ **調理補助** 時給 960円
（日・祝）時給 1,010円
⑥ **登録ヘルパー**（身体介護）時給 1,800円
（生活介護）時給 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）
★ 学会・研修会参加制度あり（常勤）

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

新病院建設中・駅近５分働きやすい職場

茅ヶ崎駅

① **看護師** 347,800円（夜勤含）
時給 1,500円～（夜勤１回）24,000円～
② **MSW（医療相談援助職）** 249,500円
③ **医療事務** 198,500円
時給 960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!!
★（医事課）経験者歓迎！お気軽にご相談を！

医療法人社団 康心会 **茅ケ崎中央病院** ☎ 0467-86-6530
〒253-0041 茅ヶ崎市茅ヶ崎 2-2-3　●問い合わせ（看護）長住（MSW）水澤（医事）井上

４月１日新規オープン

茅ヶ崎駅

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** 268,700円（夜勤含）
④ **介護士** 238,650円（夜勤含）
⑤ **理学療法士** 302,400円
⑥ **作業療法士** 302,400円
⑦ **言語聴覚士** 302,400円
〈月給例は、経験１０年〉

オープニングスタッフ募集

●オープニングスタッフ募集 ●車通勤可。

介護老人保健施設 **ふれあいの百合** ☎ 0467-84-6501
〒253-0061 茅ヶ崎市南湖１－６－１４　●問い合わせ：福田

薬剤師急募！勤務時間相談可

沼津駅

薬剤師急募！

① **薬剤師** 282,400円・時給 2,000円～
② **看護師** 347,800円（夜勤含）
時給 1,500円～・（夜勤１回）24,000円～
③ **准看護師** 298,600円（夜勤含）
時給 1,200円～・（夜勤１回）20,000円～
④ **精神保健福祉士** 249,500円
時給 1,400円～
〈月給例は、経験１０年〉

★ パート・アルバイトも受け付けております。お気軽にご連絡ください。
★ 勤務時間はご相談ください。

医療法人社団 静岡康心会 **ふれあい沼津ホスピタル** ☎ 055-962-8580
〒410-0866　沼津市市道町 8-6　●問い合わせ：（総務課）岩崎

茅ヶ崎駅前よりシャトルバスあり。

茅ヶ崎駅

① **看護師** 347,800円（夜勤含）
時給 1,500円～・（夜勤１回）18,500円～
② **介護福祉士** 時給 1,200円
（夜勤１回）18,500円
③ **理学療法士** 302,400円
④ **作業療法士** 302,400円
⑤ **言語聴覚士** 302,400円
⑥ **医療事務** 198,500円・時給 960円
⑦ **救急救命士** 190,000円（初経験）
（１回 5,000円月例は当直を含まず）
〈月給例は、経験１０年〉

★ 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
〒253-0083 茅ヶ崎市西久保 500 ● 問い合わせ：（看護部）露木・（総務課）飯田

認知症専門病院で働いてみませんか

茅ヶ崎駅

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 **精神保健福祉士** 249,500円
⑦ **調理師** 時給 960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）

医療法人社団 康心会 **湘南さくら病院** ☎ 0467-54-2255
〒253-0081 茅ヶ崎市下寺尾 1833　● 問い合わせ：（総務課）神部

ブランクのある方でもご応募下さい！

平塚駅

★平塚駅より徒歩 約 10 分！

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 **理学療法士** 302,400円
⑥ **作業療法士** 302,400円
⑦ **言語聴覚士** 302,400円
⑧ **ケアマネージャー** 270,100円
⑨ **サービス提供責任者** 245,500円
⑩ **医療事務** 時給 960円
〈月給例は、経験１０年〉

医療法人社団 健齢会 **ふれあい平塚ホスピタル** ☎ 0463-22-4105
〒254-0813 平塚市袖ケ浜 1-12　● 問い合わせ：（総務課）盛

新設保育所オープン 保育士・調理師 募集

保育士 調理師 募集

保育士（常勤）184,600円～327,600円
（夜勤手当１回）5,000円
（皆勤手当）10,000円
（非常勤）時給 1,200円～1,300円
（夜勤１回）5,000円～
調理師（非常勤）時給 960円～1,000円

・夏期休暇（最大３日）の他、各種特別休暇あり
・医療費補助制度あり（グループ指定の外来・入院・薬局）
・入職後は充実した研修により、知識・技術の向上が図れます（常勤対象）

〈勤務地〉

●ふれあい東戸塚保育園	〒244-0806 神奈川県横浜市戸塚区上品濃 16-15	☎ 045-827-2637
●ふれあい大和保育園	〒242-0006 神奈川県大和市南林間 9-4-14	☎ 046-278-3911
●ふれあい町田保育園	〒194-0215 東京都町田市小山ヶ丘１丁目３－８	☎ 042-798-1121
●ふれあい綾瀬保育園	〒252-1103 神奈川県綾瀬市深谷 3815	☎ 0467-77-5111
●ふれあいさがみ野保育園	〒243-0401 神奈川県海老名市東柏ケ谷 2-16-11 セトビル	☎ 046-33-5110
●ふれあい茅ヶ崎保育園	〒253-0041 神奈川県茅ヶ崎市茅ヶ崎 2-1-38　ソシエ弐番館	☎ 0467-86-6530

株式会社 FMC　〒253-0083 茅ヶ崎市西久保 500 番地　☎ 0467-88-1263