健康生活お役立ち新聞

湘南版
2018年6月
No.30

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

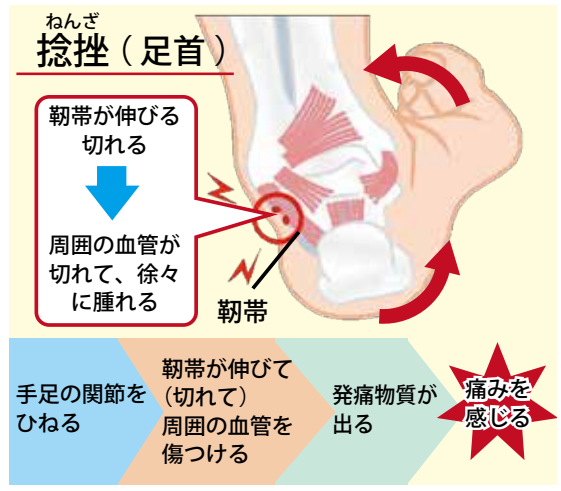
「たかが捻挫（ねんざ）」と侮るなかれ！ 後遺症のリスクも

金メダリストでも

スポーツ選手の「ケガにより、戦列を離脱！」といったニュースをよく耳にすることがあると思います。特にその中でも多いのが、「捻挫（ねんざ）」による足首のケガです。

フィギュアスケートの羽生結弦選手が練習中に捻挫し、一時は平昌五輪の出場が危ぶまれました。また、メジャーリーグの大谷翔平選手は、試合中の軽い捻挫で途中交代したという報道もありました。

足の捻挫は、プロ選手ばかりでなく、一般の人でも一度は経験があるものだと思います。スポーツをしている時や日常生活においても「グギッ！」とやってしまう足の捻挫は、幅広い「外傷」の中でも極めて頻度が高いものです。では、その「捻挫」とは、具体的にはどのような状態を指すのでしょうか？



軟骨や半月板にも影響

日本整形外科学会ホームページには、「関節に力が加わっておこる『ケガ』のうち、骨折や脱臼を除いたもの、つまりX線（レントゲン）で異常がない関節のケガは『捻挫』という診断になります。したがって『捻挫』とは、X線でうつらない部分のケガ、ということになります」との説明があります。

「なんだ、捻挫はそんなに大したことではない状態ではないか」と考えてしまいがちですが、関節をひねったことで骨と骨をつなぐ軟部組織（靭帯や腱）が伸びたり、切れたり、また軟骨や半月板が傷ついているのです。

捻挫の治療は、手術が必要なもの以外は、関節への負荷を避けるものやサポーターで固定するなどの保存的治療が中心となります。そして多くは2～3カ月で痛みはおさまり、スポーツや日常生活に支障がなくなるので、安易に考えてしまいがちです。

しかし捻挫は、ケガの発生当初から適切な診断・治療を受けずに無理を続けると、関節が不安定になり、その後も捻挫を繰り返してしまい、「変形性関節症」という後遺症を負う場合もあります。「たかが捻挫でしょ」と侮らずに、まず整形外科専門医の診療を受けましょう。

「足首の捻挫には適切な検査・診断・治療が必要です！」

湘南東部総合病院 関口 裕之 医師（整形外科）

捻挫（ねんざ）はきちんと治さず放置すると、大手術（靭帯再建術や人工関節置換術）の必要性が生じてきます。後遺症の危険性や捻挫の治療について、湘南東部総合病院の整形外科・関口裕之医師のお話を紹介します。

関口 裕之 医師
（整形外科）

（関口医師）「足関節捻挫（ねんざ）はもっとも多いケガの一つで、みなさんの中にも捻挫を経験したことがある方は多いと思います。

治療法はたくさんあり、【圧迫】【挙上】【アイシング】【サポーターやギプスでのリハビリ】【手術】など、さまざまな処置が施され、それらは病状に応じて選択する必要があります。

多くの捻挫は痛みがすぐにとれるのですが、中には痛みが続く、あるいは痛みがぶり返すことがあり、同じ部位の捻挫を繰り返すケースもあります。

このような場合は、靭帯が治っておらず、足首がゆるい〈不安定症〉、軟骨が剥がれている〈骨軟骨障害〉、何かが挟まれるような痛み〈インピンジメント症候群〉、剥離骨折などといった合併症である場合があります。

放置すると若い方でも軟骨が失われた状態〈変形性足関節症〉になり、【靭帯再建術】や【人工関節置換術】などの大きな手術が必要になることもあります。

捻挫は最初の診断から後遺症の治療まで、専門の医師を受診するのがよいです。

捻挫には、骨軟骨障害やインピンジメント症候群など間違われる疾患も多く、見逃されないためにも、丁寧な診察とX線のほか、時にはMRIやCTも必要になってきます。

足首に痛みがある方は、捻挫の後遺症かもしれません。当院では、関節鏡による治療も提供しています。ぜひ、湘南東部総合病院の整形外科を受診ください。」

■取材協力
湘南東部総合病院
☎0467―83―9111

自分に必要な医療を「かかりつけ医」がコーディネート

団塊世代が後期高齢者に

2025年には、団塊世代が75歳を迎えます。

これに対して政府は、各医療機関に役割分担をすすめています。そして国民に対しては、地域の中・小規模の医療機関（病院／ホスピタル／診療所／クリニックなど）を「かかりつけ（医）」とするように促しています。

この「かかりつけ医」とは、必要に応じて専門的な医療機関と連携しながら、継続的に患者の健康全般を管理する医師のことです。

同じ検査・薬の重複も

複数の疾患を抱えている場合、疾患ごとに異なる医療機関に通院している人（例…糖尿病ではAクリニック、下肢動脈瘤ではBホスピタル、健康診断を受けるのはC病院のように、内容によって一人がバラバラの医療機関を受診）は多くいます。しかしこのような状態は、薬が重複して処方されていたり、同じ検査が何度も実施されていたりと、患者にとって身体的および経済的な負担になっていることもあります。

そこで促進されているのが「かかりつけ」機能です。その患者に「かかりつけ医」がいれば、罹っている疾患や処方薬のほか、通院先（医療機関）などを把握し、必要な医療内容のコーディネートが可能になります。より適切な医療を受けるために、「かかりつけ医」をもつことが今、推奨されています。

「トータルな健康管理は総合診療科にお任せを」

ふれあい平塚ホスピタル 菅井桂雄 院長

「かかりつけ医」や「総合診療科」の利用について、ふれあい平塚ホスピタルの菅井桂雄院長がお話しくださいました。（取材協力）

菅井 桂雄 院長

Q. 日本人の平均寿命は延びていますが、複数の疾患を抱えている高齢者は多い気がします。

A. そうですね。今の日本の高齢者は、高血圧や糖尿病といった複数の慢性疾患を抱えているケースが少なくありません。これは認知症の発症にも関係があるといわれている問題です。

Q. 慢性疾患を抱える人が認知症を発症する可能性は高いのですか？

A. 高齢者に多い慢性疾患の一つである【高血圧症】では、脳血管性認知症の発症リスクは3．4倍、【糖尿病】では、アルツハイマー病の発症リスクは4．6倍になるというデータがあります。

Q. 「健康寿命」という意味では、日本には課題がまだまだありそうですね。

A. そこで政府が「かかりつけ」機能を推奨しているように、健康で過ごしていくためには、生活習慣に気をつけながら、身体の健康状態をトータルで管理することが大切です。

当院（ふれあい平塚ホスピタル）の「総合診療科」では、受診者様の健康状態を管理し、必要な治療を継続する「かかりつけ（医）」の役割を担っています。自覚症状が乏しい疾患は多くあります。どんな症状でもご相談をお受けしております。必要に応じて適切な診療科をご紹介しておりますので、気がかりな症状の診察のほか、体調管理などお気軽にご来院下さい。

ふれあい平塚ホスピタル

総合診療科
〈診察〉月～土 9:00-12:00
※火曜日は午後あり (14:00-17:00)

平塚市袖ヶ浜 1-12 ☎0463-22-4105

医学講座 6月23日（土）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 小児科 部長 中田 雅之 医師

子供の健康を守るために…～子供の病気の症状と治療・対処について～

大事なお子様が病気になったらどうすればいいのでしょうか？発熱・咳・嘔吐・痙攣・発疹など子供に多い病気の症状と治療法・対処法についてお母様・ご家族様・施設関係者の方にお聞きいただければと思います。講演終了時に質問の時間も設けておりますのでご利用ください。

参加無料

■交通のご案内
茅ヶ崎駅、寒川駅、香川駅から無料シャトルバスあり
〒253-0083
茅ヶ崎市西久保 500

■次回予告
7月下旬 開催予定

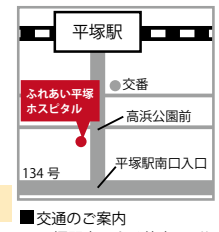
お問い合わせ：湘南東部総合病院（地域連携室）☎0467-89-3633

医学講座 6月28日（木）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 総合診療科 宮田 篤志 医師
日本東洋医学会 漢方専門医

漢方四方山話（よもやま話）　～漢方診療を希望される方へ～

前回の講座のご参加者様からのリクエストにお応えし、今回は漢方専門医である宮田医師が「漢方診療とはどのようなものなのか」などを分かりやすくご説明いたします。講座後は、病院長懇話会なども行ないます。



参加無料

■交通のご案内
JR 平塚駅南口より徒歩 15 分

■次回予告
7月下旬 開催予定

お問い合わせ：ふれあい平塚ホスピタル（総務課）☎0463-22-4105
〒254-0813
平塚市袖ヶ浜 1-12

新設保育所オープン！　保育士・調理師募集

① 保育士（常勤）　184,600円～327,600円・（夜勤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～
② 調理師（非常勤）　時給960円～1,000円

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1-3-10　☎042-798-1121
● ふれあい綾瀬保育園　〒252-1103 神奈川県綾瀬市深谷中1-4-13　☎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ヶ谷2-16-11 セトビル103　☎046-233-5110
● 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 茅ヶ崎ソシエ弐番館205　☎0467-86-6530

● 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）

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

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）24,000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・作業療法士・言語聴覚士　302,400円
④ ケアマネジャー　270,100円／時給1,400円～
⑤ 医療事務　198,500円／時給960円
⑥ 事務（総務）　17,700円（夜間当直1日）
※夕食・朝食付
※月給例は経験10年

● 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
〒253-0083 神奈川県茅ヶ崎市西久保500
☎0467-83-9111
（看護部）露木　（事務コメディカル／総務課）飯田

「ふれあいの丘」（介護老人保健施設）

ショートステイの活用で自宅生活の充実を

茅ヶ崎市行谷にある「ふれあいの丘」は、国家資格保有のリハビリテーション専門スタッフ（理学療法士など）が、利用者に対し機能訓練などを毎日行なっている介護老人保健施設です。サービスや短期利用について、スタッフに聞きました。

歩行訓練の様子 ＝「ふれあいの丘」にて

――「ふれあいの丘」は、高齢者にどのようなサービスを提供している施設なのですか？

（「ふれあいの丘」相談室スタッフ／以下同）「医師や看護師のほか理学療法士などによる医学的な管理の下で、日常生活上の支援や機能訓練サービスを提供しております。

当施設では、介護保険を利用したショートステイサービスがあります。【要支援1～2】または【要介護1～5】の方は、是非ご利用いただき、ご体感ください」

――ショートステイ中に受けられるサービス内容を教えてください。

「施設内で開催している多くの行事にご参加いただけます。傾聴ボランティアや歌の会など、イベントは多彩です。

リハビリテーションもお受けいただけます。リハビリテーションの専門職である理学療法士／作業療法士／言語聴覚士が、毎日（㈰㈷除く）訓練を実施します。ご利用者様と1対1で、1回約20分間のリハビリテーションです。

また、当施設は管理栄養士が栄養管理を行なっているので、糖尿病などを抱えている方も、食事内容（制限食）など、ご安心してご利用いただけます」

――短期利用といっても内容が充実しているのですね。

「当施設では次のような目的で、多くの方にご利用いただいております。

▽自宅で生活しながら短期間で集中的にリハビリを受けたい方

▽医学的管理下での短期入所が必要である方

▽介護者の身体的、精神的負担を軽減したい方

ご利用時は送迎を行なっております。見学、ご相談など、お気軽にご連絡下さい」

――お話ありがとうございました。

送迎範囲 ※詳細はお問合わせを。
＜茅ヶ崎市全域・寒川町全域・藤沢市の一部＞

ふれあいグループ 介護老人保健施設（連携病院：茅ヶ崎新北陵病院）
ふれあいの丘
☎ 0467-54-8111（代表）
〒253-0007 茅ヶ崎市行谷 602-1

車椅子利用でも送迎可能

この「人」に聞く

中田 雅之（なかだ まさゆき）

湘南東部総合病院
【小児科 部長】
日本小児科学会 専門医

子どもを思う 家族の気持ちも重要視

○…「患者さまやご家族さまのお気持ちを理解し、その考えに沿った内容の診療を大切に考えています。あるお子さまや、お子さまの方針を提案・決定するのではなく、患者さまご本人で ただ医学的な見地から治療に最も近い存在である親御さまのご希望を、できる限り尊重したいと思っています」。今春から、湘南東部総合病院（神奈川県茅ヶ崎市西久保500）で小児科部長を務めています。

○…神奈川県出身で、湘南エリアは馴染みのある地域といいます。子ども好きで、治療して元気になった時の笑顔に「医師として、なによりものやりがいを感じる瞬間ですね」と柔らかな表情で話します。臨床経験を積むために僻地勤務や、専門性を高めるためにこども病院でキャリアを重ねてきた中田医師。モットーは「患者さまやご家族さまが安心して受けられる安全な医療の提供」で、そのために「丁寧な説明を行なうことはもちろんですが、患者さまから求められている言葉を考え、無理なくお答えできるように常に心掛けています」と誠実さが伺えます。

○…外来診察・病棟診察ともに担当し、夜間を含め小児救急を積極的に受け入れています。「当院の随所で、各部門のスタッフが頑張っている様子を目にします。これはとても素晴らしい環境です。みんなが精力的で、努力する先にあるのは、『患者さまのため』という気持ちなのですから」。

○…自身も一児をもち、来院する保護者の気持ちや、子を思う親の感情、子どもを最優先で考える姿に共感できるといいます。休日は長男と過ごす時間に費やし、「日々成長を感じています。抱っこするだけでも、とても楽しいです」と目一杯の笑顔。日曜日を待たずとも、パパの顔が見られました。

入居の決め手は「くつろげる雰囲気」

湘南ふれあいの園 ナーシングホーム元町（老人ホーム）

介護付有料老人ホーム「湘南ふれあいの園 ナーシングホーム元町」（茅ヶ崎市元町）は、心地よいアットホームさが好評です。入居者S様の声を紹介します。

体調を崩して入院して以後、医師の説明もあり、自宅での生活に不安を抱いたSさん。妻の負担を軽減させる目的で「ナーシングホーム元町」のショートステイを利用しましたが、その後、入居したという経緯があります（左図参照）。Sさんにお話を聞きました。

Q．入居を決断した一番の理由を教えて下さい。

A．ショートステイを利用してみると、毎日見知った入居者や、親しみ深いスタッフに囲まれながら、くつろぐことができました。その雰囲気は今でも同じで、落ち着いて『自分らしい生活』を送れている実感があります。

Q．奥様と離れた生活で寂しくないですか？

A．茅ヶ崎駅から徒歩7分なので、妻にとっても便が良く、たまに会いに来てくれる安心感があります。近い将来、自宅を処分して妻と夫婦二人でここに入居することを今、楽しみに思っています。

Q．そのほか感じているメリットはありますか？

A．医療面では、グループ病院があるので体調悪化時も安心です。そして、グループ病院の一つである「茅ヶ崎中央病院」の理学療法士によるリハビリテーションにとても満足しています。施設スタッフもリハビリ訓練を実施してくれるのでマンネリ化せず、充実した内容です。入居して良かったと、心から思っています。※感想は個人的なものです。

ナーシングホーム元町では、ショートステイや入居について随時相談を受付中。詳しくは同施設☎0467―88―2500へ直接お問合せ下さい。

楽しいレクで体力維持

落ち着きある雰囲気の居室

集団行事も自分のペースで参加できる

湘南ふれあいの園 ナーシングホーム元町 ＜全32室＞ 茅ヶ崎市元町10-3 ☎ 0467-88-2500

～七夕に食べる「そうめん」～

材料

■そうめんのすまし汁
- だし汁……140ml
- 素麺（乾燥）……5g
- 生麩……10g
- あさつき……2g
- 塩……0.8g
- 醤油……0.5g

■天ぷら
- キス……35g
- イカ……20g
- とうもろこし…15g
- ゴーヤ……10g
- 赤ピーマン……10g
- 薄力粉……13g
- 鶏卵……5g
- 油……10g
- 大根おろし……15g
- めんつゆ（三倍濃縮）…10g
- 水……20g

七夕にそうめんを食べる由来

平安時代より、七夕にそうめんを食べると病気にかからないと言われたことから普及したと伝えられています。

監修・調理／管理栄養士 穴田律子

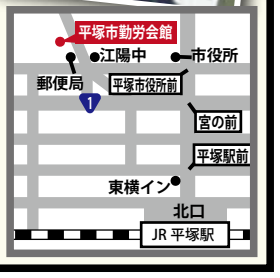
無料セミナー これで安心！ 老人ホームの選び方

ご予約はお早めに！ 定員25名

老人ホームといっても種類が多く、「どんな施設が自分に合っているか分からない」という方も多いのではないでしょうか？ 今回のセミナーでは、老人ホームの「種類」「費用」「受けられるサービス」「働いている職員」など、老人ホームの疑問や不安について丁寧に説明します。（湘南ふれあいの園 主催）

日時：6月30日（土） 14:00~15:45

会場：平塚市勤労会館 1階 会議室 〒254-0047 平塚市追分 1-24



申込：湘南ふれあいの園 ☎ 0467-57-6050（湘南東部）

スタッフが働きやすい環境作りを心がけています。（辻堂駅 湘南台駅）
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 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
● ブランクのある方も歓迎！
介護老人保健施設 ふれあいの桜
〒252-0816 神奈川県藤沢市遠藤446-1
☎0466-86-9311（総務課）森井

緑豊かな環境で一緒に働きませんか？（茅ヶ崎駅 湘南台駅）
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
④ 調理補助 時給960円／（日・祝）時給1,010円
※月給例は経験10年
● 車通勤可能（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）
介護老人保健施設 ふれあいの丘
〒253-0007 神奈川県茅ヶ崎市行谷602-1
☎0467-54-8111（総務課）ヤマヤ

明るく、働きやすい職場です（茅ヶ崎駅）
① 看護師 284,800円 時給1,500円～・（夜勤1回）24,000円～
② 准看護師 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
⑤ 理学療法士 302,400円
⑥ 医療相談援助職（MSW） 249,500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
● 車通勤可能（無料駐車場あり） ● ブランクのある方も歓迎
介護老人保健施設 ふれあいの渚
〒253-0073 神奈川県茅ヶ崎市中島1220
☎0467-84-6650（看護課）風祭（事務）稲垣

超過勤務なし。定時退勤可能です。（茅ヶ崎駅 湘南台駅）
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（PSW） 249,500円
⑦ 調理補助 時給960円（日・祝）時給1,010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
〒253-0081 神奈川県茅ヶ崎市下寺尾1833 ☎0467-54-2255（総務課）神部

特集

「その人らしさ」を大切にした神経難病のリハビリテーション

茅ケ崎新北陵病院「特殊疾患病棟」

主に神経難病を抱える人が症状緩和の治療やリハビリテーションを行なう病棟「特殊疾患病棟」が茅ケ崎新北陵病院（茅ケ崎市行谷）にあります。在宅難病患者のレスパイト入院にも対応し、外来診察や訪問看護・介護・リハビリテーションも行なっている同院を紹介します。

本人だけでなく家族も支援

湘南の自然豊かな土地に建つ「茅ケ崎新北陵病院」。同院の「特殊疾患病棟」では、いわゆる〝神経難病〟といわれる【運動ニューロン病（筋萎縮性側索硬化症、脊髄性筋萎縮症など）】【脊髄小脳変性症（脊髄小脳萎縮症、多系統萎縮症など）】【多発性硬化症】【重症筋無力症】【パーキンソン病】【進行性核上性麻痺】などを抱える患者やその家族を、支援しています。

麻痺で歩行・呼吸困難

一般的に〝難病〟とは、今の医学によっては根本的に治すことが難しい病気を指します。

例えば、脳や神経を侵す〝神経難病〟では、脳や神経が傷つくので手足の運動や感覚の麻痺をおこし、体の動きが鈍くなったり、ふらつきがひどくて歩行困難になることもあります。さらに呼吸する筋肉の麻痺で、人工呼吸器が必要になることもあります。

「伝の心」でコミュニケーションをとる様子
＝茅ケ崎新北陵病院にて

情報交換を密にしてチームで連携

このような難病であっても、日常生活がより通常に近い状態になるように、症状を緩和する治療やリハビリによって、少しでも生活しやすくすることが可能です。

一人ひとりに寄り添うサポート

同院の「特殊疾患病棟」では、医師・看護師・介護士・社会福祉士・リハビリテーションスタッフ等が連携してチームで入院生活の支援に取り組んでいます。

「その人らしさ」を大切にすることをモットーに、安全を重視した温かみのあるサービスを提供しています。

具体的な事例を挙げると、標準型の車椅子が合わない場合にオーダーメイドの車椅子作成をサポートしています（身体障害者手帳を使用）。ナースコールも同様の対応で、その人に応じた特殊コールで対応しています（応相談）。言語に障害を持つ場合は、コミュニケーション・ツール『伝の心』を導入しているので、意思疎通に配慮がなされている環境です。

さらに、人工呼吸器を装着している患者や、在宅難病患者（神奈川県在住）のレスパイト入院も受け入れています。

外来・在宅でも

入院療養のほか、外来でも〝神経難病〟の診察を行なっています。

訪問看護や訪問介護、訪問リハビリテーションを提供する在宅支援サービスもあるので、在宅から入院までを幅広くサポートできるのが茅ケ崎新北陵病院なのです。

詳しい内容・お問い合わせは、直接同院リハビリテーション科にご相談ください。（取材協力）

神経難病※のリハビリテーション

目的1

検査や治療での入院では、廃用症候群（過度に安静にしたり、長期間動かさないでいたりすることで生じる障害）を防止して、以前の生活状態の維持、または改善を行なう

目的2

症状の進行や増悪などの治療では、動作練習・動作方法の工夫・機能補助具などの手段を用いて能力の維持や障害への工夫を行ない、これまでの生活をできる限り維持していく

※神経難病……運動ニューロン病（筋萎縮性側索硬化症、脊髄性筋萎縮症など）、脊髄小脳変性症（脊髄小脳萎縮症、多系統萎縮症など）、多発性硬化症、重症筋無力症、パーキンソン病、進行性核上性麻痺など

ふれあいグループ
茅ケ崎新北陵病院 茅ヶ崎市行谷 583-1
☎ 0467-53-4111 問合せ受付時間 平日 8:30～16:30
＊茅ケ崎駅北口と湘南台駅よりシャトルバス運行
特殊疾患病棟（3階東病棟）60床
入院対象：筋萎縮性側索硬化症、脊髄性筋萎縮症、脊髄小脳萎縮症、多系統萎縮症、多発性硬化症、重症筋無力症、パーキンソン病、進行性核上性麻痺など

現場で働く現役スタッフが講師「介護福祉士実務者研修」

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では「介護福祉士実務者研修」の受講生を募集しています。（左表参照。）

この研修では6カ月間の受講期間中に、基本知識に基づいた課題に取り組みます。カリキュラムは医療的ケアの実地研修を含んでいるので、研修修了と同時に「喀痰吸引等研修」も修了となります。

2カ月目と6カ月目には、スクーリング（介護課程Ⅲ・医療的ケア演習）があります。介護現場で働く現役の介護福祉士や看護師が務める講師から、実践に即した応用的思考などを学べる絶好の機会です。さらに、同じ資格の取得を目指す仲間と出会い刺激を受け、国家試験に向けて励みになる有意義な通学と感じる受講生が多いようです。

同センター受講者の国家試験「第30回介護福祉士」の合格率はなんと80．6％（全国平均70．8％）！苦手科目を集中的に攻略する「国家試験対策講座」の開講もある同センターで是非、介護福祉士を目指しませんか？

介護福祉士実務者研修

平成30年7月開講

日程	7月2日(月)から6カ月間（うちスクーリング9日間）
場所	茅ヶ崎リハビリテーション専門学校 別館3階
定員	30名（申込み先着順）
締切	平成30年6月29日（金）

受講料

無資格，ヘルパー3級保有者	125,000円
初任者，ヘルパー2級 〃	105,000円
基礎研修修了者，ヘルパー1級 〃	30,000円

＊テキスト代込み＊早期申込み割引きあり
＊その他補助制度があります

ふれあい医療福祉研修センター ☎ 0467-84-0576

6／23(土)はオープンキャンパスに行こう！

湘南医療大学

開学4年目を迎える湘南医療大学は、6月23日(土)にオープンキャンパスを開催します。

医療の学びを身近に感じる公開講座「運動のすすめ～体力がある人は長生きする～」（中高生向け）のほか、各学科〈看護学科〉〈リハビリテーション学科／理学療法学専攻・作業療法学専攻〉の体験授業・実習体験や学内見学ツアーなど、イベントはもりだくさん。

現役の大学生に直接質問も可能

同日は、過去の入試問題から対策を考える「入試対策説明会」も開催します。医療系への進学を考えている高校生1～3年生や社会人、保護者は是非ご参加を。

各イベントの時間など、詳細は同大HPでご確認ください。公式アプリ（無料）では、様々な予定が確認できます。

■湘南医療大学☎045―821―0115

入学後、どんな授業をするのかな？体験できるオープンキャンパス

医療ビジネス観光情報専門学校

医療ビジネス観光情報専門学校のオープンキャンパスでは、実際に入学してから同校で学ぶ内容を体験できる模擬授業（6月16日(土)、30日(土)）を実施します。

「医療ビジネス学科／医療経営専攻」では、校内で病院の受付と同じ環境を設定して、①患者の受付～②接遇～③データ登録～④診療終了後の会計業務までを体験することができます。

模擬授業が毎回、大好評

この模擬授業は、同校オープンキャンパスでは恒例のイベント。体験し始めは参加者の戸惑う姿が見られますが、同校の講師（先生）からの優しい指導で次第に笑顔が溢れる様子が評判です。「楽しかった」「将来の仕事として真剣に考えたい」という参加者の声が多く、今年も人気が予想されます。

さらに在校生や卒業生から学校生活や就職活動、仕事のやりがい、職場の雰囲気などを直接聞くことができるのも人気の一つ。貴重なオープンキャンパスです。是非ご参加を！

■医療ビジネス観光情報専門学校☎042―744―9711（相模原市南区上鶴間本町3―18―27）

オープンキャンパス ～皆様のお越しをお待ちしています～

湘南医療大学
■春のオープンキャンパス 6/23(土) 10:00～15:00
■AO入試対策説明会 7/28(土) 14:00～16:00
■問い合わせ ☎ 045-821-0115

茅ヶ崎看護専門学校
■入試対策説明会 7/7(土) 10:00～12:00
■学校説明会 7/21(土) 13:00～16:00
■問い合わせ ☎ 0467-86-6011

下田看護専門学校
■学校説明会 6/23(土)、7/28(土) 13:00～16:00
＊体験実習あり
■問い合わせ ☎ 0558-25-2211

茅ヶ崎リハビリテーション専門学校
■学校説明会 理学療法学科・作業療法学科 6/23(土) 14:00～16:30
＊学生・教員とのディスカッションあり
■学校説明会 言語聴覚学科 6/23(土)10:00～12:00
＊体験実習「嚥下障害とリハビリ」
■問い合わせ ☎ 0467-88-6611

医療ビジネス観光情報専門学校
■オープンキャンパス
6/16(土) 10:00～11:30 模擬授業
6/23(土) 10:00～12:00 スペシャルOP
6/30(土) 10:00～11:30 模擬授業
■問い合わせ ☎ 042-744-9711

医療・保健・福祉・教育の「ふれあいグループ」学校法人湘南ふれあい学園

医学講座 6月26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 山崎 隆一郎 医師

高齢者の肺炎が急増中です!?～高齢者の肺炎予防と体力づくり～

高齢者の肺炎が急増しています。特に「誤嚥性肺炎」が多く、主に脳梗塞や脳出血などで脳の働きが低下することによって起こります。

食欲や元気がない、全身がだるい、などの症状は、まず「肺炎」を疑って医師の診察を受けることをお勧めします。

参加無料

■次回予告
7月下旬 開催予定

■交通のご案内
茅ケ崎駅北口から無料シャトルバスあり
〒253-0007 茅ヶ崎市行谷 583-1

お問い合わせ：茅ケ崎新北陵病院（担当香川）☎0467-53-4111

家族葬から一般葬儀まで安心してお任せください。

0120-73-0454
東京・神奈川コールセンター
365日24時間受付

ふれあい健康友の会 会員様割引サービスもあります。
家族葬・一般葬儀 25万円～、火葬式 15万円～ 弊社へのご安置可能です。

葬祭総合サービス TOYOTENREI 東洋典礼
事前相談（無料）も承っております。お気軽にご連絡ください。

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 理学療法士 時給1,600円～
③ 医療相談援助職(MSW) 249,500円
④ 医療事務 198,500円／時給960円
⑤ 保育士 233,400円／時給1,200円～
※月給例は経験10年
【看護師】病院見学を随時。お気軽にお電話下さい!!
【PT】経験不問。働きやすい職場です。
【MSW】部門内の教育制度あり。働きやすい職場です。
【医事課】経験者歓迎!お気軽にご相談を!
【保育士】経験者優遇。ご連絡お待ちしております。
医療法人社団 康心会 茅ヶ崎中央病院
〒253-0041 神奈川県茅ヶ崎市茅ヶ崎2-2-3
☎0467-86-6530（看護師）長住（PT）石井（MSW）水澤（医事）井上（保育士）根岸

茅ヶ崎駅北口より徒歩5分 茅ヶ崎駅
① 看護師 284,800円
② 臨床検査技師 260,700円
③ 保健師 284,000円

※月給例は経験10年
● ブランクのある方でも大歓迎 ● 駐輪場無料
● 車通勤可能（駐車場は自己契約／自己負担）
医療法人社団 康心会 湘南健康管理センター
〒253-0041 神奈川県茅ヶ崎市茅ヶ崎2-2-3
☎0467-86-6570（事務課）三簾・中務

未経験・ブランクのある方も歓迎!! 湘南町屋駅
① 看護師 284,800円
② 准看護師 244,600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・夜勤なし）
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 神奈川県鎌倉市上町屋733-1
☎0467-42-8666（総務）小泉

在宅生活のお手伝いを一緒にしませんか? 茅ヶ崎駅
① 登録ヘルパー (身体介護)1,800円～ (生活支援)1,400円～
※移動費、定例会費、研修費、処遇改善費支給
② 常勤ヘルパー ※要相談

● ヘルパー2級 または介護初任者研修修了者、介護福祉士
医療法人社団 康心会 ふれあい北口ケアセンター
〒253-0041 神奈川県茅ヶ崎市茅ヶ崎2-1-38 ソシエ弐番館1F
☎0467-57-1902（管理者）葛原

未経験・ブランクのある方も歓迎!! 平塚駅
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
● 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
介護付有料老人ホーム 湘南ふれあいの園平塚
〒254-0813 神奈川県平塚市袖ケ浜1-12
☎0463-20-5501（総務）堀口

健康生活お役立ち新聞

湘南版
2018年6月
No.30

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

「通院が大変…。」その悩みは訪問診療にお任せ

訪問診療は通院困難者にとって便利なサービスです。高齢者では保険適用されるケースが多いので、活用方法を知っておきましょう。

歳をとるほど増えてしまう「お薬」。服用薬の処方箋は、医師が患者を診察しなければ出すことはできないものです。しかし、通院が困難な場合は、どうすればいいのでしょうか？

2つの保険でサポートも

「訪問診療」という言葉を聞いたことはありますか？「専属の医師が、わざわざうちに来てくれるので、さぞやお金がかかるだろう」と考えてしまう人は多いようですが、実は「訪問診療」は、通常多くの人が使っている医療保険と、高齢者が申請できる介護保険の両方で、サポートを受けることが可能です。

介護保険利用には、まずは介護認定が必要です。そして決定したケアマネジャーを窓口として、訪問診療の相談をします。病院勤務医と開業医の隔てなく、訪問診療のサービスは提供されています。

家族の都合も認められる

ではどのような場合に訪問診療を利用すべきでしょうか？通院が困難である要因に分けて紹介します。

〈患者本人の要因〉
- 腰痛で自力通院が困難。ストレッチャーか介護タクシーでの搬送しかない
- 軽度の認知症を患っている一人暮らしの高齢者。外出すると事故が心配、と不安で通院できない

〈同伴家族の要因〉
- 横浜から家族が出向いて患者を病院へ連れて来ていたが、家族も持病があり、付き添いができなくなった
- 家族が遠方に転居し、同伴者がいなくなった

過去の通院記録が訪問診療で役立つケースがあります。かつて通院していた医療機関が、訪問診療を行なっている場合は、積極的に活用して、治療継続に努めることもよいでしょう。

■医療保険　＊1点（1単位）≒10円

在宅患者訪問診療料(Ⅰ) 833点×2回 ＋ 在宅時医学総合管理料 2750点 包括的支援加算 150点 ＝ 合計 4566点

■介護保険

居宅療養指導管理料 294単位×2回 ＝ 合計 588単位

保険の割合	1割負担	2割負担	3割負担
1カ月あたりの負担金額の目安	5,000円～5,500円	10,000円～15,000円	15,000円～20,000円

※状態、治療内容によって料金は変わります。

(注) 茅ヶ崎中央病院が要介護2以上の患者宅を月2回訪問した場合

訪問診療における医療保険・介護保険の適用例

地域に根ざした在宅医療「外来」と「訪問」の一貫性

取材協力／茅ヶ崎中央病院・訪問診療

外来診察の医師が訪問診療も担当している茅ヶ崎中央病院。訪問診療を活かせる在宅医療での事例を、同院の山田医師が解説します。

在宅医療では、緊急事態に精密検査や入院が必要になることもあります。

外来診療のほか精密検査や入院治療が可能な茅ヶ崎中央病院では、訪問診療も行なっているので、訪問診療で日頃から病状や家庭環境を把握している医師が、一貫して緊急の際にも対応できます。

山田 春木 医師

今回は、在宅看護や介護でしばしば発生する具体例をあげます。同院の訪問診療では、小回りよく対応しています。院長代行であり、訪問診療も担当する山田春木医師（総合診療科）は「お話を聞き、この目で確かめてケアマネさんと相談し、できる限り対応いたします。外来看護課長が相談の窓口ですので、どうぞご連絡下さい」と話します。

相談・詳細は、同院☎0467―86―6530へお問合わせ下さい。

例1 大変！前腕や脛が赤く腫れている

山田Dr.「手や足の先端から細菌が入り、野焼きのようにメラメラと皮膚下に広がる【蜂窩織炎（ほうかしきえん）】という怖い病気があります。この場合、脛や前腕の皮膚が赤く腫れ、熱をもちます。痛みを訴えない高齢者は多く、骨に細菌が達すると、重大な手術の必要性が生じるので、早めの診断・治療が重要です。」

例2 転倒してたんこぶができた

山田Dr.「転倒直後に激しい頭痛や様態悪化が見られれば、緊急検査の必要があります。この場合、恐いのはゆっくり血腫が発達して脳を圧迫する【慢性硬膜下血腫】です。脳CTチェックは欠かせません。」

例3 帯状疱疹は早期診断がカギ

山田Dr.「帯状に赤い発疹・水疱で痛ければ、診断は簡単です。しかし、神経を破壊する【ヘルペスウイルス】は、神経マヒが先行する場合もあります。高齢者は痛みを訴えない方も多く、重症化してマヒ・失明・苦痛と共に残りの人生を歩むことにもなりかねません。この場合、10分でも早く抗ウイルス治療を行ない、必要であれば薬の副作用チェックも実施します。当院ではインフルエンザのようにウイルスの検査を導入しています。」

例4 急な発熱や褥瘡（床ずれ）に悩まされている…

山田Dr.「在宅介護している家族にとって、頻繁に遭遇する問題です。しっかりと治すように早期に総力をあげて取り組みます。」

腎臓病の治療に欠かせないタンパク尿の正確な値

腎臓病は、健康診断のみならず検査、治療の段階にいたっても、尿を検査して腎臓の状態を調べます。

安定した測定値が不可欠

その尿の検査で欠かせないのが「タンパク尿」の値です。しかしこれは、体調や運動前後などによっても値は大きく変わり、様々な要因に影響されます。そのため、その時の1回限りの尿検査の結果では、正確な値は分からないと言っても過言ではありません。

これに対し、1日分の尿を溜めてその24時間で出るタンパク質・電解質・塩分などを測る「24時間蓄尿検査」があります。

この検査でわかる塩分摂取量などを基にして、腎臓病患者に必要な食事療法を適切に行なうことが可能となります。さらに、クレアチニン値などの多くの情報も得られるので、腎臓機能の評価に重要な役割を果たします。

― 検査不可 ○ 検査可	24時間蓄尿検査	1回だけの尿検査
クレアチニンクリアランス	○	―
蛋白摂取量	○	―
塩分摂取量	○	―
カリウム排泄量	○	―
リン排泄量	○	―
クレアチニン排泄量	○	―
尿蛋白排泄量	○	○

情報量が圧倒的に多い！

24時間蓄尿検査の検査項目（例）
1回きりの採尿よりも多くの情報が得られる

湘南東部総合病院 ～守尾一昭副院長に聞く～「24時間蓄尿検査」による効果的な食事療法を実施！

湘南東部総合病院では腎臓病の治療に対し、24時間蓄尿検査を採り入れて、食事療法を実施しています。同院で腎臓内科を担当する守尾一昭医師（同院副院長）に、腎臓病の治療と食事療法、24時間蓄尿検査について伺いました〈取材協力〉

Q. 腎臓病では、どのような治療を行なうのですか？

A. 慢性腎臓病は、薬物と食事による治療が主流で、それにより腎機能の低下を遅らせることが期待できます。

Q. 腎臓病患者の食事は、全て一律に同じ内容なのでしょうか？

A. 食事療法についていえば、エネルギーとタンパク質と塩分を、同じ分量ずつ摂取しても、検査測定結果には個人差が出ます。

Q. では、効果的な食事療法のためには、湘南東部総合病院ではどのようなことを実施しているのでしょうか？簡単に教えてください。

A. エネルギー量とタンパク質量と塩分量が決められた病院食を摂取したうえで、「24時間蓄尿検査」と「採血検査」を実施します。

検査では24時間尿量、血中クレアチニン、タンパク、ナトリウム、カリウムの値がわかります。

守尾 一昭 副院長

これによって、患者さまの普段の食生活を知ることができるので、適切な食事指導を行なうことが可能となります。

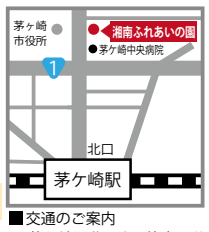
＊　＊　＊

湘南東部総合病院では、腎臓病専門医が「24時間蓄尿検査」を実施しています。健康診断などで「尿の異常」を指摘された方は、腎臓内科の外来診察でご相談ください。詳しい内容は、同院（☎0467―83―9111）へ直接お問い合わせください。

◆湘南東部総合病院・腎臓内科　守尾一昭副院長

医学講座　6月21日(木) 15:00から
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 総合診療科　瀧井 孝敏 医師

感染対策の話　〔麻疹・インフル・ノロ・エイズ〕
厚労省 vs○○○○○病院
「厚労省は"ガイドライン"を作り、これを『応用するのが医師の役割』、このお話が一助になれば幸いです」と瀧井医師は話します。
＊付録／苦しいときの言い訳



■交通のご案内
JR茅ヶ崎駅北口より徒歩5分
〒253-0041
茅ヶ崎市茅ヶ崎2-2-3

参加無料

■次回予告
7月19日（木）14:30から
講師：耳鼻咽喉科 喜多村 健 医師「危ないのどの痛み」
お問い合わせ：茅ヶ崎中央病院　☎0467-86-6530

医学講座　6月25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 リハビリテーション科　中島 悠太 作業療法士

認知症の人の気持ちとは？～心をとらえることが大事です～
認知症を発症すると、「認知機能」が低下しちぐはぐな行動がみられるようになります。しかし、本人にとってはそれは意味のある行動であり、周囲が理解して関わることが必要です。
事例をあげ、対応の仕方を紹介いたします。

■交通のご案内
茅ヶ崎駅、湘南台駅より神奈中バス「文教大学」下車、徒歩8分
〒253-0081
茅ヶ崎市下寺尾1833

参加無料

■次回予告
7月30日（月）開催
お問い合わせ：湘南さくら病院(総務課)　☎0467-54-2255

ブランクのある方でもご応募下さい！　平塚駅
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 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士　302,400円
⑥ 臨床工学技士(ME)　275,500円
⑦ 医療相談援助職(MSW)　249,500円／時給1,400円
⑧ ケアマネジャー　270,100円
⑨ サービス提供責任者　245,500円
※月給例は経験10年

● 子育て中の方、ブランクのある方の復職を支援しています！
医療法人社団 健齢会　ふれあい平塚ホスピタル　〒254-0813 神奈川県平塚市袖ケ浜1-12　☎0463-22-4105(総務課)盛

訪問介護・通所リハビリ 職員募集！　茅ヶ崎駅 湘南台駅
① サービス提供責任者　245,500円
② 介護福祉士(訪問介護)　242,200円
(訪問介護・通所)　時給1,300円
③ 介護士(訪問介護)　218,900円
(訪問介護・通所)　時給1,200円
④ 登録ヘルパー(訪問介護)　(身体介護)時給1,800円～
(生活支援)時給1,400円～
⑤ 運転手(通所リハビリ)　時給960円
※月給例は経験10年

● 車通勤可能(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　茅ヶ崎新北陵病院　〒253-0007 神奈川県茅ヶ崎市行谷583-1　☎0467-53-4111(総務課)馬場