

健康生活お役立ち新聞

横浜版

2018年6月

No.26

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

赤池 信 院長
(康心会汐見台病院)

Q. 便の状態は体調を示しているのでしょうか？

A. 自分の便を見ることは非常に大事なこと、健康状態のチェックができます。もちろん、見えずに「これは癌だ！」などということはできませんが、病院で検査するか否かの目安になります。

Q. では、便に血が混じっている場合はどうですか？

場合、【炎症性腸疾患】でよく見られます。これらは早めに受診しましょう。

Q. では、黒い便の場合どうですか？

これは胆汁の流れが障害された結果ですが、胆石症(胆嚢結石、総胆管結石)【胆管がん】【膵がん】などの可能性があります。

便の色・性状によって、感染症や大腸がん、胃がん、胆管がんなどの危険性を見分けることができます。このチェック方法について、康心会汐見台病院・赤池院長にお教えいただきました。

「うんち」で確認！
健康状態のチェック方法
康心会汐見台病院／赤池 信 院長

便の色・性状によって、感染症や大腸がん、胃がん、胆管がんなどの危険性を見分けることができます。このチェック方法について、康心会汐見台病院・赤池院長にお教えいただきました。

「うんち」で確認！
健康状態のチェック方法
康心会汐見台病院／赤池 信 院長

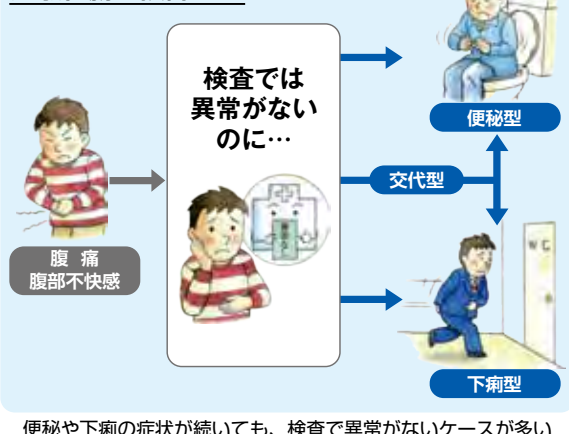
便の色・性状によって、感染症や大腸がん、胃がん、胆管がんなどの危険性を見分けることができます。このチェック方法について、康心会汐見台病院・赤池院長にお教えいただきました。

「うんち」で確認！
健康状態のチェック方法
康心会汐見台病院／赤池 信 院長

便の色・性状によって、感染症や大腸がん、胃がん、胆管がんなどの危険性を見分けることができます。このチェック方法について、康心会汐見台病院・赤池院長にお教えいただきました。

「うんち」で確認！
健康状態のチェック方法
康心会汐見台病院／赤池 信 院長

過敏性腸症候群とは



便秘や下痢の症状が続いても、検査で異常がないケースが多い

これは日本などの先進国に多い病気です。日本では国民の約10～15%にこの症状が見られ、その数は病院の「消化器科」を受診する患者の3分の1の割合に相当するとみられています。過敏性腸症候群は20～40代が多く、女性の方が有病率が高いようです。(日本消化器病学会 H P ほかの資料・データより)。

男性は下痢、女性は便秘
便通の状態で3分類(便秘型/下痢型/交代型)に分けることができます。男性は下痢型、女性では便秘型が多い傾向にあります。過敏性腸症候群の原因の特定は難しく、ストレスや高脂肪食の摂取などの幅広い要因が考えられます。

健診・日頃のチェックを

便には粘液が混じることがあるので、日頃から自分の便をチェックするようにしましょう。

また、過敏性腸症候群を抱える人は、胆嚢の疾患や大腸がんなどを併発することがあります。医療機関で健康診断を受ける際には、「便潜血検査」の項目に注目しましょう。

ストレスが原因？ 過敏性腸症候群とは

検査でも異常がない
腹痛や腹部の不快感があり、便秘や下痢が長く続く

。明らかに身体の不調を自覚しているのに、腸や血液の検査をしても、大きな異常が認められない

。こんな状態に悩む人は「過敏性腸症候群」の可能性があります。以前は「過敏性大腸」と呼ばれていたものです。現在では腸全体の機能異常が原因と考えられることから「過敏性腸症候群」と呼ばれるようになっていきます。

。この状態に悩む人は「過敏性腸症候群」の可能性があり、以前は「過敏性大腸」と呼ばれていたものです。現在では腸全体の機能異常が原因と考えられることから「過敏性腸症候群」と呼ばれるようになっていきます。

健診・日頃のチェックを

便には粘液が混じることがあるので、日頃から自分の便をチェックするようにしましょう。

また、過敏性腸症候群を抱える人は、胆嚢の疾患や大腸がんなどを併発することがあります。医療機関で健康診断を受ける際には、「便潜血検査」の項目に注目しましょう。

病気の診断だけでなく 胃カメラ(内視鏡)で治療する時代

内視鏡治療とは？

検査時間が短い！

胃腸の内視鏡検査は約20～30分。実際に内視鏡が体内に入っている時間は、なんと5～10分程度。

早期発見・早期治療に！

早期がん等の発見は、内視鏡でなければ困難。がんになる前の「ポリープ」のうちに内視鏡で切除すれば、がんの予防に。ごく早期の癌は開腹手術でなく、内視鏡で完全切除することが可能。

ファイバースコープ 付き胃カメラ

は肛門から挿入し、食道・胃・十二指腸・大腸の内視鏡を使用して治療を観察し、癌などを診断して実施します。

最も早期の癌では、内視鏡で切除が可能なので、開腹手術の必要がなくなります。

医療機器や技術の発達で、内視鏡の応用範囲が広がり、診断から治療まで行なうことができる医療機関が現在、増えています。

内視鏡でがん治療(ESD)

「当院にお任せください」

ふれあい横浜ホスピタル／石垣 智之 医師

内視鏡治療を実施しているふれあい横浜ホスピタルの担当医・石垣智之医師(消化器内科)に治療方法などについて伺いました。

内視鏡治療の良いところを教えてください。

(石垣医師「早期がんに対して行われる内視鏡治療では、多くの場合、開腹手術に比べて入院日数が短期間で済みます。患者様にとって負担の軽減となるため、従来の外科治療に代わる治療法として注目されています」)

内視鏡で行なう治療に「ESD」というものがあるというのをご存知ですか？

胃や大腸には、がん以外にも多くの疾患があります。人間ドックや健康診断で消化器系の異常がありま

剥離術(ESD)では、専用の処置器具を用いて病変の

剥離術(ESD)では、専用の処置器具を用いて病変の

剥離術(ESD)では、専用の処置器具を用いて病変の

剥離術(ESD)では、専用の処置器具を用いて病変の

剥離術(ESD)では、専用の処置器具を用いて病変の

剥離術(ESD)では、専用の処置器具を用いて病変の

剥離術(ESD)では、専用の処置器具を用いて病変の

剥離術(ESD)では、専用の処置器具を用いて病変の

ESDの手法



医学講座 6月28日(木) 14:00 から
会場：ふれあい横浜ホスピタル2階 会議室

腎臓とアンチエイジング ～健康寿命をのばすには～

老廃物や塩分の排出、血圧を調整する腎臓。実は腎臓とアンチエイジングは、深く関係しているとご存知ですか？この関係性と、腎臓を若く保つ秘訣を今回の講座で紹介します！

■次回予告

7月25日(水) 14:00から
講師：リハビリテーション科 福田 周平 PT
「転ばぬ先の杖～身体と頭のリハビリテーション～」

お問い合わせ：ふれあい横浜ホスピタル ☎045-681-5101

講師：ふれあい横浜ホスピタル生活習慣病内科 神田 佳子 医師
総合内科専門医・腎臓専門医

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

医学講座 6月29日(金) 14:00 から
会場：康心会汐見台病院 地下2階 会議室

がんサポート診療へのいざない ～PART1～

「がん対策基本法」と「がん対策加速化プラン」で「がんとの共生」が提唱され、漢方薬などを用いた支持療法の研究が進められています。今回、「神奈川県立がんセンター」初代漢方サポートセンター長を務めた林医師が、がんサポート診療を解説します。

■次回予告

7月下旬 開催予定

お問い合わせ：康心会汐見台病院 ☎045-761-3581

講師：康心会汐見台病院 脳神経外科 部長 林 明宗 医師

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

参加無料

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

● 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 東京都町田市小川ヶ丘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 茅ヶ崎ソシエ武蔵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

駅から2分の横浜勤務。2駅利用で通勤楽々。

- | | |
|---------------------|-------------------|
| ① 看護師 | 347,800円(夜勤含) |
| ② 看護補助(病院) | 207,900円/時給1,100円 |
| ③ 介護福祉士(通所) | 242,200円 |
| ④ 介護士(通所) | 218,900円 |
| ⑤ 臨床検査技師 | 260,700円 |
| ⑥ 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士 | 302,400円 |
| ⑦ 運転手(通所) | 時給960円 |

※月給例は経歴10年

● 時間外勤務も少なく、ワークライフバランスがとりやすいです

医療法人 回生会 ふれあい横浜ホスピタル 〒231-0031 神奈川県横浜市中央区万代町2-3-3 ☎045-681-5101 (総務課) 東梅

もの忘れチェック

検査を要するもの

- ☐ 時間とともに忘れの程度が悪化
- ☐ 体験全体をすっぱり忘れる
例) 朝ご飯を食べたこと自体の記憶がない
- ☐ 忘れを指摘すると怒り出す
- ☐ 映画やドラマが理解できない
- ☐ 伝えたことに返事や興味が無い

※表は一例です。
詳しくは鶴見ホスピタルでご相談を。

加齢による忘れなのか、「認知症」なのか。医学的に診てもらう必要があります。うつ病や難聴を認知症と勘違いするケースも発生しています。

高齢者の「もの忘れ」を専門的に診て判断する外来を担当している石井映幸医師（ふれあい鶴見H P 副院長・脳神経外科専門医）に伺いました。

「もの忘れ」専門外来の紹介

ふれあい鶴見ホスピタル／担当医 石井映幸 副院長

とが多いので、VSRAD検査を参考にします。では、一般的な認知症の検査・診断方法を教えてください。

「当院では、VSRAD検査のほか、採血で『もの忘れ』に係るホルモンやビタミン状態のほか、糖尿病や脂質異常も測定します。また、作業療法士や言語聴覚士が問診して、認知機能を専門的に評価します」

「検査結果が出た後の病院独自のケアなどはありますか？」

「認知症の予防や進行を遅らせるためのバランスを整えた食事指導を、管理栄養士が行なっています。さらに当院にケアマネが

加齢？うつ？難聴？

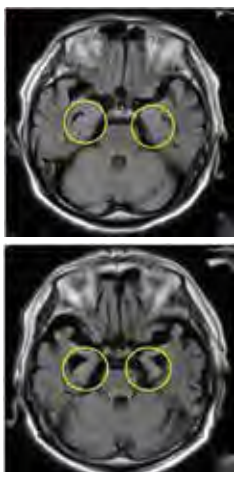
それとも本当に「認知症」？

「お母さん、なんだか最近忘れっぽい」。家族の加齢とともに、このような思いを抱く場面は多くあります。ひと昔前なら、ただの加齢現象と片付けられてしまっただけで、原因はいつかあるのだ、というふうな考えが主流で、科学的に診てもらう必要がありました。うつ病や難聴を認知症と勘違いするケースも発生しています。

認知症は脳の病気

「お母さん、なんだか最近忘れっぽい」。家族の加齢とともに、このような思いを抱く場面は多くあります。ひと昔前なら、ただの加齢現象と片付けられてしまっただけで、原因はいつかあるのだ、というふうな考えが主流で、科学的に診てもらう必要がありました。うつ病や難聴を認知症と勘違いするケースも発生しています。

正常な脳（上）と萎縮している脳（下）アルツハイマー型認知症



正常な脳（上）と萎縮している脳（下）アルツハイマー型認知症

「お母さん、なんだか最近忘れっぽい」。家族の加齢とともに、このような思いを抱く場面は多くあります。ひと昔前なら、ただの加齢現象と片付けられてしまっただけで、原因はいつかあるのだ、というふうな考えが主流で、科学的に診てもらう必要がありました。うつ病や難聴を認知症と勘違いするケースも発生しています。

血液検査

甲状腺ホルモン・ビタミンB群の低下などを測定

素人判断は避けて

多くの人が「もの忘れ」について心配するのは、認知症の発症が否かだと思

ます。認知症では、正常に発達した「記憶」「学習」「判断」「計画」などの「脳の知的機能（認知機能）」が、何かの病気によって神経細胞が壊れてしまうために起こります。そしてその症状や、日常・社会生活に支障をきたす状態を「認知症」とみなすわけです。

「しかしこの症状に似たもので、上記③うつ病では、記憶の障害ではなく「心的要因」によって億劫で物事が覚えられず、状態、同④難聴では、「耳が聞こえにくくなっている高齢者」が聞いていると主張するとい

「認知症だった場合、進行は早い傾向にあります。検査を含めて、専門的な診察は早めに受けるようにしましょう。

あまり知られていない

人工透析治療の合併症

人工透析療法は、2〜3日/週、3〜4時間/日の通院治療が必要です。食事や飲水の制限もあり、仕事や日常生活に少なからず影響が生じます。

透析治療の主な合併症

尿として排泄するはずの余分な水分や塩分が体内に溜まってしまい、血液量が増えてしまいます。

高血圧症

高血圧のほか、リンやカルシウムなどの代謝バランスが崩れて血管が石灰化し

骨折/骨の痛み

リンがうまく排泄されないことで、腸管からカルシウムを十分に吸収できない状態になります。

透析アミロイド症

骨関節組織にアミロイド繊維が沈着し、骨や関節に痛みやしびれが出ます。

肺炎

栄養不足や尿毒素の蓄積などで、免疫機能が低下して発症しやすくなります。

あなたの合併症リスクは？

透析患者のための生活チェック表

- ☒ 管理栄養士がアドバイスした食事を朝昼夕にきちんと食べている
- ☒ 体力・筋力の維持や血圧の安定のために適度な運動をしている
- ☒ こまめに体重計にのり、適切な体重維持を心がけている
- ☒ 決まった時間に排泄する習慣がある
- ☒ 決められた量・時間の服薬を守っている
- ☒ シャントへの強い衝撃や、シャント側の腕で重い物を持つことなど、負担をかけないようにしている

ふれあい東戸塚ホスピタル／腎臓・透析科

予防から導入・メンテナンスまで「当院なら全て実施可能です」

ふれあい東戸塚ホスピタルでは、慢性腎臓病（CKD）などの診察から診断・治療・栄養指導、さらには透析治療の導入から管理まで一貫して行なっています。井上純雄副院長のお話を紹介します。

（井上副院長）「当院の『腎臓・透析科』外来では、腎臓の機能を長くもたせて人工透析治療の必要性を高めることのないように、早期

診断・治療や栄養指導など総合的なサポートをしています。しかし、残念ながら人工透析治療が必要となった場合には、当院で（シャントの作製（造設）（透析導入の管理）を実施させていただきます」

「（同）「さらに当院では、脳疾患や骨折などが原因で、リハビリ目的の『回復



シャント再建術を行なう井上副院長

「（同）「さらに当院では、脳疾患や骨折などが原因で、リハビリ目的の『回復

「（同）「さらに当院では、脳疾患や骨折などが原因で、リハビリ目的の『回復

医学講座 6月27日（水）13:30～14:30

会場：ふれあい東戸塚ホスピタル2階会議室

講師：ふれあい東戸塚ホスピタル 総合診療科 織本 健司 医師



病気のなり易さとは？「ゲノム医療の近未来」～知的好奇心探求シリーズ第3弾～

個人の遺伝情報をもとに、病気の診断や予防、発症予測、治療法の選択などの「究極のテーラードメイド（個別化）医療」が期待されています。この新しい医療技術について、当院の総合診療科の医師がわかりやすく説明いたします。

次回予告

7月25日（水）13:30から
講師：井上 純雄副院長 「シャント管理」
お問い合わせ：ふれあい東戸塚ホスピタル（総務課）☎045-827-2637



交通のご案内
東戸塚駅西口より無料シャトルバス運行（13時00分、15分、30分）
〒244-0806 横浜市戸塚区上品濃 16-8

参加無料



医学講座 6月28日（木）13:00から

会場：ふれあい鶴見ホスピタル1階会議室

講師：ふれあい鶴見ホスピタル 外科 山本 史歩 医師
日本外科学会専門医・日本消化器内視鏡学会専門医



胃の痛みはありませんか？～ピロリ菌について～

胃の痛みを感じることはありませんか？ピロリ菌感染による胃の病気もあります。今回の医学講座は胃の痛みとピロリ菌について、当院で外科を担当している山本医師が分かりやすく解説します！

次回予告

7月25日（水）13:00～14:00（予定）「認知症予防と体操」
講師：リハビリテーション科 梶田 岳 OT
お問い合わせ：ふれあい鶴見ホスピタル ☎045-586-1717



交通のご案内
JR（京浜東北線）新子安駅より無料シャトルバス運行（約5分）
〒230-0077 横浜市鶴見区東寺尾 4-4-22

参加無料



看護師復職支援セミナー随時開催中！

- 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 302,400円／時給1,600円～
- ⑥ 言語聴覚士 302,400円／時給1,400円～
- ⑦ 管理栄養士 230,500円
- ⑧ 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～

※月給例は経験10年

●ブランクのある看護師さんも安心して働けます ●JR新子安駅から無料のシャトルバスを運行中

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

生麦駅 新子安駅

回復リハ病棟増床につき大募集!!

- 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 助産師 355,700円（夜勤含）／時給1,500円～（夜勤1回）35,000円～
- ④ 介護福祉士 247,700円（夜勤含）／時給1,200円・（夜勤1回）18,500円
- ⑤ 看護補助 225,900円（夜勤含）／時給1,100円・（夜勤1回）17,000円
- ⑥ 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士 302,400円
- ⑦ 事務（総務） 242,500円
- ⑧ 保育士 233,400円／時給1,200円～

※月給例は経験10年

●職員寮【単身寮】完備（職種限定） ●保育所完備（職種限定） ●車通勤可 ●交通費全額支給（上限5万円まで） ●子育てママさん看護師が多数活躍中 ●リハビリセンター拡充新オープン ●ブランクがある方も大歓迎

医療法人社団 康心会 康心会汐見台病院 〒235-0022 神奈川県横浜市磯子区汐見台1-6-5 ☎045-761-3581（総務課）今井・赤岡

磯子駅 屏風浦駅

リハビリセンター 新オープン