

健康生活お役立ち新聞

横浜版

2018年7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



▲初開催したベビーマッサージ教室の様子

——康心会汐見台病院で先月、ママ向けの好評イベントが開催されましたね。



「マタニティヨガ」などの無料

（中田医師）「はい。6月にベビーマッサージ教室を初開催し、ご好評いただきました。この教室は毎月開催していく予定です、多くの方に是非ご参加いただきたいです」

「ほかに予定があります。是非、病院見学にお越ください。」

「お話、ありがとうございました。」

磯子区にある「康心会汐見台病院」では、妊婦向けのイベントやサービス内容の刷新が行なわれています。これについて、同院で産婦人科長を務める中田裕信医師にお話を聞きました。

ベビマ・ヨガ・母親教室などの無料教室を企画！

康心会汐見台病院 産科 主催



相乗効果があるベビーマッサージ

最近、若いママの間で当たり前のようになられている「ベビーマッサージ」。あなたはこの「ベビーマッサージ」を知っていますか？そして、若いママさんたちは、果たして正しくベビーマッサージを行なえているのでしょうか？

通称「ベビマ」

「ベビーマッサージ」では、ベビーマッサージを行なう対象は当然ながら乳児です。乳児の体を優しくなでたり、さすることを「ベビーマッサージ」とも呼ばれています。そしてこのベビーマッサージによって、乳児がリラックスでき、丈夫な体作りなどに役立つと考えられています。

◆主な効果

安眠
脳の発達
免疫力の強化
夜泣きの解消
便秘の解消

赤ちゃんマッサージはママにも効果絶大

乳児の安眠や夜泣き解消に効果があると考えられている「ベビーマッサージ」。今、このベビーマッサージは親にも効果的であることが話題となっています。

自分の赤ちゃんに触れ合うことで絆が深まり、無意識のうちにベビーマッサージをしているママやパパ自身のストレスや不安の解消につながると思われています。

やってはいけないこと

この「ベビーマッサージ」には、ベビーマッサージを行なう親自身にも効果があるというから驚きです。

「ベビーマッサージ」ですが、注意しなくてはならないこともあります。それは、間違ったりやり方で行なうてはいけないということ。乳児に怪我を負わせてしまう危険性があるからです。ベビーマッサージを行なうことにし、自戒の念に一生懸命にすることにもなりかねません。

ベビーマッサージは、必ず正しい方法で行なうようにしましょう。

産科のご案内

	月	火	水	木	金	土
AM 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
PM 13:30~17:00	○	○	○	○	—	○

康心会汐見台病院 横浜市磯子区汐見台1-6-5 ☎045-761-3581

中田 裕信 医師
産婦人科科長

医学博士
日本産婦人科学会 指導医・専門医
日本臨床細胞学会 細胞診専門医
日本東洋医学会 漢方専門医
母体保護法指定医 ほか

康心会汐見台病院 検索

泌尿器科 川地義雄 医師

日本泌尿器科学会 専門医
日本がん治療認定機構 暫定教育医
日本臨床細胞学会 専門医

「よくある相談①」
とても恥ずかしいのですが、ふとした時におしっこが出てしまいます。「歳のせいだから放っておけ」とお婆ちゃんには言います。そんなものなのでしょうか。
（川地医師）「よく聞く話ですね。多くの方は尿失禁を老化的現象と誤解し、放置されています。まれに尿失禁は重大な疾患の一症状である可能性があります。」

「よくある相談②」
出産もしていないうちの旦那が女性のように尿失禁を起こしているようです。そんなことってあるのでしょうか？
（川地医師）「急に尿意を催して我慢できないのは、過活動膀胱や切迫性尿失禁の可能性があります。これは女性のみにならず、前立腺肥大症を抱える男性の約半数に認められるものです。こちらに関しては、精査後の薬物療法が有効です。」

骨盤底筋体操

1 ぎゅっと締める 2 5秒間ほど静止 3 ゆっくりゆるめる
①～③を様々な姿勢で2～3回繰り返す。

※腹部に力を入れないこと

他人どころか医師にもためらってしまいがちな「おしっこ」の相談。今回はふれあい横浜ホスピタルの川地義雄医師（泌尿器科）に、よくある悩みの内容について紹介いただきました。

失禁は本当に「年齢のせい」だけ？

取材協力／横浜ホスピタル・川地義雄 医師



「あっ・・・。」尿失禁を経験している女性意外に多くいます。原因の一つである腹圧性の尿失禁に悩んでいる人の数は、なんと推定2千万人以上。その4割は女性であると考えられています（日本泌尿器科学会HPより）。

先行してしまい、医師に相談しない人はとても多く、日常生活に大きな影響を与えているにも関わらず、放っておいてしまうようです。

実はみんな悩んでいる！女性の尿失禁

医学講座 参加無料

日程 7月25日(水) 14:00から

会場 ふれあい横浜ホスピタル 2階 会議室

講師 福田 周平 理学療法士

転ばぬ先の杖 ～身体と頭のリハビリテーション～

転倒予防のための運動・脳のトレーニングなど、認知症の予防になるトレーニングの解説をし、その後は実演を行ないます。さらに、家庭でできる簡単な体操もご紹介！訪問リハビリも実施している当院で、理学療法士が伝授します。

次回予告
8月下旬 14:00～15:00予定
【講師】消化器内科 石垣智之医師

医学講座 参加無料

日程 7月27日(金) 14:00から

会場 康心会汐見台病院 地下2階 会議室

講師 林 明宗 医師

がんサポート診療へのいざない ～PART2～

「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、漢方薬などをを用いた支持療法の研究が進められています。「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、4年間の臨床経験から乳がんについてお話させていただきます。前回参加されていない方も是非参加ください。

次回予告
8月下旬開催予定

「自分らしく生きる」あなたを応援！

汐見台病院が訪問看護サービスを開始

高齢化の進展などの時代背景もあり、在宅療養を希望する人は増え続けています。それに呼応するように、康心会汐見台病院では先月（2018年6月）、看護師が自宅などに訪問する「訪問看護」を開始しました。今回は、現場で看護ケアに直接携わっている訪問看護師の綱嶋里枝子さんにお話を聞きました。（取材協力／同院）



今回お話を聞いた訪問看護師の綱嶋さん（康心会汐見台病院）

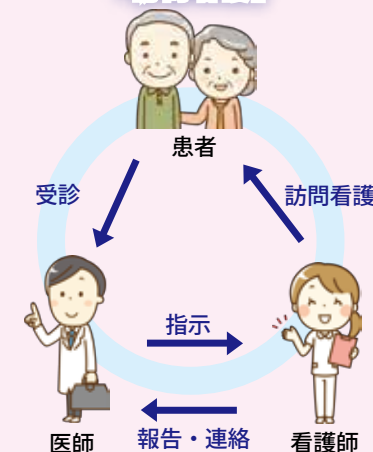
者本人が決めるのですか？

A. 訪問回数は、医師と相談しご利用者の状況に応じて調整させていただきます。医療処置やケアが必要な方は、毎日訪問します。お薬の管理やバイタルチェックのほか、ご利用者様のお身体の状態確認のために、月1回程度の訪問というケースもございます。

Q. 訪問看護とは、どのようなサービスですか？簡単に教えてください。

A. 病気や障がいを抱えている方

医師と連携し、在宅生活を支える「訪問看護」



超高齢化社会に向けて在宅療養のニーズが高まる中、訪問看護の重要性も増している

からご自宅で療養している方に対して、看護師がご自宅へ出張し、ご利用者様の療養生活のサポートやケアをするサービスです。

Q. どのような場合に利用できるのですか？

A. 病院を退院されたばかりの方や、不安を抱えながら在宅療養をされている方など、幅広くご利用いただけます。

Q. 訪問回数や頻度は利用

A. 急変時 24時間 365

全新患を把握する

責任感ある外来医長

〇：医師という職業の魅力が行なっていることです。治癒を「病気で困っている方」の力と努力されていることになれることです。病気を治すことは、ご本人とその身体に、ご本人のニーズに沿って

くことが最も重要であるという考えをもち、「どのような検査が必要か」を考えた不良を訴えて来院しているのり、必要であれば専門科のドカを、患者様のお話を注意深く聴いて整理します。不明点、は再度お聞きすることもありますが、患者様から得られる大事な情報ですので、丁寧な問診を心掛けています。

〇：大学病院で15年間勤務した経験を活かし、2013年からふれあい鶴見ホスピタルで「外来医長」を務めています。土屋医師自身が担当している外来診療は、脳神経外科と総合診療科（月・木・土曜日の午前）。特に総合診療科では、『どの科を受診すればいいかわからない』という患者を総合的に診て、必要な検査や専門科へ引き継ぐための広い視野をもつ必要があります。「問診によって診療情

この「人」に聞く



土屋 喜照 医師
(つちや よしあき)

ふれあい鶴見ホスピタル
【脳神経外科】【総合診療科】

日本プライマリ・ケア連合学会 認定医

らいます。住み慣れたご自宅で「自分らしい生活」が送れるよう、一杯ケアさせていただきま。ぜひ、ご利用ください。

ふれあいグループ **康心会汐見台病院**
☎ 045-761-3581 (代)
横浜市磯子区汐見台 1-6-5 (お問合せ：月～金 9:00～17:00)

■主なサービス内容

- 健康チェック
- リハビリテーション
- 清潔の援助
- 医療処置、管理
- 他機関との連絡や調整
- など



入居者対象のイベントも多彩（誕生日会の様子）

入居者募集中

自由で将来の介護も安心な暮らし

7月21日から昼食付き見学会を開催

「シニアホテル東戸塚サウスウイング」は、元気な人だけでなく、手厚い介護が必要になっても、転居の必要がなく、今までの居室で生活を続けることができる「終の住処」です。

入居は「自立」～「要介護5」の方まで可能。各フロアには多目的ルーム（デイルーム）があり、図書室やカラオケルームとして利用できるように整った老人ホームです。

この東戸塚エリアは、病院や居宅介護支援事業所、訪問介護事業所、通所リハビリ施設など各種支援サービスが集まっているエリアです。

好みのレクリエーションがあるデイサービスや、介護ベッド、車椅子のレンタルなど、自分の希望で選択できるのは、「住宅型」の魅力の一つと言えるでしょう。

また365日24時間体制で

サービスを自由に選択



1人用の居室 A タイプ
このほか2人で利用できるCタイプや、コネクトルームなどの居室もある

食事付き施設見学会

シニアホテル東戸塚の住宅型「サウスウイング」と介護付「イーストウイング」に併せて、隣接病院「ふれあい東戸塚ホスピタル」の3施設を知る「昼食付き施設見学会」を開催します。詳細は左上をご参照の上、お問合せ下さい。

ナースングローズヴィラ鎌倉 小規模だから 行き届く手厚い介護

有料老人ホーム「ナースングローズヴィラ鎌倉」は、小規模施設の利点を活かした手厚い介護が評判です。本格的なリハビリの施術

同施設では、グループ病の現場で活躍している理学療法士を招き、入居者の希望に合わせた個別または集団でのリハビリテーションを提供しています。さらに、常駐している看



本格的な理学療法士のリハビリ（上）、葉山への外出レクリエーション（下）

1日2組限定 7/21(土)～8/5(日) 各日 14時から
施設見学会 *事前申込制です。詳細は下記までご連絡ください。

有料老人ホーム **ナースングローズヴィラ 鎌倉**

☎ 0467-42-8666
〒247-0065 鎌倉市上町屋 733-1

ショートステイキャンペーン！
8月末まで1泊8,640円（3食付）
*詳細はお問い合わせください。



ふれあい鶴見ホスピタル

看護師「職場体験」のご案内

参加時の様子
職場体験当日は、病院内のさまざまな部署の見学、患者疑似体験、看護師業務の同行体験などを実施しました。参加した生徒さんはとても一生懸命に取り組んでいました。参加者の皆さんは「体験を通じて看護師さんの患者さんに対するコミュニケーション能力や、患者さんの小さな変化に気づく洞察力に驚きました」など感想を述べていました。

平成29年度看護体験参加校
・潮田中学校・元石川高等学校
・鶴見中学校・鶴見総合高等学校



看護師業務に同行する鶴見総合高校の生徒さん

血圧測定体験をする鶴見中学校の生徒さん

看護師体験だけでなく、リハビリテーション・セラピストの業務体験も受け付けています！

参加日時、人数などお気軽にご相談ください

ふれあい鶴見ホスピタル
☎ 045-586-1717 (担当：牛島・畑山)

健康生活お役立ち新聞

横浜版

2018年7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



呼吸器内科専門医の本間和夫 副院長

「誤嚥性肺炎」の問題点は、繰り返しになってしまうことで耐性菌が出現し、抗菌薬が効きにくくなってしまうことや、高齢者の死因につながることで、原因には、寝たきりや意識しない誤嚥があります。

誤嚥性肺炎の問題点

高齢者の死につながる「誤嚥性肺炎」の診断から治療、入院、リハビリ、予防までを一貫して実施しているふれあい東戸塚ホスピタルを紹介し、担当医は同院で副院長を務める本間和夫医師（呼吸器内科専門医）です。

ふれあい東戸塚ホスピタルへ取材協力 誤嚥性肺炎をSTOP！ 病院をあげて治療・予防

専門医の診断・治療

・診断
胸部X線CTや痰の細菌、血液などの検査を行ない、呼吸器の専門医が診察します。

・治療
抗菌薬を用いた薬物療法のほか、呼吸・全身状態によっては入院治療を要します。口腔ケアの徹底、嚥下指導のほか、喫煙で気道粘膜の浄化が抑制され細菌が付着しやすくなるので、禁煙を指導します。

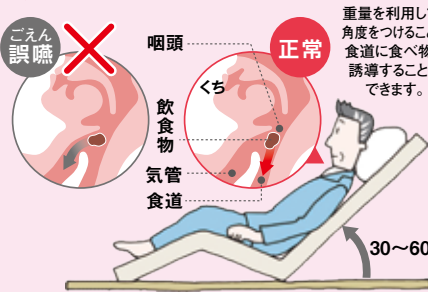
誤嚥防止のリハビリテーション

専門スタッフがリハビリテーションを実施。呼吸に関わる筋力の向上や、足腰の筋力強化、胸郭や呼吸に必要な筋肉の柔軟性の保持・改善などのリハビリテーションを行ない、呼吸困難（＝息苦しさ）の軽減と、体力面の強化を図り、「QOL（Quality of life）」生活の質の向上を目指します。



誤嚥性肺炎を防ぐために

飲食物は「重力」によって喉の奥の壁をつたい、食道から胃に送り込まれます。



重量を利用して、角度をつけることで食道に食べ物を誘導することができます。

食事内容も要注意！
張り付くもの、バラバラになりやすい粉状のもの、熱すぎる・辛すぎるもの
板海苔、薄切りきゅうり、クッキー、せんべい、粉薬、そばろ、トムヤンクン、ラーメンのスープ

① 食事中の姿勢
飲み込んだ食べ物が誤って気管に入らないように、腰やお腹に力が入る姿勢を確保しましょう。

② 口腔ケア
口の中に汚れがある状態で誤嚥すると、細菌が肺に入ってしまうので、食事の直前に歯磨き・うがいで口を清潔にしましょう。

③ 筋力の改善
専門的な知識や技術をもつ療法士が、呼吸に関わる筋力の向上や足腰の筋力強化、胸郭や呼吸に必要な筋肉の柔軟性保持・改善のリハビリを実施することで、息苦しさの改善が期待できます。

④ 禁煙
喫煙は喉にダメージを与え、喉の筋力が弱まることで誤嚥を招く可能性が高くなります。禁煙を心がけましょう。

「肺炎」は日本人の死因第三位です。特に高齢者の肺炎であると考えられています。

誤嚥性肺炎は、本来は食道を通るべき飲食物や唾液などと一緒に、細菌が誤って気管を通り（誤嚥）、肺に入ってしまうことが原因です。

今回は、誤嚥性肺炎を起こさないために気を付けるべきポイントを紹介します。

「お腹が痛い」。この悩み、もしかして日常的に起こる些細な体調不調として片付けていませんか？

高齢化にともない、便秘や下痢などの腹部の悩みを抱える人が、実は年々増加しています。

「便秘・下痢は腸のSOSサイン」
疲労した腸は動きが悪くなり、便の排出力が低下すること、便秘の原因の一つです。

◇下痢
…水分の吸収力の低下によるもの
便秘とは逆で、水分が十分に吸収されずに便の水分量が増えてしまった状態です。

これらの症状で日常生活に支障をきたしている場合は、「大腸内視鏡（大腸カメラ）検査」でその原因を具体的に調べ、適切な治療・投薬を受けましょう。お腹のトラブルを軽視してはいけません。

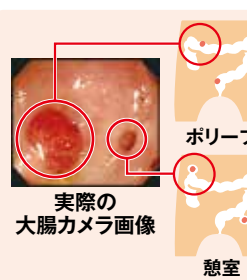
内視鏡でポリップを早期発見！ すぐに病理検査も可能

取材協力／ふれあい鶴見ホスピタル

内視鏡（胃・大腸カメラ）では、検査だけでなく、そのままだけでなく、検査中に発見されたポリップや、内視鏡を使った検査や対象の疾患などについて聞きました。

Q. 「腹痛」にも症状が色々あると思いますが、代表的な症状と、その原因となっている可能性のある主な病名を教えてください。

（鶴見ホスピタルスタッフ・以下同）A. 胸やけ／むかつき／便秘／下痢などの症状は、慢性胃炎や逆流性食道炎、



胃潰瘍、大腸ポリップ、悪性腫瘍などが考えられます。それらの疾患にともなうて、貧血の症状が現れる場合もあるのでご注意ください。

Q. 原因疾患を特定するのに、どのような診察を行なうのでしょうか？
A. 当院（ふれあい鶴見ホスピタル）では、必要に応じて胃カメラや大腸カメラの検査で診断します。

検査も診察も、外科の山本史歩医師・利野靖医師が担当することで、ポリップや潰瘍を発見した際には、その場の



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

ふれあい鶴見ホスピタル 1階 会議室

8月23日(木) 13:00~14:00予定
【講師】内科 飯室世都子医師「糖尿病と栄養管理について」(仮)

次回予告
8月23日(木) 13:00~14:00予定
【講師】内科 飯室世都子医師「糖尿病と栄養管理について」(仮)

次回予告
8月23日(木) 13:00~14:00予定
【講師】内科 飯室世都子医師「糖尿病と栄養管理について」(仮)

医学講座 参加無料

日程 7月25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 腎臓・透析診療科 井上 純雄 副院長
東京大学 医学部卒

シャント血管の姿とは？

なぜ人工透析を行なうためには「シャント」と呼ばれる専用の血管が必要となるのか。皮膚の内側では、どのように血管をつないでいるのか？ 実際の手術時の画像などをいながら、当院の透析治療担当医がわかりやすく説明します。

次回予告
8月30日(木) 13:30~14:30
【講師】本間和夫副院長「誤嚥性肺炎について」



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)
お問合わせ ふれあい東戸塚ホスピタル(総務課) 045-827-2637
横浜市戸塚区上品濃16-8