

健康生活お役立ち新聞

横浜版

2018年8月

No.28

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

ただの胃痛が「えっ、盲腸!」 自己判断の落とし穴

「お腹が痛い」……。ただそれだけで、わざわざ病院へ行こうと思
う人は少ないでしょう。しかし、その痛みが虫垂炎であった場合、放っ
ておくと腹膜炎や敗血症を引き起こし、大惨事になりかねません。

通称「盲腸」と呼ばれる疾

患「虫垂炎」は、突然痛みが
起きます。

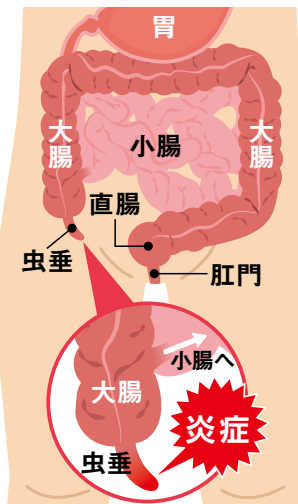
みぞおち辺りの違和感から
はじまり、次第に痛みが増し
てきます。

ショック死もありえる

虫垂炎の症状は、気持ち

が悪くなって嘔吐したり、お腹
が張ったりすることが多く、
「胃や腸の調子が悪いのかな」

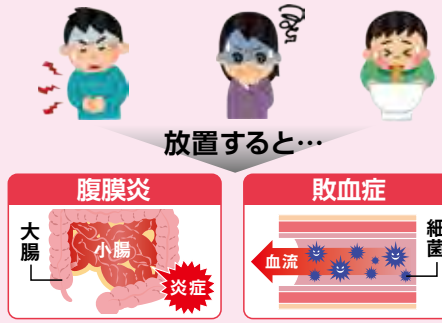
虫垂の位置



「腹膜炎」を

虫垂炎の主な症状

みぞおちの痛み 気持ち悪い 嘔吐



起こしてしまうことがあります。腹膜炎が進行すると、さ
らに「敗血症」となり、最悪
の場合、ショック症状から死
亡してしまうこともあるので
す。

お腹の痛みは軽視して、つ
い我慢してしまいがちです
が、「ただの胃痛でしょ」と
自己判断で放置せず、きちん
と医療機関を受診する意識を
もちましょう。

虫垂炎も腹腔鏡手術で早期回復へ

康心会汐見台病院・外科 赤池信院長

康心会汐見台病院（☎045・761・3581）では、身体にやさ
しい外科手術を行なっています。外科医であり、同院の院長を務める
赤池信医師に、虫垂炎の手術治療などについて、お話をいただきました。

罹患者は幅広い

（赤池院長）「虫垂炎は、子
どもからお年寄りまで、誰で
も起こり得る疾患の一つで、

一般的には「盲腸」と呼ばれ
ています。

虫垂に炎症が起きているも
のを「虫垂炎」といい、この
虫垂炎が盲腸にまでおよんで
しまった場合は「盲腸炎」と
呼ばれます。

虫垂を手術で切除すれば治
る疾患ですが、虫垂炎にも軽
症から重症まで、状態は様々
です」

重症度で異なる治療

（赤池院長）「軽症では、抗

手術方法の違い

（赤池院長）「開腹手術は、

お腹をメスで切るので、傷が
目立ちやすく、術後の回復に
も時間がかかります。



屏風浦駅・磯子駅・上大岡駅などから
無料シャトルバスを運行している同院

「アンチエイジング」は予防医学

よく耳にする「アンチエイ
ジング」（日本語直訳「抗加
齢医学」という言葉の本来
の意味を知っていますか？

予防医学の一つ

真の「長寿」「元氣」とは

生物には、「加齢」という
現象は必ず発生します。それ
に対して、医学的な介入に
よって加齢が原因となってい
る【動脈硬化】や【がん】と
いった疾患の発生率を下げ、
しなれば、その人は「元氣で
ある」と受け止められるで
しょう。



本日の「長寿」とは、長く
元氣で心楽しく暮らすこと
であり、高齢になるほど、心
の健康が重要になってきます。

「抗加齢医療（美容・老化予防）もご相談を」

ふれあい横浜ホスピタル・形成外科

◇◇◇◇◇ 関内駅から徒歩3分でアクセスが良い
「ふれあい横浜ホスピタル」（横浜市中区）
の形成外科を紹介します。 ◇◇◇◇◇

Q. 「形成外科」という診
療科では、どのような治療を
しているのですか？

A. 形成外科は、先天性異
常や外傷、腫瘍などの治療を
行ない、機能的な改善を目指
す医療です。

これに加え、当院では「美
容外科※」としての役割も担
い、「より良く、より美しく、
より快適に」を目指す美容・
健康増進・老化予防の抗加齢

健康増進・老化予防の抗加齢
健康増進・老化予防の抗加齢
健康増進・老化予防の抗加齢



レーザー機器
ピーリング石鹸

形成外科のご案内 完全予約制

	月	火	水	木	金	土
AM	—	○ 予約制	—	—	—	○ 予約制
PM	○ 予約制	—	○ 予約制	—	—	—

担当医 鳥飼 勝行
日本形成外科学会専門医
日本頭蓋顎顔面外科学会専門医
日本創傷治療学会専門医 ほか

ふれあい横浜ホスピタル
☎045-681-5101 JR関内駅より徒歩3分
横浜市中央区万代町2-3-3
ふれあい横浜ホスピタル 後援

医学講座 参加無料

日時 8月29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 石垣 智之 医師

ふれあい横浜ホスピタル
消化器内科

大腸がんの早期発見を! ~内視鏡によるがん治療最前線~

日本人の死因第1位は、「がん」です。
その中でも年々増加し、発生率が非常に
高い「大腸がん」の予防や症状、治療方法
などについて、当院の消化器内科医
師が、丁寧にお話させていただきます。
お気軽にご参加ください。

次回予告

9月26日(水)【講師】腎臓内科 谷藤医師



交通のご案内 JR関内駅南口徒歩3分、横浜市営地下鉄
伊勢佐木長者町駅徒歩3分

お問合わせ ふれあい横浜ホスピタル(総務課)
☎045-681-5101
横浜市中区万代町2-3-3

医学講座 参加無料

日時 8月28日(火) 15:00から

会場 康心会汐見台病院 地下2階 会議室

講師 金田 英蘭 医師

康心会汐見台病院
眼科部長
医学博士

白内障手術で世界が変わる? ~白内障手術について~

白内障の治療には主に「超音波乳化
吸引術」と「眼内レンズ挿入術」による
手術療法があります。最近、ものが見え
づらい、まぶしいなどの症状はありませ
んか?白内障を知り治療することで、あな
たの視界が変わるかもしれません。是非
お越しください。

次回予告

9月下旬開催予定



交通のご案内 根岸線磯子駅、京急屏風浦駅よりバスで
「汐見台ストア前」バス停下車徒歩2分

お問合わせ 康心会汐見台病院
☎045-761-3581
横浜市磯子区汐見台1-6-5

「利用者ファースト」で個別のリハビリ実施

介護老人保健施設・ヒルズ東戸塚

「大工仕事が好きなのは、ノコギリ練習も取り入れよう——」そんな通所リハビリテーション施設が戸塚区上品濃にある。介護老人保健施設「ヒルズ東戸塚」を紹介しよう。

介護老人保健施設「ヒルズ東戸塚」の通所リハビリテーションは、できるだけ長く自宅で生活することを目標にした身体機能の維持・改善を

図っている施設です。安全に日常生活動作が行なえるように、高齢者を支援しています。フロア内はスペースが広く、車椅子でも自分自身で

脳血管疾患、整形疾患、認知症などを抱える幅広い高齢者が利用しています。

やる気は人それぞれ

施設の特徴は、利用者一人ひとりとそれぞれの目標を話し合うことです。それによって、利用者全員に個別の目標にそったリハビリが提供でき



本人の趣味であるノコギリの練習を訓練に取り入れている様子(上)。自主的な歩行訓練でもさり気なくサポートするスタッフ(右)



同施設のリハビリテーションスタッフ

例えば、手にしびれがあり

趣味の日曜大工ができなくな

なってしまう人には、本人

の希望で「ノコギリ練習」を

訓練にとり入れました。

そのような利用者目線の内

容が評判となり、施設内では

スタッフによるリハビリの時

間以外にも、自主訓練で自転

車エルゴメーターや歩行訓練

をする利用者の姿が多く見ら

れます。

実際の生活も確認

送迎時にもリハビリスタッフは同行し、利用者の自宅の

様子を確認しています。実際

に自宅での出入りの状態や、

室内での移動方法を確認し、

生活に寄り添った良い方法を

アドバイスしています。

ヒルズ東戸塚の担当者は、

「ご自宅生活でお困りことが

ある方は、お気軽にご相談く

ださい」と話していました。

(取材協力)

ヒルズ東戸塚 通所リハビリテーション

- 広々としたテイルームと作業訓練室
- 一人ひとり完全個別のリハビリテーション
- 毎日充実！楽しいレクリエーション

☎045-827-2630
横浜市戸塚区上品濃 16-7



会汐見台病院で外来診察(月・火・水・木・金)のほか、主に分娩、手術を担当しています。

〇：幼い頃からバランスよい食事(栄養摂取)に配慮した家庭で育った中島医師。一時は外科医を志望しましたが、同じ女性として共感し親身に寄り添う診療ができる産婦人科医を選択しました。「い

〇：「当院(康心会汐見台病院)では、できる限りリラククスした、自然なお産」を目標としています。ベテランの助産師が多いことを活かし、助産院のようなアットホームな雰囲気と、幅広い診療科をもつ病院という医療面での安心

〇：常勤医(3名)と非常勤医の体制で、夜間などの緊急時対応も整えている康心会汐見台病院・産婦人科を「地元との連携が密接な点も長所だ」と思います。堅苦しい関係ではなく、電話一本で地域のクリニック等からご連絡、またはご相談などをお寄せいただいております。『地域密着』という言葉がぴったりの病院です。診察する患者本人のほか、付き添い等で夫や子、両親、祖父母といった幅広い世代と接するため、特にコミュニケーションに配慮しているといえます。「例えば、超音波で赤ちゃんの動きを見せて『元気ですよ』とわかりやすく説明したり、上のお子さんにも声をかけます。心理学の勉強もしています」と終始明るい笑顔で話しました。



中島 有紀 医師

(なかじま ゆき)

康心会汐見台病院

【産婦人科】

日本産科婦人科学会 産婦人科専門医

この「人」に聞く

〇：「当院(康心会汐見台病院)では、できる限りリラククスした、自然なお産」を目標としています。ベテランの助産師が多いことを活かし、助産院のようなアットホームな雰囲気と、幅広い診療科をもつ病院という医療面での安心

〇：常勤医(3名)と非常勤医の体制で、夜間などの緊急時対応も整えている康心会汐見台病院・産婦人科を「地元との連携が密接な点も長所だ」と思います。堅苦しい関係ではなく、電話一本で地域のクリニック等からご連絡、またはご相談などをお寄せいただいております。『地域密着』という言葉がぴったりの病院です。診察する患者本人のほか、付き添い等で夫や子、両親、祖父母といった幅広い世代と接するため、特にコミュニケーションに配慮しているといえます。「例えば、超音波で赤ちゃんの動きを見せて『元気ですよ』とわかりやすく説明したり、上のお子さんにも声をかけます。心理学の勉強もしています」と終始明るい笑顔で話しました。

サウスウイング(住宅型)・イーストウイング(介護付)・ふれあい東戸塚ホスピタル(病院)

昼食付き施設見学会

シニアホテル東戸塚は、サウスウイング、イーストウイング、ふれあい東戸塚ホスピタルの3施設が見学できる昼食付き見学会を開催します。1日3組限定のイベントです。お申し込みはお早めに！

期間 8月24日(金) 9月17日(月・祝)

場所 シニアホテル東戸塚サウスウイング

〒244-0806 横浜市戸塚区上品濃 16-15

*東戸塚駅西口より無料のシャトルバスを運行

申込 ☎0120-35-2240

施設で実際に
出している料理が
食べられます！

各日申込3組限定！



お誕生日会など華やかなイベントも多い
＝同ホームにて撮影

Q. 「住宅型」と呼ばれる老人ホームで受けられる介護サービスについて教えてください。

「シニアホテル東戸塚サウスウイング」は、自立・要介護5の人まで、高齢者の充実した生活を支援している老人ホームです。今、元気な人だけでなく、手厚い介護が必要になっても安心して暮らせる同ホームで、お話を聞きました。

Q. 「住宅型」と呼ばれる老人ホームで受けられる介護サービスについて教えてください。

シニアホテル東戸塚サウスウイングは、自立・要介護5の人まで、高齢者の充実した生活を支援している老人ホームです。今、元気な人だけでなく、手厚い介護が必要になっても安心して暮らせる同ホームで、お話を聞きました。

シニアホテル東戸塚サウスウイングは、自立・要介護5の人まで、高齢者の充実した生活を支援している老人ホームです。今、元気な人だけでなく、手厚い介護が必要になっても安心して暮らせる同ホームで、お話を聞きました。

シニアホテル東戸塚サウスウイング(住宅型有料老人ホーム) 私らしい介護のためには「住宅型」 各日3組限定の昼食付き見学会を開催

有料老人ホーム ナーシングローズヴィラ鎌倉 『いつも誰かがそばにいる』家庭的な小規模ホーム

有料老人ホーム「ナーシングローズヴィラ鎌倉」は、家庭的な温かい雰囲気が評判の施設です。季節の催しもアットホームに行なわれています。8月25日(土)から9月9日(日)まで毎日施設見学会を開催しますので、実際に施設の雰囲気をご覧ください。

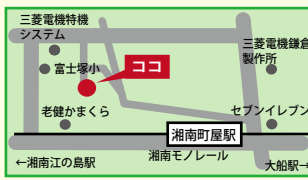


リハビリメニューも豊富！
グループ病院から理学療法士が訪問し、個別リハビリ・集団リハビリを提供します！



施設には看護師が常駐しており、「生活リハビリ」も実施しています。看護師が日常生活の起床、歯磨き、食事、歩行などの動作を評価し、一人ひとりに合わせた必要最低限の介助をしながら、できることは無理のない範囲で自身で行なって身体機能を維持・向上させます。概ね65歳以上なら「自立」から「要介護5」まで入居でき、原則終身にわたって利用が可能です。

見学会開催 1日2組限定 8月25日(土) 9月9日(日) 14時～ ナーシングローズヴィラ鎌倉 ☎0467-42-8666 神奈川県鎌倉市上町屋 733-1



看護業務・リハビリテーション業務 体験受付中！

ふれあい東戸塚ホスピタルでは、近隣の中高生や社会人を対象に、看護・リハなど病院業務の体験機会を設けています。今年度実施した看護体験の一部を紹介します。



医療の知識を学べて良かった。もっと医療について学んでいきたいと思いました。

日時、参加人数などご相談下さい！
お申し込み・お問い合わせはこちら
ふれあい東戸塚ホスピタル
☎045-827-2637
最寄駅『JR 東戸塚駅』

通所の介護「デイサービス／デイケア」

その違いは？

「デイサービス」と「デイケア」の違いはわかりますか？どちらも日中の決まった時間に介護サービスを提供する点では同じですが、目的は大きく異なります。

デイサービスとは

通所介護のことです。「デイサービスセンター」や「特別養護老人ホーム」などの福祉施設で受けられます。食事や入浴のほか、レクリエーションの場を提供する意

- デイサービス（通所介護）の社会的意義**
- 1 社会的交流の場の提供
体力が落ち、自宅からなかなか出ることができない利用者に対し、安心して外出でき、他者と交流できる場所を提供しています。
 - 2 楽しみや生きがいの場づくり
季節に合わせた行事や体操・趣味・娯楽を提供することで、楽しめる場所や生きがいを感じる場としての役割を担っています。

デイクア（通所リハビリ）の存在意義

- 1 身体機能の維持回復
病気や怪我によって低下した身体機能の維持や向上を目的として、専門療法士らが個別のリハビリテーションを提供しています。
- 2 生活機能の維持向上
満足のいく日常生活が送れるように、身体機能の維持向上を目的としたリハビリテーションの提供やサポートを行います。

味もあり、生きがいをもって生活していくきっかけづくりが目的です。

▽目的

- ① 社会的な交流
体力が落ち、自宅からなかなか出ることができない人が、安心して外出し、交流を楽しんでもらいます。
- ② 楽しみや生きがい
四季折々のレクリエーションや体操、趣味活動、娯楽を提供することで、生きがいを感じてもらいます。

別養護老人ホーム」などの福祉施設で受けられます。食事や入浴のほか、レクリエーションの場を提供する意

通所リハビリテーションの内容です。「病院」や「介護老人保健施設」などの医療施設で受けられます。

医療の仕事を考えよう「授業体験フェスタ」開催！

湘南医療大学

湘南医療大学では、8月26日(日)10時～15時まで、「授業体験フェスタ」を開催します。将来、看護やリハビリテーションを学びたいと考えている高校生が、同大の授業を体験できる好評イベントです。また同日は、中学生・高校生を対象とした講座も開催。作業療法学専攻長の生田宗博教授によるテーマ「脳機能を回復させる作業療法」の公開講座です。同大担当者は「作業療法士が医療現場でどんな仕事をしているのかが分かる講座です。今後進路を決めていく中高生に、ぜひ積極的に聞いていただきたいです」と話しています。



オープンキャンパスと公開講座は、事前申込みが不要。詳細は同大ホームページまたは湘南医療大学 ☎ 045-821-0115（入試事務室）へご連絡ください。

学内アンケートを実施 新入生、充実のキャンパスライフ

下田看護専門学校

下田看護専門学校ではこの春、H30年度生となる40名の新入生を迎えました。

新入生の大半は、同校がある静岡県下田市で新生活を始めた。学生寮（下田看護専門学校専用）に入寮している。そこで同校では、下田という新たな土地で「看護師になる」という希望を胸に入学した新入生にアンケートを実施した。

アンケートでは、「同じ夢を持つ友人に出会えた」「興味のある分野なので授業が楽しい。お待ちしております」。

お話、ありがとうございます。一度、見学してみたいと思います。（取材協力／ふれあい横浜ホスピタル ☎ 045-681-5101）



充実感ある学校生活も魅力の同校

『将来をイメージしませんか？』

公開講座も開催

体験学習あり

体験実習あり

湘南医療大学

- 授業体験フェスタ
8月26日（日）10:00～15:00
☎ 045-821-0115

茅ヶ崎看護専門学校

- オープンキャンパス
8月29日（水）13:00～16:00
☎ 0467-86-6011

下田看護専門学校

- 学校説明会
8月28日（火）13:00～16:00
☎ 0558-25-2211

茅ヶ崎リハビリテーション専門学校

- 学校見学会
<言語聴覚学科>
9月8日（土）10:00～12:00
<理学療法学科・作業療法学科>
9月22日（土）10:00～12:00
☎ 0467-88-6611

医療ビジネス観光情報専門学校

- <観光学科限定> スペシャル オープンキャンパス
8月21日（火）10:00～13:00
- 個別相談会
8月25日（土）10:00～12:00
- 模擬授業
9月1日（土）10:00～12:00
☎ 042-744-9711

学校説明会・オープンキャンパス・入試の詳細については各校へお問い合わせください。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

横浜ホスピタル・通所リハビリテーション

楽しい＆本格リハビリで心身を健康に

身体機能の向上だけでなく、楽しめる内容を織り込んだリハビリに定評のある「ふれあい横浜ホスピタル・通所リハビリテーション」でお話を聞きました。

——通所リハビリテーションは、どのような人が利用できるのですか？



を／も（上）／も（下）の送迎に物理的（左）／療法的（右）なリハビリ

対象です」

——利用の頻度、時間などを教えてください。

（同）「週1～4回程度で、利用時間は10時～16時。ご希望者は入浴も可能です。ご自身の来院が困難な方がほとんどなので、ご自宅までの送迎も行なっております（送迎範囲は要相談）。

ただリハビリテーションだけを行なうのではなく、体操やレクリエーションなど、多彩なプログラムを織り交ぜています。例えば、誕生日会や季節行事、合唱会など、一年を通してワクワク快適な時間をお過ごしいただけるように、計画しております」

介護福祉士の国家試験対策講座 苦手な筆記試験を克服しよう！

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、2019年1月実施の国家試験（介護福祉士の受験者（予定含む）を対象とした「筆記試験対策講座」を今秋に開講します。日時はいくきと過ぎていたため、これからはスタッフ一同でご利用者様をお迎えいたします。お気軽にご見学下さい。お待ちしております」。

お話を、ありがとうございます。一度、見学してみたいと思います。（取材協力／ふれあい横浜ホスピタル ☎ 045-681-5101）



学校説明会・オープンキャンパス・入試の詳細については各校へお問い合わせください。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

ふれあい横浜ホスピタルで体験しませんか？

「看護師ってどんな仕事かな?」「看護師になりたい!」。そんな思いを持つ中高生・社会人を対象に一日看護師体験を実施します!

看護師体験の主な内容

- オリエンテーション～施設紹介～
- 模擬看護体験
1. 体温、脈拍、呼吸測定
2. 血圧測定（看護職員と参加者、または参加者同士で実施）
3. 車椅子介助、ストレッチャー移送
4. 洗髪、手浴、足浴、清拭の介助 など
- 看護職員との懇談会

白衣に着替えて体験します! 随時受付中です! お気軽にお問い合わせ下さい。

◆ 関内駅徒歩3分です! / 至 桜木町

地下鉄 関内駅 横浜公園 横浜スタジアム 横浜市役所 山手 教育文化センター 大通り公園 ふれあい横浜ホスピタル ● 横浜文化体育館

お申し込み お問い合わせ ふれあい横浜ホスピタル（担当：看護部 山岡） ☎ 045-681-5101 mail: kango-yokohama@fureai-g.or.jp

～疲労回復や夏バテ対策には、うなぎ!～

材料 【1人分】81kcal／塩分2.1g

- うなぎ（蒲焼き）..... 1/4串（80g）
- わかめ（もどしたもの）..... 25g
- きゅうり..... 1/2本（50g）
- 塩..... 0.15g
- 生姜（せん切り）..... 10g
- 酢..... 8cc
- 砂糖..... 4g
- 塩..... 0.5g
- だし汁..... 2.5cc

合わせ調味料

うなぎ

蒲焼きは、関東と関西で調理方法が異なります。関東では背開きで白焼きにしたものを蒸してから再度焼きます。関西では腹開きにして、蒸さずに焼きます。うなぎはビタミンA、ビタミンD、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンB12を豊富に含み、エネルギー代謝が効率的に行なわれ、身体の調子も整えます。

監修・調理／管理栄養士：穴田律子

