健康生活お役立ち新聞

町田・県央版
2018年9月
No.21

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

あなたの心臓、どの山まで耐えられる？

流行の陰にひそむ数字

近年は稀に見る「登山ブーム」です。

しかし、2017（平成29）年における遭難報告は2583件にものぼり、さらに死者・行方不明者は過去最も多い354人を記録しました。

山岳遭難は、冬山や岩登りで発生することが多いと認識されがちですが、実は「転倒」や「道迷い」といったちょっとした不注意から生じるものが半数を占め、さらに「病気」や「疲労」が原因であるものは、なんと約15％にもおよんでいるのです。

ではその病気とは、具体的にはどのようなものでしょうか。

最も多いのは高山病

まずは「急性高山病」です。

これは2000m以上の高所であれば、どこでも発症する危険性があります。

酸素不足が原因となって、【頭痛】【吐き気】【食欲不振】【不眠】を引き起こします。

充分な水分補給と休息、高度順応で、予防・治療が可能です。

意外と多い心臓病

次にあげられるのは「心臓病」です。

虚血性心疾患【心筋梗塞や狭心症】、不整脈【心房細動など】、心不全【弁膜症など】がその代表例です。

心臓病といっても、冠動脈バイパス術やカテーテル治療に成功した後であれば、運動耐容能を検査した後には、3000m級の登山であっても可能です。

高所は冠動脈閉塞の危険因子にはなりませんが、2500m以上の高所では、酸素飽和度が低下するので、狭心症や心不全、不整脈発作を抱えている人は危険です。

登山は避けるべきでしょう。

抗凝固療法を受けている人も、高地では近隣に医療施設が存在しないことから、登山は考えものです。

取材協力／菅原 重忠 医師（大和成和病院）
「胸の痛み」に関する病気はいっぱい！

一言で「胸の痛み」といっても、該当する疾患は【心筋梗塞】【不整脈】のほか、【大動脈解離】【肺血栓塞栓症】【肋間神経痛】など多くあります。今回は循環器内科の菅原医師が胸痛に関する病気を紹介します。

大和成和病院
菅原 重忠 医師
（循環器内科部長）

「胸の痛み」をうったえる患者を最初に診るのは、多くの場合、一般内科医か循環器内科医です。今回は特徴ある「胸の痛み」について、循環器専門病院である大和成和病院・菅原重忠医師のお話を紹介します。（以下、菅原医師談）

急性心筋梗塞・狭心症

冠動脈の閉塞や狭窄によって引き起こされ、発生します。「痛い」というよりも、「締め付けられる」という表現で示され、症状には冷汗や嘔吐があげられます。

胸部大動脈瘤破裂・大動脈解離

背部の激烈な痛みが襲う怖い病気です。

不整脈

これも、胸痛の鑑別にあげられます。期外収縮は外来初診患者さまの受診理由としてとても多く、『ギュッ』『ドキンッ』と表現されます。単発である限り、まず安全ですが、「動悸が止まらない」「気が遠のいた」などは、精密検査が必要です。

胸膜炎・急性肺血栓塞栓症

胸膜症はウイルスなどの病原体により発症し、呼吸や体位変化で痛みが増減します。

急性肺血栓塞栓症は「エコノミークラス症候群」のことであり、呼吸困難や血圧低下をともなう重大な病気です。

肋間神経痛・気胸

肋骨に沿った痛みが肋間神経痛、気胸は「肺のパンク」状態を示し、喫煙者や若い男性に多く発症します。

心臓神経症

これは、胸痛・動悸・息切れなどを訴えるものの、検査で異常が見つからず、ストレス・不安・過労が原因とされています。

＊　＊　＊

この限りではありませんので、症状がある場合は大和成和病院（☎046・278・3911）へご相談下さい。

急な気温の降下は「気管支喘息」に注意
さがみ野中央病院　小熊 利明 副院長

小熊利明医師（さがみ野中央病院・副院長）に、秋に注意すべき「気管支喘息」について伺いました。〈取材協力／同院〉

さがみ野中央病院
小熊 利明 副院長

Q. 猛暑だったこの夏が過ぎ、今度は急激な季節の変化が心配です。気をつけるべき病気を一つ教えてください。

A. 秋に注意してほしいのは「気管支喘息」です。気管支が慢性の炎症によって、狭くなったり、過敏な状態となるものです。発作性の呼吸困難や咳・痰・喘鳴（ぜんめい）（空気の通り道である気道が「ヒューヒュー」「ゼーゼー」と音がする）が特徴です。喘鳴の症状がなくても、咳だけが長く続くケースもあります。

Q. 季節とどのような関係があるのですか？

A. 気管支喘息の発作は、気候・天候の変化で気温が急に下がる時に起きやすい傾向にあります。急に気温が下がって、秋らしい陽気になる9月下旬から10月にかけてが要注意です。

Q. 気管支喘息の治療について、代表的なものを教えてください。

A. 喘鳴には「吸入ステロイド薬」が効果的で、この治療は大きく進歩しています。

成人になってからも発症することがある病気なので、特徴的な症状だけでなく、咳や痰が数週間も続く場合は呼吸器内科を受診しましょう。

当院では毎日（日）除く）呼吸器内科の医師が外来診療を担当しておりますので、診療時間をお電話（☎046・233・5110）でお確かめの上、ご来院ください。

心臓血管外科の専門性と治療技術について
大和成和病院　倉田 篤 院長

大和成和病院「心臓血管外科」は、神奈川県・県央地区にとどまらず、全国から来院される患者数が多い病院です。その理由は、循環器疾患専門病院として「迅速かつ高度な検査対応」「熟練した専門チームによる幅広い治療（手術）」を評価されていることが背景にあるからです。

同院の倉田篤院長は次のように語ります。「常に適切な手術の提供のために、当院では、**リスクのある患者さまには人工心肺装置を使用しない『心拍動下冠動脈バイパス手術』**を開院当時から行なっています。

僧帽弁閉鎖不全では、ご自身の弁を温存する『形成術（MVP:Mitral valve plasty）』を第一選択として、近年では**『小切開手術（MICS:Minimally Invasive Cardiac Surgery）』も導入**し、患者さまの早期社会復帰に尽力しております。

高齢化で増加している**大動脈弁狭窄症の人工弁置換術では、今年導入※した『経カテーテル的大動脈弁留置術（TAVI:Transcatheter Aortic valve inplantation）』**により、これまで手術に耐えられないとしていた患者さまも手術をお受けいただける環境になりました。

大和成和病院
倉田 篤 院長

大動脈瘤の治療では、患者さまの高齢化が著しいことから、術前身体状態とQOL（Quality of Life）を重視しています。

当院では、胸腹部大動脈内ステントグラフト内挿術を実施できる体制が整い、開胸手術と組み合わせることで、個々の病態や身体能力に見合った治療を提示させていただいております。すべての患者さまに、適切な心臓病治療が24時間365日、提供できる病院であるよう日々努力しております」。

※TAVI認定は神奈川県下7施設目

〈取材協力〉大和成和病院
☎046・278・3911
大和市南林間9の8の2

医学講座 参加無料

日時 **9月26日**（水）14:00～15:30
会場 **大和成和病院 1階 ロビー**
講師 大和成和病院 循環器内科 **柴山 健理** 医師

不整脈の総合治療 ～脈拍が不規則な方は要注意!～

30歳を超えるとほぼ全員に不整脈が認められるようになることを知っていましたか?不整脈によって、めまいや息切れ等が引き起こされます。

症状に応じた治療方法を、分かりやすく説明いたします。

交通のご案内　南林間駅・中央林間駅・鶴間駅・さがみ野駅から無料シャトルバスを運行

次回予告
10月31日（水）開催

お問合わせ　大和成和病院（総務課）
☎046-278-3911
神奈川県大和市南林間9-8-2

医学講座 参加無料

日時 **9月18日**（火）13:00から
会場 **さがみ野中央病院 1階 リハビリテーション室**
講師 さがみ野中央病院 検査科 **大道寺 益弘** 臨床検査技師

病気と臨床検査の関係～検査を受けたらどんな病気がわかるの?～

なぜ痛い思いをしてまで採血をしなくてはいけないのでしょうか?心電図・肺機能・超音波の検査によって、体の中のなにを確認して、どのようなことがわかるのでしょうか?患者さまの疑問にお役に立つお話をしたいと思います。

交通のご案内　さがみ野駅南口から徒歩5分、相模大塚駅から無料シャトルバス

次回予告
10月下旬開催予定　【講師】内田 耕 医師

お問合わせ　さがみ野中央病院（総務課）
☎046-233-5110
神奈川県海老名市東柏ケ谷6-20-20

諦めるにはまだ早い！ 大動脈弁狭窄症の新治療「TAVI」

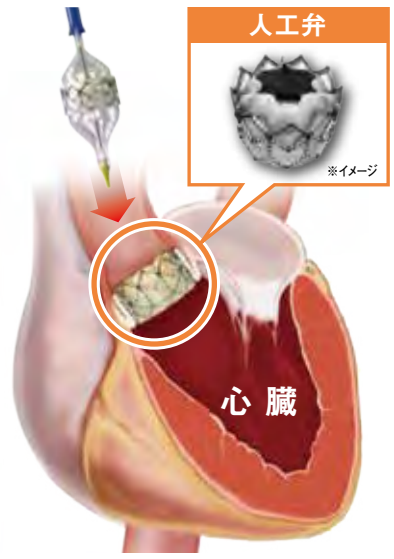
取材協力／大和成和病院

大動脈弁狭窄症の画期的な治療法「TAVI（タビ）」が誕生し、神奈川県内では限られた病院でのみ実施されています。その一つである「大和成和病院」では、浦部晶博医師＝今号「この人に聞く」で紹介＝が担当しています。

高リスク手術に転換期が

「大動脈弁狭窄症」とは、心臓内部の大動脈弁が開きづらくなる病気です。重症の場合、血流が十分に確保されずに狭心症や心不全を引き起こし、突然死のリスクもあるため、早期に手術をする必要があります。

しかしこの手術は開心術で行ない、人工心肺装置を使用するため、全身の臓器に大きな負担が強いられます。手術対象は、身体が元気な患者に限られているものでした。



TAVIで留置する人工弁とそのイメージ

新たな方法で可能性が拡大

しかしその後、新たな治療法である「大動脈弁留置術（TAVI（タビ））」がうまれました。これによって、治療の選択幅は格段に広がったのです。

TAVIを行なう大きなメリットは、心臓以外の合併疾患等で外科的治療の危険性が高い患者や、高齢で外科的治療が困難な患者に対しても、実施可能な低侵襲治療であることです。

さらに、今までの治療法と異なり、臓器に大きな負担をかけず、創部は小さく出血も減らし、短期入院ですむケースがほとんどです（おおよそ術後一週間程で、自立歩行で退院できる症例が多い）。

チーム医療で支える

大和成和病院でTAVIを担当している浦部晶博医師（循環器内科）は、「TAVIを安全に行なうため、当院では多職種による『ハートチーム』を結成し、その都度、患者さまにTAVIが適しているか否かを各専門性をもったスタッフが多角度から検討しています。

最近では、近隣の医療機関からのご紹介も受け、この手術を月2～3件実施しています（平均年齢85．7歳）。

これまで手術を諦めていた方もぜひ一度、当院へご相談ください。当院『ハートチーム』が全力でサポートさせていただきます」と話しています。

循環器内科

TAVI担当医

浦部 晶博

	月	火	水	木	金	土
AM	—	—	●	—	TAVI手術	●第2・4週
PM	—	—	●TAVI専門外来	—		—

大和成和病院
神奈川県大和市南林間9-8-2
☎046-278-3911

「県央地域でTAVIを」熱意と専門手技で実現化

この「人」に聞く

浦部 晶博 医師

（うらべ あきひろ）

大和成和病院
【循環器内科】
日本内科学会 総合内科専門医
日本循環器学会 専門医
日本高血圧学会 専門医
日本心血管インターベンション治療学会 認定医

○…「医療の専門家として患者さまに正しい医学知識を伝えることを大切に思っています」。大和成和病院循環器内科の医師として、今秋に6年目を迎えます。同院に着任する前から評判を聞き知っていたと話し、「循環器専門病院として名を馳せていた『大和成和病院』だけあって、スタッフの意欲や能力に感心しやりがいを感じています」。

○…医師であった祖父や父の背中をみて、幼心に「医師になろう」と決意した浦部医師。仕事に前向きで、患者の病気に真摯に取り組む姿に憧れを抱いたと話します。「嫌々仕事をしている姿は一度も見たことがありません。実際に自分が医学部に進学してからは、カテーテル治療などの特徴ある手技が必要な循環器内科に魅せられました」。東京慈恵会医大卒業後は、同大付属病院などでキャリアを積み、現在は大和成和病院で実施するTAVI（タビ）（大動脈弁留置術）を中心に、心臓血管冠動脈疾患〈狭心症や心筋梗塞など〉や閉塞性動脈硬化症などの治療を担当しています。

○…神奈川県下で実施できる病院が7施設しかない治療法「TAVI」。この実施には施設認可を得る必要があり、それに尽力した功労者でもあります。「私だけでなく、スタッフみんなが『患者さまのために』との思いがあったから、現在、当院でTAVIが実施できていると思います。看護師や検査科の技師、リハビリテーション科のスタッフなどが集まった他職種からなる当院の『ハートチーム』が、これまで他院での見学・研修を含めた知識と技術の研磨に励み、そして今では院内でも互いにスキルアップしていく環境が整うまでになりました。常に患者さまに対して誠実に対応し、患者さまが求めている本質的な内容にお応えしていきたいと思っています」。TAVI担当医として、今後もさらなる活躍が期待されています。

入居者募集中 安心できる終の住処

介護付有料老人ホーム「シニアレジデンス町田」では、現在入居者を募集しています。病院を併設していることから、医療依存度の高い方もお元気な方も、ずっと安心な暮らしを提供します。
まずは見学や体験入居で、その居心地に触れてみてください。

介護付有料老人ホーム
シニアレジデンス町田
0120-86-6534
東京都町田市小山ヶ丘1-3-8
京王線多摩境駅より無料シャトルバス運行
見学・相談はお気軽に

＜施設概要＞土地・建物の権利形態：通常借家契約自動更新条項あり（20年以上の長期賃貸借契約締結・済）／敷地面積：17,988.89㎡・32,517.43㎡／延床面積：4,161.39㎡（鉄筋コンクリート造・地下1階地上4階建）／住居の権利形態：利用権方式（返還金制度あり）／居室設備：エアコン・システムキッチン・ナースコール・照明・収納・浴室（一部）・シャワーブース（一部）・洗浄器付トイレ・洗面台 など／共有施設：大浴場・個人浴室・機械浴室・ランドリールーム・ラウンジ・多目的ホール・機能訓練室・屋上庭園・和風光庭・洋風光庭・ロビー・相談室・一時介護室・健康管理室・ヘルパーステーション・自販機コーナー・エレベーター／開設：2008年3月／募集：7室（全80室）／入居一時金：1,700万円～5,980万円／管理費：123,428円～226,285円（税込）／食費：59,850円（1日3食30日の場合）／入居資格：65歳以上の自立または要支援・要介護の方／事業主体：（有）湘南ふれあいの園／広告有効期限：2018年10月8日

有料老人ホーム・シニアレジデンス町田が入居者募集

「医師が1階にいる」という安心感

介護付老人ホーム「シニアレジデンス町田」は、同じ建物に医療機関「ふれあい町田ホスピタル」（病院）を併設する高齢者の住まいです。

併設病院の強力なサポート

同ホームでは、町田ホスピタルの医療スタッフ（国家資格保有の理学療法士など）が、専門的なリハビリテーションを提供しています。

担当医も同一建物内から来る

そして医療面では、同ホームの担当医がおり、入居前から面談、健康相談を実施。日々の診察や入院、週3回の通院が必要な人工透析治療でも、建物内の移動だけという利便性を兼ねています。もちろん、必要に応じて医師の往診や、急な体調変化にも、安心できる住環境であることは言うまでもありません。

そのまま夫婦で生活継続

このところ、夫婦での入居相談が増加している同ホーム。夫婦部屋は居住性にこだわり、風呂・トイレ・キッチンを完備して今まで築いてきた夫婦の生活スタイルのままで暮らせる居心地の良さが人気です。※2018年8月現在、残り1室。

同ホームのスタッフは、「今お元気な方も、将来的な病気や介護の不安なく心軽やかにお過ごしいただきたいと思っております。コンサートなどのイベントも開き、楽しいホームにしております」と話します。同ホームは入居者を募集中。見学会もあるので、詳細はまずお電話でお問合わせください。

集団リハビリは楽しく実施

個別相談もできる 食事付き見学会 無料

シニアレジデンス町田では、食事付き見学会を9月13日（木）から9月23日（日）まで連日、開催します。時間は午前11時からです。当日入居者さまに提供する食事をご用意いたしますので、是非ホームでの暮らしをご体感ください。

9月13日（木）▶▶▶ 9月23日（日）

見学会の内容
- 老人ホームの「種類・特徴・違い」や「施設選びのポイント」を解説
- 入居者様と同じ当日の食事をご提供
- 個別相談ではお困りごとや不安など何でもお寄せください。解決策を提案いたします

申し込み・問い合わせ
シニアレジデンス町田
0120(86)6534
町田市小山ヶ丘1-3-8

新設保育所オープン！
保育士募集

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～

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 茅ヶ崎ソジエ弐番館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

病院・老健・訪問看護との確固たるネットワークでできること

せいわ居宅介護支援センター

介護はみんなつながっている

「要介護」状態の高齢者が、住み慣れた自宅で生活を続けていくために、地元地域で各種の介護サービスを利用するケースが年々増えています。

特に多いのが、介護保険を利用して、ケアマネジャーが作成したケアプランによって必要としているサービスを受けたり、主治医による健康管理を受けることなどです。

そしてその利用において、現代の社会状況から、関係機関と利用者本人、その家族との連携の重要性が高まっています。

豊富な経験と専門的な知識をもつ同センターのケアマネジャー

専門的な医療であっても

大和市の介護サービスを中心に、専門的な知識と情報、豊富な経験を活かして利用者に最適なケアプランを提案している「せいわ居宅介護支援センター」では、「介護と医療の連携」に重点をおいた上で、在宅と病院が密接に連携して共同した支援を目指しています。

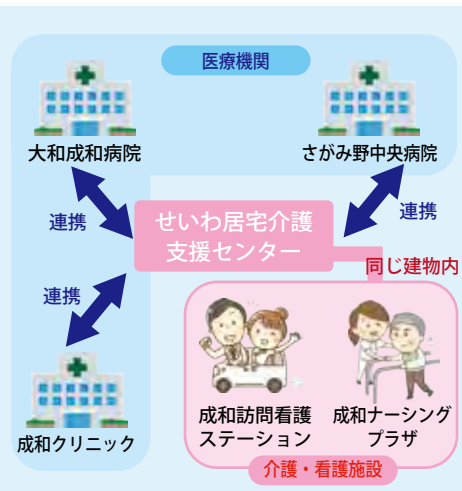
同センターのケアマネジャーは次のように話します。「病気や障害があっても、利用者さまが住み慣れた地域で安心して暮らしていくことができるために、専門的な介護支援をさせていただきます。医療的な対応には、大和成和病院（循環器疾患）、さがみ野中央病院（内科・整形外科）、成和クリニック（人工透析治療）などと連携し、専門医療に対しても確固たるサポート体制を整えています」。

24時間の事業所や老健を併設

同センターは、24時間対応している成和訪問看護ステーション（介護保険・医療保険を適用）や、介護老人保健施設の成和ナーシングプラザ（入所／通所リハビリテーション／ショートステイ）を併設。このネットワークが、さらに幅広いケアの対応を可能にしています。

同センターのケアマネジャーは、「介護保険のご利用やご質問などは、せいわ居宅介護支援センターへご連絡ください」と話していました。

（取材協力／せいわ居宅介護支援センター）



お問い合わせ先

せいわ居宅介護支援センター

☎ 046-240-0149

9:00～17:30
（日・年末年始を除く）

神奈川県大和市南林間 9-8-9
成和ナーシングプラザ 1 階

成和クリニック・整形外科

地域の声に応え、診察日を拡大

近年、活動的な高齢者が増えている一方で、高齢者の転倒・骨折の報告数も上がっています。成和クリニックでは、そのような社会状況と地域の声に応え、今春から整形外科の外来診療を拡充しています。今回は、月曜日の外来診療を担当している中脇充章医師にお話を伺いました。

中脇医師（前中央）と同クリニックの医療スタッフ

Q. 成和クリニックの整形外科では、どのような症状の診察をしているのですか？部位などもおしえてください。

A. 当クリニックの整形外科外来では、【首・肩・腰・肘・膝・足などの痛み】【動かしづらい体の各部位】など、多岐にわたる症状の診察を行なっております。

Q. どのような治療をしているのですか？簡単におしえてください。

A. 薬や注射、装具、リハビリ、手術など、幅広い選択肢から、患者さまお一人おひとりの状態や、ご希望に沿った治療を提案し、行なっています。

Q. 特に気になる患者さんの症状や相談はありますか？

A. やはり、ご高齢の方からの相談では、骨粗鬆症が多いです。

一般的には「整形外科」というと、骨折や捻挫などの代表的な外傷を思い浮かべる方が多いと思いますが、当クリニックでは、骨粗鬆症も含めた幅広い疾患に対応しています。

患者さまに分かりやすく、そして丁寧な説明を常に心がけておりますので、整形外科分野でお困りのことがございましたら、遠慮なくご相談ください。お待ちしております。

◇ ◇ ◇

次号は、成和クリニック・橋爪孝典医師（予定）のお話を紹介します。ご期待ください。

■取材協力
成和クリニック 整形外科

成和クリニック 整形外科

☎ 046-264-3911

神奈川県大和市西鶴間 5-3488-7

【平日】9:00～12:00/15:00～18:00（受付 17:30 まで）
【土曜】9:00～12:00（受付 12:00 まで）

次号紹介　橋爪 孝典 医師（整形外科）

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
午前	中脇 Dr.	成瀬 Dr.	橋爪 Dr.	岩瀬 Dr.	—	成瀬 Dr. ほか
午後	中脇 Dr.	—	橋爪 Dr.	岩瀬 Dr.	第2・4・5週 成瀬 Dr.	—

来春「介護福祉学科」スタート

新設学科で介護福祉のプロ養成

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は、来年（2019年）4月から介護福祉士養成校として「介護福祉学科」を新設し、学校名を「医療ビジネス観光福祉専門学校」に変更します。

国家資格である「介護福祉士」が創設されてから30年が過ぎ、介護福祉士の役割に、高い専門性が求められるようになりました。これにともない、介護福祉士養成校のカリキュラムも見直しが行なわれ、来年度は「チームマネジメント」「地域で支えるための実践力」「介護過程の実践力」「認知症ケアの実践力」「介護と医療の連携」などの観点で、福祉現場に直結した教育内容に刷新されます。

医療ビジネス観光情報専門学校の担当者は、「本校では、現代の超高齢化社会を支える質の高い介護福祉士を育成し、『尊厳・人権』を基礎に、社会で期待されている専門性を実践できる力と、豊かな人間性を兼ね備えたスペシャリストを輩出することで、社会貢献していきたいと考えています」と話します。同校は医療・福祉に特化した「ふれあいグループ」に所属するため、在校生は多数の病院や施設で実習から就職まで多岐にわたるサポートを受けられます。

オープンキャンパス（9月は毎週㈯）や学校説明会は随時実施中。詳細は同校☎042・744・9711へ。

実践的な内容が評判の同校
（住所：相模原市南区上鶴間本町 3-18-27）

秋の公開講座

原千晶さんが語る「子宮がん」

湘南医療大学

湘南医療大学では、9月22日㈯と10月5日㈮に、一般向けの公開講座を開催します。

▽9月22日㈯10時～11時
「本当はやめたい、でもやめられない」
あなたのジレンマは解決できる
～健康に活かす行動理論～
講師…小林和彦教授

行動にはすべての動物に共通する法則があり、人間もそれによって制御されています。講座では、日常生活における行動変容の基本的な考え方や、介護領域における応用例などについて行動理論の観点から考えていきます。

▽10月5日㈮10時～12時
「がんについて考えよう」
講師…原千晶氏（タレント）
小林優子准教授

子宮頸がんは20代後半～40代前半で最も罹患率が高い病気です。早期発見・治療で完治が期待できるこの病気について、原千晶さんが闘病経験を語ります。子宮がんの基礎知識については小林優子准教授が講義する二部構成です。

定員は両日100名。大学HPかお電話☎045・821・0109で事前申込みを。

湘南医療大学
看護学科
小林 優子 准教授

湘南医療大学
リハビリテーション学科
小林 和彦 教授

介護福祉士の国家試験対策講座

苦手な筆記試験科目の克服を！

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10月22日(月)、29日(月)、11月5日(月)の12時30分～16時30分。受講料は4千円（上表参照）。

講座では過去問題にチャレンジし、経験豊富な講師が分かりやすく解説します。多くの受験者が苦手とする科目にポイントを絞った内容なので、効率よく学習できます。働きながら国家試験合格を目指す方に是非お勧めです。

詳細は、ふれあい医療福祉研修センターにお電話でお問い合わせください。

介護福祉士 試験対策講座

日時　10月22日（月）
10月29日（月）
11月　5日（月）
各日 12:30～16:30

費用　4,000円 税込
（3回分・テキストは別途）

申込　ふれあい医療福祉研修センター
☎ 0467-84-0576

オープンキャンパス　夢を叶える一歩

湘南医療大学
●推薦入試対策説明会 9月22日（土）14:00~16:00
●入試対策演習講座 10月13日（土）
1科目コース 10:30~13:40/2科目コース 9:15~14:50
☎ 045-821-0115

茅ヶ崎看護専門学校
●入試説明会 9月29日（土）10:00～12:00
☎ 0467-86-6011

茅ヶ崎リハビリテーション専門学校
●学校見学会
＜理学療法学科・作業療法学科＞
9月22日（土）、10月27日（土）10:00~12:30
＜言語聴覚学科＞
9月22日（土）10:00~12:00
☎ 0467-88-6611

下田看護専門学校
●学校説明会 9月29日（土）13:00~16:00
●入試体験会 10月27日（土）13:00~16:00
☎ 0558-25-2211

医療ビジネス観光情報専門学校
●模擬授業・AO対策講座
9月22日（土）10:00～12:00
●模擬授業 9月15日（土）10:00～12:00
●個別相談会、指定校推薦入試直前説明会
9月29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

来年4月より「医療ビジネス観光情報専門学校」が
医療ビジネス観光福祉専門学校
に生まれ変わります。

管理栄養士が監修
今月の絶品ごはん

くるみ豆腐

材 料（1人分）

- くるみ……10g
- くず粉……13g
- 砂糖……15g
- 塩……0.5g
- 水……90ml
- わさび……1g

くるみには、オメガ3脂肪酸である「α-リノレン酸」が多く含まれています。これは体内で生成できない必須脂肪酸のため、食物から摂取しなければなりません。認知症の予防や記憶力・集中力の向上といった脳機能強化が期待できます。

管理栄養士：穴田律子

健康生活お役立ち新聞

町田・県央版
2018年9月
No.21

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

意外と多い高齢者の「低栄養」食事の工夫だけではダメかも!?

知らぬ間に栄養不足

低栄養とは、「食事の量が減ることで、体を動かすために必要なエネルギー・タンパク質や、健康維持に必要なビタミン・ミネラルなど、栄養素が不足した状態」を指します。

では、低栄養はなぜ起こるのでしょうか？

原因はさまざまありますが、高齢者の場合は「胃や腸などの消化機能の低下」「噛む力の衰え」「食べることへの興味の薄れ」などがほとんどです。

死を招く病気に罹るリスク

高齢者の体重の減少は、その身体に悪影響をおよぼします。

例えば、皮と骨の間でクッションの役割をしている筋肉や脂肪の量が減ってしまうので、皮膚の炎症が起きやすくなります。炎症の悪化は、寝たきりの人に起こりやすい「床ずれ」の原因にもなってしまいます。

また、体に必要なさまざまな栄養素が不足している状態なので、骨の原料になるカルシウムも不十分で骨がもろく、骨折するリスクが高まります。

さらに免疫効果を向上させる「ビタミンC」（果物など）や、粘膜を保護する「ビタミンA」（緑黄色野菜など）の摂取量の減少によって免疫力が落ち、風邪や肺炎などにかかりやすくなるのです。

プロに聞くのが一番

これを防ぐために、食事の時間をずらしたり、味つけを変えたり、または食材を細かく刻み、すりつぶした「介護食」などを活用している家庭があるようですが、効果には個人差があります。

このような悩みの解決策として紹介したいのが、医療施設などに従事している「管理栄養士」に相談するという方法です。栄養のプロである管理栄養士の意見を参考にして、家族を低栄養から守り、健康寿命を延ばしていきましょう。

「〝夏バテ〟の自己判断は危険です」

ふれあい町田ホスピタル・消化器外科　宇田周司 医師

この時季に食欲がないと多くの人は「夏バテ」と考えがちですが、宇田医師（消化器外科）はこれに警鐘を鳴らします。消化器疾患による「食欲不振」について、お話を伺いました。

ふれあい町田ホスピタル
宇田 周司 医師
（消化器外科）

――本人はもちろん、家族も気付かないうちに高齢者が「低栄養」になっているケースが意外と多いようですね。

（宇田医師・以下同）「そうですね。食欲不振から低栄養を招くのですが、具体的には、【食事したい気持ちが起こらない】【食べたいのにあまり量が食べられない】状態などを指します。

これは病気のサインであることもあり、そのままにしておくと病気が進行してしまうことにもなりかねません」

――よくある一過性の食欲減退と、低栄養を招く食欲不振はどう違うのですか？

（同）「特に次のような症状をともなう場合は病気の可能性がありますので、ぜひ診察をお受けすることをおすすめします」

▽2週間以上続いている
▽体重が激減している
▽味を感じていない
▽60歳以上である
▽胃痛／腹痛／嘔吐／黄疸などもある

――そもそも身体のどこが悪くて、食欲不振は起きるのですか？

（同）「食欲不振の原因は、胃や腸の動きや消化・吸収力の低下などによって起こるものがあります。消化器の機能は自律神経が調整していますが、疲れやストレスなどが続くとその働きが低下してうまく動かなくなってしまいます。

また、何らかの病気による食欲不振を『器質性』といい、代表的な疾患にはがん（胃／膵臓／大腸など）・ピロリ菌胃炎（いわゆる慢性胃炎）・胃潰瘍・十二指腸潰瘍・甲状腺機能低下症・電解質異常などがあげられます。

診断には、血液や腹部エコー、胃・大腸内視鏡などの検査で医師による適切な診察が大切です。

食べることは生きていく上で必須条件です。夏バテと軽く考えていたら、重大な病気が隠れていたという可能性もあります。心配な方や、症状に心当たりのある方は、一度ご受診ください」。

――貴重なお話、ありがとうございました。

（取材協力／ふれあい町田ホスピタル☎042・798・1121）

膝が痛む「変形性膝関節症」は世代ごとに比例増加中

歳をとってからの「膝の痛み」は、変形性膝関節症の恐れがあり、進行すると、歩行や屈伸、座位などができなくなってしまう怖い病気です。

早めに診察を受けましょう。

放っておくと手術しかない!?

変形性膝関節症は、軟骨の摩耗が原因であることから高齢者に多く、その有病率は60代で40％、70代で60％、80代では80％にものぼります。主な症状は関節痛や可動域の制限で、進行すると骨が変形して日常生活動作に支障をきたします。

治療には運動療法・装具訓練・関節内注射療法・内服療法などがありますが、これらで緩和されない場合には、外科的手術治療が行なわれます。健康寿命を延ばすために、早めの診察が求められます。

日本では65歳以上が総人口の26．5％を占めています。今後さらに高齢化が進み、それに比例して変形性膝関節症の患者数も増加の一途をたどることが予想されています。

綾瀬厚生病院 整形外科（取材協力）
手術を含めた治療だけでなくリハビリまで一貫して提供

綾瀬市深谷にある綾瀬厚生病院では、変形性膝関節症の治療を積極的に行なっています。副院長を務める相澤智史医師は、次のように話します。

（相澤副院長）「変形性膝関節症は、症状に応じた適切な方法で早期に治療することが理想的です。膝の痛みは我慢してはいけません。早めの治療を心がけましょう。

当院で実施している治療方法は、〈保存療法〉と〈外科的手術治療〉に分かれます。

相澤 智史 副院長
（整形外科）

〈保存療法〉

◇運動療法
・大腿四頭筋を中心に、筋力増強を指導する筋力訓練
・入浴時に温熱効果を利用した可動域訓練

リハビリまで手厚く支援

・膝にかかる体重の負担を減らしながらの水中歩行訓練

◇装具訓練
装具（足底板や外反ブレース）を付けて膝への負担を軽減し、O脚を矯正する

◇関節内注入療法
膝関節に注射し、ヒアルロン酸やステロイドを使用して即効性のある抗炎症作用と鎮痛効果を得るもの

◇内服療法
非ステロイド型の服薬と運動療法を組み合わせたもの

〈外科的手術治療※〉
※保存療法によって痛みの改善が見られず、日常生活に支障をきたす場合に適応される

◇軽症
痛みの原因の除去に関節鏡視下デブリードマン

◇中程度（若年対象）
高位脛骨（スネの骨）骨切術で下肢の重心安定を改善

◇中程度（60歳以上対象）
片側置換型人工関節置換術

◇重症
人工関節全置換術

＊　＊　＊

当院は手術後のリハビリテーションにも力を入れ、入院しながら機能を回復させる『回復期リハビリテーション病棟』を備えています。患者さまの早期の社会復帰を厚く支援しております」。（綾瀬厚生病院☎0467・77・5111※その他の整形外科疾患も対応）

外科的手術治療も数多く実施

医学講座 参加無料

日時 **9月27日**（木）14:00～15:30
会場 **綾瀬厚生病院 産婦人科棟 4階 多目的室**
講師 綾瀬厚生病院 消化器外科 部長 **髙野 裕** 医師

「胆石」「膵炎」の治療について、医療の知識を深めよう ～検査から治療まで～

5月に開催した前回「消化器の検査って何?～内視鏡で早期発見!～」が大好評でしたので、9月も続編を行ないます。今回は、「胆石」と「膵炎」の治療に焦点をあてたお話です。ぜひ、ご来場ください。

交通のご案内　海老名駅、長後駅、さがみ野駅、相模大塚駅、かしわ台駅より路線バス

次回予告
10月下旬開催予定

お問合わせ　綾瀬厚生病院（総務課）
☎0467-77-5111
神奈川県綾瀬市深谷中1-4-16

医学講座 参加無料

日時 **9月28日**（金）11:00～12:00
会場 **ふれあい町田ホスピタル 1階 会議室**
講師 ふれあい町田ホスピタル 整形外科 **奥田 直樹** 医師

股関節の痛みでお悩みの方へ ～最新の治療法のご紹介～

股関節の痛みは日常生活に影響を及ぼします。痛みのために、歩ける距離や他の動作が制限され、時にその痛みは「腰が原因である」として股関節の病気が見逃されることもある注意が必要な部位です。ぜひお話をお聞きください。

交通のご案内　多摩境駅・南大沢駅・相模原駅から無料シャトルバスを運行

次回予告
10月下旬開催予定

お問合わせ　ふれあい町田ホスピタル
☎042-798-1121
東京都町田市小山ヶ丘1-3-8