

健康生活お役立ち新聞

横浜版

2018年9月

No.29

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

脚の付根がポツコリ!? 腸が飛び出す「鼠径ヘルニア」かも

脱腸という名で知られている「鼠径ヘルニア」は、意外にも小児に多く、外科手術が必要な病気です。まだ話せない乳幼児では、家族が腹部を日頃からチェックしてあげる必要があります。

「鼠径（そけい）ヘルニア」は、成人した大人でも、幼い子どもでも、発症する可能性があります。

「腸（腸など）」が、本来ある位置

から飛び出してしまいう病気で、

「脱腸（だつちょう）」という呼び名で知られていま



多くの人が、「鼠径ヘルニア」アッて一体何?」「そんな病気、聞いたことがない」と思

この「鼠径ヘルニア」が最も多く、大人と違って乳児や幼児が発症する場合は、先天性であることがほとんどです。その発症率は1〜5%とされ

「日本小児外科学会」HPより、発症して外科手術を受けている子どもが100人中1〜5人もいると考えられる。思いの外、身近な病気と受けとめることができるのではないだろうか。

この病気が進行すると、痛みや吐き気などが現れます。特に乳児の段階では、まだ言葉を発せられないため、家族が風呂上がりやお腹（特に鼠径部）の様子を日頃からチェックすることが大切です。

脚の付根の膨らみを発見したら、乳児や幼児の場合は特に放置せず、重症化する前に医療機関を受診し、大人が守ってあげましょう。

「小児外科 専門医に聞く」

「ヘルニアはきちんと手術で治しましょう」

康心会汐見台病院 吉澤穰治 医師

誤った認識がさがちな「鼠径ヘルニア」。今回は、康心会汐見台病院の吉澤穰治医師（小児外科）に、よくある相談内容についてご紹介いただきました。

「よくある相談①」

「脱腸は放っておけば、自然に治るものだ」とおじいちゃんに言われました。鼠径ヘルニアは、脱腸と同じ病気だと聞きましたが、本当にそ

うなのですか?（吉澤医師）「特に子どもの場合、『自然に治ることもある』と一部で誤って認識されていることも多いようです。鼠径ヘルニア（脱腸）は

自然治癒は期待できません。そのままにしておくと、重症化してしまい、取り返しのつかないことになるケースがあります。例えば、飛び出した臓器が壊死してしまったり、精巣や卵巣を取らなければならなくなってしまうこと

があるのです。そのため、鼠径ヘルニアであることを診断された場合には、早期に手術治療を検討された方が良いでしょう。」

【よくある相談②】鼠径ヘルニアは腸の病気と聞いているので、治療は手術だと思ひ、うちの子どもはまだ幼いので、とても怖がっています。傷口も心配です。

（吉澤医師）「手術方法には、開腹手術と腹腔鏡手術があります。

開腹手術はお腹を切り開いて行なう手術ですので、傷跡が残ります。それに対して腹腔鏡手術では、開腹せずに行なうので、小さな傷を負うものの、傷跡がほとんどわからないぐらいの程度ですみます。さらに手術時間は30分ほどで、生後1カ月の乳児にも適応が可能です。

当院（康心会汐見台病院）では、小さなお子さまに対しては特に、身体に負担がかからないように腹腔鏡での治療を行なっています。鼠径ヘルニアに限らず、臍ヘルニアや停留精巣などの小児外科手術が必要な際は、当院がお力になりますので、ぜひご相談ください。」

取材協力／康心会汐見台病院 045-761-3581 横浜市磯子区汐見台1の6の

治療後すぐの自宅生活が難しい時は 「回復期リハビリテーション病棟」へ

脳血管疾患や、大腿骨頸部骨折などの病気や怪我で急性期を脱した患者が入院する「回復期リハビリテーション病棟」。今回は、この病棟について説明します。

「回復期」とは、病気が怪我を発症し、急激に健康が失われている状態である「急性期」を脱しているが、まだ医学的・社会的・心理的なサポートを必要とする時期を指します。

具体的支援内容は、寝たきり防止のための「起きる／食べる／歩く／トイレに行く／入浴する」といった日常生活動作（ADL）に対し、医療スタッフが積極的にかかわり、症状の改善をはかります。

「回復期リハビリテーション病棟」は、様々な得意分野をもつ医療スタッフがチームを組み、患者に集中的なリハビリテーションを実施しながら心身ともに回復させ、自宅や社会へ復帰することを目的としている専門病棟です。そのため、入院対象となる疾患や発症時期などに規定があります。

具体的支援内容は、寝たきり防止のための「起きる／食べる／歩く／トイレに行く／入浴する」といった日常生活動作（ADL）に対し、医療スタッフが積極的にかかわり、症状の改善をはかります。

ふれあい横浜ホスピタル・回復期リハビリテーション病棟 在宅復帰を徹底支援 専門リハビリスタッフも拡充

昨年10月に「回復期リハビリテーション病棟」をオープンしたふれあい横浜ホスピタル。透視治療もできる同院では、リハビリに特化した医療スタッフ（専門の医師や理学療法士など）がそろっています。

365日にわたってリハビリテーションを提供している同病棟では、人工透析治療も並行して行なうことができることから、それを目的に希望入院（または転院）するリハビリ患者も多いといえます。

同病棟担当スタッフは「できるだけ多くの患者さまが、ご希望に沿った暮らしを取り戻せるように、早期回復のためのサポートをしております。当院では外来透析治療も実施しているため、退院後も治療が継続できますので、お気軽にご相談ください」と話していました。（取材協力／ふれあい横浜ホスピタル回復期リハビリテーション病棟）

取材協力／ふれあい横浜ホスピタル回復期リハビリテーション病棟



広々としたリハビリテーション室
＝ふれあい横浜ホスピタルで撮影

ふれあい横浜ホスピタル
回復期リハビリテーション病棟
病床数：36床
対象＊：大腿骨・骨盤・脊椎・股関節・膝関節の骨折、または手術後脳血管疾患（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血等）の発症、または手術後外科手術や肺炎等の治療時で生じた筋力等の低下膝関節の神経・筋・靭帯損傷後 など
＊発症後の期間に規定があります。詳しくはお問い合わせを。

医学講座 参加無料
日時 **9月26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 **谷藤 千暁 医師**
ふれあい横浜ホスピタル 腎臓内科
【講師】泌尿器科 川地義雄 医師
「知って治そう、尿の悩み」

糖尿病性腎症ってなに? ～正しい知識で合併症を防ぎましょう～
糖尿病性腎症とはどのようなものか、またどのような治療が必要なのかなど、基本的なことから詳しくお話いたします。
簡単な測定(身長・体重・血圧・BMI)も実施しますので、皆様ふるってご参加ください!!

次回予告
10月25日(木) 14:00から
【講師】泌尿器科 川地義雄 医師
「知って治そう、尿の悩み」

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 **045-681-5101** 横浜市市中区万代町2-3-3

医学講座 参加無料
日時 **9月28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 **谷内 和代 管理者**
康心会汐見台病院 居宅介護支援センター
【講師】介護保険制度 谷内 和代 管理者

介護保険制度を利用して、快適に暮らそう! ～在宅サービスについて～
介護保険制度は、住み慣れた地域で安心して暮らしていくためのものです。介護の負担を社会全体で支えるこの仕組みのもと、「要介護」または「要支援」の認定を受けて、在宅サービス（訪問や通所など）を利用しませんか?講座の後に、認定の必要条件等を含む相談会を行ないますので、ぜひご参加を!!

次回予告
10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 **045-761-3581** 横浜市磯子区汐見台1-6-5

街中にある「居宅介護支援センター」 知らずにいるのはもったいない！

「居宅介護支援センター」
について、一体何をしている
センターなのかと疑問に感じ
ている人は多いのではないで
しょうか？



このセンターは、介護保険
を使って介護サービスを受け
たい人を支援している施設で
す。

ケアマネが提案

具体的な事をあげると、
「父を介護しなくてはならな
い」

取材協力／汐見台病院居宅介護支援センター

介護保険サービス利用の手引き

「介護保険サービス」について、利用の仕方はもちろん、保険制度そのものや申請など、よくわかっていない人が多いようです。今回は、介護保険サービスを利用するために必要な基礎知識を紹介。汐見台病院居宅介護支援センターの谷内和代ケアマネジャーにご説明いただきました。

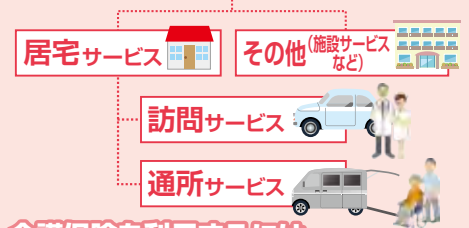
(取材協力)

〔谷内ケアマネジャー〕「こ
れから『介護保険サービス』を
利用したい」とお考えになら
れている方は多いかと思いま
す。そこで、そもそも介護保
険とはどのような制度なのか
を説明いたします。

保険制度のしくみ

介護保険は、高齢者などが
住み慣れた地域で安心して暮

介護サービス



介護保険を利用するには...

- ① 市町村への申請
- ② 「要支援」または「要介護」の認定
- ③ ケアプランの作成が必要!!

申請代行、ケアプラン作成、
サービス事業者との
連絡・調整 など
お手伝いします!

谷内和代
ケアマネジャー

汐見台病院居宅介護支援センター
☎045-761-3591

ています。

適切な介護プランを

介護を受ける人の状態や、
その家族・本人の要望、サー
ビスが提供できる状況など、
多角度から考えた上で、「訪
問看護」「訪問介護」「ショ
トステイ」などのサービスが、
適切に提供されるケアプラン
を、ケアマネジャーに作成依
頼することも可能です。
ぜひ一度、足を運んでみて
ください。

介護保険の利用

では、利用の手続きについ
てですが、多くの方がこれに
お困りになられているよう
です。

居宅サービス

主に自宅で受けるサービス
(または自宅などで受けられ
るサービス)を『居宅サービ
ス』といい、そのサービスは
大きく2つに分けることがで
きます。

◇訪問サービス

介護のサービスを受けたい
ご利用者さまがいるご自宅
に、サービス提供者が訪問し、
サービスを提供します。

◇通所サービス

リハビリテーションなどを
受けるために、ご利用者自ら
が施設に通ってサービスを受
けます。

◇その他

生活環境を整えるための
「福祉用具のレンタルまたは
購入」なども、介護保険を利
用できます(費用の1/3割
を負担)。福祉用具の使用は、

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

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

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
指す方には是非お勧めです。
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。

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
なりましました。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
は毎週土)や学校説明会は随
時実施中。詳しくは同校☎
042-744-9711へお
問い合わせください。



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(土)と10月5日(金)に、一般向
けの公開講座を開催します。

▽9月22日(土)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るま
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(金)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☎045-82
1-0109で事前申込みを。



湘南医療大学
リハビリテーション学科
小林 和彦 教授



湘南医療大学
看護学科
小林 優子 准教授

ふれあい横浜ホスピタルで 看護体験しませんか？

ふれあい横浜ホスピタルでは、「看護師」の
仕事に興味がある中学生・高校生・社会人を
対象とした1日看護体験を実施しています。



主な体験内容

- ☑ オリエンテーション
~施設紹介~
- ☑ 模擬看護体験
(白衣に着替えて実施します)
◇体温・脈拍・呼吸測定
◇血圧測定
(参加者同士、または看護師と参加者で実施)
- ◇車椅子介助、ストレッチャー移送
◇洗髪・手浴・足浴・清拭の介助
- ☑ 看護職員との懇談会

お問い合わせ
お申し込み

ふれあい横浜ホスピタル
横浜市中区万代町2-3-3 (関内駅から徒歩3分)

☎045-681-5101 担当：看護部 山岡
✉ kango-yokohama@fureai-g.or.jp

来年4月より「医療ビジネス観光情報専門学校」が
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
- くす粉.....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

横浜版

2018年9月

No.29

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

脳卒中は予防が将来を左右する！

発症してからでは遅い「脳卒中」。予防に脳ドックを活用しましょう。肥満・高血圧・糖尿病などを抱える人は、積極的に検査を受けましょう。

脳卒中（脳梗塞／脳出血／くも膜下出血）は、がんや心臓病と並び、「三大生活習慣病」の一つとされています。

脳梗塞とは

脳の血管が詰まったり、血管がとても細くなって血流が

脳出血とは

悪化し、脳に供給されるはずの酸素や栄養が不足して、脳の組織が部分的に死んでしまう状態です。

脳に酸素や栄養を運ぶ血管（深部になるほど細い）が、高血圧や老化の影響で弾力を失い、弱まったところに強い

血管に加わると、血管の一部が小さく膨らむことがあります。そこでさらに強い血圧がかかる

と、血管は破れて出血します。これが脳出血です。

脳の深部が破壊されるため、死に至るケースが多く、大きな後遺症が残ります。

くも膜下出血とは

脳の表面近くにある「クモの巣」のようにうすい膜のすぐ下を通る太い脳動脈が、破れて出血します。

◇

脳卒中は「発症してから」の治療では遅く、「発症前の予防」が重要です。

脳卒中が起きる危険性を専門的に検査するのが「脳ドック」です。脳ドックの結果を、生活習慣の改善に活かして、脳卒中の予防につなげましょう。

脳ドックとは？

脳や頭頸部をMRIで検査

脳萎縮 微小出血

動脈硬化性変化 脳動脈瘤

無症候性脳梗塞 (3mm以上)

脳卒中の危険因子（肥満・高血圧・糖尿病・喫煙歴・飲酒歴など）も調べ、頸動脈超音波検査や血液検査、心電図検査を併用して専門医が総合的に診断する。

ふれあい鶴見ホスピタル（取材協力）

ふれあい鶴見ホスピタルでは、脳神経外科医・神経内科医・リハビリ専門医が連携して「脳神経疾患」の診療に重点をおいています。今回は、同院が実施している専門的な検査や外来を紹介します。

脳ドック

▽脳簡易検査コース（約30分）

一般的なMRIとMRAを組み合わせ、動脈硬化症の変化・微小梗塞・微小出血など

を検査します。

▽脳ドック（Aコース）

同院の脳簡易検査コースに採血・超音波検査を加えたもので、「日本脳ドック学会脳ドックガイドライン」にほぼ準拠した内容です。より詳しく調べるができます。

▽脳ドック（Bコース）

同院の脳ドック・Aコースに認知症の検査を組み込んだオリジナルのドックです。もの忘れが心配な人向けです。

頭痛外来／神経内科

中枢神経（脳・脊髄）の異常や、末梢神経または筋肉の異常にともなう症状を診察し、治療する専門外来を設置しています。

▽頭痛▽判断力低下▽今までしていたことができない▽体の異常な運動▽歩行障害▽筋力低下や麻痺▽呂律障害▽感覚障害（しびれ）等

脳神経リハビリテーション外来

運動機能の低下や生活上で困難がある疾患の診察のほか、外出や自宅での機能訓練・生活環境に係る助言、福祉用具の活用なども提案します。

あなたの身体は何点？ 健診でチェック！

ふれあい東戸塚ホスピタル（取材協力）

ふれあい東戸塚ホスピタルで受診できる健康診断の種類を紹介します。個人向けから企業向け、自己負担なし、など幅広く設けられています。

ふれあい東戸塚ホスピタル健康診断（一部を紹介）

◇生活習慣病の検査◇

- ・横浜市国民健康保険 特定健康診査
- ・横浜市国民健康保険 後期高齢者健康診査
- ・社会保険 特定健康診査

◇がんの検査◇

- ・胃がん検診
- ・大腸がん検診
- ・前立腺がん検診
- ・35歳または40歳以上 一般健診A
- ・一般健診B
- ・（一般的なその他、心電図血液検査（血圧など一般的なもの））

自分の身体を点検しましょう！

健康診断は、ふれあい東戸塚ホスピタルで！

特定健康診査 後期高齢者健康診査 一般健診

各種がん検診（胃・大腸・前立腺） 採用（進学）時健診

〈企業向け〉社員定期健診

ご予約 | ☎045-827-2637

気付かぬうちに忍び寄る「生活習慣病」

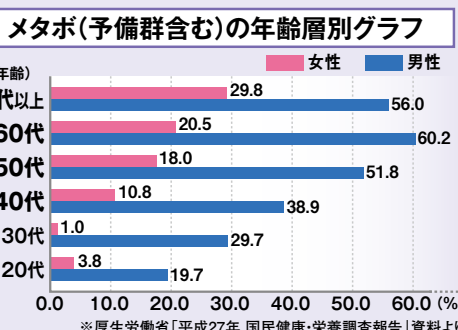
自覚できない症状だから

「生活習慣病」は、外食などの偏った食生活や、睡眠・運動不足、喫煙やストレスなどが原因となっている病気のことをいいます。具体的には、

ポリックシンドローム（内臓脂肪症候群）である可能性があります。

このメタポリックシンドロームとは内臓脂肪型肥満に加えて、「糖尿病」「高血圧症」「脂質異常症」などの危険因子を2つ以上併せもった状態です。それぞれの症状が軽度であり、個々に病気を断をされていなくても、この危険因子を重ねることで、脳や心臓の疾患リスクが何倍にも上がります。

メタポリックシンドローム（予備軍を含む）は国内で問題視され、40歳以上が特に多いです。日本では健診を軽く考えがちですが、専門的な健康チェック（健診）はとても大切なのです。



危険因子と「肥満」は密接な関係があります。特に内臓脂肪が過剰な「内臓脂肪型肥満」は、生活習慣病の発症リスクが極めて高い「メタ

ボ」です。その生活習慣病と「肥満」は密接な関係があります。特に内臓脂肪が過剰な「内臓脂肪型肥満」は、生活習慣病の発症リスクが極めて高い「メタ

医学講座 参加無料

日時 **9月26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 **山本 征夫 医師**
日本脳神経外科 専門医

脳梗塞になってしまったら!? ~早期のリハビリが重要!!~

脳梗塞発症後は、体に様々な障害が残ります。早期のリハビリを行なうことで、以前のような日常生活をとり戻すことが可能になります。どのようなリハビリがよいのかを、当院のリハビリテーション病棟担当医が分かりやすく説明します。

次回予告
10月29日(月) 15:00~16:00
【講師】心臓血管外科 東館雅文 医師
「心臓ペースメーカーについて」

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

医学講座 参加無料

日時 **9月21日(金) 13:00~14:00**
会場 **ふれあい鶴見ホスピタル 1階 会議室**

講師 **馬場 泰尚 医師**
神経内科専門医・指導医

いろいろな頭痛 ~しつこい頭痛どう向き合う?~

「頭痛」には、一過性のものや継続性のあるものまで、さまざまあります。今回は「いろいろな頭痛」について、帝京大学教授で当院の神経内科（頭痛外来）を担当している馬場泰尚医師が、分かりやすく解説します!

次回予告
10月25日(木) 13:00~14:00
【講師】山中淳子 薬剤師
「ウィルスや細菌が強くなる!? ~薬剤耐性菌とは~」

交通のご案内 JR（京浜急行）新子安駅より無料シャトルバス運行（約5分）

お問合わせ **ふれあい鶴見ホスピタル**
☎045-586-1717
横浜市鶴見区東寺尾4-4-22