



康心会汐見台病院  
内科・川田 博 医師

かかったらすぐに当院へ  
(川田医師)「インフルエンザとは、『インフルエンザウイルス』に感染して発症する疾患のことですが、慢性疾患を抱えている方や、体力が落ちてきている高齢者、体力が十分

1. 手洗いに加えて、アルコール製剤を用いた手指衛生を心がけましょう。
2. 流行前に予防接種を受けましょう。

康心会汐見台病院(横浜市磯子区汐見台1の6の5)で内科を担当している川田博医師から、インフルエンザの予防法をご紹介します。

## 「インフル予防の三原則を伝授します」

康心会汐見台病院・内科 川田博 医師

3. 咳やくしゃみをしている人に近づかないように

### 一、手指衛生を心がけるべし!

手洗いに加えて、アルコール製剤で手を消毒することは、付着したウイルスを手洗いで流した上に、消毒まで行なうことになり、予防になります。これはインフルエンザウイルスだけでなく、その他のウイルスにも有効な方法です。

### 二、流行する前にワクチン接種!

ワクチン接種は感染予防だけでなく、重症化を防ぐ効果も認められています。早めにインフルエンザワクチンを接種して、予防しましょう。

### 三、咳やくしゃみに近寄るな!

インフルエンザは、主に咳やくしゃみなどから発生する水滴によって感染します。予防だけでなく感染を広げないためにも、「咳エチケット」を守ることが必要です。

その他、部屋の湿度の調整や、十分な休養、バランスのとれた栄養の摂取も重要です。

診察や治療は、康心会汐見台病院へ  
予約センター ☎045-761-3587(月~土曜日 8:00~17:00)



	インフルエンザ	風邪
熱	38℃以上	微熱が多い(37~38℃)
全身の痛み	強い	弱い
発症	急激	緩やか
主症状	頭痛/筋肉痛/関節痛	鼻水/せき/くしゃみ
合併症	急性脳症、肺炎など	少ない
発生状況	流行性(12~3月下旬)	散発性
原因ウイルス	インフルエンザウイルス	ライノウイルス アデノウイルス コロナウイルスなど

似ているように思える「インフルエンザ」と「風邪」。しかし、両者はそれぞれ全く別の病気です。

### 全身の症状がどうか

インフルエンザは、風邪よりもはるかに感染力が強いため、【高熱】【関節などの痛み】【頭痛】【全身の倦怠感】などが現れ、風邪に比べて全身にわたる症状が特徴です。

### 判断基準の例は

では、どうやって判断すればよいのでしょうか? 次の症状は、インフルエンザの可能性がかなり高いものです。

1. 38℃以上の高熱
2. 全身の強い痛み
3. 急激な発症

そのほかにも特徴的なものがあります。上表参照。疑わしい症状が現れたら、速やかに病院を受診しましょう。

## インフルエンザと風邪の違いとは?

インフルエンザは感染力の強いウイルスによって、高熱や関節痛などを引き起こす感染症(病気)ですが、中には「インフルエンザは風邪のひどいものではないか?」と勘違いしている人もいます。

### 合併症の危険

インフルエンザにかかると、小児はまれに「急性脳症」を引き起こし、高齢者や免疫力が低下している人では「肺炎」を発症することも多く、迅速な診断と治療が必要です。したがって、「インフルエンザか、それともただの風邪か」を、早期に見極めることが重要です。

## 症状がないうちに受けるのが「人間ドック」

「健康診断」と「人間ドック」の違いに明確な定義があるわけではありませんが、より詳細な検査があり、特に生活習慣病に関わる項目が中心となっているのが人間ドックです。

では、人間ドックのメリットは、人間ドックを受ける真の目的は、「自分自身では気づかないうちに受けるのが「人間ドック」

## 検査で異常があっても、すぐに治療へ

ふれあい横浜ホスピタルの「健康管理センター」(関内駅徒歩3分)で実施している人間ドックでは、検査で異常があった場合、併設病院で迅速に診察・治療を受けることができます。

「健康管理センター」では、各種人間ドックや健康診断を実施しています。左表参照。同院の広々としたフロアから自然豊かな大通り公園が見渡すことができ、ゆったりとした気持ちで受診できます。

同センターのスタッフは、次のように話します。「人間ドックの目的は、定期的に検査を受診することで、ご本人さまが気づいていない段階で病気を発見して、早期治療に結びつけることです。『もっと早く検査を受ければよかった』と後悔しないためにも、年に一度は人間ドックを受診し、健康状態の確認をお願いします。」

病院を併設していますので、もしも検査で「異常」結果が出ても、病院での精密検査のほか、治療までも迅速に対応できるセンターです。センターのスタッフと病院スタッフが連携して、貴方の健康をサポートいたします。

**人間ドック**

- 日帰りドック
- 宿泊ドック
- 脳ドック
- 内視鏡宿泊ドック
- レディースドック(日帰り/宿泊プラン)

**健康診断**

- 生活習慣病健診
- レディース健診
- 定期健康診断
- 採用時健康診断

**オプション** 完全予約制

【婦人科系】  
婦人科診察、子宮頸部細胞診、マンモグラフィ(乳房X線)

【骨密度系】  
骨塩量測定

【消化器系】  
大腸ファイバー検査(宿泊時のみ)、ヘパシノーゲン(胃がん)血液検査、内視鏡検査(バリウムからの切り替え)

【循環器系】  
心臓超音波検査(心エコー)、BNP(心機能)血液検査

【免疫血清】  
HIV抗体(エイズ検査)

【腫瘍マーカー(血液検査)】  
シフラ、AFP、CA19-9、CEA + 男性PSA、女性CA125

【肺がん】  
胸部ヘリカルCT、喀痰検査

【頭部検査】  
頭部CT、頭部MRI-MRA

※オプションが付けられないコースもございます。詳細はご連絡ください。

**ふれあい横浜ホスピタル 健康管理センター**

ご予約 ☎045-662-2489  
8:30~12:00, 13:00~17:00  
(年末年始・日曜祝日を除く)

お問合せ WEB(24時間) ▶▶ ふれあい横浜 人間ドック 検索

**医学講座 参加無料**

日時 **12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 **鈴木 幸枝** ケアマネジャー  
**増田 美奈子** 訪問介護員

### 介護保険でなにができるの?

ケアマネジャーの業務(申請代行・ケアプラン作成など)や、訪問介護員が行なうサービス内容(入浴・排泄等の身体介護、洗濯・掃除等の生活援助)を説明し、現場で働くケアマネと訪問介護員が介護保険の利用方法を具体的に理解できるようにお話しします。どうぞご参加ください。

**次回予告**  
1月下旬開催予定  
【講師】リハビリテーション科 福田周平 理学療法士  
「転ばぬ先の杖 ~身体と頭のリハビリ体験~(仮)」

**アクセス**  
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

**お問合せ**  
ふれあい横浜ホスピタル  
☎045-681-5101(代表)  
横浜市中央区万代町2-3-3

**医学講座 参加無料**

日時 **12月20日(木) 14:00から**

会場 **康心会汐見台病院 地下2階 会議室**

講師 **中田 裕信** 医師

### 更年期障害ってなに? ~我慢していれば、いずれ治るの?~

更年期障害の症状や治療法など、わかりやすくお話しします。「更年期障害は我慢していても大丈夫?」といった日頃から抱えている疑問があれば、それにもお答えしますので、お気軽にお越しください。自分の健康状態を知り、ケアしていきましょう。

**次回予告**  
1月下旬開催予定

**アクセス**  
JR磯子駅、京急磯子駅よりバスで「汐見台ストア前」バス停下車徒歩2分

**お問合せ**  
康心会汐見台病院  
☎045-761-3581(代表)  
横浜市磯子区汐見台1-6-5

# 病院の通所リハで効果ある機能訓練を

ふれあい鶴見ホスピタル(横浜市鶴見区)

ふれあい鶴見ホスピタルには、リハビリの国家資格をもつスタッフによるリハビリテーションを日帰りで受けられる「通所リハビリテーション(通所リハ)」があります。医療機関に設置されている通所リハなので、機能改善に効果的な内容が提供されています。



立ち上がり訓練の様子(上) / レクリエーションで人気の「園芸」(下)

セラピストによるリハビリは、リハビリのセラピストが提供する専門的なりハビリおよび日常生活動作の評価などによって、利用者の身体機能の回復や維持をサポートして

は、リハビリのセラピストが提供する専門的なりハビリおよび日常生活動作の評価などによって、利用者の身体機能の回復や維持をサポートして

日常生活動作の訓練や認知症に対する専門的な訓練を行ないます。言語聴覚士は、口腔ケアや発語・嚥下訓練に専門性を発揮します。

## 「楽しみながら」が大事

同院の通所リハは、身体機能の回復を目指す訓練の中で、利用者が楽しみ意欲が湧く内容を提供している点も特徴です。

## 例えば「集団体操」では、

ただ体を動かすだけでなく、音楽に合わせて楽しみながら行なうことで、ストレッチも兼ねた体力作りを提供しています。「レクリエーション」では、利用者それぞれの趣味に基づいた園芸や俳句、貼り絵、手工芸など、幅広い内容を用意しています。これらは、手先の訓練や、他者との関わりによる活力の向上になり、認知症の予

防にも効果的です。

同院の通所リハ担当者は「これから利用を考えていらっしゃる方、または当院の内容に興味がある方など、お気軽に見学へご来院ください。具体的なご相談も承っておりますので、ご遠慮なくお問い合わせください。お待ちしております」と話しています。

## 《取材協力》

**ふれあい鶴見ホスピタル 通所リハビリテーション**

TEL 045-586-1725

見学・お問合せはお気軽に

▲レクリエーションの時間で作った手工芸作品

横浜市鶴見区東寺尾4-4-22

病院診療科目 内科/循環器内科/呼吸器内科/脳神経内科/外科/整形外科/脳神経外科/整形外科/総合診療科/リハビリテーション科/その他(外来/「頭痛」外来/人工透析治療など)

# よりよい医療環境のために 尽力する心優しい院長

○…2015年4月からふれあい横浜ホスピタルで院長を務めています。「よりよい医療環境を整えるために、院

# この「人」に聞く



坂本 芳雄 医師 (さかもと よしお)

ふれあい横浜ホスピタル 院長

## 【内科】

日本内科学会 総合内科専門医  
日本呼吸器学会 専門医・指導医  
日本アレルギー学会 専門医・指導医  
日本がん治療認定医機構 がん治療認定医  
日本化学療法学会 抗菌化学療法認定医

○…院長職のほか、一医師としての、外来(水・金・土曜日の午前中)※(土)は第2週目のみ)や病棟の診察も担当。呼吸器内科医として、主に気管支喘息、COPD、気管支炎、肺炎、睡眠時無呼吸症候群などを診察しています。「聴診器を当てて様子を見た後、腹部の触診などを大切にしています。患者さまに温かみをお互いに感じること、安心感が生まれ、治療にも効果を与えます。」

○…関内駅や伊勢佐木長者町駅から徒歩3分の好立地にあり、同院を「アクセスの良さ」に加えて、いい意味で「病院長らしくない」内外観であることも患者さまが来院しやすい要素の一つです。お気遣い受診していただきありがとうございます。当院のスタッフは人柄が良く、とても親切です。私もこの病院の医師で

# シニアホテル東戸塚「サウスウイング」「イーストウイング」 閑静な地域で選べる「自分らしい」ホーム

「シニアホテル東戸塚」は、東戸塚駅から徒歩15分(無料シャトルバス運行)に立つ豊かな自然に囲まれた老人ホームです。春に桜、初夏は新緑に包まれた閑静なエリアにあり、車の往来も少ない穏やかな地域で過ごせることが人気の一つです。駅周辺には大型商業施設や各銀行がそろい、介護サービスの拠点や事業所も多い地域です。

## 住宅型/サウスウイング

住宅型ホームなので、介護が必要になったら、自宅と同様に介護保険(自己負担1/3割)を使って、外部から自分好みの介護サービスの利用が可能です。

- ◇居室/一人用タイプA(24.8㎡)など
- ◇月額利用料/食費込 22万2017円
- ◇費用/前払金 1700万円

## 住宅型/イーストウイング

日頃から接しているホームのスタッフが介護サービスを提案するので、気を遣うことなく、ちょっとした体調変化もスタッフが早期に対応できることがメリットです。

- ◇居室/一人用タイプB(21.9㎡)など
- ◇月額利用料/食費込 19万8000円
- ◇費用/前払金 1650万円

## サウスウイング/全居室

サウスウイングと同様、全居室に浴室・トイレ付き(二室除く)。二人用の夫婦部屋もありです。

- ◇サウスウイング(☎0120-352240)、イーストウイング(☎045827-2707)ともに、介護が必要な状態になっても、退去や転居の心配はありません。詳細は同施設に問合せを。

東戸塚の自然に囲まれた土地に立つ

全居室に浴室・トイレ付き。夫婦部屋やコネクトルーム(二人用)もあります。各フロアの「多目的ルーム(テイルーム)」は読書やカラオケ、麻雀、将棋などで利用可能。

介護付/イーストウイング

入居資格は「65歳以上」という項目のみ。介護認定を受けていない今は元気な高齢者でも入居可能です。将来を見据えた手厚い介護も安心な理由は、ホーム専属のケアマネジャーがいること。入居者の希望にそったケアプランで

今日の **ナーシングローズヴィラ鎌倉 通信 第1号** (有料老人ホーム)

大きな老人ホームではないので、顔見知りの入居者同士で気兼ねなく日常生活を送ることができ、催し事にも気楽に参加できるアットホームな雰囲気が人気です。運営しているのは、医療・介護・福祉・教育の「ふれあいグループ」です。

特徴1 グループ病院からリハビリ専門スタッフである理学療法士が来て、病院同様のリハビリテーションを提供しています。入居者は希望にそった「個別リハビリ」や「集団リハビリ」で身体機能の維持・向上を図っています。

特徴2 看護師が常駐しているため、日常生活の起床・歯みがきに始まり、食事・歩行などの動作の評価をしています。できることは無理のない範囲で入居者ご自身で行なってもらい、保持している身体機能を退化させない、プロの視点での「行き過ぎた介助」を防ぎます。

入居対象 ● おおむね65歳以上の「自立」～「要介護5」まで

現在、2部屋の空きあり(二人部屋含む)

各日1組限定/先着予約順 **施設見学会** 12/22(土)～1/6(日) 13:00から

予約・問い合わせ ナーシングローズヴィラ鎌倉 TEL:0467-42-8666

最寄り、大船駅から2駅目「湘南町屋駅」(湘南モノレール)。古都・鎌倉ならではの風情ある環境に佇むホームです。

中高生歓迎 職場体験のご案内

ふれあい鶴見ホスピタルでは、近隣の中高生を対象に看護師やリハビリテーションセラピストの業務体験を開催しております。

日時・参加人数 体験の日時や参加人数などをご相談に応じます。お気軽にお問い合わせ下さい。

場所 ふれあい鶴見ホスピタル 横浜市鶴見区東寺尾4-4-22

業務体験参加学校 城郷高等学校、白山高等学校、元石川高等学校、鶴見中学校

体験では、病院内の見学や患者疑似体験、看護師・リハビリセラピスト業務の同行体験などを実施。参加者の皆さんからは「体験を通じて、看護師やセラピストの役割を知り、いろいろな職種で患者さんを支えていると知りました」などの感想をいただきました。

お問い合わせ・お申し込み ふれあい鶴見ホスピタル ☎045-586-1717 (担当:牛島・畑山)

# 鎌倉駅からすぐ！新病院を建設中

ふれあい鎌倉ホスピタル

築60年を経過したことによる老朽化と耐震性強化に対する



「ふれあい鎌倉ホスピタル」新築完成イメージ

建て替えにともない、新時代の病院機能をもつ医療機関に生まれ変わる「ふれあい鎌倉ホスピタル」(鎌倉市御成町9の5)。鎌倉駅西口から徒歩3分という好立地で、多くの患者に対応できる幅広い診療内容を目指して現在、新築工事中です。

- ▽呼吸器内科
- ▽神経内科
- ▽人工透析内科
- ▽外科
- ▽消化器外科
- ▽乳腺外科
- ▽肛門外科
- ▽整形外科
- ▽脳神経外科
- ▽リハビリテーション科
- ▽放射線科

同院スタッフは次のように入ります。「24時間、診療をお受けする病院を目指し、



「ふれあい鎌倉ホスピタル」の周辺地図

# 大学院(保健医療学研究所)、来春に開設

湘南医療大学

横浜市戸塚区にある湘南医療大学は、文部科学省からの「大学院設置認可」を受け、2019年4月に大学院を開設します。

「高度医療専門職業人」を養成する同大学院「保健医療学研究所(修士課程)」の定員は12名で、そのうち4名は「助産

学領域」で助産師の国家試験受験資格の取得が可能(指定)で「確認してください」。

# 運動会で声援と笑顔あふれ

認定こども園みどり幼稚園

認定こども園「みどり幼稚園(横浜市戸塚区汲沢)では、10月6日に運動会が開催されました。

か組立体操Ⅱ上写真Ⅱも披露し、これまでの練習の成果を十分に発揮している様子でした。プログラムには親子競技

もあり、家族みんなで楽しみ、嬉しそうに行なっていたことが、園児の大切な思い出になるでしょう。両親や祖父母などから、たくさん応援と声援を受け、園児は元気な姿で満面の笑みを浮かべていました。



認定こども園みどり幼稚園 045-881-2301

運動会で、一人で頑張る／友達と力を合わせる／相手を思いやる／集団ルールを身に付けることを養い、心も体も大きく成長しています。

湘南医療大学で副学長兼保健医療学部長を務める寺本明氏が、日本脳神経外科学会から「佐野圭司賞」を受賞しましたⅡ左写真。

寺本氏は、神奈川県茅ヶ崎市西久保にある「湘南東部総合病院」で、毎週木曜日に脳神経外科の外来診療を担当している現役医師であり、「二足の草鞋」を履きながら、丁寧な診察と専門性に定評がある脳神経外科医です。

同賞は、脳神経外科学会または日本脳神経外科学会に多大な貢献をした学会員へ授与する賞で、最も栄誉ある賞として知られています。今回の受賞に寺本副学長は、「名の誉ある賞なので、嬉しく思っています」と話していました。(湘南医療大学 045-821-0111)

# ふれあい鎌倉クリニック インフルエンザ予防接種を開始

ふれあい鎌倉ホスピタルの新築工事にもない、代替医療機関として「ふれあい鎌倉クリニック」が開院されています。インフルエンザの予防接種が始まり、外来診察や訪問サービスも行なっています。

鎌倉駅からすぐ

ふれあい鎌倉クリニックでは、インフルエンザのワクチン接種(インフルエンザ予防

接種)を開始しています。鎌倉駅(JR横須賀線、江ノ電)西口から徒歩3分の立地にあるので、鎌倉市内のほか、逗子・葉山・横浜市内な

どからも利便性の良いクリニックです。インフルエンザ予防接種は予約制のため、事前にクリニックへ連絡(☎

0467-23-7810)が必要で、受付時間は、8時30分～11時30分/13時30分～16時30分。月・土曜日まで開院していますが、詳細は診療表Ⅱ左上参照Ⅱや、同クリニックのホームページ、お電話でお確かめください。

外来・訪問サービスも継続 予防接種のほか一般外来診察も行なっており、院長の峰野元明医師が担当しています。峰野院長は「外来診療のほか、鎌倉市健診、訪問診療も行なっております。関連病院の強力なバックアップ体制を敷いているので、入院が必要な場合でも、安心して受診ください。

また、訪問看護や訪問リハビリテーションの「在宅サービス」についても、当クリニックに併設しておりますので、お気軽にご相談ください」と話しています。

詳しい内容や個別の相談は、ふれあい鎌倉クリニックへご連絡ください。

「ふれあい医療福祉研修センター」の受講者を募集しますⅡ表参照。この講習会では、社会福祉士を目指す学生などが「相談援助実習」で必要となる「指導者」の資格が取得できます。同センター担当者は「貴施設の実習指導体制の整備・充実にお役立てください」と話しています。

ふれあい鎌倉ホスピタルの建替工事期間中に開院

# ふれあい鎌倉クリニックのご案内

峰野元明院長

外来受付	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 8:30 11:30	●	●	●	●	●	●	—
午後 13:30 16:30	●	—	(往診)	(往診)	(往診)	—	—

(注)第1・3週は小島Dr.が担当

## 予約制 インフルエンザ予防接種

一般	友の会会員*1	65歳以上*2
3,200円	2,500円	1,700円
		鎌倉市民
		逗子市民
		葉山町民
		1,500円

\*1「ふれあい健康友の会」は即日入会可、現在入会無料期間中。  
\*2負担額は自治体によって異なります。

## Information

一般外来診療・訪問診療・訪問看護・訪問リハビリテーション

医療法人大樹会  
ふれあい鎌倉クリニック  
鎌倉市御成町8-41  
☎0467-23-7810



## 社会福祉士実習指導者講習会

日程 2/2(土) 8:45~17:10  
2/23(土) 9:00~17:15

会場 茅ヶ崎リハビリテーション専門学校 別館3階「演習室」  
授業料 8,000円(テキスト代別)

定員 20名 (12/21(金)までの申込み先着順)

申込先 ふれあい医療福祉研修センター ☎0467-84-0576

「相談援助実習」で必要となる「指導者」の資格が取得できます。同センター担当者は「貴施設の実習指導体制の整備・充実にお役立てください」と話しています。

# 社会福祉士「指導者」取得の講習会

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は、来年2月に実施する「社会福祉士実習指導者講習会」の受講者を募集しますⅡ表参照。この講習会では、社会福祉士を目指す学生などが「相談援助実習」で必要となる「指導者」の資格が取得できます。同センター担当者は「貴施設の実習指導体制の整備・充実にお役立てください」と話しています。

「相談援助実習」で必要となる「指導者」の資格が取得できます。同センター担当者は「貴施設の実習指導体制の整備・充実にお役立てください」と話しています。

「相談援助実習」で必要となる「指導者」の資格が取得できます。同センター担当者は「貴施設の実習指導体制の整備・充実にお役立てください」と話しています。

# 学校へ行って、聞いて、お悩み解決

湘南医療大学	入試直前対策説明会 12/25(火) 14:00~16:00 1/10(木) 14:00~16:00
茅ヶ崎看護専門学校	入試対策説明会 12/22(土) 10:00~12:00 2/16(土) 10:00~12:00
下田看護専門学校	個別訪問、随時受け付けています。ご連絡お待ちしております。

学校説明会・オープンキャンパスの詳細については、各校へお問い合わせください。  
●湘南医療大学 045-821-0115 ●医療ビジネス観光情報専門学校 042-744-9711  
●茅ヶ崎看護専門学校 0467-86-6011 ●茅ヶ崎リハビリテーション専門学校 0467-88-6611  
●下田看護専門学校 0558-25-2211 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

# 看護師体験してみませんか?

中学生・高校生を対象に一日看護体験を実施しています。

◆オリエンテーション～病院紹介～  
◆模擬看護体験(白衣に着替えます)  
①体温・脈拍・呼吸の測定  
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  
◆看護スタッフと懇談会

★お申込みやお問合せは、電話かメールでお気軽にご連絡ください。  
ふれあい横浜ホスピタル 045-681-5101 (担当:看護部 山岡)  
横浜市中区万代町2-3-3(関内駅徒歩3分) kango-yokohama@fureai-g.or.jp

# 医療ビジネス観光福祉専門学校

来春4月より「医療ビジネス観光情報専門学校」が生まれ変わります。

# カキフライ

管理栄養士が監修 今月の絶品ごはん

1人分カロリー:350kcal

材料(1人分)

- かき 3~5コ(75g)
- 小麦粉 10g
- 卵 10g
- パン粉 15g
- 塩 0.5g
- 胡椒 少々

タルタルソース(4人分)

- 固ゆで卵 1/2コ
- 玉ねぎ(みじん切り) 大さじ2
- 塩・胡椒 少々
- マヨネーズ 1/2カップ
- レモン汁または酢 大さじ1

かき、いか、たこなどの魚貝類に多く含まれる成分に「タウリン」があります。ストレス・不安などを解消し、精神疲労の回復に効果があります。

管理栄養士:穴田律子

