

「前立腺がん」と「前立腺肥大症」の違い

最近、「前立腺」という言葉をよく耳に思うと思います。社会の高齢化の影響で、健康診断や検査などが以前より

も普及している背景もあり、「前立腺がん」「前立腺肥大症」などの病気が広く認知されるようになってきました。厚生労働省が今年1月に発

表した最新の調査結果によると、2016年に国内で新たに「がん」と診断された患者数は99万5132人でした。部位別(男性)では、最も多いのは「胃」の9万2691人で、これに次ぐ多さが「前立腺」の8万9717人です。この数字からも、「前立腺」

が社会的に認知されてきていることがわかります。がんの統計を予測する各種調査資料では、「前立腺がん」は将来的な増加を見込んでいるものが多く、「大腸」や「胃」などの代表的な部位の

行している可能性が高くなります。なぜなら「前立腺がん」は、尿道から離れた部分に腫瘍が発生するため、ある程度大きくなるまで排尿に影響せず、自覚症状がほとんどないのです。病状が進行すると、尿道や膀胱を圧迫するので、下腹部に違和感を抱くようになります。そしてさらにリン

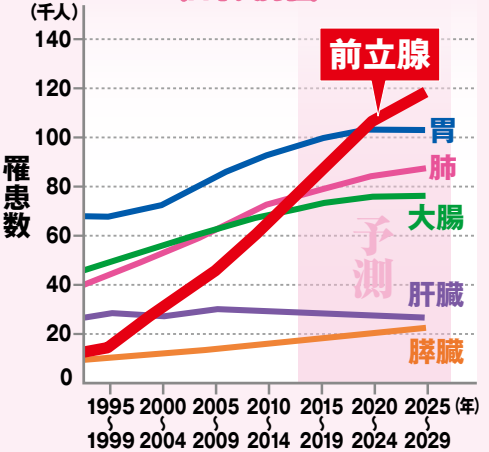
パ節や骨に転移して、痛みを感じようになります。した「前立腺がん」と症状が似ているので、早めに泌尿器の専門的な診察を受ける必要があります。どちらの病気でも、50歳頃から罹患が増えます。特に「前立腺がん」は初期症状に乏しいので、50歳を過ぎたら前立腺の「PSA検査」などを積極的に受け、年に一回は健康診断の受診を心がけましょう。

診断でも受診ができる採血の検査です。約1時間で結果が出ます。PSA値は年齢階層別に基準値が設けられています。この数値に加え、MRIや前立腺針生検などの精密検査を経て、確定診断が下されます。

Q.でも、ロボット手術は治療費の面で不安に思う人が多いのではないですか？
A.当院では、手術支援ロボット「ダ・ヴィンチ」の施設基準取得にともない、先月(2019年2月)から保険診療を開始しています。これからもRAPによる身体にやさしい前立腺がん治療を提供させていただきますので、どんな些細なことでも気になることがあれば、ぜひ当院にご相談ください。お待ちしております。

■湘南東部総合病院
茅ヶ崎市西久保500
予約電話(平日8時~17時)
0467-83-9192
<http://www.fureai-g.or.jp/touch/>

部位別がん罹患数と将来予測(日本人男性)



「がん・統計白書2012(癌研出版)」 「がん市民公開講座(岡山医療センター)」より

尿道から離れて発症する「がん」

「前立腺」とは、男性の膀胱からつながっている尿道の始まりの部分を取り囲むクルミ大の臓器です。代表的な病気は「前立腺がん」や「前立腺肥大症」で、どちらも「尿が出にくい」「頻

尿」「残尿感」「血尿」などといった尿の症状が中心です。「下腹部の不快感・痛み」「下肢のむくみ」をとまなうことがありますが、「前立腺がん」が原因でこのような症状が現れた場合は、すでにがんは進

これに対し「前立腺肥大症」では、尿道を取り囲む部分に腫瘍が発生するため、尿道を圧迫し、顕著な症状が現れます。良性の腫瘍なので転移はしませんが、日常生活に支障を及ぼすことがあります。

Q.先生が診療している病院では、この手術を実施しているのですか？
A.はい。当院(湘南東部総合病院)では「ダ・ヴィンチ」を昨夏に導入し、これまで10例以上の前立腺がんに対してRAPPを実施しています。

Q.前立腺がんの疑いがある場合、治療や入院などを含めて、どのくらいの時間がかかるのですか？
A.前立腺がんの確定診断には、ステージングを含めて初診時から約1カ月を要し、手術適用になった場合には手術を施行して退院までに約2カ月かかります。このRAPPでの平均入院日数は、10日程度です。

Q.では、早期発見・治療のために、何をすればよいのでしょうか？
A.50歳以上の男性には、前立腺がんの早期発見に有効とされる「PSA検査」をおすすめしています。この検査は、前立腺がんの腫瘍マーカーで、泌尿器科外来や健康

Q.でも、ロボット手術は治療費の面で不安に思う人が多いのではないですか？
A.当院では、手術支援ロボット「ダ・ヴィンチ」の施設基準取得にともない、先月(2019年2月)から保険診療を開始しています。これからもRAPによる身体にやさしい前立腺がん治療を提供させていただきますので、どんな些細なことでも気になることがあれば、ぜひ当院にご相談ください。お待ちしております。

■湘南東部総合病院
茅ヶ崎市西久保500
予約電話(平日8時~17時)
0467-83-9192
<http://www.fureai-g.or.jp/touch/>

取材協力／湘南東部総合病院

根治がのぞめる前立腺がんのロボット手術

泌尿器科 下平憲治 医師

茅ヶ崎市西久保にある「湘南東部総合病院」では前立腺がんに対し、ロボット手術で全摘除する治療(RARP)を行なっています。2018年6月開始以降、すでに多くの症例を担当している下平憲治医師に、この治療法や手術支援ロボット「ダ・ヴィンチ」について話を伺いました。

Q.最近、医療ロボットによる手術が注目されていますが、前立腺がんの治療にも実施されているのですか？
A.はい。前立腺がん治療には手術支援ロボット「ダ・ヴィンチ」を使用して、ロボット支援下根治的前立腺全摘除(robot-assisted radical prostatectomy、以下「RAPP」)が実施されています。Q.今までの手術治療との違いを教えてください。

① 傷口が小さい
② 術中の出血が少ない
③ 術後の疼痛が少ない
④ 回復が早い
⑤ 機能温存の向上

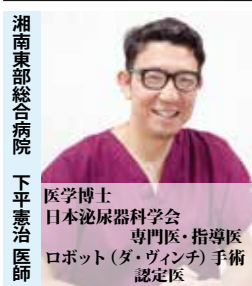
Q.前立腺がんに罹る人の傾向はありますか？
A.前立腺がんの特徴として、①中高年男性に多い②進行が比較的遅い③初期は無症状④遺伝的要因がある、ということがあります。

根治を目指すためには、自発的な早期発見のための行動をとり、早期の治療につなげることが重要です。

Q.では、早期発見・治療のために、何をすればよいのでしょうか？
A.50歳以上の男性には、前立腺がんの早期発見に有効とされる「PSA検査」をおすすめしています。この検査は、前立腺がんの腫瘍マーカーで、泌尿器科外来や健康

Q.でも、ロボット手術は治療費の面で不安に思う人が多いのではないですか？
A.当院では、手術支援ロボット「ダ・ヴィンチ」の施設基準取得にともない、先月(2019年2月)から保険診療を開始しています。これからもRAPによる身体にやさしい前立腺がん治療を提供させていただきますので、どんな些細なことでも気になることがあれば、ぜひ当院にご相談ください。お待ちしております。

■湘南東部総合病院
茅ヶ崎市西久保500
予約電話(平日8時~17時)
0467-83-9192
<http://www.fureai-g.or.jp/touch/>



医学博士
日本泌尿器科学会
専門医・指導医
ロボット(ダ・ヴィンチ)手術
認定医



Q.前立腺がんに罹る人の傾向はありますか？
A.前立腺がんの特徴として、①中高年男性に多い②進行が比較的遅い③初期は無症状④遺伝的要因がある、ということがあります。

根治を目指すためには、自発的な早期発見のための行動をとり、早期の治療につなげることが重要です。

Q.では、早期発見・治療のために、何をすればよいのでしょうか？
A.50歳以上の男性には、前立腺がんの早期発見に有効とされる「PSA検査」をおすすめしています。この検査は、前立腺がんの腫瘍マーカーで、泌尿器科外来や健康

Q.でも、ロボット手術は治療費の面で不安に思う人が多いのではないですか？
A.当院では、手術支援ロボット「ダ・ヴィンチ」の施設基準取得にともない、先月(2019年2月)から保険診療を開始しています。これからもRAPによる身体にやさしい前立腺がん治療を提供させていただきますので、どんな些細なことでも気になることがあれば、ぜひ当院にご相談ください。お待ちしております。

■湘南東部総合病院
茅ヶ崎市西久保500
予約電話(平日8時~17時)
0467-83-9192
<http://www.fureai-g.or.jp/touch/>

医学講座 参加無料

日時 **3月25日(月) 13:00~14:00**
会場 **湘南東部総合病院 東館1階 講堂**

講師 **大滝 美希 医師**
湘南東部総合病院
糖尿病内科



いっしょに学ぼう!! 糖尿病の予防と治療について

糖尿病は血糖値が高くなる病気です。自覚しにくい上に、合併症も起こす怖い病気の一つです。中高年だけでなく20~30代にも多く発症しています。この身近な病気である糖尿病の症状から検診チェック・治療・予防までを、担当医が詳しくお話しします。

次回予告
4月下旬開催予定



アクセス JR茅ヶ崎駅北口および茅ヶ崎市内各所より無料シャトルバス
お問合せ 湘南東部総合病院
0467-89-3633(地域連携室)
茅ヶ崎市西久保500

医学講座 参加無料

日時 **3月25日(月) 14:00~15:00**
会場 **湘南さくら病院 1階 作業療法室**

講師 **鈴木 雄彦 院長**
湘南さくら病院
精神科



認知症を患う姿 ~理由(わけ)あって徘徊・大声・介護拒否~

ご家族が認知症になった時、最も困るのが徘徊・大声・介護拒否といった「問題行動」です。そのような行動には、理由(わけ)があります。適切な対応のためには、まず理解することが大切です。鈴木雄彦院長がわかりやすくお話ししますので、是非ご参加ください。

次回予告
4月22日(月)開催



アクセス 茅ヶ崎駅、湘南台駅より神奈中バス「文教大学」下車、徒歩8分
お問合せ 湘南さくら病院
0467-54-2255(代表)
茅ヶ崎市下寺尾1833

ズームアップ

藤沢駅から徒歩3分！「T H Pメディカルクリニック」 一般診療からリハビリ・人工透析・メンタルヘルスまで総合サポート

今回は、内科や整形外科、精神科を備えた医療機関としてのほか、人工透析治療施設、通所リハビリテーション施設、デイケア施設、居宅介護支援事業所も兼ね揃えた「ティー・エイチ・ピー・メディカルクリニック」をのぞいてみます。

全フロアで総合医療を提供

J R・小田急・江ノ電の3駅がある湘南を代表する街「藤沢駅」。北口から徒歩3分というアクセス良好の場所に位置し、総合的な健康を提供しているクリニックがあるのを存じですか？7階建てのビルの全フロアを占める「ティー・エイチ・ピー・メディカルクリニック」(以下「T H P」と表示)です。



運動機器で楽しみながらリハビリ

■透析室

〈月・土曜日／午前・午後〉

平日のほか土曜日にも開院し、人工透析治療を行なっています。午前・午後の2クール(21床)で運営しているのので、「予定が組みやすい」「土曜日があるから、仕事をしていても通いやすい」と利便性の良さが評判です。

藤沢のほか鎌倉などから通院する人が多く、観光名所からも近い3路線が通っている藤沢駅からすぐなので、遠方から旅行にきた人の「臨時透析」も利用できる。知る人ぞ知る「クリニック」です。

医療グループに属していることから、各病院と強固に連携しており、特に「湘南東部総合病院(茅ヶ崎市)のバップアップは24時間体制で行なわれています。



衛生管理が行き届いた同クリニックの「透析室」

T H Pのスタッフは、「グループ連携がしっかりしているので、当クリニックでは安心して外来で人工透析治療をお受けいただける環境を提供しております。



体験利用ではぜひ「予防体操」を

開の詳細は、お気軽にお電話(☎0466・2555911)でお問い合わせください。丁寧に説明いたします」と話しています。

■通所リハビリテーション

〈月・金曜日／日中〉

看護師・理学療法士・介護士などの専門職が中心となつて、機能訓練のほか、食事や趣味活動を通して、心と身体の健康を保ち、潤いある生活を送るためのサポートを行なっています。

「心身の調子を整える／体力・気力の回復／精神的な安定／仲間づくり／自信の回復／生活圏の拡大／社会的自立」など、幅広い内容に対して、お一人おひとりに適した活動内容を提供し、支援をさせていただきます。

特に「体力向上プログラム」を利用者ごとに個別に設定し、自主的に機能訓練に取り組めるように工夫がなされています。

T H Pのスタッフは次のように語ります。「ただリハビリを行なうだけでなく、総合的な医療・健康を提供している当クリニックの特徴を活か

して、ご高齢者に多い『誤嚥性肺炎』や『認知症』を予防する体操を実施しています。当クリニックの通所リハビリテーションは『体験利用』(2時間)ができますので、その際には是非、こちらの予防体操をご体感いただくことをおすすめしております。ご希望の方は、お気軽にお申し込みください。』

■メンタルヘルスデイケア

〈月・金曜日／日中〉

心が疲れている人などのために、「リワークプログラム」に基づいた多彩な体験・イベントを通じて、心と身体をほぐしていくデイケアです。

T H Pで緊張した心を解放し、凝り固まった身体を楽にするので、本当の「自分らしい」次の一歩を踏み出すサポートを行なっています。

「心身の調子を整える／体力・気力の回復／精神的な安定／仲間づくり／自信の回復／生活圏の拡大／社会的自立」など、幅広い内容に対して、お一人おひとりに適した活動内容を提供し、支援をさせていただきます。

特に「体力向上プログラム」を利用者ごとに個別に設定し、自主的に機能訓練に取り組めるように工夫がなされています。

T H Pのスタッフは次のように語ります。「ただリハビリを行なうだけでなく、総合的な医療・健康を提供している当クリニックの特徴を活か

ティー・エイチ・ピー・メディカルクリニック

「藤沢駅」北口 徒歩3分

藤沢市藤沢498 ☎0466-25-5911(代表)

一般公開講座

現役医師が危険な症状を生解説

湘南医療大学／横浜市戸塚区

湘南医療大学で3月23日(土)・30日(土)10時から、一般向けの公開講座を開催します。定員はそれぞれ100名(無料・先着申し込み順)。

今回の講座では、現役医師であり同大の教壇に立っている橋本修医師(同大・学長補佐・呼吸器内科)と喜多村健医師(同大・副学長／耳鼻科)が講師となり、画像などを駆使してわかりやすく解説します。参加申し込みは、同大ホームページ(http://sums.ac.jp)またはお電話(地域連携室☎045・821・0109)です。

社会人向け

社会福祉士の受験資格を通信で

茅ヶ崎リハビリテーション専門学校／茅ヶ崎市

茅ヶ崎リハビリテーション専門学校「社会福祉専攻科」は、社会福祉士の国家試験受験資格を取得するための通信学科です。自宅学習(レポート作成)とスクーリングで学び、24日間程度(分割可)の現場実習も可能。

働きながらや実務の未経験者でも、自分のペースで学ぶことができます。詳しくは下記参照の上、同校へ問合せを。

高校1・2年生・社会人向け

目標の看護師像をつかもう！

茅ヶ崎看護専門学校／茅ヶ崎市

茅ヶ崎看護専門学校では、3月23日(土)に学校説明会「チガ看フェスタ」を開催します。同校は医療・保健・福祉教育の「ふれあいグループ」所属のため、授業や実習では医療現場の実践的な知識・技

高校生・社会人向け

プライベート充実「介護福祉学科」

医療ビジネス観光情報専門学校／相模原市

医療ビジネス観光情報専門学校では、来月(2019年4月)から介護福祉士の養成学科「介護福祉学科」がスタートします。

授業を夕方前(14時半)ま

2018年度 公開講座

参加無料(事前申込制) 定員100名

第6回 3/23(土) 10:00~11:00

「その咳、注意！」

咳が出る病気はたくさんあります。例えば風邪の咳は1週間程度で治ります。しかし、注意が必要な咳(気管支喘息・肺炎・肺結核・COPD／肺線維症／肺がん／心不全など)もあり、重大な病気のサインかもしれません。早期診断・早期治療が必要な咳の特徴をわかりやすく解説します。



湘南医療大学
橋本修 学長補佐
(日本呼吸器学会指導医)

第7回 3/30(土) 10:00~11:00

「耳鳴り・難聴との付き合い方」

耳の中で「ジージー」などの音がする。または話が聞き取りにくいなど、耳鳴り・難聴の対処法を伝授！音を聞き分け、言葉を聞き取るために、耳は精巧にできているので、些細なことで故障が生じてしまいます。そんな耳のお困りごとについてお話しします。



湘南医療大学
喜多村健 副学長
(耳鼻咽喉科専門研修指導医)

湘南医療大学
横浜市戸塚区上品濃16-48
☎045-821-0109
http://www.fureai-g.or.jp/sums-form/lectureship/

進路決定を先取り!?

3/23(土)は人
チガ看フェスタに行こう!

時間 13:00~16:00

内容 看護教員とのグループワーク
「看護について共に考えよう」

看護への興味を深め、
学びに触れる看護師への
第一歩になる説明会です!
ぜひご参加ください!

茅ヶ崎看護専門学校
茅ヶ崎市今宿390
☎0467-86-6011
JR茅ヶ崎駅からバス「辻東」下車5分

茅ヶ崎リハビリテーション専門学校
社会福祉専攻科

出願 3/1(金)~3/12(火)
定員になり次第、締切

選考 小論文(800字以内)

結果 締切日より10日以内

授業料 355,000円
(実習費含む、教材費別)

修業年限 1年6カ月

特典 厚労省教育訓練給付制度指定講座

茅ヶ崎リハビリテーション専門学校
社会福祉専攻科
☎0467-88-6725
JR茅ヶ崎駅から徒歩18分

まずはオープンキャンパスへ!

4月新設 全日制 介護福祉学科

- 授業は毎日14:30まで
- アルバイトなどとの両立がしやすい!
- 週1回、福祉施設現場で実習
- 先生やクラスメイトに悩みを相談しやすい!
- 「介護福祉士修学資金立替制度」で学費も安心

同時募集 通信制 介護福祉士実務者研修

- 通信教育なので社会人も学びやすい
- 「医療的ケア」では当校のグループ病院で実地研修
- 介護福祉士養成校ならではの細やかな添削指導とスクーリング

医療ビジネス観光情報専門学校
(2019年4月から「医療ビジネス観光福祉専門学校」に名称変更)
相模原市南区上鶴間本町3-18-27
☎042-744-9711

平塚市袖ヶ浜 南口徒歩15分! 手厚い補助(医療費など)も魅力です

20代からキャリアまで 潮風感じる病院で あなたの力を活かしませんか?

① 看護師(病棟・透析・外来)	② 准看護師	③ 看護補助
正 月給227,800円~366,900円 [夜勤手当] 14,000円/回 [皆勤手当] 10,000円 パ 時給1,500円~1,800円 [夜勤給与] 24,000円~32,000円/回	正 月給195,100円~310,700円 [夜勤手当] 12,000円/回 [皆勤手当] 10,000円 パ 時給1,200円~1,500円 [夜勤給与] 20,000円~24,000円/回	正 月給166,700円~281,200円 [夜勤手当] 4,000円/回 [皆勤手当] 10,000円 パ 時給1,100円~ [夜勤給与] 17,000円/回
給与	給与	給与
時間 正 ①②③ [日勤] 8:30~17:30 [夜勤] 17:00~翌9:00 休日 正 ①②③ 年間124日(夏休含む) パ ①②③ 勤務日数は応相談		

待遇 社会保険完備、交通費全額支給、制服貸与、医療費補助制度 昇給1回・賞与3回(前年実績4カ月分)/年、退職金制度



医療法人社団
健齡会

ふれあい平塚ホスピタル

〒254-0813 神奈川県平塚市袖ヶ浜1-12

☎0463-22-4105

www.fureai-g.or.jp/fhh/

応募 まずはお電話または下記メールでお申し込みください。提出書類などについて説明いたします。
(総務課 盛岡 廣田) hrt-gad@fureai-g.or.jp

今月のイチオシ

求人

Recruit Information

夢、広がる。
仕事、見つかる。
私、頑張る。

正社員 パート 年齢不問
ユニフォーム支給

健康生活お役立ち新聞

湘南版

2019年3月

No.39

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

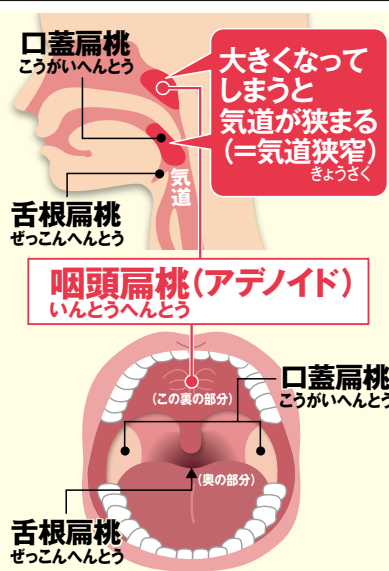
子どもの口呼吸・いびきは放置しないで！

成長ホルモンにも影響

就学（小学校入学）前後の子どもでも、いつも睡眠時にいびきをかいていたり、息が止まる症状がある場合は、「睡眠時無呼吸症候群」の可能性があるので注意をしてください。

「睡眠時無呼吸症候群」があると十分に睡眠がとれなくなり、日中に眠気をもよおし、成長ホルモンの分泌にも影響を及ぼす危険性があります。小児において、睡眠時無呼吸症候群やいびきの原因のほとんどが「アレルギー性鼻炎」や「副鼻腔炎」、「アデノイド」

気道が狭まる原因



人間の喉には、外部からの細菌やウイルスを防御する役割がある「口蓋扁桃」や「咽頭扁桃（アデノイド）」、「舌根扁桃」などがあり、喉の入口を囲むように存在しています。通常、アデノイドは3歳頃から大きくなり始め、6歳頃にピークを迎えます。その後は少しずつ小さくなっていき、成人するほとんど見られなくなります。アデノイドが大きかったとしても一時的であることが多い

増殖症（咽頭扁桃増殖症）、「口蓋扁桃肥大」による気道狭窄です。

いのですが、異常なほど大きくなっていると、鼻の奥の気道を狭くしてしまい（気道狭窄）、鼻で呼吸ができなくなつて口呼吸をせざるを得なくなつてしまいます。

このアデノイドが大きくなっていることが影響して、常に口を開け、面長になってしまった状態を「アデノイド顔貌」と呼びます。いつも口を開けているので、唇や上顎、前歯などの形が変わってしまうのです。

また、口蓋扁桃が極度に肥大していることで気道が狭窄し、呼吸が困難になります。小児のいびきは軽視せず、まずは原因をしっかりと調べることが大切です。

鼻や咽頭に原因がある場合は、適切な治療を行ない、良い睡眠ができるように、大人が子どもの状態に気づいてあげましょう。

シリーズ 耳鼻咽喉科のドクターに聞く⑦

「小児の『いびき』は原因究明を！」

茅ヶ崎中央病院・峯川明 医師

見逃しがちな「子どものいびき」。今回は、茅ヶ崎中央病院で耳鼻咽喉科の医長を務める峯川明医師に、小児の睡眠で多い相談内容について、ご紹介いただきました。〈取材協力〉

【よくある相談①】

来年小学校に入るうちの子が最近、いびきをするようになりまして。卒園式の練習で疲れているのかなと思い、そのまま様子をみています…。（峯川Dr.）「小児のいびきは、耳鼻咽喉科で鼻と喉を診てもらい、気道を狭窄している原因があるかをまず確認するようにしなすよう。」

睡眠時に無呼吸もあり、状態がひどいような場合は、『無呼吸症候群検査キット』で自宅における睡眠時のいびきと無呼吸の回数をカウントしたり、血中の酸素飽和度を確認して、睡眠中の無呼吸時に酸欠状態になっていないかを確認します。症状によっては、専門医療機関で入院精査を行なう必要性も生じてきます。

いずれにしても、いびきや

睡眠時の呼吸などで気になる様子があれば、お早めに当院（茅ヶ崎中央病院）へご相談ください。

【よくある相談②】

孫が睡眠時無呼吸症候群であると診断されました。どのような治療を行なうのでしょうか？とても心配です。

（峯川Dr.）「アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎によって鼻腔がふさがれている場合は、主に投薬治療が行なわれます。また、アレルギー性鼻炎には、

慢性の咳・痰・息切れに要注意

喫煙で発症！増加中の「COPD」とは

長年タバコを吸い続け、「近頃、咳や痰が多くなった」「息苦しくなることが増えた」という症状に心当たりがある人は、COPD（慢性閉塞性肺疾患）という病気かもしれません。COPDは、主に喫煙が原因で肺に炎症が起こり、息を吐き出しにくくなる病気です。進行すると、痰をともなう咳・息切れのほか、体重減少や心不全などの症状が出ることもあります。さらに肺だけでなく、全身の炎症、骨格筋の機能障害、栄養障害、骨粗鬆症なども併発する可能性がある恐ろしい病気です。

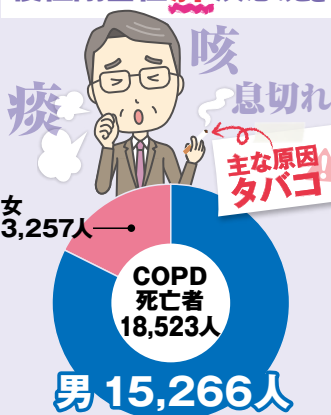
COPDに該当する人の数は、40歳以上の8.6%に相当するおよそ530万人が見込まれていますが、そのほとんどが治療を受けていないというのが実情のようです。

圧倒的に男性が多い

COPDは男性に多く（男性の死因8位・厚労省の調査）、死亡数は1万8523人（うち男性は1万5266人）に上り、近年では最多数となっています。

COPDは一般的にはあまり知られていませんが、できるだけ早く発見し、治療によって進行を抑制することが重要です。

COPDとは…
(Chronic Obstructive Pulmonary Disease)
慢性閉塞性肺疾患のこと



資料：厚労省「人口動態統計」2017年など

COPDの発症と治療法について

ふれあい平塚ホスピタル・呼吸器内科宮田篤志 医師

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇
COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、早期発見と早期治療が大切です。ふれあい平塚ホスピタルで呼吸器内科を担当している宮田篤志医師のお話を紹介します。

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇
タバコが肺胞を破壊

（宮田医師）「タバコの煙の中の有害成分によって肺胞が炎症を起こし、気管支が狭くなったたり肺胞が破壊されたりして、呼吸が苦しくなる病気がCOPDです。以前は『慢性気管支炎』『慢性肺気腫』

と呼ばれていました。この病気は進行性であり、元の状態に戻すことは困難ですが、早期に治療を開始すれば進行を抑えて症状を軽くすることが可能です」

呼吸リハビリも必要

（宮田医師）「治療にはまず禁煙が原則です。それに加えて炎症を抑える副腎皮質ホルモンや抗生物質、気管支を広げる薬、痰を出しやすくする薬などを適宜、組み合わせ

て治療を行います。咳・息切れがひどくなってきた場合は、当院にご相談ください。」

■取材協力
ふれあい平塚ホスピタル
☎0463-22-4105

医学講座 参加無料

日時 3月28日(木) 13:30~15:00

会場 ふれあい平塚ホスピタル 5階 会議室

ふれあい平塚ホスピタル
リハビリテーション科
講師 大倉 直人
作業療法士



～これならできる！～ 簡単肩こり解消法 教えます

多くの人の悩みの種である肩こり。「いろいろな解消法を試したけれど、どれも続けられなくて効果がなかった」という方もいるのでは？今回は、当院の作業療法士が実践を交え、誰でも無理なく続けられる「肩こり解消法」を紹介します。



アクセス JR平塚駅南口より徒歩15分

お問合せ
ふれあい平塚ホスピタル
☎0463-22-4105 (代表)
平塚市袖ヶ浜1-12

次回予告

4月下旬開催予定

【講師】総合診療科 菅井桂雄 院長

医学講座 参加無料

日時 3月28日(木) 14:00から

会場 湘南ふれあいの園 2階 ラウンジ

茅ヶ崎中央病院
糖尿病専門外来
講師 植木 彬夫 医師



血糖値を上げない食べ方～カロリー制限、糖質制限はもう古い～

「糖尿病の食事」に『時間を考慮した食事療法』を取り入れてみると、これまで制限されていたケーキやお菓子などが、血糖値を上げずに食べられるかもしれません。お酒も種類や飲み方次第！皆さま、この食事療法を取り入れてみませんか？と講師の植木医師は話しています。是非ご参加ください。



アクセス JR茅ヶ崎駅北口より徒歩5分

お問合せ
茅ヶ崎中央病院
☎0467-86-6530 (代表)
茅ヶ崎市茅ヶ崎2-2-3

次回予告

4月16日(火) 14:00から開催

【講師】総合診療科 山田春木 院長代行
「明日からできるがんの予防」