健康生活お役立ち新聞

横浜版

2019年4月

No.36

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

初夏まで感染のピーク！ 小児に多い「ロタウイルス」とは

春に流行するものとして「花粉症」が有名ですが、実は他にも注意すべきものはあります。今回はその一つである「ロタウイルス」について紹介します。乳幼児に感染することが多く、5歳ぐらいまでは特に注意が必要な感染症ウイルスです。

下痢・嘔吐・発熱など

「ロタウイルス」という感染症ウイルスを知っていますか？1月から5月くらいの時期に流行することが多く、近年では、3月から5月に流行のピークを迎える傾向にあります。

このウイルスに感染すると、〈下痢〉〈嘔吐〉〈発熱〉などが出現し、多くの人が「風邪かな？」と思ってしまいがちな症状が特徴です。

ロタウイルスの語源であるラテン語「ロタ（車輪）」の通り、このウイルスを顕微鏡で見ると、車輪のような形をしています。

5歳ぐらいまで注意を

主に小児がロタウイルスに感染しやすく、特に生後6カ月から2歳までの乳幼児期に感染症を起こすことが多いとされています。その後、5歳ぐらいまでは感染に特別な注意を要する期間として考えておくとよいでしょう。

高齢者施設でも警戒

大人も感染しないことはありませんが、感染したとしても、症状がほとんど現れないようです。しかし、体力が落ちている人は、たとえ成人していても、注意すべき感染症ウイルスであり、高齢者施設（介護老人保健施設など）においては集団発生が懸念されています。

「風邪」と思い込みは危険

重症化すると、命の危機にもなりかねない感染症なので、風邪と決めつけず、体調に不安がある場合や、いつもと異なる体の変化などは、早めに近くの病院を受診し、どのような病気かを医師に正しく診断してもらいましょう。

小児の病気は発見時期によって対処法が大きく異なるケースもあるので、特に気をつけましょう。

この時期に注意すべき「ロタウイルス」

取材協力／康心会汐見台病院 小林尚明 医師

小児特有の病気はいくつかありますが、この春の時期（3月～5月が最盛期）に注意すべき感染症ウイルス「ロタウイルス」もその一つです。この感染症の特徴や予防法について、康心会汐見台病院で小児科を担当する小林尚明医師のお話を紹介します。

「ロタウイルスにご注意ください」と話す小林医師〈取材協力〉

経口感染が多い

（小林尚明医師）「ロタウイルスは、口から入ることで感染します。

ロタウイルスに感染した方の便にウイルスは多く含まれておりますので、便や嘔吐物が付着したおむつやシーツなどの処理には、特に注意をしてください」

強い感染力が特徴

（小林尚明医師）「ロタウイルスは感染力が非常に強いので、完全に予防することは難しいですが、しっかり対策をしていきましょう。

予防のためには、手洗いはもちろん、日常的によく触れるドアノブやおもちゃなどの日用品、洗濯物などの消毒を徹底することが重要です」

消毒のポイントは

（小林尚明医師）「ロタウイルスには、アルコール消毒薬があまり有効ではありませんが、手洗いの後には、他の感染症の予防のためにも手指用消毒剤を使用しましょう。

洗濯物の消毒には、家庭用の塩素系漂白剤を使用し、『つけおき消毒』をすると良いでしょう。また、任意ですが、ワクチン接種をすることも可能です。

かかりつけ医に相談してみましょう」。

横浜市磯子区汐見台1-6-5
☎045-761-3581

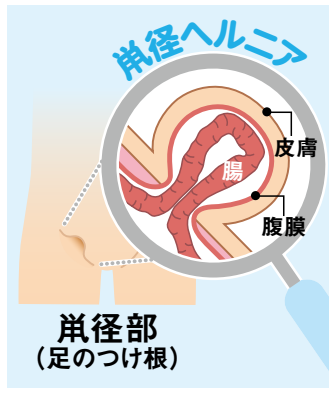
足のつけ根の膨らみは要注意 腸が出ている可能性が！

ふれあい横浜ホスピタル

「そけいヘルニア」は手術で完治を

ポッコリの違和感

人間の体の部位「鼠径（そけい）部」とは、足のつけ根のあたりを指します。この部分に出現するヘルニアを、「鼠径（そけい）ヘルニア」といいます。



正しい位置にない

ヘルニアとは、体の組織（腹膜や腸の一部など）が本来あるべき正しい位置（お腹の中）から、はみ出している状態です。この鼠径（そけい）ヘルニアでは、多くの場合、足のつけ根の筋膜に腸などが出てしまいます。

この病気にかかりやすい人は次の通りです。気をつけましょう。

- 40代以上の中高年
- 腹圧のかかる製造業の人
- 立ち仕事に従事する人
- 便秘症や肥満の人
- 前立腺肥大症の人
- よく咳をする人
- 妊婦

など

◇◇◇◇◇◇

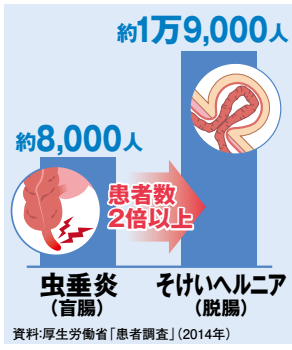
「ふれあい横浜ホスピタル」では、そけいヘルニアの治療を行なっています。足のつけ根に違和感がある人は、一度診てもらいましょう。

◇◇◇◇◇◇

手術をするお腹の病気で有名なのは「虫垂炎」（盲腸）ですが、これよりも患者数が多い同じお腹の病気があるのをご存知ですか？

「盲腸」より多い「脱腸」

「虫垂炎」の患者数が約8千人に対し、「そけいヘルニア」の患者数は約1万9千人です（厚生労働省「患者調査」2014年）。「そけいヘルニア」（脱腸）は、珍しい病気ではないのです。



資料:厚生労働省「患者調査」(2014年)

皮膚の下にはみ出てくる

この「そけいヘルニア」では、腹膜や腸の一部がそけい部の筋膜の間から皮膚の下に出てきます。良性の病気で、「脱腸（だっちょう）」という名でも知られています。立った時や腹部に力を入れた時に、そけい部の膨らみに気づく人が多く、痛みや違和感をともなう場合もあります。さらに腸が脱出し続けた時に「腸閉塞」を起こすこともあります。

手術でしか治らない

この病気は手術をしなければ自然には治りません。「ふれあい横浜ホスピタル」でこの治療を行なっているので、そけい部に異様な膨らみを抱えている人は、恥ずかしがらずに早めに外科外来（消化器）で相談しましょう。〈取材協力〉

医学講座 参加無料

日時 **4月24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 ふれあい横浜ホスピタル 整形外科 部長 **青田 洋一 医師**

新しい腰痛の診断と治療 ～上臀皮神経と中臀皮神経の絞扼（締めつけ）について～

あまり知られていない腰痛の原因に、「上・中臀皮神経の絞扼」という病態があります。これは早期であれば、完治することが可能です。この内容を、当院の整形外科部長である青田医師がわかりやすく説明します。ぜひご参加ください。

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） 横浜市中区万代町2-3-3

次回予告

5月30日（木）14:00から開催

【講師】整形外科　赤松 泰 医師

「整形外科疾患について（仮）」

医学講座 参加無料

日時 **4月25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 康心会汐見台病院 外科 **赤池 信 院長**

大便（うんち）と病気の話 ～便を見て自分の健康状態を簡単チェック!～

毎日、自分の便をしっかり見ていますか？便は身体の健康状態を語ってくれます。今回は、便を見て健康かどうかを確認できるように、便と病気の関係について解説します。皆さんの健康に役立つ内容ですので、是非お越しください。

アクセス　JR磯子駅、京急屏風浦駅よりバスで「汐見台ストアー前」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

次回予告

5月下旬開催予定

ふれあい鶴見ホスピタル・通所リハビリテーション

専門セラピストが「貴方だけの訓練メニュー」を考案

地域密着の医療機関で、専門的なリハビリテーションを日帰りで受けてみませんか？

今回紹介する地域病院「ふれあい鶴見ホスピタル」の通所リハビリテーションでは、自宅までの送迎・入浴・集団体操・食事・レクリエーションの実施のほか、専門のセラピスト（理学療法士や作業療法士、言語聴覚士）が個々に合わせたリハビリを丁寧に行なっています。

リハビリに通うことで利用者は、新しい仲間や同世代と交流をもつようになります。集団生活を送ることは、コミュニケーション力の向上にも役立ち、地域で過ごす高齢者が抱える「社会的孤立」「精神的孤独」といった現代の問題にも対応しています。

自主トレーニングに取り組む様子（上）と、個別のメニュー表（右）

◇集団体操

心楽しく体を動かすことが、体のストレッチや体力作りにつながります。音楽に合わせた楽しい体操を実施しています。

◇リハビリテーション

骨折や脳梗塞が原因となっている運動機能障害に対し、専門のセラピストである理学療法士がリハビリを丁寧に行ないます。

さらに、作業療法士は日常生活動作の訓練や認知症の訓練などを積極的に実施し、言語聴覚士は口腔ケアや発語・嚥下訓練を中心に担当しています。

このほか、「自主トレーニングメニュー」＝**右コラム参照**＝なども提供している同院の利用者からは、「無理のない負荷のトレーニングなので、やる気が湧く」「実施した内容を、専門のセラピストにチェックしてもらえるのでやりがいがある」などの声があがっています。（感想は個人のものです）

■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
☎045・586・1725
＊見学・個別相談を受付中！
詳細は電話でお問合せを。

ふれあい鶴見ホスピタル 鶴見区東寺尾4-4-22 ☎045-586-1725 Vol.2

病院 通所リハ 高齢者施設 **ちょっとのぞいてみました**

国家資格を保有する理学療法士・作業療法士・言語聴覚士の「セラピスト」が、一人ひとりに合ったトレーニングメニューを考案しています。

ご利用者さまごとに抱えている障害や症状が異なりますので、「心」も「体」も元気になっていただけるようにスタッフ一丸でサポートしています。一緒に頑張りましょう!!

個別のメニューなので、無理なく空いた時間でトレーニングを少しずつ進めている方の姿が印象的です。

ふれあい鶴見ホスピタルでは、通所リハビリテーションの利用者を募集しています。施設の見学や詳細・リハビリの具体的な相談などは直接、ふれあい鶴見ホスピタルにお問合せください。

この「人」に聞く

和知 敏樹 医師

（わち としき）

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

モットーは「患者さまのために・胎児のために」

○…康心会汐見台病院の産婦人科を担当し、今年で4年目になります。外来診察日は、毎週火・水・木・金・土曜日で、このほか病棟診察や分娩（帝王切開含む）などを担当しています。「産婦人科医として、『自然分娩』を大切に考えています」と、明瞭に話します。

○…祖父の死をきっかけに医師になることを決意したと話す和知医師。「ずっと一緒に住んでいたおじいちゃんが亡くなった時、すごく悲しくて、純粋に『人が死なないようにしたい』『病気を治したい』と思ったことを覚えています。医学部へ進学して、お腹の中の赤ちゃんが病気を抱える【胎児異常】に直面した際に、『赤ちゃんを助けたい』と強く思い、産婦人科の道を極めようと決めました」。妊娠してから出産後の間もない時期までの「周産期」を専門として、特に胎児の病気（先天性心疾患や呼吸器・消化器疾患など）に関わる分野でキャリアを積んできました。

○…胎児異常がわかり、それを伝える際には、「お腹に宿った新しい命の素晴らしさ、育つ喜び、誕生の幸福感などを、母親である妊婦さまご自身が実感して、お腹の中の赤ちゃんに愛情をもって向き合ってもらいたいと思っています。希望の光をもてるように、私は専門の医師として、病気について詳しく説明したり、具体的な症状に対する処置の方法や、後遺症の可能性とその内容についてなど、専門病院を紹介することも含めて、出産前からできる支援に尽力しています」と語ります。診察時に聞かれた内容には、データなどを元に答えることを重要視し、エビデンス（証拠・根拠）に基づいた医療で自身のモットー「患者さまのために・胎児のために」を着実に実現化しています。

シニアホテル東戸塚（住宅型・介護付）

入居者それぞれの「安心の声」を紹介

戸塚区上品濃にあるシニアホテル東戸塚（☎0120・35・2240）は、住宅型「サウスウイング」と介護付「イーストウイング」が隣接する老人ホームです。それぞれの入居者の声を紹介します。

◇Aさん／サウスウイング

「私は入居した時、とても元気だったので、住宅型のサウスウイングを選びました。今は少しずつ介護が必要になってきているので、自宅にいるのと同じように、ケアマネさんに来てもらって、自分に合った介護プランで、近くのデイサービスに通っています。サウスウイングは必要に応じてデイサービスや通所リハビリ、訪問看護など、個人にあった介護を選ぶことができるし、24時間介護士さんが常駐しているので、安心して老後の生活が送れ、とても気に入っています」。

◇Bさん／イーストウイング

「私もAさんと同じく周囲に医療施設があることが魅力で入居しました。人工透析治療を週3回も行なわなくてはならず、自宅にいる時はともしんどい通院でしたが、ここに入居してからは、階下の病院（ふれあい東戸塚ホスピタル）へはエレベーターで降りるだけなので楽チンです」。

◇Cさんの娘／イーストウイング

「私が母を入居させようと決めたのは、胃ろうに対応している老人ホームだからです。医療グループなので緊急時も安心だし、階下の病院ではCTやMRI検査もできるので、ど素人の私では気がつかないようなちょっとした母の変化や、様子がおかしい時には、介護士さんや看護師さんがいつもケアしてくれるので、安心です」。

◇Dさん／サウスウイング

「私は昨年のGWの無料見学会の昼食が美味しかったので、気になって体験入居しました。娯楽室でカラオケしたことが楽しくて、サウスへの入居を決断しました。介護が必要になっても、この居室で過ごせると聞いているので、安心して暮らしています」。

＊感想は個人的なものです。

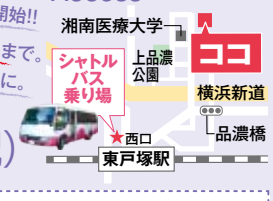
両ホームからは東戸塚の自然を眺望できる

9階レストラン（イーストウイング）

シニアホテル東戸塚 ☎0120-35-2240

GW ゴールデンウィーク 昼食付き! **施設見学会**

お申込み受付開始!! 先着3組様まで。希望日はお早めに。



4月20日(土)～5月6日(月・祝)

	住宅型 サウスウイング	介護付 イーストウイング
居室	【例】タイプA（24.8m²）のほか、二人部屋など	【例】タイプ2（21.9m²）のほか、二人部屋など
館内	各フロアに多目的ルーム（カラオケ・麻雀・囲碁・将棋などの娯楽スペース）	階下に病院（ふれあい東戸塚ホスピタル）
前払金	1,700万円～	1,650万円～

今月のナーシングローズヴィラ鎌倉通信 第5号
（有料老人ホーム）

家庭的で温かい雰囲気が評判の介護付有料老人ホームです。
医療グループが経営母体なので、日頃の体調管理のほか、
緊急時にも安心感があることが、
ご入居者さまやご家族さまから喜ばれています。

外出レク（菖蒲園）

特徴1

理学療法士がリハビリテーションを施術。一人ひとりに行なう「個別リハビリ」のほか、みんなで楽しい「集団リハビリ」もあり、豊富なメニューからその方に合う内容が提供されています。看護師による「生活リハビリ」では、“行き過ぎない介護”が心地良いと評判です。

理学療法士による個別リハビリ

特徴2

今年のGWは長い連休なので、その期間に合わせて1日1組に限った見学会を開催!1組限定なのは、その日だけのオリジナルの内容をじっくり見てほしいというスタッフの気持ちが表現されています。「アットホームさをたっぷり感じてもらいたいので、丁寧にご案内させていただきます」とスタッフは話しています。

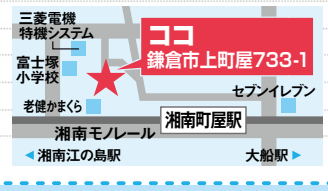
各日1組限定 ※先着予約順
ゴールデンウィーク前から開始!
施設見学会
4/20(土)～5/6(月・祝)
13:00から

入居対象
●おおむね65歳以上の「自立」～「要介護5」まで

空室のお知らせ
あと2室のみ!
（一人用、二人用）
空室（2019.3月現在）

予約・問い合わせ

「いつも誰かがそばにいる」――。
ナーシングローズヴィラ鎌倉
TEL:0467-42-8666
湘南モノレールで大船駅から2駅目「湘南町屋駅」下車。
古都・鎌倉の風を感じるホームです。



理学療法・作業療法・言語聴覚療法など

リハビリテーション療法の特徴を紹介

身体機能の維持・改善などを目的として実施するリハビリテーションには種類があります。ここでは、「理学療法」「作業療法」「言語聴覚療法」の内容を紹介します。

◇理学療法

基本動作（寝返り／起き上がり／座位保持／立ち上がり／立位保持／歩行）から、応用動作（床からの立ち上がり等）の獲得を目指します。

個々の身体状況に合わせて、多くの環境に適応していくための身体づくりや、在宅生活での（もしくは在宅生活に向けた）使用に適切な福祉用具（主に杖・歩行器・車椅子）の選定などを行ないます。

そのために、医療機関などで理学療法が実施されている場合には、病棟内での訓練から屋外歩行訓練（病院周りの坂道、階段など）を、積極的に行なっているところもあります。

◇作業療法

日常生活動作（食事やトイレ、入浴などの生活に欠かせない活動）の獲得および社会復帰に向けた活動のサポートを行ないます。

実際の生活環境を想定した訓練のほか、家族の介助方法の助言、調理や掃除などの家事動作、買い物訓練、趣味活動の再獲得など、退院後の各々の生活スタイルに合ったアプローチで実施されます。

◇言語聴覚療法

コミュニケーションの獲得、嚥下障害（飲み込み不良）の改善、高次脳機能障害（記憶や注意力の低下など）の改善を目指します。

「思うように言葉が出てこない」「周囲の話が理解しづらい」「読み書きが難しい」などのコミュニケーション障害に対し、言葉の訓練だけでなくコミュニケーション方法の提案のほか、嚥下に関わる問題にも、食事形態の調整アドバイスなどを行ないます。

康心会汐見台病院のリハビリテーション

「退院後も安心の日常生活を提供します」

「康心会汐見台病院」（☎045・761・3581／横浜市磯子区汐見台1の6の5）では、国家資格を保有する理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が、リハビリテーションを提供しています。

康心会汐見台病院
リハビリテーション科
佐藤靖伸 作業療法士▶

康心会汐見台病院には、リハビリテーションに関わる専門スタッフがそろい、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士で構成されています。

同院のリハビリ療法士が提供する訓練内容や、同院が独自で行なっている代表的な4つの取り組みを紹介します。

①日常生活動作訓練

病棟看護と連携し、個々の対象者に応じて「できる動作」から「している動作」に移行できるように、きめ細かい伝達と、自立に向けた取り組みを積極的に行なっています。

退院後、自宅に戻ってからの日常生活が安心なものになるように、訓練しています。

②集団的個別訓練

認知機能が低下している人や、退院後に通所リハビリテーション（デイケアまたはデイサービス）を利用する人を対象に、週1回・40分程度、リハビリ療法士がマンツーマンで対応する個別対応型集団訓練を実施。集団では、大好評の「合唱（歌を歌う会）」や「集団体操」などによって、対象者の集団での状態を把握し、早期適応を促すための訓練を行なっています。

他職種のスタッフや、退院後に利用する施設スタッフにも情報を提供し、連携体制を整えています。

③退院前自宅訓練

退院の1～2カ月前後に、住環境調査を実施。環境設定後、自宅での生活が可能であるかを評価し、対象者と家族とその内容を共有します。

これはとても重要な訓練で、リハビリ療法士がしっかりと確認する必要があります。

④自主訓練の提案

訓練時間以外にも自主的に病棟や訓練室で行なうことが可能な「自主訓練」を提案。対象者の能力に合わせた内容なので、退院後も持続して行なうことができるように促しています。

同院（康心会汐見台病院）の作業療法士・佐藤靖伸さんは「このように、訓練には幅広い種類があります。当院では、患者さまに寄り添い、また、ご自宅へ帰られてからも安心できるようなリハビリテーションを提供することがモットーです。リハビリ療法士一同で頑張っておりますので、リハビリテーションは是非、当院にお任せください」と話していました。

〈取材協力〉

助産師の受験資格も取得可能

湘南医療大学・大学院

神奈川県横浜市戸塚区にある「湘南医療大学 大学院」は、保健医療学研究科・保健医療学専攻（修士課程）を、今年4月に開設しました。

同大学院では「助産学領域」において、助産師の国家試験の受験資格を取得することができ、社会人でも学びやすいカリキュラムになっています。

詳細は同大学公式ホームページで確認を。進学相談も随時受け付け中です。

厚労相が認定！受講に給付金

茅ヶ崎リハビリテーション専門学校

茅ヶ崎リハビリテーション専門学校の「言語聴覚学科」は、厚生労働大臣から「教育訓練給付制度」（専門実践教育訓練）の講座として、今年も再認定されました。

この制度は、指定を受けた講座を自己負担で受講した際に、かかった経費（入学金・受講料など）の一部に対し、ハローワークから給付金の支給が受けられる制度です。

給付金の対象となるのは、講座の受講開始日までに通算で2年以上の雇用保険の被保険者期間を有し、在職中または離職後1年未満である（初めて給付を受ける場合）等の条件があります。同校の言語聴覚学科では、この制度によって学費の約半額が還付されることになります。

詳しい条件などは、同校に直接お問い合わせください。

聴力検査の授業風景

看護学校を見て・体感しよう！

下田看護専門学校

伊豆半島にある下田看護専門学校（学生寮あり）では、学校説明会と個別見学会が毎月、実施されています。

「個別見学会」では、具体的に知りたい内容に答えてもらい、実際に見たい教室などが見学できるので、「パンフレットやホームページではわからなかったことが確認できた」「校内の様子を体感できた」などの声が聞かれます。

同校のスタッフは「私たち下田看護専門学校では、あなたの『なりたい』という気持ちを大切にしています。『看護師になりたい』という気持ちがある方は、ぜひ一度、本校にお越しください。在校生の頑張っている姿も見られると思います。お待ちしております」と話しています。

下田看護専門学校

個別見学会

- 自分が聞きたいことだけを質問できる
- 希望の日時・滞在時間で見学できる
- 奨学金や就職についての説明 など

学校説明会

- 体験授業を受けられる
- 在校生の声を聞くことができる
- 相談コーナーで個別質問ができる など

問合せ 下田看護専門学校
静岡県下田市柿崎289
☎0558-25-2211
HP http://www.shimodakango.ac.jp

茅ヶ崎リハビリテーション専門学校 言語聴覚学科

厚生労働大臣認定
「教育訓練給付制度」
（専門実践教育訓練）

- 教育訓練にかかった経費（入学金、受講料など）の一部が支給される
- ハローワークから給付金を受けられる

要件【初めて受給する人の場合】

- 受講開始日までに通算2年以上の雇用保険の被保険者期間がある
- 在職中または離職後1年未満である

問合せ 茅ヶ崎リハビリテーション専門学校
言語聴覚学科
☎0467-88-6611
神奈川県茅ヶ崎市南湖1-6-11

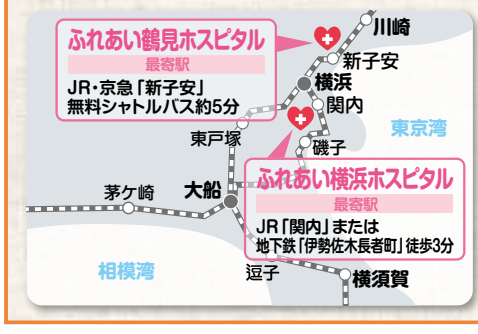
2019年4月 大学院
「保健医療学研究科」
（修士課程）
開設!

時代を切り拓く「高度医療専門職業人」を養成する同大学院の詳細は、
公式ホームページ（http://sums.ac.jp）
でご確認を。

問合せ 湘南医療大学
横浜市戸塚区上品濃16-48
☎045-821-0115
HP http://sums.ac.jp/html/graduate_school/

看護体験のお知らせ

ピン！と感じる将来に出会うために
～学生さんが主人公です～



対象:中学生・高校生 ｜ 看護師・リハビリテーションセラピストの体験

医療法人社団 康心会 ふれあい鶴見ホスピタル
横浜市鶴見区東寺尾4-4-22

日時・人数は応相談! お気軽にお問合せください♪

中学生が現場体験（潮田中学校）

レントゲン室を見学

高校生がセラピスト体験（元石川高校）

リハビリテーションの実施体験

参加者の感想
「今回の体験で、看護師さんの多くの役割を知ることができました」（中2女子）
「色々な職種のみんなが患者さんを支えていることがわかりました」（高2女子）

これまでのご体験校 ● 城郷高校 ● 白山高校 ● 元石川高校 ● 潮田中学校 他

問合・申込 ☎045-586-1717（担当：大矢・畑山）
✉ tsurumi@fureai-g.or.jp

対象:中学生・高校生 ｜ 看護師の体験

医療法人回生会 ふれあい横浜ホスピタル
横浜市中区万代町2-3-3

いろんな職場を学生時に体験することで、
夢が広がり、仕事に対する考え方が変わります。
ぜひ貴方のお子さんを、ホテルのような病院
「ふれあい横浜ホスピタル」で看護体験をさせてみませんか?
親御さんからのお問い合わせが増えています。
保護者の方もお気軽にご連絡ください。
個別の質問にも、丁寧に対応させていただきます。

主な体験内容
- 血圧・体温・脈拍・呼吸の測定
- 車椅子の介助
- ストレッチャー移送
- 洗髪・手浴・足浴・清拭の介助 など

問合・申込 ☎045-681-5101（担当：看護部 山岡）
✉ kango-yokohama@fureai-g.or.jp

健康生活お役立ち新聞

横浜版

2019年4月

No.36

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

診療科目「ペインクリニック」は痛みの専門治療

医療機関で「ペインクリニック」という診療科を目にしたことはありませんか？これは病院やクリニックなどの名前ではなく、「内科」「外科」などと同じ診療科目の名称です。「ペイン」＝(イコール)痛みの診療科です。

生きる上で重要なサイン

「痛み」という感覚は、人間が健康に生活していく上で、とても重要な信号です。もしも痛みを感じることがなかったら、人間は、体が傷つき、または内臓の調子が悪くても気づくことがなく、長く生き延び続けることはできなかったでしょう。

この「痛み」という信号は、そのような警告サインとしての役割だけでなく、痛みの原因究明の後には、有害な「ストレス」になっていきます。

ストレスの悪循環

人間はこの「痛み」によるストレスが長く続くと、自律神経のバランスを崩して、交感神経の緊張が強くなり、多くの部位で血液の循環障害を発症します。その結果、新たな発痛物質が出現し、元々あった痛みがさらに強くなったり、他の部位に新しい痛みが出たりして、次々とストレスが重なっていきます。

このように痛みのストレスの蓄積は、悪循環を引き起こし、場合によっては生活に支障をきたすようになります。痛みが長く続くと、日常がつらいものになっていきます。

「痛み」の緩和に特化

近年、いくつかの医療機関に設置がある「ペインクリニック」は、このような「痛み」を専門的に診る診療科目です。

「交感神経ブロック」などの注射療法を中心に、痛みの悪循環をなくし、平穏な日常を送ることを目標とした治療が行なわれます。

具体的な対象は

診療対象は、痛みをともなうすべての疾患や、本来の「痛みの機能」に由来する痛み、病的な痛み、心情と密接に関係する痛みなどです。対象となる症状などを具体的に知りたい場合は、「ペインクリニック」を開設している医療機関に直接確認してみると良いでしょう。

鶴見HP(ホスピタル)のペインクリニック担当 川﨑 潤 医師
「『痛み』の緩和には神経ブロックを」

鶴見HP(ホスピタル)では、「痛み」を専門的に診る診療科「ペインクリニック」〈完全予約制〉を開設しています。担当医は川﨑潤医師（日本麻酔科学会 専門医・指導医）で、神経ブロックなどの治療を行なっています。

キャリアある医師が担当

鶴見HP(ホスピタル)では「ペインクリニック」（金曜日午後／予約制）を川﨑潤医師が担当しています。「ペインクリニック」を受診する人の多くは、

▽帯状疱疹の後の痛みが長期間おさまらない

▽整形外科を受診したが、腰痛・肩痛などが改善されない

など、身体の「痛み」を訴えながらも思うように解決できていない人たちです。

川﨑医師は次のように話しています。

（川﨑医師）「『痛みを少しでも軽減させて、ストレスのない生活を一日でも早く取り戻したい』という患者さまに対し、専門的な知識と技術で治療を行なっていくのが『ペインクリニック』外来です。

痛みをそのまま放置しておくと、将来的に家の中でも車椅子生活になってしまうことも考えられますので、お早めにご受診ください」

痛みを「休止」させる

（川﨑医師）「治療では、例えば強い痛みが一カ月以上続いていて、神経の変性や中枢神経が痛みを覚え込んでしまっている（中枢神経の感作）状態に対しては、痛みを瞬時に取り除く治療である【神経ブロック】を実施します。

この治療では、身体が痛いという認識を忘れるために、痛みを消した状態を長時間維持させる必要はありません。持続する痛みを中断させて『痛みの小休止』になることが目的の治療です。

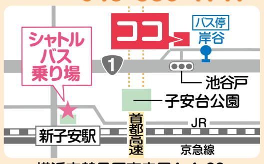
痛みを抱え続け、悩まれている方は、ぜひ一度、当院をご受診いただくことをおすすめします」。〈取材協力〉

鶴見HP(ホスピタル) ペインクリニック

担当医 **川﨑 潤** 医師
埼玉医科大学 総合医療センター 麻酔科名誉教授

診療日　完全予約制
毎週金曜日・午後
ご予約は…【診察受付】13:30〜16:30

ふれあいグループ 鶴見ホスピタル
☎045-586-1717



横浜市鶴見区東寺尾4-4-22
JR・京急「新子安駅」から無料シャトルバス運行中

M字・つむじ「ハゲ」は医療機関で相談を

最近テレビでよく聞く「AGA（Androgenetic Alopecia）」。これは男性型脱毛症のことで、一般的に額の生え際から薄毛が進行していくいわゆる「M字はげ」や、つむじのてっぺんから薄毛が進行していく「つむじはげ」などが含まれます。

現代社会ならではの薄毛

近年、若い世代（10〜30代）にもAGAが増えている背景には、食の欧米化（脂っこい食事）や、多忙な社会（深夜におよぶ仕事や趣味による寝不足）が影響していると考えられています。

毛根があるうちに！

見た目は薄毛になってきていても、産毛(うぶげ)は残っていることが多く、「毛包」が存在している限り、太く長く育っていく可能性はあります。毛根がなくなる前に治療をすることで、薄毛改善の望みは高まります。

AGA治療法の中の一つ「内服治療」では、薬を継続して服用することによって、抜け毛の進行を抑え、改善を目指します。しかしこの内服治療は、症状によって適切な治療薬を選ぶことが重要で、医療機関で専門的な検査を行なった上で、個別の症状に合った薬を処方してもらうことがポイントになります。

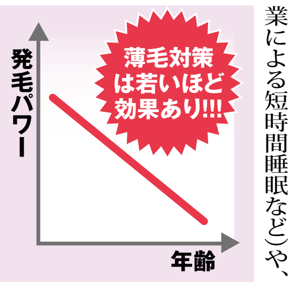
AGAの治療は広く認知され始め、昔より恥ずかしいものではなくなっています。薄毛が心配である本人のほか、家族や恋人、友人などの薄毛が気になる場合は、AGA治療を勧めてはいかがでしょうか。これも優しさの一つです。

ふれあい東戸塚ホスピタル
AGA（男性型脱毛症）治療の専門外来

「ふれあい東戸塚ホスピタル」で開設されているAGA（男性型脱毛症）治療の専門外来は、クリアな料金体系で丁寧な診察が行なわれています。

ふれあい東戸塚ホスピタルでは、AGA（男性型脱毛症）を早期に治療して改善を目指す専門外来があります。

診療では、生活習慣の改善のほか、多忙なサラリーマン生活（飲み会などによるジャンクフードや飲酒、喫煙の付き合い、ストレスの蓄積、残業による短時間睡眠など）や、学生生活（ファーストフード好きや、勉強での寝不足、友人関係のストレスなど）に合った無理のない治療内容を提案しています。



同院スタッフより／取材協力

「当院（ふれあい東戸塚ホスピタル）のAGA治療の専門外来では、男性型脱毛症用薬（内服薬タイプ）の処方をメインに行なっています。継続して服薬することで、抜け毛の進行を抑え、改善が期待できます。

通院頻度は月1回、薬の処方も同様（約1カ月分）です。この内服薬は、患者さまの症状に合ったものを診察によって処方していきますので、薄毛にお悩みの方は、より早くご受診することで、改善の可能性は高まります。

まずは恥ずかしがらず、悩む時間を当院での解決の時間に変えてみませんか？土曜日午後の診療もあるので、お気軽にご来院ください」。

「AGA」専門外来

(火)午前
(金)(土)午後
受付 8:30〜11:00 / 13:30〜16:30

担当 織本Dr. 他

料金体系〈自由診療・保険適用外〉

初診（診察・検査・薬代など）	10,800円
2回目以降（診察・薬代など）	9,800円
その他（医師が必要とした検査など）	1,000円

ふれあい東戸塚ホスピタル
横浜市戸塚区上品濃16-8
☎045-827-2637

医学講座 参加無料

日時　**4月25日(木)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　ふれあい東戸塚ホスピタル リハビリテーション科
伊藤 雅泰 理学療法士

自宅で腰痛予防体操! ～腰の痛みが取れないあなたに～

腰痛の原因には、骨ではなく筋肉の固さや、筋力の低下もあり、それらを改善させることが腰痛予防につながります。今回紹介する「腰痛予防体操」は、この筋肉の問題を改善させて腰痛の予防や軽減を図ります。是非お気軽にご参加ください。

次回予告

5月28日(火) 13:30〜14:30
【講師】総合診療科　松井 稔 医師
「上手な病院のかかり方」

アクセス　JR東戸塚駅西口より無料シャトルバス（13時00分、15分、30分）

お問合せ　ふれあい東戸塚ホスピタル
☎045-827-2637(代表)
横浜市戸塚区上品濃16-8

医学講座 参加無料

日時　**4月24日(水)13:00〜14:00**
会場　**ふれあい鶴見ホスピタル 1階 会議室**

講師　ふれあい鶴見ホスピタル 居宅介護支援事業所
大石 建・三木 尚江 ケアマネジャー

あなたの街の介護保険 ～介護サービスの上手な使い方～

「介護保険制度」は、介護を必要としている方が幅広いサービスを利用できる便利な制度です。介護認定からサービスを受けるまでの流れや、どのようなサービスが利用できるかご存知ですか?今回は介護保険サービスについて、ケアマネジャーがわかりやすく解説します!

次回予告

5月29日(水) 13:00〜14:00
【講師】脳神経外科　石井映幸 副院長
「物忘れ外来ってどんなところ?」

アクセス　JR(京浜急行)新子安駅より無料シャトルバス(約5分)

お問合せ　ふれあい鶴見ホスピタル
☎045-586-1717(代表)
横浜市鶴見区東寺尾4-4-22